

AUTUNNO

LAVORI IN CORSO! - 1

Per iniziare a fare un bell'orto scolastico dobbiamo scegliere il luogo più adatto per far crescere le nostre piante. L'ideale sarebbe un terreno non troppo compatto, con una buona percentuale di sostanza organica. L'esposizione dovrebbe essere soleggiata, in modo da permettere un ottimale assorbimento dei raggi solari da parte delle piante. Possibilmente dovremmo poi scegliere un appezzamento leggermente in declino in modo da non permettere dannosi ristagni d'acqua; in tutti i casi, cerchiamo di accontentarci di quello che abbiamo a disposizione!

Il primo lavoro da fare, in autunno, è quello di eliminare le piante infestanti che sono presenti nel nostro terreno, per far questo ci muniremo di guanti, zappa e rastrello e tanta pazienza cercando di eliminare tutte le piantine presenti e soprattutto cercheremo di eliminare anche le radici che in alcuni casi sono molto profonde. Se non liberassimo il terreno anche delle radici le piante infestanti continuerebbero a crescere "rubando" i nutrienti del terreno necessari al nostro orto. La seconda operazione da effettuare è la vangatura che serve a dare ossigeno ed "ariosità" al nostro terreno e rimette in moto il terreno e tutte le sue componenti; fondamentale per far nascere nuove piantine in un terreno morbido. Ci muniremo quindi di vanga ed inizieremo a fare uno scavo lungo e stretto, profondo almeno 25/30 centimetri mettendo da parte le zolle di terra che man mano ne verranno fuori. Dovremo fare delle zolle un po' più larghe della vanga, di forma quasi cubica che rivolteremo, cioè faremo in modo che la parte del terreno più superficiale vada a contatto con lo scavo. Si prosegue il lavoro affiancando il primo solco con un secondo e le zolle tolte da quest'ultimo le metteremo, capovolte, nel primo solco scavato. Si prosegue, di scavo in scavo, fino all'ultimo solco che risulterà vuoto e che riempiremo con le zolle del primissimo scavo, che avremo tenute da parte.

I PRIMI ATTREZZI DEL MESTIERE

Per iniziare a fare un orto scolastico servono soltanto due cose: pochi attrezzi da giardino e molta voglia di giocare. Di seguito una prima carrellata di arnesi utili per avviare l'orto scolastico.

Guanti - Per non sporcarsi o graffiarsi le mani e per non infilzarsi con piccole spine.

Zappa - È l'attrezzo più utile in un orto o giardino, serve a fare i solchi dove mettere a dimora i nostri semi e le nostre piante, ad arieggiare il terreno e ad estirpare le piantine infestanti.

Rastrello - Serve per pianeggiare il terreno prima di fare i solchi. Si utilizza anche per eliminare il pietrame in eccesso, le foglie secche o le piante secche.

Vanga - È una specie di pala più pesante, utile a smuovere il terreno in profondità, per rivoltare le zolle e per scavare buche nel terreno compatto.

La pala o badile - Utilissima per scavare il terreno morbido o per spostare terreno, sabbia, ghiaia.

Il bidente - È una zappa un po' speciale che ha due "dentoni" utili per rompere le zolle più grandi.

Corda e paletti - Sono utili per dare un po' di "geometria" al nostro orto, ci aiutano soprattutto a fare solchi dritti.

AUTUNNO

SCACCIAVAMPIRI NELL'ORTO

Gli antichi egizi temevano un essere maligno che uccideva nel sonno i bambini succhiandogli il respiro, e l'unico rimedio per tenerlo lontano era quello di mangiare grandi quantità di aglio durante i pasti. Questo stesso antidoto è stato poi notoriamente utilizzato per scoraggiare il Conte Dracula ed i suoi amici vampiri, che fuggono soltanto davanti al magico bulbo, alle croci ed alla luce del sole. Probabilmente l'*Allium sativum L.*, **l'aglio comune**, è la pianta che vanta la più lunga tradizione d'uso in cucina ma anche in farmacologia e le proprietà curative che gli si attribuiscono sono in continua crescita. Come vuole la tradizione contadina, l'aglio da consumare fresco in primavera si pianta il 28 ottobre, giorno dedicato a San Simone apostolo, e basta prendere una testa di aglio, separando gli spicchi, anche chiamati bulbilli, e piantarli ad una profondità di circa quattro centimetri con la punta rivolta verso l'alto. La distanza fra i vari bulbilli deve essere di circa 15 centimetri sulla fila ed anche 40 fra una fila e l'altra, inoltre il terreno deve essere ben lavorato e fertile evitando attentamente i luoghi con usuali ristagni d'acqua. Le cure sono tendenzialmente poche, basta qualche lavorazione poco approfondita per arieggiare il terreno e per radicare eventuali infestanti, evitando però di rovinare l'apparato radicale della pianta che è molto superficiale. Sono sconsigliate la concimazione organica e l'irrigazione artificiale in quanto generalmente l'aglio si sviluppa con il solo apporto delle piogge. Un'accortezza utile è quella di tagliare il fiore prima che inizi a sbocciare in modo da non sottrarre energie e nutrienti ai bulbi.

Salute: è molto conosciuta la capacità di abbassare la pressione arteriosa e di ridurre il colesterolo, inoltre è un buon anti aggregante piastrinico prevenendo così ictus e trombosi. Da sempre viene utilizzato poi come anti infettivo ed anti batterico soprattutto per le infezioni delle vie respiratorie, mentre sull'apparato gastroenterico è noto per la sua azione antivirale e rafforzante.

RICETTA: Sugo freddo all'aglio

Ingredienti: 15 spicchi di aglio, una piccola cipolla, un ciuffo di prezzemolo, qualche foglia di basilico, un cucchiaino di erba cipollina tagliata finemente, 2 filetti di acciuga, 5/6 foglie di menta, olio, sale, pepe.

Sbucciare gli spicchi di aglio, spremere 4/5 e mettere il succo in una ciotola. Unire gli altri spicchi tagliati finemente e coprirli con mezzo bicchiere di olio. Tritare la cipolla con il prezzemolo, il basilico, la menta e le acciughe. Mettere il trito nella ciotola con l'olio e l'aglio, aggiungere l'erba cipollina, sale e pepe. Lasciar riposare la salsa per circa due ore prima di versarla sulla pasta.

AUTUNNO

LAVORI IN CORSO! - 2

A questo punto ci muniremo di zappa e romperemo le zolle che abbiamo vangato per rendere il terreno più friabile e spezzettato. Tutto questo lavoro può essere fatto più facilmente da una motozappa, ma la soddisfazione è sicuramente minore! Adesso il nostro terreno è nelle condizioni ideali per ricevere le nostre piantine, lasciamole però riposare almeno per qualche settimana, o meglio ancora fino a primavera per fare in modo che le sostanze nutritive ed i microorganismi si acclimatino e si distribuiscano in maniera uniforme. Quando il nostro terreno è pronto e pareggiato possiamo iniziare a pensare a come sistemare il nostro piccolo orto. Ci muniremo di un bel foglio grande e matite colorate e disegneremo un vero e proprio progetto delimitando bene le aree del nostro luogo. Sbizzarriamoci con la fantasia immaginando e disegnando forme nuove ed accattivanti anche dal punto di vista estetico: spirali, zig zag, tutto è permesso! Dobbiamo però seguire alcune regole nel mettere vicini tipi di ortaggi diversi, infatti non tutti i vari tipi di piante stanno bene insieme. Questo a causa di tanti fattori, dallo scambio di patologie e parassiti alla "lotta" che possono farsi fra di loro per raggiungere luce, acqua e nutrimento, fino alla diversa epoca di crescita e maturazione. La consociazione è possibile ad esempio fra il pomodoro e la patata, il finocchio, il cavolfiore, la lattuga, la cipolla, la scarola ed i ravanelli. Il cavolo cappuccio va d'accordo con sedano, lattuga e ravanello; il ravanello sta bene insieme a carota e spinaci; il cavolfiore con patata, cipolla, fagiolo, melanzana e scarola. Un tempo, quando i mezzi agricoli meccanici non erano così diffusi ed importanti, era facile vedere ad esempio vigneti in cui le piante della vite si arrampicavano e si sostenevano su alberi di meli, peri, frassino ed acero. Molto semplice sarà per noi, ad esempio, piantare dei fagioli o dei piselli rampicanti nel nostro orto scolastico, vicino a del granturco per fare il pop corn; in questo modo le nostre leguminose utilizzeranno il mais, che è molto più alto, per raggiungere la luce.

TUTTI AL LAVORO!

Non tutti gli attrezzi sono indispensabili, basta adattarci e fare ricorso alla fantasia, ad esempio, al posto dell'innaffiatoio possiamo utilizzare una bottiglia di plastica a cui avremo fatto 5 o 6 buchi sul tappo... comoda, economica ed ecologica!

Forbici - Ce ne sono di tantissime tipologie e grandezze; ad una lama, a due lame, con il blocco automatico. Sono utilissime per tagliare piccoli rami secchi, recidere foglie o potare le piante.

Svettatoio - È una piccola sega utile a tagliare i rami più robusti e piccolissimi tronchi.

