

Eliana Ferioli

ORTO MINIMO

Coltivare su balcone, terrazzi e davanzali
gli ingredienti per realizzare
tante ricette gustose



IL CASTELLO

Sommario

Introduzione	7	cipolla	89
Le regole di base		ravanello	91
L'esposizione	8	LE RICETTE	92
Lo spazio	10	ORTAGGI DA FRUTTO 	97
Non solo verdura		cetriolo	98
Un frutteto in miniatura	24	melanzana	100
Tutto quello che serve		peperoncino	102
Vasi&contenitori	28	peperone	104
Terricci&concimi	32	pomodoro	106
Finalmente si comincia...		zucchini	108
Partiamo dai semi	36	LE RICETTE	110
Il momento del trapianto	41	ERBE AROMATICHE 	121
Cosa fare dopo		aneto	122
L'innaffiatura	42	basilico	123
Cure e interventi particolari	45	borragine	124
ORTAGGI DA FOGLIA 	49	cerfoglio	125
bietola	50	dragoncello	126
cicoria	52	erba cipollina	127
indivia	54	maggiorana	128
lattuga	56	menta	129
rucola	58	origano	130
sedano	59	prezzemolo	131
spinaci	61	rosmarino	132
LE RICETTE	62	salvia	133
ORTAGGI DA SEME 	69	santoreggia	135
fagiolo	70	timo	136
fagiolino	72	LE RICETTE	138
fava	74	PICCOLI FRUTTI 	147
pisello	76	fragola	148
LE RICETTE	78	lampone	150
ORTAGGI DA BULBO E DA RADICE 	85	mirtillo	152
aglio	86	mora	154
carota	87	ribes	156
		uva spina	158
		LE RICETTE	160
		Indici	
		Indice analitico	170
		Indice delle ricette	174

© 2016 Il Castello srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it – www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

A cura dello Studio editoriale L'Erta di Piergiorgio Sirtori

Testi: Eliana Ferioli

Progetto e impaginazione: Silvia Pecora

Disegni: Silvia Pecora

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione anche parziale, sia di testi che di illustrazioni, sotto qualsiasi forma e per qualsiasi uso, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.



Introduzione

La curiosità di crescere da sé qualche pomodoro, il gusto di cogliere a più riprese le foglie di tenere insalatine, la soddisfazione di avere a portata di mano quella varietà di timo dal sapore così particolare... sono tutti motivi più che sufficienti per intraprendere un'onorata carriera di "ortolano da balcone".



Tradizione vuole che si parta dal basilico e dal prezzemolo, per passare poi a qualche aromatica meno comune, a una zucchina rampicante, ai pomodori ciliegini, alle melanzane mignon... lasciandoci guidare dal gusto personale più che dallo spazio perché sono ormai tantissime le cultivar a sviluppo contenuto, adatte a crescere in vaso su un terrazzo, un balcone, un davanzale.



Avere il proprio orto in città, anzi, in casa, è alla portata di tutti: basterà ritagliare all'interno della giornata un po' di tempo per se stessi e per la cura dei nostri ortaggi, ritrovando una dimensione più umana.

Fare un orto sul balcone, oltre a favorire il concetto di sviluppo sostenibile e migliorare la qualità dell'alimentazione, può anche diventare un piccolo atto di ecologia privata se ci impegniamo a non utilizzare prodotti chimici.



Al lavoro, quindi! Questo libro vi sarà d'aiuto nell'affrontare tutti gli aspetti tecnici e nello scegliere gli ortaggi giusti. Con una aggiunta che speriamo vi sia gradita: un repertorio di ricette fresche, rapide, poco impegnative, per utilizzare al meglio i prodotti del vostro mini-orto.



Le regole di base



L'esposizione

La possibilità di coltivare ortaggi su un balcone o su un terrazzo dipende da due fattori fondamentali: lo spazio a disposizione, al netto dei passaggi e delle finestre, e l'esposizione alla luce del sole. Se alcune piante ornamentali vivono bene anche all'ombra, questo non si può proprio dire per gli ortaggi: tutti hanno bisogno di **almeno 4-5 ore al giorno** di sole. L'orientamento del balcone è dunque strategico.

POCO O TANTO SOLE?

- Gli ortaggi che hanno più bisogno di sole sono: cetrioli, melanzane, peperoni, pomodori e zucchine.
- Amano il sole pieno anche quasi tutte le piante aromatiche, e in particolare basilico, maggiorana, origano, rosmarino, salvia e timo.
- Si accontentano di poche ore di sole al giorno (almeno 4-6): barbabietole, bietole da costa e da taglio, carote, erba cipollina, finocchi, lattughe e cicorie, menta, prezzemolo, ravanelli, sedano e spinaci, soprattutto se sono coltivati nelle regioni più calde.