Grembiule - È utilissimo per non sporcarsi e rovinare i vestiti. Meglio se ha una tasca capiente per conservare guanti, bustine di semi e filo per legare le piante... Mai mettere in tasca attrezzi!

Paletta - Serve a trapiantare bulbi e piantine. Utile per fare piccole buche o lavori di precisione.

Innaffiatoio - Serve a dare l'acqua alle nostre piante.

Nebulizzatore - Indicato per piantine piccole, ha stessa funzione dell'innaffiatoio ma è più delicato.

Trapiantatori - Servono a fare piccole buche dove mettere le nostre piantine.

Rafia o cordino - Necessario per legare le piante ai tutori e per aiutare i rami a stare in ordine.

AUTUNNO

CORBEZZOLI CHE PIANTA!

Fiori e frutti contemporaneamente, casa per farfalle rare, usata contro la peste. Queste ed ancora tante altre le particolarità dell'*Arbutus unedo L.*, il comune **corbezzolo**, pianta tipica della macchia mediterranea che fa parte della famiglia delle ericacee. Il nome unedo, probabilmente dato da Plinio il Vecchio, dovrebbe essere la contrazione di *unum edo*, ne mangio uno, poiché i frutti, anche se maturissimi hanno un sapore non certo attraente e si pensava che mangiandone più di uno si potessero avere seri problemi intestinali. Il discorso cambia se invece se ne fanno marmellate che sono invece squisitissime, come pure il miele ottenuto dalle infiorescenze. Oltre ad aver ispirato tanti poeti, da Virgilio a Edgar Lee Master, fino ad Elsa Morante, questa pianta ospita una specie di farfalla molto rara, la *Charaxes jasius*, che può raggiungere e superare gli 80 mm. di apertura alare e che per difendere il suo territorio arriva a cercar di scacciare perfino piccoli uccelli. Il corbezzolo può raggiungere anche gli otto-dieci metri, ma molto più comunemente raggiunge i quattro-cinque metri; ha foglie oblunghe-lanceolate, dentate e verde scuro e lucide ed i fiori, riuniti in grappoli, sbocciano da settembre a gennaio, con colorazioni che vanno dal verde pallido al rosso intenso. La fruttificazione avviene anch'essa da settembre a dicembre, a seconda del clima e delle zone, e quindi avremo contemporaneamente sulla stessa pianta fiori e frutti dell'anno precedente. L'allevamento è semplicissimo, basta procurarsi delle piccole talee a fine estate ed impiantarle in terreno soffice e ben drenato; altra tecnica da utilizzare per la propagazione può essere quella della propaggine, in cui si interra un getto laterale della pianta che una volta attecchito si può tagliare e trasferire altrove. Per ciò che riguarda l'altitudine, meglio non superare i 700-800 metri sul livello del mare. **Curiosità:** per la sua rusticità e per il suo legname molto resistente al calore è stata largamente utilizzata per la costruzione di pregiate pipe.

RICETTA: Marmellata di Corbezzolo

Ingredienti: Corbezzoli, zucchero, limone non trattato, acqua.

Lavare e cuocere i corbezzoli a fuoco lento per circa 15 minuti. Passarli nel passaverdura e raccogliere la polpa in una pentola. Aggiungere lo zucchero (circa 700 gr ogni kg di polpa di corbezzolo), un bicchiere d'acqua e la scorza del limone tagliata finemente (fare attenzione a non mettere la parte bianca del limone!). Mettere sul fuoco e cuocere a fiamma bassa, mescolando spesso, per circa due ore fino a quando il composto diventa denso. Versare la marmellata ancora calda nei vasetti di vetro, chiuderli e capovolgerli per circa una mezz'ora. Conservare in luogo fresco ed asciutto.

AUTUNNO

LAVORI IN CORSO! - 3

L'autunno inoltrato e l'inverno sono spesso dei periodi in cui i lavori in campagna sono pochi o pochissimi. Possiamo, in questo periodo di calma, dedicarci a costruire un semenzaio (una casa per l'inverno), a preparare i nostri semi ed i nostri attrezzi del mestiere. Questi ultimi dobbiamo ricordarci di pulirli bene in questa stagione, per evitare che possano passare patologie dal terreno alle nuove piante che metteremo in campo in primavera. Puliamo dalla terra residua i grandi attrezzi (pala, vanga, zappa, rastrello, palette e trapiantatori ...), potremo aiutarci con una spazzola dura se il terriccio dovesse essersi incrostato, e poi mettiamoli in un grande secchio. Riempiamo il contenitore di acqua ed aggiungiamoci un paio di bicchieri di candeggina che è un ottimo disinfettante e lasciamo a bagno i nostri attrezzi per una notte, poi sciacquiamoli bene e mettiamoli ad asciugare in un posto riparato. Gli arnesi più piccoli, come ad esempio le forbici, vanno invece puliti con un panno imbevuto di alcool per pulizie facendo ben attenzione a non tagliarsi quando si puliscono le lame. La componente fondamentale del nostro orto, cioè i semi, vanno scelti accuratamente; rechiamoci in un negozio per il giardinaggio, o meglio ancora facciamoceli dare in questo periodo da qualche amico contadino, di sicuro ci regalerà qualche cultivar non presente nei garden center, forse semi di piante molto antiche e rustiche che ben si adatteranno al nostro orto e che avranno anche un sapore più gustoso. I semi vanno conservati in piccoli sacchetti di carta (meglio ancora se fatti da fogli di quotidiano), poniamoli poi in un cesto in ambiente fresco, buio e asciutto. Se invece ci piace un frutto, proviamo a raccoglierne i semi e conservarli per metterli a dimora quando è il periodo; è facilissimo, basta raccogliere gli ortaggi al massimo della maturazione e farli seccare anche al sole su un graticcio; stacciamo bene poi i semi dalla polpa che li contiene e conserviamoli segnando sul sacchetto la varietà.

COMPOSTAGGIO - 1 : LE 6 REGOLE D'ORO

Il compostaggio consiste nel sottoporre la frazione organica dei rifiuti a fermentazione aerobica fino a trasformarla in una sorta di terriccio, chiamato compost, inodore e con proprietà regolatrici della struttura dei terreni agricoli.

Cosa fare per realizzare il compostaggio in cumulo?

- Scegliere il luogo adatto: senza ristagni, vicino a una fonte d'acqua, all'ombra.
- Provvedere a una giusta miscelazione degli scarti: miscelare sempre gli scarti più umidi e più azotati (sfalci, scarti di cucina, ...) con quelli meno umidi e più carboniosi (legno, paglia).
- Dare una forma ed un volume appropriati al cumulo: la dimensione deve tener conto della quantità di scarti a disposizione e dell'opportunità di non stocarli per periodi molto lunghi.
- Garantire il giusto contenuto di umidità: stringendo con un pugno il materiale da compostare non deve gocciolare ma solo lasciare inumidito il palmo della mano.
- Garantire l'apporto di ossigeno: specialmente nel primo periodo il materiale va rivoltato per permettere il ricambio dell'aria.
- Verificare l'andamento della temperatura: la temperatura del cumulo dovrebbe crescere e diminuire in continuazione. Il ciclo riscaldamento/raffreddamento/rivoltamento, si riproduce più volte con "picchi" di temperatura sempre inferiori, fino a che, dopo l'ennesimo rivoltamento, la temperatura del cumulo non si innalza più in modo sensibile rispetto a quella atmosferica: a questo punto la sostanza organica è ben degradata e il compost è "stabile".

AUTUNNO

BULBI DI PASSIONE

Nella cucina tipica di Puglia e Lucania della stagione fredda sono spesso usati i **muscari** o "lampascioni", cipolline selvatiche molto apprezzate per il loro sapore acre e pungente ideale per accompagnare gli arrostiti o come antipasto per stuzzicare l'appetito. La loro fama però è legata alle sue presunte virtù celebrate anche da tanti saggi dell'antichità, da Galeno a Marziale, il poeta romano del I secolo che ne decantava le potenzialità afrodisiache capaci di rendere passionali anche i più refrattari. Appartenenti alla famiglia delle Liliaceae, che accomuna anche l'aglio ed i gigli, questi bulbi si reperivano un tempo molto facilmente in campagna durante l'aratura dei terreni che, rivoltando le zolle metteva a nudo i saporiti frutti. La varietà più utilizzata delle sette presenti spontaneamente in Italia è sicuramente il *Muscari comosum* o *Leopoldia comosum* che ha il bulbo colore rosso-viola di un paio di centimetri di diametro. La pianta, molto rustica poiché originaria dei campi incolti, ha il fusto che arriva anche a 50 cm di altezza ed una bella e particolare infiorescenza che sboccia in primavera, composta da più fiori riuniti a ciuffo lungo il fusto che ha colori che virano dal blu elettrico al violaceo scuro. Per la coltivazione si possono interrare i bulbi in autunno, in un terreno soleggiato, ad una profondità doppia della loro altezza con molto spazio fra le varie piante e aspettare che si riproducano da sole dopo il ciclo vitale. Le cure sono pressoché nulle, infatti questa pianta sopporta anche temperature di qualche grado oltre lo zero, basta stare attenti soltanto ad eventuali lumache in giardino ed a pericolosi ristagni d'acqua soprattutto nel periodo estivo. Ci sono anche altre specie coltivate a scopo ornamentale con appariscenti infiorescenze bianche, gialle o lilla.

Attenzione: se volete andare in giro per cercarli nei campi prestate attenzione a non confondere i bulbi dei muscari con quelli del Colchico (*Colchicum autumnale L.*) che ha invece il bulbo bianco ed allungato ed è velenosissimo se ingerito.

RICETTA: Muscari in padella

Ingredienti: Muscari, cipolle rosse, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, sale e pepe.

Mondare i muscari, lavarli e metterli a lessare cambiando l'acqua più volte. Nel frattempo mettere dell'olio in una padella e farvi imbiondire la cipolla tagliata finemente e il prezzemolo. A metà cottura, scolare i muscari e versarli nella padella finendo di cuocerli dopo aver regolato bene di sale e di pepe.

AUTUNNO

SEMINE D'AUTUNNO

Anche nel periodo autunnale possiamo dare vita al nostro orto mettendo a dimora alcune piante; è importante però conoscere bene il nostro tipo di clima e le temperature medie che ci prepareremo ad affrontare. In Sicilia ad esempio abbiamo un clima molto clemente anche nel periodo invernale mentre di sicuro in Abruzzo o in valle d'Aosta sarà più difficile far crescere qualcosa. Teniamo poi presenti le differenze anche all'interno della stessa regione, che spesso variano a seconda anche dell'altitudine, dalla presenza di grandi montagne o grandi corsi d'acqua. Se il clima lo permette possiamo pensare di piantare carote ad ottobre e per tutto l'autunno, fave, lattughe, spinaci, piselli e ravanelli. Soprattutto per gli ortaggi da mangiare freschi possiamo pensare di piantare vari semi in modo scalare a circa quindici giorni di distanza gli uni dagli altri in modo da averli pronti ogni quindici giorni. Nel terreno ben lavorato, e pianeggiante facciamo dei solchi con la zappa tracciandoli il più rettilinei possibile aiutandoci con dei paletti ed un cordino. Ricordiamoci di mettere pochi semi per ogni piccola buca che faremo nel solco e ricopriamoli di terreno soffice. Il segreto per capire a che profondità mettere i nostri semi è quello di coprirli con terreno per circa una volta e mezzo il loro diametro. Dobbiamo poi stare attenti a capire qual è il lato giusto da mettere rivolto verso l'alto, nei grandi semi è quello che ha una specie di occhio da cui uscirà la nuova piantina. I semi duri, come quelli di piselli e fave hanno la proprietà di germinare (cioè generare una nuova piantina) anche dopo qualche anno grazie alla loro buccia dura che li protegge. Proprio per questa loro caratteristica bisogna raschiare un po' questa dura scorza e bagnarli in acqua tiepida prima di metterli nel terreno, in questo modo le piantine faranno meno fatica a nascere!

COMPOSTAGGIO - 2 : COME COMPOSTARE

Il cumulo continuo: si utilizza per materiale di scarto costante ma di scarsa quantità. Il cumulo viene allestito aggiungendo lo scarto già miscelato sul fianco posteriore (poco inclinato) del cumulo che via via viene a formarsi. La rimozione del compost deve essere effettuata seguendo la direzione contraria rispetto a quella di crescita del compost.

Il composter: è un contenitore di forme e volumetrie variabili in cui lo scarto viene caricato dall'alto e sottoposto a un processo di compostaggio.

Compostaggio in superficie: invece di essere compostate in cumulo, le materie organiche possono subire una degradazione sul luogo d'impiego. Le materie prime (residui della pulizia degli ortaggi, foglie) possono essere lasciate nel posto e/o interrate in uno strato molto superficiale (5-10 cm). I residui organici devono essere interrati meccanicamente con una zappetta evitando un eccessivo interrimento e ingenti quantità di scarto organico.

AUTUNNO

UN ANTIFURTO PER I LADRI D'UVA

Volete rendere il vostro orto colorato ed allegro senza grandi fatiche? Desiderate una pianta a crescita rapida, senza il bisogno di concimazioni e resistente all'inquinamento? Piantate l'**olivello spinoso**. Appartenente alla esigua famiglia delle Elaeagnaceae, il nome scientifico del genere *Hippophae* vuol dire in greco antico "lustra cavalli". Probabilmente perché il succo delle sue bacche si usava per donare lucentezza al manto degli equini. L'olivello spinoso, *Hippophae rhamnoides* è a foglia caduca ed ha la particolarità del dioicismo, quindi si avranno esemplari con infiorescenze femminili che fruttificano ed altri esemplari con infiorescenze maschili che invece non portano frutti. Questa pianta può raggiungere anche i 3,5 / 4 metri di altezza se piantata in piena terra, ha moltissime ramificazioni, che gli fanno assumere una forma ad ombrello o tondeggianti ed è munita di robuste spine. Le foglie sono molto chiare, simili nella pagina inferiore all'ulivo, quasi viranti al grigioverde sulla pagina superiore, molto strette e lunghe oltre i 5 cm. I fiori sono poco appariscenti e decorativi, di colore verde virante al giallo e sbocciano all'inizio della primavera, prima della fogliazione. La fruttificazione si ha invece in autunno, con numerosissime drupe simili ad olive ma quasi attaccate ai rami e di color arancio tenue, ricchissime di vitamine C, E, A, acidi grassi omega 3 ed omega 6, flavonoidi e minerali. Da consumarsi però, visto il sapore acidulo, in marmellate, gelatine e sciroppi. La pianta, rustica e ben adattabile anche in ambienti salmastri grazie al suo sviluppatissimo apparato radicale, è idonea per consolidare i terreni ghiaiosi e franabili. Sempre grazie alle sue numerosissime e capillari radici, dimora ideale per i batteri azotofissatori, arricchisce i terreni più poveri rendendoli fertili col passare del tempo. Esige un'esposizione in pieno sole ed annaffiature abbastanza regolari, uniche cure da dedicarle visto che non è necessario effettuare né concimazioni né aiutarla contro i parassiti che sembrano non infastidirla più di tanto.

RICETTA: Sciroppo di olivello spinoso

Ingredienti: 1 kg di olivello, ½ kg di zucchero

Schiacciare le bacche mature di olivello e lasciarle macerare per 4/5 giorni. Strizzare le bacche e filtrarle attraverso un canovaccio a trama non troppo fitta. Aggiungere lo zucchero, mettere sul fuoco e far bollire a fuoco lento fino ad ottenere uno sciroppo denso. Imbottigliare lo sciroppo una volta raffreddato. Lo sciroppo può essere utilizzato contro malattie da raffreddamento, inappetenza, stress e per migliorare le difese immunitarie.

INVERNO

DIFENDIAMO IL NOSTRO PODERE!

L'orto è il luogo dove noi ci riforniamo di prodotti freschi da utilizzare giorno per giorno, ma anche molti animali lo vedono come una dispensa da utilizzare soprattutto quando i rigori del freddo rendono difficile reperire cibo in altri luoghi o la neve copre i campi. Anche quando il clima non è così duro potremmo avere ospiti indesiderati che cercano di banchettare con i nostri prodotti. Gli animali ghiotti di ortaggi sono tanti, dagli uccelli, alle lumache ma non tutti fanno grandi danni. Ad esempio la talpa non mangia, come erroneamente si crede, le radici delle nostre piante ma anzi mangia lumache, limacce (le lumache senza guscio) ed altri invertebrati presenti nel terreno. Ha però l'abitudine di scavare dei lunghi tunnel che rovinano indirettamente le nostre piante compromettendone le radici. Allontanarle incruentamente non è facile, ma si può provare mettendo dentro le aperture dei tunnel dei piccoli rami di rosa selvatica o meno, con le spine in modo che si pungano, senza farsi male, evitando il nostro orto. Se non dovesse bastare si può provare ad infilare dei bastoncini in metallo con alle estremità delle bottiglie o dei piccoli barattoli sui loro cunicoli. Sembra che il rumore prodotto le infastidisca. Oppure si può provare con gli scaccia talpe ad ultrasuoni ad energia solare, sono piccoli, economici, ecologici e facilmente reperibili. Gli uccelli li possiamo invece allontanare con uno spaventapasseri che sarà sicuramente divertente da costruire, dopo un po' però i pennuti si abituano alla presenza e ritornano all'assalto. Possiamo quindi disporre dei fili a mo' di ragnatela a cui avremo appeso barattoli, conchiglie e quant'altro produca un po' di rumore muovendosi con il vento. Le lumache e le limacce invece si possono tenere lontane con delle barriere fisiche, come ad esempio delle lamiere alte 50/70 cm da mettere intorno alle piante che vogliamo proteggere. Oppure seminando lungo il loro cammino o intorno alle piante della cenere.