A nord c'è troppa ombra, e quindi una pianta vive stentatamente ed è poco produttiva. A sud c'è troppo sole e in estate il forte irraggiamento, soprattutto sui terrazzi ai piani alti, potrebbe provocare disidratazione e bruciate fogliari. A questo inconveniente si può rimediare con qualche riparo (una tenda, un cannicciato, un velo di tessuto-non tessuto), ma comunque il consiglio è di limitare la coltivazione in questa zona del balcone alle solanacee, cioè pomodori, peperoni e melanzane. Le esposizioni più adatte risultano quindi quelle a **est** o **sud-est**, che garantiscono alle piante i raggi dolci del mattino, e **ovest** o **sud-ovest**, che consentono loro di godere di quelli più caldi del pomeriggio, pur preservandoli dal sole battente del mezzogiorno.

Quelle appena esposte sono indicazioni di massima, sufficienti comunque per dare avvio al vostro orto con un buon margine di sicurezza. Se però siete dei perfezionisti e non volete lasciare nulla al caso, allora vi conviene valutare l'esposizione del vostro balcone o terrazzo nei diversi periodi dell'anno. Nel suo percorso nel cielo, infatti, il sole può essere più o meno alto sull'orizzonte e di conseguenza proiettare ombre più o meno lunghe. Facciamo un esempio. Nei mesi invernali il sole sorge e tramonta dopo essersi mantenuto piuttosto basso all'orizzonte, per cui le ombre nelle zo-



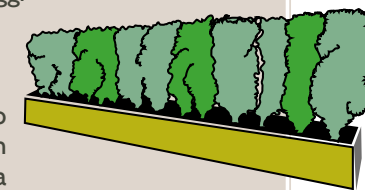
ne esposte a nord tendono a essere più lunghe e a coprire maggiormente le aree utilizzabili. Con l'arrivo della primavera e in estate il sole compie un percorso molto più alto, le ombre a nord si accorciano e alcune zone, da maggio a settembre, risultano abbastanza illuminate da consentire la coltivazione di ortaggi a ciclo breve (fagiolini, zucchine e insalate).

Anche il davanzale interno della cucina, se ben illuminato, può ospitare le erbe aromatiche.

Un'ultima osservazione: controllate la posizione e l'orientamento di muri e pareti. In alcuni casi possono esservi d'aiuto: quelli di pietra o mattoni, per esempio, immagazzinano calore e lo rilasciano di notte, alzando la temperatura.

ATTENZIONE AL VENTO

Oltre all'orientamento del balcone, e quindi alla sua esposizione al sole, un altro fattore di grande importanza è l'esposizione al vento. Quando è molto forte può piegare steli, allentare radici, asciugare rapidamente il terriccio dei vasi, privando gli ortaggi del necessario rifornimento di acqua e facendoli quindi appassire. I balconi e i terrazzi più esposti vanno quindi schermati con apposite **barriere frangivento** disposte perpendicolarmente alla direzione dominante del vento. L'ideale sono quelle che non impediscono del tutto la circolazione dell'aria, quindi vanno bene robuste reti in polietilene con intreccio a maglia annodata, stuoie e cannicciati da ancorare saldamente a una intelaiatura di fili di ferro, cortine di arbusti sempreverdi dalle foglie particolarmente resistenti (alloro, pitosporo, ligustro, bosso ecc.).



Terricci&concimi

Quella del substrato in cui coltivare gli ortaggi è una scelta cruciale: il terriccio in cui pomodori, insalate e tutte le altre verdure trascorreranno la loro vita deve avere una composizione tale da soddisfare il più possibile le loro esigenze. Costrette dentro un vaso, infatti, le radici non sono in grado di allungarsi per andare a esplorare nuovi spazi e approvvigionarsi di sostanze nutritive.

Il terriccio deve essere alleggerito con sabbia oppure, come in questo caso, con perlite, una roccia vulcanica che si presenta sotto forma di piccole, leggerissime sfere bianche.

Quasi tutti gli ortaggi hanno bisogno di una terra che deve essere:

- ricca di elementi nutritivi;
- di medio impasto, non troppo sciolta ma nemmeno troppo compatta;
- capace di trattenere l'acqua ma anche di lasciare defluire quella in eccesso;
- soffice e aerata per consentire una buona ossigenazione delle radici, ma nello stesso tempo con abbastanza corpo per garantire la stabilità della pianta.

Non tutti i terricci cosiddetti “universali” che si trovano comunemente in commercio rispondono a questi requisiti; migliori sono senz'altro quelli specifici per orto, che oltre alla torba bionda (o a un miscuglio di torbe)

contengono humus (o compost) e, in qualche caso, anche sabbia. Ma un buon substrato di coltivazione lo potete anche preparare da voi. Ecco gli “ingredienti”:

- **terra di campo** (o da giardino): contiene una certa percentuale di argilla, necessaria per dare stabilità alla pianta e trattenere l'umidità;
- **compost**: prezioso ammendante che si ottiene dalla decomposizione di scarti organici (meglio solo vegetali) e che non solo arricchisce il substrato di nutrienti, ma ne migliora anche la struttura, alleggerendolo; potete sostituirlo con la **torba**, che però è povera di sostanze nutritive, per cui dovete aggiungere un po' di concime (per esempio, lo stallatico in polvere);
- **sabbia**: rende il terreno più permeabile e quindi favorisce il drenaggio; deve essere rigorosamente di fiume e la potete eventualmente sostituire con argilla espansa, perlite o lapillo vulcanico, soprattutto nel caso di contenitori di grossa dimensione in modo da diminuirne il peso.