UNA CASA PER L'INVERNO - 1

Le rigide temperature di questo periodo mettono a dura prova le nostre piante che possono soffrire delle gelate e dei rigori del clima invernale. Se abbiamo a disposizione un piccolo spazio, possiamo pensare di munirci di un semenzaio, una specie di "casetta" per far crescere senza paura le nostre piante più piccole o per far germogliare i nostri semi anche con il freddo. Il funzionamento è simile a quello di una serra ma senza attrezzatura per il riscaldamento e la funzione primaria è quella di far germinare i nostri semi accompagnando le piccole piante fino al travaso. In commercio ne esistono tanti modelli di svariate misure. La struttura portante, a forma di piccola casa con il tetto ad una o due falde, può essere in legno trattato o in leghe di alluminio anodizzato. Se optiamo per la prima soluzione stiamo attenti a scegliere essenze di cedro o teck, sicuramente più resistenti di altre alle intemperie. Le seconde, anche se meno "da arredo" sono molto leggere e pressoché insensibili ai maltrattamenti del clima. Per le pareti ed il tetto, che devono essere di materiale il più trasparente possibile, per permettere un buon soleggiamento interno con conseguente effetto serra, abbiamo più soluzioni, ognuna con i suoi pro ed i suoi contro. Il vetro ad esempio permette una bassa filtrazione dei raggi solari favorendo un ottimale riscaldamento, ma è molto pesante e fragile, inoltre funziona davvero bene solo se è pulitissimo.....(segue)

INVERNO

IL RE DELL'INVERNO

Nel freddo novembre sono poche le piante che riescono a sopravvivere nel nostro orto, fra quelle che danno le loro gustose produzioni proprio nel periodo invernale è da annoverare la famiglia delle crucifere, o brassicacee a cui appartengono tutti i cavoli, dal cavolo broccolo alla verza, fino al cavolo rapa ed al **cavolo nero crespo**. È proprio quest'ultimo - *Brassica oleracea L. var acephala sabellica* - che resiste probabilmente in modo più tenace ai rigori di questo periodo ed è sicuramente quello che fra i cavoli ha un sapore più particolare. Da lungo tempo utilizzato nella cucina toscana per preparare la "ribollita", ha foglie lunghe circa 30, 40 cm di color verde scuro, con la classica grinzosità di queste piante, ma come suggerisce il termine acephala nel nome scientifico, le foglie non si racchiudono a formare una specie di agglomerato bulboso come nel cavolo cappuccio o nella verza, ma si innestano libere sul fusto. L'altezza della pianta può raggiungere anche il metro, ma molto più spesso gli esemplari si fermano intorno ai 70, 80 cm. Si semina a febbraio - marzo in semenzaio o letto caldo (un semenzaio con una grande percentuale di materia organica e letame). Le piccole piante, una volta raggiunti i venti centimetri e le 4/5 foglie, si trapiantano all'aperto avendo cura di scegliere per la dimora definitiva un terreno profondo e ben areato, con un buon apporto di materia organica preferendo un ph neutro. Nella fase di trapianto è bene sostenere la pianta con una serie di irrigazioni e durante l'intera crescita effettuare delle sarchiature utili a ripulire il terreno da erbe infestanti. Le piantine vanno messe ad una distanza di circa 60 cm sia sulla fila che tra i filari. Si raccolgono le foglie più tenere durante tutto l'inverno, ma quelle più saporite sono sicuramente quelle dopo le prime gelate invernali.

Salute: ha moltissime virtù curative e di prevenzione: è infatti ricchissimo di vitamine, tra cui spicca per l'elevato contenuto di A e C e sali minerali.

RICETTA: La ribollita

Ingredienti: 250 gr. di pane casalingo toscano, 1 mazzetto di cavolo nero, 1/4 di cavolo verza, 1 mazzetto di bietta, 1 porro, 1 cipolla, 2 patate, 3 carote, 2 gambi di sedano, 350 gr. di fagioli cannellini secchi, 2 pomodori rossi, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Mettere a bagno i fagioli cannellini per tutta la notte e lessarli. In un altro tegame far rosolare la cipolla tagliata finemente nell'olio, aggiungendo via via tutte le altre verdure tagliate a grandezza media e continuare la cottura a fuoco medio per circa dieci minuti. Aggiungere quindi metà dei fagioli interi e l'altra metà setacciati insieme all'acqua di cottura. Salare e pepare a piacere quindi proseguire la cottura per circa due ore. La zuppa va servita preferibilmente in piatti di coccio, dove avremo nel frattempo posto alcune fettine di pane abbrustolito, aggiungere un filo d'olio extra vergine d'oliva.

INVERNO

PEL DI CAROTA

Le carote sono probabilmente l'ortaggio sotterraneo più conosciuto ai più e sono molto facili da coltivare con qualche piccola accortezza. Non ne esistono solo del tipo che ritroviamo al supermercato arancioni e lunghe ma ci sono anche varietà corte, tonde, mezze lunghe, bianche e rosse. Queste ultime da non confondersi con le rape rosse, che troviamo sui banchi del supermercato già cotte in sacchetti di plastica. La carota è una pianta biennale, che si sviluppa completamente in due anni: nel primo anno raccoglie le sostanze nutritive che serviranno nel secondo anno per dare fiori e piccolissimi frutti. Nell'orto però la raccogliamo proprio nel primo anno quando concentra tutte le sue forze nelle buone e belle radici. Si inizia la coltivazione mischiando i piccoli semi con la sabbia, sfregandoli fra le mani per staccare i semi uniti l'uno dall'altro. Facciamo dei solchi in un terreno ben lavorato friabile, con poca ghiaia e sassolini poiché quando nella crescita una carota incontra un sasso grande, inizia a crescere storta oppure si biforca. La distanza fra i solchi deve essere di circa 20/25 cm e dobbiamo mettere qualche semino (4/5) ogni 20/30 cm nel solco. Copriamo con circa un centimetro di terreno soffice e sottile i nostri semi e lasciamo crescere innaffiando di tanto in tanto. La semina la possiamo fare da gennaio/febbraio fino ad ottobre nei climi più miti. Ricordiamo di non piantare altre carote nello stesso appezzamento almeno per due/tre anni dopo la prima coltivazione!

INVERNO

LA FORTUNA VIEN MANGIANDO

In questo periodo invernale un grande aiuto per contrastare i malanni di stagione ci arriva dagli agrumi che, con il loro ricco contenuto di vitamina C sono utilissimi per superare influenze e raffreddamenti. Questi toccasana sono di origine asiatica ed appartengono tutti alla famiglia delle Rutacee, a cui appartiene anche il genere Fortunella, poco conosciuto nel nostro paese ma coltivato in Asia, Australia, Florida e in qualche isola del mediterraneo, dando come frutto quello che chiamiamo **arancino cinese** o **kumquat**, termine che deriva dall'indiano e significa arancia nana o piccola arancia d'oro. Questa pianta dona un frutto saporito che sembra un piccolissimo arancio ovoidale con dimensioni di circa 3 centimetri e con colore che, a seconda della varietà, vira dal giallo al rosso e che si mangia con tutta la buccia.

Anche la pianta che lo produce non è gigante, raggiunge infatti in casi fortunati i 4-5 metri ma il più delle volte è un vero e proprio arbusto di un paio di metri, denso di rami e foglie sempreverdi. Coltivazione: abbastanza semplice può avvenire in campo aperto oppure senza grandi problemi si può metterlo a dimora in un vaso capiente. Si può iniziare sia piantando i semi del piccolo frutto, ma con tempi di crescita abbastanza lunghi, che prendendo in vivaio una piccola pianta innestata sull'arancio trifogliato avendo in genere ottimi risultati. Le esigenze del Kumquat, sono poche, basta coltivarlo al riparo dai forti venti ed in un luogo soleggiato su un substrato soffice, ben drenato e con un buon apporto di humus e torba. Non abbisogna di tantissima acqua, è infatti necessario irrigarlo solo nel periodo più caldo dell'anno facendo attenzione però a fare in modo che il terreno sia ben asciutto prima di innaffiare nuovamente. Infine, non abbiate paura delle intemperie e dei rigori invernali, questo arancino speciale non subisce danni fino a -10°!

UNA CASA PER L'INVERNO - 2

...Se viviamo in una zona dove è possibile avere grandinate di una certa intensità possiamo optare invece per lastre di policarbonato o polipropilene alveolari che offrono la sicurezza dell'infrangibilità ed una buona entrata dei raggi solari. Scegliamone un modello con il tetto con l'apertura regolabile, in modo da poter scegliere la quantità d'aria da far entrare, evitando così fenomeni di condensa o di proliferazione di agenti patogeni. Con un po' di manualità e pochi attrezzi potremmo anche costruirla da noi, usando casomai materiali di recupero, come un vecchio scaffale. Se invece vogliamo dedicarci alla produzione o al riparo di piante che sono già nel nostro orto optiamo per una serra che può essere di varie tipologie, da quelle a tunnel, a quelle che somigliano più ad una vera e propria casetta trasparente. Per il nostro orto scolastico realizziamo un tunnel con i nostri insegnanti. Per una serra tunnel di cinque metri di lunghezza ci occorrono: n° 10 archi in materiale metallico la cui grandezza andrà in base al tipo di coltura che vogliamo coltivare, in genere vanno bene archi con un raggio di circa un metro/un metro e mezzo. Un robusto telo in plastica trasparente, meglio se ai bordi ha degli occhielli; fil di ferro e picchetti. A cavallo dei solchi mettiamo, ogni 40/50 cm, un archetto ben infisso nel terreno; con il fil di ferro leghiamo fra di loro gli archetti, aiutandoci, in testata, con dei picchetti. Adesso non ci resta che coprire con il telo, od i teli di plastica, chiudendo bene tutte le aperture e fissando con i picchetti. Ricordiamoci di arrieggiare ogni tanto ed ovviamente innaffiare!