Per ottenere 10 kg di terriccio pronto all'uso mescolate 5 kg di terra da giardino (eventualmente sostituirla con un terriccio universale di buona qualità), 3,5 kg di compost (sostituibile con stallatico in polvere) e circa 1,5 kg di sabbia.

L'importanza della concimazione

Le piante, ortaggi compresi, per vivere, fiorire e dare frutti hanno bisogno di nutrirsi, cioè di assorbire dal terreno determinati elementi chimici. I più importanti, detti **ma-**

QUANDO IL TERRICCIO È... ESAUSTO

Ogni due o tre anni conviene rinnovare completamente la terra dei vasi, però non buttatela perché se è sana e priva di parassiti può essere riciclata. Ripulitela dalle radici e dagli avanzi della vecchia coltivazione e mescolatela in parti uguali con del compost ben maturo, quindi aggiungete una manciata di concime (stallatico in polvere, cornunghia). Prima di utilizzarla, lasciatela riposare qualche mese, rimescolandola di tanto in tanto e innaffiandola leggermente.

croelementi, sono i composti di azoto (N), fosforo (P) e potassio (K), ma in quantità minori sono indispensabili anche i cosiddetti **microelementi**: calcio, magnesio, zolfo, ferro, zinco, rame, manganese. Ciascun macroelemento ha una sua specifica funzione. L'azoto, per esempio, favorisce la crescita degli steli e delle foglie; la sua carenza provoca l'ingiallimento di tutte le parti verdi, e in più le piante non riescono ad utilizzare al meglio il fosforo e il potassio, anche se sono presenti nel terreno in grandi quantità. Il fosforo irrobustisce la pianta e favorisce la formazione e lo sviluppo dei fiori e dei frutti; la sua carenza si manifesta con la caduta prematura delle foglie e con la comparsa di una colorazione rossastra su quelle che rimangono. Il potassio stimola lo sviluppo di radici e tuberi. La pianta che ha bisogno di potassio perde le foglioline apicali, accartocchia le altre e lascia cadere i frutti prima che siano maturi.



Finalmente si comincia...



Partiamo dai semi

Seminare o acquistare piantine già pronte per il trapianto? In genere si opta per la seconda soluzione, che dà maggiori garanzie di successo. E invece ottenere gli ortaggi da sé partendo da seme non è poi così difficile e presenta più di un vantaggio. Intanto si amplia la gamma di verdure coltivabili rispetto a quelle che offre il mercato dei garden e dei vivai, poi, con una spesa minima, si possono ottenere tutte le piante che si vuole. In cambio, è sufficiente rispettare alcune semplici regole di base. L'importante è partire con il piede giusto: prima di mettervi al lavoro, leggete con attenzione le utilissime informazioni riportate sul retro delle bustine contenenti i semi, come la data di scadenza, superata la

quale non viene più garantita la germinabilità dei semi stessi, l'epoca e la modalità di semina, la distanza tra i semi, il luogo in cui seminare, l'epoca di raccolta.

Dove seminare

Alcuni ortaggi si possono seminare **direttamente a dimora**, cioè nel contenitore in cui si svolgerà il loro intero ciclo vegetativo, e sono quelli particolarmente rustici (per esempio carote, cicorie, bietole, ravanelli ecc.) o, viceversa, quelli che non sopportano il trapianto. Altri invece (per esempio pomodori, zucchine, basilico ecc.), più esigenti o più delicati, è preferibile **preseminarli in semenzaio**, pratica che è anche un utile sistema per anticipare i tempi di produzione.

Come semenzaio potete usare qualsiasi tipo di contenitore purché sia forato sul fondo. Possono andare bene i vasi e le ciotole in cotto o in plastica; le cassette di legno della



I gusci delle uova, i vasetti dello yogurt o del gelato, l'anima in cartone dei rotoli di carta igienica: sono alcuni esempi di comodi ed economici semenzai fai da te.



Quadrati o tondi, singoli o in confezioni di più pezzi, i vasetti in torba pressata sono ideali per la semina perché consentono di evitare alle piantine il trauma del trapianto.



frutta, rivestite con un telo di plastica, ovviamente forato; le vaschette in polistirolo in cui si trovano in vendita gli ortaggi o altri prodotti alimentari, i vasetti dello yogurt, i contenitori delle uova, i fondi delle bottiglie di plastica, le vaschette del gelato ecc. Se volete qualcosa di più professionale, in commercio sono reperibili sia dei contenitori "alveolati" in polistirolo o in plastica, cioè suddivisi in cellette ciascuna delle quali può ospitare un seme, sia le cosiddette **seminiere**: si tratta di vaschette rettangolari di plastica o pvc termoformato, alte almeno 10 cm, con o senza coperchio trasparente. Le migliori sono quelle dotate di piccoli fori sul fondo oppure di un apposito grigliato per assicurare lo sgrondo dell'acqua.