RICETTA: Marmellata di zucca

Ingredienti: 2 kg di zucca, 1,2 kg di zucchero, 1 limone non trattato.

Lavare la zucca e togliere la buccia. Tagliare a dadini e porla in un recipiente di coccio distribuendovi sopra in modo uniforme lo zucchero e il limone, tagliato a fettine sottili. Lasciare riposare per alcune ore, quindi mescolare e versare in una pentola. Mettere la pentola sul fuoco e cuocere girando ogni tanto. Quando la zucca comincia a bollire abbassare il fuoco e far bollire per circa due ore, mescolando ogni tanto, fin quando non sia rappresa. Invasare bollente quindi capovolgere i barattoli dalla parte del coperchio fino a quando non saranno freddi.

PRIMAVERA

IL FRUTTO DEL PECCATO - 1

L'albero di mele è legato, nella tradizione cristiana, al peccato originale; l'indole "negativa" di questa pianta è dovuta al fatto che era molto usata, agli albori della cristianità, dalle popolazioni pagane che, oltre a consumarne i frutti freschi, li usavano per farne il sidro, una bevanda alcolica che utilizzavano durante le celebrazioni dei riti religiosi. Di origini asiatiche, il *Malus domestica* (o *Malus communis pumila*), il comune melo da frutto appartiene alla famiglia delle rosacee, ed ha numerose varietà che producono frutti con forme, colori e gusti diversissimi fra di loro. Se vogliamo piantarne uno nel nostro orto non partiamo dal seme, poiché quasi sicuramente crescerà una pianta non produttiva, ma dobbiamo procurarci un clone, una pianta cioè che ha la parte inferiore di una varietà resistente ed i rami di un'altra varietà, più produttiva. Basta andare in un vivaio o in un garden center e trovare quella che ci piace di più, scegliendo in base al nostro gusto! In autunno facciamo una buca di circa 30, 40 centimetri in un terreno precedentemente ben dissodato e fertilizzato con letame maturo. Ovviamente non andiamo a lavorare il terreno quando è bagnato ma scegliamo una bella giornata secca per piantare il nostro nuovo albero. Mettiamo a dimora la nostra pianta ed aiutiamola a stare diritta legandola ad un tutore, un bel paletto in legno di un metro e mezzo di altezza e 5, 6 cm di diametro, che l'aiuterà per i primi due anni. Ricopriamo di terriccio dopo aver allargato con delicatezza le radici e premiamo bene. Innaffiamo poi, dopo aver fatto una piccola trincea di due centimetri di altezza intorno alla nuova pianta.

UN MEDICO VERDE -1

Avete un attacco dei temibili e dannosissimi ragnetti rossi alle vostre amate piante e per liberarvene non volete usare prodotti chimici? Bene, il rimedio naturale c'è: mettete a macerare un chilo di foglie di ortica fresche in sette, otto litri d'acqua calda per una decina di giorni rimestando anche ogni giorno e tenendo il tutto all'ombra. Passato il tempo necessario per una perfetta macerazione, avrete una "cura verde" efficace contro questi parassiti delle vostre piante, da irrorare con uno spruzzino.

La causa della sua azione è l'alto contenuto di acido formico e salicilico, il primo che prende il nome dalle formiche rosse che lo producono per difendersi dagli attacchi di insetti ed altri avversari, ed il secondo invece che si chiama "salicilico" proprio perché si può estrarre dalle cortecce e dalle foglie dei salici e che è anche la base per l'Aspirina. Questi due composti, insieme, hanno azione disinfettante e letale per i piccoli organismi. Usato puro, questo prodotto naturale è utilissimo per tenere lontane le formiche, basta spruzzarlo sui loro luoghi abituali di passaggio, facendo però attenzione a non macchiare il vostro terrazzo di cotto o le soglie di porte e finestre. Lo stesso composto, ulteriormente diluito in acqua in proporzione uno a dieci, ed irrorato sulle vostre piante è utile contro le tignole, i marciumi, i funghi parassitari, il ragnetto rosso e piccoli attacchi di afidi. Bisogna irrorarlo direttamente sui germogli e le foglie apicali, quelle più attaccate dai parassiti.

PRIMAVERA

VETRO E SAPONE

Fino agli inizi dell'ottocento, quando ancora i chimici le Blanc e Solvay non avevano messo a punto il processo di sintesi per ottenere il carbonato di sodio (comunemente chiamato soda), era molto diffuso l'uso di bruciare una pianta le cui ceneri sono ricchissime di questo composto utile per confezionare i saponi ed indispensabile nelle industrie che fabbricano vetri e cristalli. Lo scopo industriale della *Salsola soda* si è ormai perso, ma è sempre più facile ritrovare, sui banchi ortofrutticoli, i germogli eduli che vengono comunemente chiamati **agretti**, roscano, lischi o barba dei frati. Appartenente alla famiglia delle Chenopodiacee che vede al suo interno anche la barbabietola da zucchero, le biette, gli spinaci e la quinoa, questa pianta è originaria delle coste dell'Eurasia e del nord Africa ed, essendo un'aloftita, si adatta benissimo ai terreni salini e costieri purchè con un buon apporto di sostanza organica ed azoto. In Italia cresce spontanea lungo le coste e le balze scoscese tirreniche ed adriatiche. È una specie annuale con dimensioni che vanno dai 30 ai 70 centimetri a seconda dell'esposizione e delle sostanze nutritive che trova nel terreno ed ha foglie carnose quasi cilindriche di qualche centimetro di lunghezza e fiori verdastri poco appariscenti che spuntano da luglio ad ottobre. Per l'impianto nel nostro orto possiamo trapiantare qualche pianta madre o acquistare le bustine con i germogli in quiescenza e da ottobre a maggio secondo la latitudine e il clima, dopo averli messi a bagno per qualche ora, possiamo piantarli direttamente a dimora in terra o in un vaso capiente con terreno ricco di sostanza organica. Una volta attecchite le nostre piantine, cresceranno benissimo e senza bisogno di eccessive cure od irrigazioni ed in primavera sarà possibile raccogliere i germogli, prima che inizino a diventare legnosi, da utilizzare in moltissime e gustose ricette tipiche.

RICETTA: *Linguine agli agretti (4 persone)*

Ingredienti: 320 gr di linguine, 2 mazzetti di agretti, 2 pomodori tondi sodi, 100 gr di ricotta stagionata, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Mettete a bollire abbondante acqua in una pentola piuttosto grande. Intanto, pulite gli agretti eliminando le piccole radici finali e lavateli accuratamente. Incidete i pomodori disegnando una croce sulla parte superiore con la punta di un coltello ben affilato. Appena l'acqua bolle, salatela e tuffatevi i pomodori, dopo circa dieci secondi, scolateli ed eliminate la pellicina esterna. Tagliateli, quindi, a listarelle sottili ed eliminate la parte con i semi (dovrete utilizzare soltanto la polpa carnosa). Scaldate l'olio in una padella antiaderente e rosolatevi l'aglio. A doratura avvenuta, eliminatelo ed unite le listarelle di pomodoro: rosolatele brevemente e conditele con sale e pepe. Tuffate gli agretti nell'acqua bollente e lasciateli cuocere per circa 5 minuti. Scolateli, quindi, sollevandoli con un mestolo forato e passateli direttamente nella padella con il condimento. Insaporiteli con cura. Lessate la pasta nella stessa acqua di cottura degli agretti e scolatela al dente, saltatela velocemente nella padella con gli agretti, unendo anche la ricotta sbriciolata grossolanamente con le mani e servite immediatamente.

PRIMAVERA

IL FRUTTO DEL PECCATO - 2

Per fare in modo che il nostro albero di mele entri in produzione non dobbiamo mai fargli soffrire la sete, ricordiamoci quindi di innaffiarlo frequentemente senza però esagerare, infatti i ristagni di acqua favoriscono i marciumi e le muffe. Se vogliamo fare un piccolo frutteto mettiamo le nostre piante ad una distanza di 3 metri e mezzo l'una dall'altra, in modo che non si tolgano la luce e le sostanze nutritive a vicenda una volta cresciute. Fertilizziamo spesso con letame arricchito con azoto e fosforo che favoriscono il primo la crescita dei rami e delle foglie, il secondo invece aiuta fiori e frutti. Prima della produzione aggiungiamo anche un po' di potassio che aiuta nella colorazione delle mele, ricordandoci di scegliere sempre concimi per l'agricoltura biologica. Ci sono tanti modi diversi di allevare un albero da frutto, quello forse più facile per orti e giardini è a "vaso nano", si fa assumere alla parte superiore della pianta una forma di vaso basso. Per ottenerla tagliamo la nostra pianta, appena interrata, a circa 40/50 cm, nel primo anno inizierà a produrre altri rami che nell'inverno taglieremo lasciandone tre, quelli più vigorosi, potandoli però (sempre in inverno!) a 25 centimetri da dove partono. Durante l'annata successiva da questi tre rami partiranno tanti altri rami, tagliamoli in modo da lasciarne due per ogni grande ramo. Avremo quindi i sei rami principali che daranno la forma definitiva all'albero!