I contenitori da semina più consigliabili sono però i **vasetti e i dischetti in torba**, perché consentono di evitare alle piantine appena nate il trauma del trapianto. I vasetti, infatti, una volta che il seme ha germinato, si mettono direttamente in terra; con il tempo la torba si degrada, mescolandosi al terriccio. I dischetti sono grosse pastiglie di torba (o cocco), alte circa 0,6 cm e larghe 4-6 cm. Per procedere alla semina vanno



I dischetti di torba, una volta immersi nell'acqua, si gonfiano trasformandosi così in comodi contenitori da semina.



bagnate in abbondante acqua: nel giro di pochi minuti si gonfiano fino a raggiungere l'altezza di 5-6 cm, mentre la larghezza resta immutata. La parte superiore presenta un piccolo avvallamento: è lì che si pratica un forellino (per esempio con uno stuzzicadenti) in cui va inserito il seme. Al momento del trapianto, i dischetti vanno messi in terra così come sono.

Se poi volete seminare in totale sicurezza, usate le **sementi a nastro**. Si tratta di nastri di carta, biodegradabili, in cui sono incorporati i semi a distanze regolari. Quando vengono appoggiati sul terriccio umido, la carta si disfa e si degrada. I confetti, invece, sono semi rivestiti da una sottile pellicola porosa in materiale naturale (bentonite, dolomite, torba ecc.) in cui sono presenti sostanze che li nutrono e li difendono dall'attacco dei patogeni nei primi stadi di germinazione. Quando il confetto viene messo nel terreno umido, la copertura protettiva si scioglie liberando il seme.

Come seminare

Preparati i semi, versate il terriccio nel semenzaio fino ad arrivare a 1-2 cm dal bordo, quindi comprimetelo leggermente e livellatelo con cura. A questo punto distribuite i semi, e lo potete fare in tre modi diversi, secondo quanto indicato sulla bustina: **a spaglio**, cioè spargendoli in superficie nel modo più uniforme possibile; **a righe**, distribuendoli regolarmente lungo file parallele ed equidistanti, tracciate con un bastoncino, una matita o una zappetta a punta; **a postarella**, mettendo 3-4 semi sul fondo di una buchetta. Quest'ultimo metodo è indicato per i semi più grossi, come quelli delle zucchine, dei fagioli e dei fagiolini; una volta che le piantine sono nate, si conserva soltanto quella più robusta, eliminando le altre.

I semi vanno poi ricoperti con uno strato sottile di terriccio, possibilmente passato attraverso un setaccio a maglie strette; quelli piccolissimi, invece, vanno interrati appena,

IN QUANTI GIORNI GERMINA UN SEME?

Quasi sempre sulle bustine viene indicato anche il tempo impiegato dai semi per germinare, cioè per dare vita alle piantine. Tenete presente che sono indicativi, potendo variare a seconda della temperatura (quanto più è elevata tanto più la germinazione è rapida), del tipo di terriccio impiegato e del suo grado di umidità. Dipendono però anche dallo stato di conservazione dei semi: quelli conservati correttamente germinano più velocemente.

I tempi possono variare dai 4-6 giorni (è il caso, per esempio, delle lattughe) ai 25-30 del prezzemolo, uno degli ortaggi più lenti a germinare.



Licorie, cipolle, fagioli, fagiolini, lattughe: **4-6 giorni**



Prezzemolo: **25-30 giorni**



Melanzane, pomodori, peperoni: **7-10 giorni**

Sedano: **20-25 giorni**



Indivie: **8-10 giorni**



Bietole, zucchine: **10-12 giorni**



Ravanello, rucola: **6-8 giorni**

Basilico, spinaci: **10-15 giorni**



afidi o pidocchi



tonchio del pisello



SOPRA: un parassita del pisello è il tonchio (*Bruchus pisorum*), un insetto coleottero i cui bruchi si nutrono a spese dei semi. IN ALTO: gli afidi sono tra i più comuni parassiti delle piante sia ortive sia ornamentali.

verifica questa situazione conviene estirpare ed eliminare al più presto la pianta. Quanto alle malattie fungine, quelle veramente terribili sono la **peronospora** e l'**oidio** (o mal bianco). La peronospora colpisce dapprima le foglie. Nel caso più comune, quello dei pomodori, si manifesta con la comparsa di aree dapprima scolorite che poi tendono ad assumere una colorazione brunastra. In corrispondenza di queste macchie, sulla pagina inferiore può comparire una muffa biancastra. Le macchie via via si ingrandiscono, fino al completo disseccamento della foglia. La malattia attacca in seguito i fusti e i frutti,

e si combatte con irrorazioni a base di rame. L'oidio si manifesta più di frequente su zucchine, cetrioli, fagiolini e sugli ortaggi da foglia. Si presenta come un feltro biancastro diffuso sulle foglie e porta al disseccamento delle foglie stesse e poi dell'intera pianta. Si combatte con irrorazioni di zolfo o con zolfo in polvere. In generale, quali rimedi adottare? Per gli ortaggi coltivati in terrazzo o sul balcone occorre limitarsi rigorosamente a quelli naturali e tradizionali, ancora validi e decisamente meno nocivi, per la salute nostra e dell'ambiente, dei moderni preparati chimici. Il comune **sapone di Marsiglia**, per esempio, è efficace contro gli afidi e il ragnetto rosso. Basta sciogliere 30 g di scaglie in un litro d'acqua e spruzzarlo abbondantemente sulle foglie fino a farle gocciolare. Ci sono poi i **macerati**, che si ottengono immergendo in acqua fredda, per qualche giorno, delle erbe, tra cui l'ortica e l'equiseto. Per ottenere invece gli **infusi** si versa acqua bollente sulle piante fresche o secche e le si lascia in infusione per un periodo che varia da mezz'ora a tre ore: si usano puri o diluiti, ma sempre dopo che si sono raffreddati. Gli **estratti**, infine, si preparano con piante fresche o secche messe a bagno in acqua fredda per un periodo che può variare da 12 a 24 ore, evitando che inizi la fermentazione. Per chi non avesse tempo di dedicarsi a queste preparazioni, in commercio sono reperibili fungicidi e insetticidi naturali, per esempio macerato di ortica o di assenzio contro afidi e formiche, macerato di equiseto contro insetti e malattie fungine, macerato di pomodoro contro afidi e cavolaie.

Ortaggi da foglia

BIETOLA, CICORIA, INDIVIA, LATTUGA, RUCOLA, SEDANO, SPINACIO



Bietola



Beta vulgaris var. cycla

Parenti strette degli spinaci (appartengono alla stessa famiglia delle Chenopodiacee), le bietole si dividono in **bietole da costa** e **bietole da foglia** (erbette o erbucce). Le prime hanno foglie caratterizzate da piccioli molto sviluppati, che si prolungano in una nervatura larga e in rilievo, di consistenza carnosa e di colore variabile (bianco, verde, rosso, giallo). Le bietole da foglia hanno invece foglie piccole, generalmente lisce e dal picciolo sottile.



Dimensioni del vaso



È importante che il contenitore sia profondo non meno di 25-30 cm. Quanto al diametro, 18 cm è quello minimo se volete coltivare un'unica pianta per vaso; in caso contrario, tenete conto che tra una pianta e l'altra ci devono essere 15 cm per le bietole da foglia e 25 cm per quelle da costa.

Tipo di terriccio



Il substrato ideale è composto da 1/3 di terriccio universale e 2/3 di terra di campo, cui vanno aggiunte una manciata di sabbia (migliora il drenaggio) e una di stallatico in polvere.

Esposizione e temperatura



Le bietole si adattano a qualsiasi tipo di esposizione, tuttavia è meglio che godano di qualche ora di sole al giorno. Quanto alla temperatura, possono germinare anche a valori relativamente bassi (15 °C), mentre per crescere bene hanno bisogno di una temperatura media di 20 °C.

Semina e/o trapianto



Seminate in aprile, alla profondità di circa 1 cm. Attenzione: i semi, detti "glomeruli", in realtà sono agglomerati di semi, che non vanno divisi e danno origine a più piantine vicine tra loro. Al momento del trapianto (quando le piantine hanno raggiunto l'altezza di 8 cm) mettete a dimora solo la più robusta e ben sviluppata, eliminando le altre.

Cure colturali



Le bietole sono piuttosto esigenti, per cui, dopo il primo e il secondo taglio, concimatele con un pizzico di stallatico in polvere o di compost. Quanto all'irrigazione, mantenete sempre la terra leggermente umida e ricor-



datevi di non bagnare le foglie per evitare l'insorgere di malattie.

Raccolta



Le erbette vanno raccolte prima di raggiungere i 20 cm di altezza per evitare che risultino dure e di sapore amaro. Nel caso delle coste, si tagliano le foglie grandi esterne e si lasciano quelle piccole centrali, che continueranno a crescere.

LA SCELTA GIUSTA

BIETOLE DA TAGLIO: 'Bionda da taglio', 'Liscia verde da taglio'.

BIETOLE DA COSTA: 'Agila' (costa bianca e larga), 'Bright Light' (coste multicolori, gialle, arancio, rosso ecc.), 'Candida' (costa bianco argento), 'Lucullus' (foglie bollose, costa sottile e bianca), 'Rhubarb Chard' (costa rosso vivo).



Licoria

Cichorium intybus



Con il nome di cicorie si indicano numerose varietà ottenute dalla specie selvatica *Cichorium intybus*, una pianta erbacea perenne diffusa un po' ovunque, dai prati ai campi incolti, ai margini dei sentieri ecc. Quelle coltivabili in vaso sono le **cicorie da taglio** e le **cicorie da cespo**. Le prime hanno foglie allungate e generalmente lisce; quelle da cespo hanno foglie convesse e disposte a rosetta.