UN MEDICO VERDE - 2

Se però gli afidi e gli altri parassiti non accennano ad andarsene, si può provare con un sapone insetticida, che ha un impatto sull'ambiente talmente basso da essere autorizzato in agricoltura biologica. Questi saponi, un tempo molto usati, ed acquistabili in un fornito garden center o in un consorzio agrario, hanno un'azione molto breve nel tempo, intorno alle cinque, sei ore, e sono una miscela di acidi grassi e composti di potassio che sono utilissimi anche contro i tripidi, le tignole, la cocciniglia ed alcune mosche bianche. Volendo possiamo provare a creare da noi qualcosa di simile, a scuola o a casa, preparando una soluzione con 100 grammi di comunissimo Sapone di Marsiglia a scaglie sciolto in un litro di alcool per le pulizie; se vogliamo usare prodotti naturali possiamo invece sciogliere le scaglie in un litro di acqua ed aceto. Spruzzate sulla pianta facendo attenzione però ad effettuare questo trattamento tenendo la pianta in ombra per un paio di giorni e risciacquando le parti più sensibili, germogli e nuove foglioline prima di metterla al sole. Se la pianta è invece in giardino o nell'orto effettuate il trattamento di sera. Ovviamente tutti i trattamenti "naturali" sono meno efficaci di quelli in cui si utilizza la chimica di sintesi, ma volete comparare la bellezza e la gioia che dà un orto o giardino bio con un altro bello ma tristemente chimico?

PRIMAVERA

ORTO MEDITERRANEO

C'è una pianta che ha segnato il paesaggio Mediterraneo per secoli, meno evidente di vite ed olivo ma non meno importante per il nutrimento che ha donato. La **fava** (*Vicia faba L.*) appartiene alla famiglia delle leguminose ed è forse la pianta che è maggiormente scomparsa dalla tavola e dai ricettari delle nostre case. Pur appartenendo ad un'unica specie abbiamo tre grandi varietà di questa pianta, suddivise in base alla grandezza del seme: la major che ha semi grandi ed è usata per l'alimentazione umana, l'equina, utilizzata soprattutto nei mangimi e la minor o anche chiamata favino che oltre ad essere usata per l'alimentazione zootecnica viene impiegata per il sovescio, la pratica agronomica che utilizza le leguminose per fissare l'azoto nel terreno. Possiamo con grande facilità piantarla nel nostro orto in autunno, verso ottobre/novembre ma comunque circa tre settimane prima delle gelate, oppure in inverno inoltrato, per far in modo di raccogliere i baccelli in primavera. La semina si effettua sia in buchette che in solchi, mettendo 2-3 semi ogni trenta centimetri; se vogliamo avere maggiori certezze di attecchimento teniamo a bagno i semi per qualche giorno a temperatura di non oltre i 5° e poi procediamo alla semina in pieno campo coprendo i semi con 5, 10 centimetri di terreno a seconda della zona climatica. È opportuno, appena iniziano a spuntare un po' di foglie, rincalzare con del terreno le piccole piantine per proteggere la pianta dal gelo. Le cure da dedicare a questo legume sono poche, ben si adatta a svariate tipologie di terreno, purché lavorati in profondità; basta poi ripulire il terreno dalle erbe infestanti e nel caso di lunghi periodi di siccità, innaffiare di tanto in tanto. Il parassita più temibile è l'afide nero che infesta le cime delle piante; proprio per eliminarli e per anticipare la produzione dei baccelli, le cime della pianta si possono asportare a maggio, quando sono in fiore. Unica accortezza prima di piantare questo gustosissimo legume è assicurarsi che nessun membro della famiglia sia favico, carente cioè di un particolare enzima che protegge i nostri globuli rossi in caso di ingestione o anche solo contatto con questa pianta.

RICETTA: *Bavette con fave e pecorino*

Ingredienti: *bavette, pecorino, fave, ricotta, cipolla, olio, sale e pepe.*

Sbucciare la cipolla, tritarla finemente e metterla a soffriggere in padella con poco olio. Unire la fava e insaporire a fuoco basso per qualche minuto. Aggiungere un po' d'acqua, salare, quindi proseguire la cottura fin quando le fave risulteranno cotte. Nel frattempo cuocere le bavette in acqua bollente e salata, scolarle, al dente, e versarle nella padella con le fave in modo da insaporirle. Aggiungere quindi la ricotta sbriciolata, il pecorino a scaglie sottili e del pepe.

PRIMAVERA

IL FRUTTO DEL PECCATO - 3

Quando la forma del nostro albero da frutto è definitiva, ci interesseremo della produzione dei frutti, infatti nei primi tre anni è bene essere pazienti e pensare innanzi tutto a far crescere un albero vigoroso che ci accompagni per tantissimo tempo. In primavera quando le gemme spuntano sui rami con un po' di attenzione capiremo subito quali gemme daranno rami, infatti queste ultime sono più slanciate e sottili. Quelle gemme che invece daranno produzione di fiori e quindi frutta sono più grosse. Curiamo il nostro alberello dai parassiti che lo attaccano, infatti è molto ambito da afidi che si nutrono della linfa soprattutto sui germogli e sulle foglie, cocciniglie che danneggiano anche rami e frutti, per combatterli vedi le schede **Un medico verde**. Vi è poi la **carpocapsa** (*Cydia pomonella*) una piccola farfalla con ali grigiastre le cui larve, prima di colore bianco poi, man mano che crescono, più scure, vivono nei frutti cibandosene. Questo parassita favorisce la caduta precoce dei frutti ed inoltre scavando tante gallerie rende immangiabile la polpa delle mele. Si può combatterla con delle trappole ai ferormoni che attirano le farfalle maschio su un foglio di carta adesiva da cui non possono più fuggire. Le malattie più comuni che attaccano il melo sono poi l'oidio o anche detto mal bianco poiché si manifesta come una muffa biancastra che colpisce le foglie e la ticchiolatura che invece si presenta come macchie scure su foglie e frutti. Sono tutte e due malattie favorite dall'umidità, che possiamo combattere preventivamente facendo potature che consentono un buon circolo dell'aria fra i rami che non devono quindi essere troppo attaccati tra di loro. Ricordiamoci anche di evitare troppe innaffiature!

IL GIARDINO E L'ORTO DEI VELENI -1

Capita a volte di cadere nell'equivoco che tutto ciò che è "naturale" può avere solo effetti benefici oppure scarsissime precauzioni d'uso. In realtà moltissimi dei principi attivi più pericolosi si estraggono da piante, basti pensare al curaro, il veleno che gli indios amazzonici estraggono da numerose piante e che utilizzano per rendere le loro frecce mortali. Ma non è necessario recarsi dall'altro lato globo per trovare piante dannose, a volte basta fare una passeggiata in molti giardini per scoprirvi esemplari anche molto pericolosi. Il bellissimo e comune glicine (*Wistaria sinensis*) ad esempio, ha semi e radici tossiche che se ingeriti provocano vomito, dolori addominali e problemi circolatori, mentre ha ad esempio i fiori commestibili che vengono anche utilizzati in numerose ricette, soprattutto fritti in pastella. Altre piante, molto comuni in giardini e terrazzi, apparentemente innocue come l'agrifoglio (*Ilex aquifolium*) hanno invece la maggiore tossicità nelle bacche e nelle foglie; il ciclamino (*Cyclamen europeum*) è totalmente velenoso, dalle parti aeree ai tuberi, provocando seri disturbi gastrointestinali e crisi convulsive, la sola linfa di questa specie provoca irritazioni cutanee.

PRIMAVERA

RAVANELLO

Il **ravanello** (*Raphanus raphanistrum L.*) fa parte della famiglia delle crucifere a cui appartengono anche le rape, i cavoli e la rucola e si chiamano così, crucifere appunto, poiché hanno il fiore a forma di croce. Ce ne sono varietà diversissime fra loro, alcune infatti crescono in inverno ed altre in estate, ma anche forma e colore cambia in base alla varietà, alcune hanno forma tonda, altre allungate. Anche i colori sono tanti, bianchi, neri e rossi, ma sono proprio questi ultimi che sono i più diffusi. Il terreno per piantare i ravanelli dovrà essere soffice, fertile e ben lavorato, preferibilmente dove l'anno precedente abbiamo concimato con del buon letame. Le varietà cosiddette precoci le possiamo seminarle già da fine febbraio - inizio marzo, quelle invece tardive da luglio. Facciamo dei piccolissimi solchi distanti fra di loro 15/20 centimetri mettendo un seme ogni due centimetri. Quando le piantine iniziano a crescere le possiamo diradare, togliendo cioè quelle più piccole (che volendo possiamo provare a trapiantare) in modo da lasciare maggiori sostanze nutritive a quelle che lasciamo nel terreno. Usiamo l'accortezza di seminare in modo scalare, ogni 10/15 giorni per avere ravanelli sempre freschi per un lungo periodo. Le varietà precoci saranno pronte da mangiare a fine aprile/maggio, quelle tardive ad ottobre; la raccolta si fa quasi sempre senza l'aiuto di attrezzi, tirando con delicatezza il ciuffo di foglie che spunta dal terreno. Ricordiamoci di annaffiare ma senza esagerare poiché i ravanelli tendono a spaccarsi in presenza di troppa acqua.

RICETTA: *Insalata di ravanelli*

Ingredienti: *Un mazzetto di ravanelli, un cespo di lattuga, un mazzetto di rughetta, olio, sale, limone.*

Pulire i ravanelli togliendo il gambo e la radice, quindi lavarli. Pulire e lavare la lattuga e la rughetta. Tagliare la lattuga e la rughetta e metterle in una ciotola, aggiungere i ravanelli tagliati a fettine sottili quindi condire a piacere con olio, sale e limone.

ESTATE

SIEPI... LE DIFESE IMMUNITARIE DELL'ORTO

Sempre più trascurata negli ultimi anni, la siepe ha ricoperto in passato un importante ruolo nell'equilibrio dell'ecosistema orto. La cura che i nostri nonni mettevano nella protezione e nella gestione di questi piccoli lembi di terra valeva spesso la differenza tra un buon raccolto ed un pessimo raccolto. E già, perché le siepi, che da parte dei nuovi "pionieri" dell'agricoltura, sono state sempre più spesso considerate erbacce da estirpare o addirittura bruciare, garantiscono in realtà protezione e stimolo per la riuscita delle stesse coltivazioni da cui si intendevano difendere. Protezione dal vento e dalle intemperie, ma anche habitat ideale per quegli insetti "utili", come i predatori, che salvaguardano le coltivazioni dai fitofagi che invece nutrendosi dei frutti dell'orto ne danneggiano il raccolto oppure gli impollinatori che fecondando i fiori delle piante favoriscono la produzione di frutti. Ma la siepe non è solo la casa degli insetti ma anche di merli e cince, uccelli nemici giurati di bruchi e larve di insetti infestanti. Un habitat prezioso quindi, che tutti dovremmo impegnarci a proteggere e che possiamo facilmente realizzare piantando intorno al nostro orto, siepi di piante aromatiche come il rosmarino, la lavanda, la salvia e il timo, ma anche lasciando crescere un piccolo rovetto da cui prendere gustose more.

ROSSO D'ESTATE

In questa calda stagione cosa c'è di più fresco e invitante da mangiare di una bella insalata di **pomodoro**, arricchita magari da tocchetti di mozzarella e foglie di basilico? L'estate infatti è la stagione del pomodoro, pianta appartenente alla famiglia delle Solanaceae, *Solanum lycopersicum* il suo nome scientifico. Originaria dell'America Latina, dove per effetto del clima tropicale offre i suoi frutti tutto l'anno, fu introdotta in Europa dagli Spagnoli nel XVI secolo, ma non come ortaggio commestibile, ma come pianta ornamentale, ritenuta addirittura velenosa per il suo alto contenuto di solanina. Soltanto alla fine del Settecento ebbe inizio l'uso alimentare del pomodoro in Europa, principalmente in Francia e nell'Italia meridionale, allorché si scoprì che i frutti non contenevano sostanze tossiche. Oggi il pomodoro è diffuso come coltura ortiva e da serra in tutta Italia durante l'intero arco dell'anno. La semina per l'orto domestico si effettua a marzo in semenzaio o in piccoli vasetti (vanno bene quelli dello yogurt ben puliti ed a cui avrete fatto due/tre forellini per evitare i ristagni d'acqua), in un terriccio sottile e ben concimato, tenendoli in luogo caldo. Appena le piantine saranno cresciute 10/15 centimetri possiamo piantarle in pieno campo ad una distanza di 40 cm sulla fila e 60 tra le fila in pieno campo irrigando frequentemente.

Salute: è una pianta ricca di vitamine, betacarotene e licopene, ricco di antiossidanti, in grado cioè di combattere l'invecchiamento.

RICETTA: Pomodori al riso

Ingredienti: Pomodori rossi tondi, riso, prezzemolo, aglio, olio extra vergine di oliva, basilico, sale.

Lavare i pomodori e togliere la calotta. Svuotarli con un coltello e un cucchiaino, facendo ben attenzione a lasciare sulle pareti circa un cm di polpa, quindi salarli un po' e riporli capovolti.

Sminuzzare finemente la polpa di pomodoro, aggiungere l'aglio spezzettato finissimo, le foglie di basilico e il riso (circa due cucchiai ogni pomodoro) quindi salare e condire con olio. Prendere una teglia da forno, oliare e disporvi i pomodori dopo averli riempiti con il composto realizzato e coperti con la calotta precedentemente tolta. Mettere la teglia nel forno e cuocere per circa un'ora a 180°.

Variante: se si desidera ottenere un piatto unico più gustoso, aggiungere ai pomodori nella teglia le patate tagliate a tocchetti e condite con olio, sale e un po' di vino bianco.

IL GIARDINO E L'ORTO DEI VELENI - 2

La bella azalea (*Azalea indica*) invece ha le foglie che, se ingerite, provocano svariati sintomi, dai deficit visivi allo stato comatoso, fino alla morte. Sempre altamente tossico è il comunissimo ed apparentemente innocuo mughetto (*Convallaria majalis*) che può dar problemi anche attraverso il semplice contatto, mentre ingerendone fiori, foglie o frutti si possono avere sicuramente esiti mortali. Stesso risultato si può avere ingerendo pochissimi semi di ricino (*Ricinus communis*), che a volte vengono confusi con fagioli un po' particolari. Anche le piante ortive non sono tutte innocue, le solanacee, a cui appartengono anche il pomodoro, la patata ed il peperone, contengono alcune sostanze tossiche, che ovviamente non si accumulano nelle parti commestibili, ma sono nel fusto, nelle foglie e, nel caso della patata, nei germogli e nella buccia. Non fidiamoci poi di mangiare quello che mangiano uccelli od insetti, infatti molti di loro sono immuni ad alcuni veleni. Il consiglio principale quindi, quando si progetta il proprio angolo verde è di porre attenzione alle essenze che si vogliono piantare, soprattutto se si hanno bimbi od animali che scorrazzano senza uno sguardo vigile; in tal caso una robusta recinzione intorno alle piante pericolose può sicuramente essere d'aiuto, ma di certo non ci mette al sicuro dai problemi. E però bene premunirsi avendo sempre a disposizione il numero del centro antiveleni più vicino o meglio ancora scegliere essenze innocue di una bellezza non pericolosa.

ESTATE

SAPORE DI BOSCO

Ricoperta di panna montata per i più golosi o accompagnata da aceto balsamico per chi ama gusti più decisi, la **fragola** appartenente alla famiglia delle Rosaceae è una pianta di origine europea che si trova spontanea nei nostri boschi. Ha origini molto antiche, già i romani la apprezzavano particolarmente e grazie al suo profumo intenso la chiamarono *fragrans* e la consumavano specialmente nel periodo delle festività in onore di Adone; secondo la leggenda, infatti, alla morte di Adone, Venere pianse lacrime che, cadute a terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi (le fragole).

Le varietà coltivate attualmente sono degli ibridi la cui produzione è iniziata verso la fine del Settecento, e vengono classificate in cultivar a frutto piccolo e cultivar a frutto grande. Il terreno ideale per la coltivazione della fragola deve essere sciolto e ricco di sostanza organica. Necessita di acqua in quantità moderate ma costanti durante tutto il suo ciclo colturale, in particolare nel post-trapianto e durante la produzione dei frutti. Prendiamo le piantine in un vivaio o proviamo anche a piantare quelle di bosco ponendole ad una distanza di 20/30 cm sulla fila e 50/60 tra le fila. Il periodo di raccolta varia a seconda se in coltura protetta o in pieno campo, della latitudine e della varietà, ma generalmente a maggio iniziamo ad averne i frutti.

Salute: le fragole, ricche di vitamina C, rafforzano le difese naturali dell'organismo. Sono diuretiche grazie alla presenza del potassio. In soggetti predisposti possono essere causa di allergie o scatenare delle forti orticarie.