Dimensioni del vaso



Nel caso delle cicorie da cespo, il contenitore per una singola pianta deve avere un diametro di circa 18 cm; se invece volete coltivare più cespi assieme, tenete conto che la distanza tra uno e l'altro deve essere di 15-20 cm. Per le cicorie da taglio utilizzate una cassetta lunga 30-50 cm e profonda almeno 20.

Tipo di terriccio



L'ideale è un miscuglio di terriccio universale (1/4) e terra di campo (3/4), con l'aggiunta del 20 per cento di sabbia di fiume e il 10

per cento di stallatico in polvere (percentuali calcolate sulla quantità totale). Altrimenti si può ricorrere allo specifico terriccio per orto disponibile in commercio, che è una miscela equilibrata di torba, compost e sabbia.

Esposizione e temperatura



Tutte le cicorie amano il sole, ma tollerano bene anche la mezz'ombra.

Semina e/o trapianto



Seminate da marzo a settembre, le cicorie da foglia a spaglio e scolarmente, così da avere una produzione continua, quelle da cespo a postarella o a righe, alla distanza di 15-20 cm tra una e l'altra. Naturalmente la stessa distanza va rispettata nel caso partiate da piantine già pronte per il trapianto.

Cure colturali



Le cicorie vanno innaffiate in modo regolare, ma senza eccedere.

Raccolta



Le cicorie da taglio si raccolgono tagliando le foglie con la forbice o un coltellino affilato, a partire da quelle più esterne e lasciando intatta la parte centrale, che rivegeta rapidamente. Quelle da cespo vanno invece raccolte tagliandole al piede.

LA SCELTA GIUSTA

CICORIE DA TAGLIO: 'Bionda di Gorizia' (foglie piccole, molto tenere); 'Grumolo verde' (foglie tonde a rosetta); 'Spadona' (foglie allungate, lisce, dal sapore gradualmente amaro); 'Zuccherina di Trieste' (foglie verde chiaro, dal sapore delicato).

CICORIE DA CESPO: 'Bionda di Chioggia' (cespo di forma sferica, con foglie maculate di rosso); 'Ceriolo Verde' (foglie dal sapore amarognolo, che formano una piccola rosetta); 'Pan di zucchero' (varietà invernale dalle foglie verde chiaro, tenerissime); 'Variegata di Lusìa' (foglie crema screziate di rosso); 'Variegata di Castelfranco' (foglie verde chiaro con punteggiature rosse).



Indivia

Cichorium endivia



Ne esistono due varietà: *Cichorium endivia crispum*, comunemente chiamata indivia riccia, e *C. endivia latifolium*, detta scarola.

L'**indivia riccia** è caratterizzata da foglie a margine molto inciso e arricciato. Ha consistenza croccante e sapore amarognolo. È indicata per la produzione estivo-autunnale. La **scarola** è una varietà più resistente al freddo, e quindi autunno-invernale, che produce un cespo a rosetta, formato da foglie larghe di colore verde a margine dentato, con una evidente nervatura centrale.

Dimensioni del vaso



Per una singola pianta il contenitore deve avere un diametro di almeno 22 cm.

Tipo di terriccio



Deve essere soffice, fertile e ben drenato. Potete prepararlo mescolando terriccio universale e terra di campo in quantità uguali, con l'aggiunta di concime organico, preferibilmente a base di guano, che rafforza la struttura delle radici.

Esposizione e temperatura



Le indivie amano il sole pieno. La temperatura ideale per una buona crescita è di 15-20 °C.

Semina e/o trapianto



È preferibile partire dalle piantine già pronte, che vanno messe a dimora da fine aprile ai primi di settembre. Tra una l'altra tenete una distanza di circa 25 cm.

Cure colturali



Concimatele moderatamente nel corso della coltivazione. Le innaffiature devono essere regolari, sempre evitando i ristagni di acqua. Per avere foglie più dolci e croccanti, a circa dieci giorni dalla raccolta legate il cespo con un filo di rafia oppure copritelo con un vaso di terracotta rovesciato. Effettuate la legatura



quando i cespi sono perfettamente asciutti e in seguito fate in modo che l'acqua delle innaffiature non finisca tra le foglie.

Controllate periodicamente le piante perché queste insalate sono soggette all'attacco degli afidi, all'oidio e alla peronospora.

Raccolta



I cespi si raccolgono tagliandoli a fior di terra con un coltellino.

LA SCELTA GIUSTA

INDIVIE RICCE: 'Capillina' (foglie finemente laciniate, le esterne verde chiaro, le interne formanti un cuore compatto e bianchissimo, ciclo invernale-primaverile); 'Capriccio' (fogliame finemente inciso e increspato, verde uniforme, raccolta autunno-invernale); 'Debora' (foglie finemente frastagliate, spesse, croccanti, di colore verde brillante e cuore giallo, raccolta estivo-autunnale); 'Zidane' (foglie fittamente incise, verdi quelle esterne e bianche le interne, raccolta primaverile-estiva).

SCAROLE: 'Cornetto di Bordeaux' (grossi cespi di forma allungata, con foglie verdi avvolgenti, raccolta autunno-invernale); 'Full Heart' (foglie rotonde, ampie, verde scuro, cuore bianco, raccolta primaverile-estiva); 'Gigante degli ortolani' (foglie verde scuro, cuore color oro, raccolta autunno-invernale); 'Sardana' (cespo eretto con foglie verde chiaro e cuore bianco, raccolta estiva); 'Seance' (cespo semi-eretto, foglie verde brillante, raccolta autunnale).



Rucola

Eruca sativa



Oltre che per il suo sapore leggermente piccante e speziato, la rucola è molto apprezzata per la rusticità e facilità di coltivazione. Esiste anche una varietà selvatica di rucola, chiamata comunemente ruchetta o ruchetta selvatica (*Diplotaxis tenuifolia*), riconoscibile per le foglie più strette e con margini più profondamente incisi. Ha un sapore molto simile a quello della rucola coltivata.

Dimensioni del vaso



Tenete conto che un vaso di 25 cm di diametro può ospitare almeno sei piantine. Oltre che largo (vanno bene le ciotole e le fioriere), il contenitore deve essere profondo almeno 30 cm.

Tipo di terriccio



In pieno campo si adatta a tutti i tipi di terreno, in vaso è meglio un substrato leggermente fertile e drenante. Può andar bene il miscuglio: 2/3 di terra di campo, 1/3 di terriccio ricco di humus, più il 10 per cento di sabbia.

Esposizione e temperatura



Cresce bene sia in pieno sole sia in leggera ombra. La temperatura di germinazione si aggira sui 15 °C; la temperatura ottimale di crescita è di circa 15-20 °C.

Semina e/o trapianto



Seminate a spaglio, diradando poi le piantine se dovessero crescere troppo fitte. Potete ripetere la semina ogni 20-30 giorni per avere un raccolto sempre fresco.

Cure colturali



Innaffiate a pioggia con regolarità, più spesso in prossimità del raccolto per evitare che le foglie diventino coriacee e amare.

Raccolta



Recidete con le forbici le foglie di almeno 10 cm di lunghezza, facendo attenzione a lasciare intatta la rosetta centrale, che rapidamente ne emetterà di nuove.

Sedano

Apium graveolens



Il sedano non è tra gli ortaggi più facili da tenere in vaso perché è particolarmente esigente in fatto di terreno oltre che avido di acqua e nutrimento. Tuttavia vale la pena di tentarne la coltivazione, essendo un'aromatica di grande uso in cucina. Particolarmente indicata alla coltivazione in contenitore è la varietà da taglio (*Apium graveolens secalinum*), robusta e resistente al gelo. Molto aromatica, ha gambi sottili, di colore verde intenso. Delle varietà da

coste si consumano invece soltanto i gambi, più o meno carnosì e di diversi colori.

Dimensioni del vaso



Per una singola pianta occorre un vaso di 18-20 cm di diametro.

Tipo di terriccio



Il sedano vuole un substrato fertile, leggero e ben drenato. Una buona miscela potrebbe essere: 3/4 di terriccio da orto, che già contiene humus e sabbia, e 1/4 di terra di campo.

Esposizione e temperatura



Predilige le posizioni a mezz'ombra e non sopporta il freddo molto intenso. La temperatura di germinazione dei semi è intorno ai 20-25 °C. La temperatura media ottimale di crescita è di 15-20 °C.



Ricette



Minestra di riso ed erbe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di erbe
1 kg di pomodori perini
1 tazza di riso Arborio
1/2 tazza di prezzemolo
1 cipolla
1 l circa di brodo vegetale
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale



Lavate bene le erbe, scolatele e tagliatele grossolanamente. Sbollentate i pomodori per qualche minuto, pelateli e riduceteli a tocchetti. Scaldate 2 cucchiaini di olio in una casseruola e fatevi rosolare la cipolla tritata. Unite i pomodori, aggiustate di sale e lasciate insaporire per qualche minuto.

Aggiungete le erbe e, quando si sono appassite, il brodo. Fate prendere il bollore, unite il riso, coprite, abbassate il fuoco e terminate la cottura (il riso deve risultare leggermente al dente). Appena prima di spegnere, insaporite con il prezzemolo tritato finissimo. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire la minestra, con olio extravergine da aggiungere a piacere.

Crema di lattuga

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1/2 kg di lattuga
1 litro abbondante di brodo vegetale
1 spicchio di aglio
1 cipolla piccola
2 cucchiaini di farina di riso
3 cucchiaini di tamari
2 cucchiaini di grana grattugiato
2 cucchiaini di yogurt denso
2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale



Lavate con cura la lattuga e sbollentatela per qualche minuto in poco brodo bollente. Scolatela e tagliatela grossolanamente. Conservate il liquido di cottura.