MELANZANA

La **melanzana** (il cui nome scientifico è *Solanum melongena*) è uno dei vegetali più utilizzati nella cultura gastronomica italiana. E' originaria delle zone calde di India e Cina, dove nasceva spontaneamente già quattromila anni fa e dove veniva consumata conservata in salamoia e arricchita di spezie piccanti. Il nome melanzana veniva interpretato anche come "mela non sana", proprio perché non commestibile se non cotta. Esistono diverse varietà di melanzana, ma la differenza non è solo estetica: infatti le varietà a forma allungata hanno un sapore più forte e piccante, mentre quelle tonde sono molto più dolci. La melanzana richiede primavere dolci ed estati calde, terreno profondo, fertile, fresco. Non si sviluppa vigorosa se il clima è umido. Occorre seminare al coperto, circa 2-3 mesi prima del trapianto a dimora. Nell'orto, maggio è il momento giusto per interrare qualche pianta. Le piantine di melanzana sono reperibili in qualunque vivaio, non costano molto e coltivarle è piuttosto facile, interrandole a una distanza di almeno 50 cm l'una dall'altra. Il terreno deve essere ben drenato e va mantenuto libero da erbacce infestanti, motivo per cui è bene zappettarlo di frequente. Le melanzane vanno irrigate almeno tre volte a settimana fino alla comparsa dei primi frutti, in seguito basterà innaffiare una volta a settimana, stando sempre bene attenti a non bagnare le foglie. Verso giugno cominceranno a dare i primi frutti e andranno raccolte ancora immature.

Salute: tra gli alimenti più sani e nutritivi della dieta mediterranea, ricco di acqua, contiene pochi zuccheri, grassi e proteine; ha proprietà depurative e diuretiche, stimola l'attività del fegato ed è consigliata nelle diete (bollita o alla griglia) per abbassare il colesterolo nel sangue. Contiene inoltre vitamine del gruppo A, B e C, potassio, fosforo, sodio, calcio. Ricca di nutrienti per la pelle è anche usata per maschere per il viso.

RICETTA: *Melanzane ripiene.*

Ingredienti: *Melanzane, pomodori rossi, aglio, pane raffermo, olio extra vergine d'oliva, sale.*

Lavare le melanzane, asciugarle, togliere la parte superiore quindi tagliarle a metà, nel senso della lunghezza. Scavarle con un coltellino, salarle e riporle capovolte. Nel frattempo mettere il pane raffermo in ammollo con un po' di acqua. Triturare finemente la polpa della melanzana quindi metterla in una ciotola e aggiungervi della polpa di pomodoro tagliata a piccoli dadini, il pane (precedentemente schiacciato e strizzato), il prezzemolo e l'aglio tritati. Condire con olio e sale e amalgamare bene. Disporre le melanzane in una teglia oliata, farcirle con il composto e mettere nel forno caldo a 180° per circa un'ora.

ESTATE SENZA SETE - 1

Il periodo estivo è sicuramente uno dei più critici per il nostro giardino, soprattutto se viviamo in città o in luoghi in cui la canicola è un problema serio. La maggior parte dei danni alle nostre piante è dovuta allo stress idrico, soprattutto per i giardini che non hanno un sistema automatizzato delle irrigazioni e per quelli che hanno specie poco resistenti alle alte temperature estive. A tal proposito è assolutamente da prevedere a monte una progettazione razionale del nostro spazio verde ed una gestione oculata delle risorse idriche. Un'ottima partenza in questo lavoro preparatorio è studiare la giacitura del nostro giardino o terrazzo, capire quali sono le ore con la maggiore solarizzazione e quali sono le zone più ombrose. Subito dopo, al momento di creare il nostro spazio verde, si prediligeranno, alternandole, specie che tollerano periodi siccitosi e non subiscono danni con un'esposizione in pieno sole. Fra le arboree potremmo scegliere il sommaco (*Rhus typhina*) o l'Albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*); fra le specie minori sono da preferire il Biancospino (*Crataegus monogyna*), la Griselinia littoralis, il Vilucchio turco (*Convolvulus cneoru*), l'Asfodelo giallo (*Asphodeline lutea*) e la famiglia delle ginestre.

ESTATE

ZUCCHINA

La **zucchina** (*Cucurbita pepo*) fa parte della famiglia delle Cucurbitacee, originaria dell'America centro-settentrionale. Questa pianta venne conosciuta in Europa dopo la fine del medioevo, tanto che a metà del 500 questo frutto divenne argomento di molti scritti. Appartengono a questa specie differenti cultivar: le zucchine lunghe, le tonde, le patisson. La temperatura ottimale per la crescita della zucchina si ha tra i 15 e 18 °C. Può essere coltivata su diversi tipi di terreno, ma preferisce quelli ricchi di sostanza organica, ben drenati. La zucchina ha bisogno di molta acqua a causa della sua alta traspirazione. La raccolta degli zucchini è scalare ed è fatta al momento in cui il fiore che si lascia attaccato al frutto sta per schiudersi e può iniziare dopo 60-70 giorni dalla semina. Se le piante hanno molti fiori è bene eliminarli ed utilizzarli in cucina in pastella o per un gustoso risotto, in modo da avere zucchine più saporite. Le malattie a cui possono essere soggette le piante sono molte, causate sia da parassiti animali come il ragno rosso di serra e la mosca bianca di serra o da parassiti vegetali come la muffa grigia. Bisogna evitare la successione con altre cucurbitacee e solanacee e non effettuare la coltivazione della zucchina sullo stesso appezzamento prima che siano passati almeno tre cicli colturali di altre specie. Le zucchine hanno un bassissimo valore calorico e sono ricchissime di acqua. Contengono molte vitamine A e C e caratenoidi, che svolgono azione antitumorale. Sono molto utili per astenie, infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, dissenteria, stipsi, affezioni cardiache e diabete. Oltre a tutto quello già elencato, fin dall'antichità venivano utilizzate per favorire il sonno, rilassarne la mente, ed erano particolarmente indicate per chi si sentiva spossato.

PEPERONE

Rosso, verde, giallo, bruno, di forma cuboide più o meno regolare o piramidale, ma soprattutto dolce o piccante: qual è il peperone che preferite nei vostri piatti? Il **peperone**, il cui nome scientifico è *Capsicum annum*, è un ortaggio proveniente dall'America del Sud e ha fatto la sua comparsa sulle tavole europee nel XVI secolo. Il peperone richiede terreni fertilissimi ed è molto sensibile al freddo, perciò nella coltura, si semina in febbraio, in un piccolo semenzaio tenuto al caldo. Per quanto riguarda la piantagione a dimora, questa si fa a primavera inoltrata (fine aprile, primi maggio), quando non sono più da temere forti abbassamenti di temperatura, mettendo le piantine a 40-60 cm in solchetti distanti 60-90 cm. Tutte le specie possono essere coltivate anche in un balcone, seminando verso febbraio al centro sud e marzo al nord, mentre i frutti si possono raccogliere in estate e in autunno. Possono essere usati subito dopo la raccolta oppure conservati sott'olio o in agrodolce. **Salute:** la caratteristica principale del peperone è il suo elevato contenuto di vitamina C, e il suo basso contenuto calorico lo rende adatto alle diete dimagranti. Le varietà dolci sono quelle maggiormente preferite dai consumatori, per la migliore digeribilità e appetibilità.

ESTATE SENZA SETE - 2

Dopo aver scelto le piante che più ci piacciono per il nostro giardino dobbiamo avere un po' di cure infatti sono importanti, per la bellezza e la salute delle nostre piante, un insieme di comportamenti poiché le piante ben curate sono anche quelle che si ammalano di meno o che sanno reagire bene agli attacchi di parassiti. Un giusto arricchimento del suolo con sostanza organica ed elementi nutritivi sicuramente aiuta in tal senso, scegliamo però un letame ben maturo, che sia stato cioè per un paio di mesi all'aria aperta, infatti se usassimo quello fresco, di stalla, le nostre piante sarebbero "bruciate" dalle sostanze troppo forti in esso presente. Una pratica agronomica molto importante è poi la pacciamatura, che consiste nel coprire il terreno circostante le nostre piante con foglie secche o paglia o film plastico (scegliamolo biodegradabile) per creare un microclima protettivo per gli apparati radicali e gli invertebrati utili limitando al contempo le erbe infestanti che non potranno crescere senza luce. L'irrigazione, da preferire assolutamente quella a goccia o la microirrigazione attraverso un piccolo impianto di tubi forati messi a diretto contatto del terreno, deve essere effettuata il mattino prestissimo o la sera evitando di bagnare le foglie poiché, così facendo si favoriscono muffe e marciumi. Evitiamo anche di innaffiare durante le ore più calde e quelle ventose, possibilmente riusiamo le acque piovane raccolte in cisterna, o mettendo un fusto sotto i discendenti del tetto, oppure usiamo l'acqua di cottura raffreddata di verdura e pasta.

RICETTA: sott'aceto, sott'olio e salamoia

Per la conservazione sotto aceto si riempiono i vasi con le verdure prescelte (melanzane, cetrioli,...), dopo averle sbollentate per alcuni minuti e asciugate, cercando di non lasciare spazi vuoti ma nello stesso tempo senza schiacciarle. Si coprono poi con aceto di vino bianco e si ripongono i vasi in un luogo fresco per uno-due mesi controllando, nei primi giorni che il livello dell'aceto non diminuisca. Per la conservazione sott'olio si procede come per il sott'aceto ma utilizzando un ottimo olio d'oliva. Per la conservazione in salamoia, le verdure debbono essere disposte in vasi di vetro e ricoperte con una soluzione di acqua e sale nella proporzione di 300 gr di sale per ogni litro di acqua.