Fate scaldare l'olio in una casseruola, unite la farina e lasciatela tostare leggermente. Aggiungete prima il liquido di cottura, mescolando in modo da ottenere un composto cremoso, e quindi la lattuga, la cipolla e l'aglio tritati e il resto del brodo. Infine unite il tamari, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura frullate, aggiustate di sale, unite lo yogurt e il grana. Servite la minestra ben calda.

Zuppa di cicoria

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di cicoria da taglio
4 patate medie a pasta gialla
1 gambo di sedano
2 carote
1 porro
1 piccola cipolla
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino
4-5 cucchiaini di pomodori pelati
4 fette di pane casereccio
4 cucchiaini di pecorino stagionato
3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale



Lavate la cicoria e sbollentatela in acqua leggermente salata. Scolatela e tagliatela in modo piuttosto grossolano. Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con due cucchiaini di olio. Unite il sedano, il porro e le carote affettati sottilmente, le patate a tocchetti, i pelati e il rosmarino. Salate, coprite e lasciate insaporire per 5 minuti.

Unite circa un litro di acqua e proseguite la cottura, a pentola coperta, per altri 15 minuti. Aggiungete la cicoria e fate cuocere per 10 minuti. A fine cottura, se necessario, togliete il coperchio e fate evaporare un po' di brodo: la zuppa deve risultare densa. Aggiustate di sale, togliete il rosmarino e fate riposare 5 minuti.

Strofinare il pane con l'aglio, tostato leggermente e riducetelo a pezzetti. Distribuitelo nei piatti, versate la zuppa, spolverizzate con il pecorino.

Malfatti di spinaci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di spinaci
200 g di ricotta
150 g di farina
100 g di grana grattugiato
1 cipolla piccola
1 spicchio di aglio
qualche foglia di salvia
2 uova
noce moscata
4 noci di burro
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
sale



Mondate e lavate gli spinaci, lessateli in acqua salata, strizzateli benissimo e tritateli grossolanamente. Fateli insaporire in una padella antiaderente con l'aglio e l'olio. Lasciateli raffreddare e metteteli in una terrina; unite la ricotta, metà del formaggio grattugiato, le uova, una grattatina di noce moscata e tanta farina quanto basta per ottenere un impasto dalla giusta consistenza (non deve essere troppo duro perché, cuocendo, si rapprende).

Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Con l'aiuto di un cucchiaino formate degli gnocchi piuttosto grandi e buttateli a mano a mano nella pentola. Fateli cuocere finché vengono a galla. Scolateli e disponeteli in un unico strato in una pirofila. Spolverizzate di grana, cospargeteli con le foglie di salvia spezzettate e i fiocchetti di burro. Mettete in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti.

Crostata dolce di erbe e ricotta

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia già pronta
200 g di erbe
250 g di ricotta
1 dl di panna fresca
4 uova più 1 tuorlo
60 g di uvetta
180 g di zucchero
1 bustina di vanillina
50 g di granella di mandorle
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 stecca di cannella
burro e farina per la pirofila



Mondate le erbe, privandole dei gambi, lavatele e lessatele per 10 minuti in acqua bollente aromatizzata con la stecca di cannella. Quando sono pronte, scolatele, lasciatele intiepidire, strizzatele e tritatele finemente.

In una terrina amalgamate le erbe alla ricotta e incorporate gradualmente la granella di mandorle, la panna, la cannella in polvere, la vanillina, 140 g di zucchero, le uova e l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e ben strizzata. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

Stendete il rotolo di pasta sfoglia e foderate con esso una pirofila da crostata del diametro di 22 cm, precedentemente imburata e infarinata. Con il coltello tagliate la pasta in eccesso e tenetela da parte. Punzecchiate il fondo con i rebbi di una forchetta e versatevi sopra il composto, pareggiandone la superficie con

una spatola. Rimpastate e stendete i resti di sfoglia, e con l'aiuto di una rotella dentata ricavate sei strisce larghe circa 3 cm. Disponetele a griglia sopra la farcia, ripiegate i bordi della crostata verso l'interno, sigillandoli bene con le dita inumidite. Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e diluito con un cucchiaino di acqua, spolverizzate con lo zucchero rimasto e cuocete in forno già caldo a 190 °C per circa 40 minuti. Sfornate la crostata e lasciatela intiepidire.

Frittelle dolci di spinaci

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg di spinaci
5 uova
50 g di uvetta
30 g di pinoli
100 g di zucchero
1 pizzico di cacao amaro
2 manciate di pangrattato
olio extravergine di oliva



Mondate gli spinaci, lavateli e lessateli in acqua bollente non salata. Scolateli, fateli raffreddare, strizzateli bene e passateli riducendoli in purea. In una terrina amalgamate la purea con i pinoli, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e strizzata, tre uova, lo zucchero e il cacao. Dovete ottenere un composto omogeneo.

Prelevate il composto a cucchiaiate e passatele prima nelle restanti uova sbattute e poi nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e friggete le frittelle finché sono ben dorate.

Ortaggi da seme

FAGIOLO, FAGIOLINO, FAVA, PISELLO

