



## ORTAGGI 3

## Coltivazione bietola

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Coltivazione](#)
- [Concimazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



La bietola o ancor meglio la barbabietola (*Beta vulgaris*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, o Amaranthaceae a seconda del sistema di classificazione adottato. Ne esistono molte varietà: da zucchero, per il bestiame e infine anche orticole, tra cui ricordiamo le varietà tonde come “Dolce di Chioggia”, “Regala”, “Rossa quarantina d’Egitto”, e “Sanguigna d’Ingegnoli”, e le allungate come “Cilindrica”. La pianta è erbacea e biennale, ma spesso coltivata come annuale per la radice, consumata fresca o

conservata sott’aceto, e in certi casi anche per le foglie giovani e tenere che possono essere mangiate crude in insalata o cotte come le bietole.

## Semina

La semina prevede una preparazione del terreno e della semente che va lasciata a bagno per un’ora per facilitare la germinazione. In realtà quello che viene chiamato seme è il frutto sugheroso della pianta, contenente due o tre semi. Le varietà precoci si seminano tra la fine di febbraio e l’inizio di marzo, ponendo 2-3 semi a intervalli di 10 cm lungo file distanti 18 cm, in cassoni o sotto campane, oppure si seminano all’aperto a fine marzo, alle stesse distanze. Si diradano i semenzali a uno per postarella appena spuntano le vere foglie delle piantine. Le varietà tardive invece si seminano a gruppi di due o tre in postarelle profonde 5 cm e distanti tra loro 10-15 cm, lungo file distanziate tra loro 30 cm, e si diradano nello stesso modo. Le varietà più rustiche (quelle che svernano nel terreno), si seminano tra fine



giugno e luglio, ponendo 2-3 semi per postarella a intervalli di 7-8 cm lungo file distanti 30 cm. In caso di trapianto delle piantine l'operazione andrebbe effettuata in giornate coperte e umide.

## Terreno

Il terreno ideale per la barbabietola non deve essere stato concimato con letame di recente, la cosa migliore sarebbe quella di utilizzare un'aiuola al secondo turno della rotazione, che sia stata concimata per l'ortaggio precedente. In alternativa il coltivatore biologico preparerà l'aiuola con composto e pacciamatura. Tenete conto che le varietà primaverili vogliono condizioni un po' più favorevoli delle varietà autunnali. In generale comunque serve un terreno ben drenato, fertile, a pH 6,5-7,5, in posizione aperta e soleggiata, ma anche la mezzombra andrà bene. La preparazione che va fatta a inizio primavera oppure tra maggio e giugno, a seconda della varietà precoce o tardiva che si va a seminare, prevede l'aggiunta di un fertilizzante equilibrato subito prima della semina, in ragione di 70-100 gr per metro quadro.

## Coltivazione

Alcune varietà di barbabietola sono ideali per le colture intercalari, dato che in sole 12 settimane giungono a maturazione. Bisogna in ogni caso fare attenzione a non far crescere le infestanti sarchiando con cura, ma senza mai danneggiare le radici che perdono subito linfa non appena vengono scalfite. In questo senso la pacciamatura sarà preziosa, sia per il mantenimento dell'umidità tanto cara alla barbabietola, sia per il controllo delle infestanti. Le varietà precoci si raccolgono tra maggio e luglio, quelle tardive a agosto e producono radici particolarmente tenere che vanno raccolte subito anche qualora si intenda conservarle e non consumarle immediatamente. Le varietà a semina estiva invece si raccolgono a ottobre oppure se il clima della regione è mite le si fa svernare nel terreno proteggendole con paglia o fronde. Le consociazioni favorevoli alla barbabietola sono quelle con cavolo rapa, insalata, cetrioli e fagioli nani.

## Concimazione

Un eccesso di concimazione non giova alla barbabietola, che nei terreni ben curati non ha bisogno di concimazioni supplementari a quelle effettuati durante la coltivazione dell'ortaggio precedente o durante la preparazione del terreno. Solo in presenza di terreni particolarmente poveri il bio coltivatore ricorrerà, durante la stagione vegetativa, ad alcune innaffiature con macerato di consolida maggiore, ricca di potassio e benefica per lo sviluppo radicale.

## Anaffiature

E' risaputo che se le barbabietole patiscono la sete le loro radici diventano troppo dure, quindi quando il

tempo è caldo e siccitoso bisogna irrigare ogni settimana in ragione di 10 litri d'acqua per metro quadro, così da ottenere ortaggi succosi e saporiti al punto giusto. Irrigare troppo infatti porta solo a un grande sviluppo fogliare a scapito di quello radicale.

## Proprietà

La barbabietola è ricca di zuccheri, potassio, fosforo, ferro, sodio, calcio, alcune vitamine del gruppo B, vitamina C e vitamina A. Il colore rosso della radice macchia parecchio, ed è dato da un colorante naturale che una volta estratto viene utilizzato dall'industria alimentare. Avendo proprietà ematopoietiche è indicata per l'alimentazione degli anemici e dei convalescenti. Ha proprietà depurative, contrasta il tumore al colon, è rimineralizzante e rinfrescante, rafforza il sistema immunitario e il sistema cardiocircolatorio e aiuta a mantenere in salute il fegato e a ridurre gli stati infiammatori dell'apparato digerente.

## Coltivazione peperoni

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazione](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



Il peperone (*Capsicum* varie specie e sottospecie) è una pianta erbacea perenne coltivata come annuale nei nostri climi e appartenente alla famiglia delle Solanaceae. La pianta ha foglie ovali, verdi, portate da fusti spesso sostenuti da appositi tutori, e fiori bianchi, verdognoli o viola, ermafroditi con calice campanulato formato da cinque o sette petali in certi casi maculati, e stami gialli o viola. Le varietà di peperoni sono innumerevoli, si va dai grandi peperoni dolci a quelli piccoli e piccanti detti peperoncini, passando per quelli adatti alla conservazione sottolio o sottaceto oppure essiccati. L'eventuale piccantezza dei peperoni è dovuta ai capsacinoidi, alcaloidi

contenuti soprattutto all'interno della placenta interna al frutto, che stimolano i termo recettori facendo percepire calore anche laddove non ve ne sia. Tra i peperoni più piccanti al mondo ricordiamo l'Habanero (viene colto con i guanti per evitare le vesciche alle mani), il Jalapeño, e il record assoluto: il Dorset Naga o Naga Jolokia, un micidiale ibrido tra due specie di *Capsicum*. Le salse ricavate da mix di questi peperoncini, perlopiù americane, hanno nomi molto pittoreschi e una vasta schiera di coraggiosi estimatori. Tra le varietà di peperoni dolci, tutti appartenenti alla specie *Capsicum annum*, ricordiamo la grossum, quadrangolare (come il quadrato d'Asti o il quadrato dolce di Nocera), la longum, di forma allungata (come il lungo di Chiasso), gli acuminatum, sempre a forma allungata (tra cui alcune varietà da sottaceto e il peperoncino di Cajenna), gli abbreviatum a forma troncata (come il nano d'asti o il piccolo di Firenze).

## Semina

La semina a dimora dei peperoni viene fatta solo nelle regioni



più calde, perché germinano lentamente e richiedono temperature piuttosto alte, altrimenti si procede con la semina o in cassone o ancora meglio in serra calda o per chi non ne possiede una in vasetti singoli posti su un davanzale rivolto verso sud. La germinazione richiede anche 12 settimane e la temperatura si deve mantenere sui 21°C per tutto il tempo, poi va abbassata a 18°C. Di solito si semina rado su un letto di composta umida che poi viene coperto con vetro (da girare quotidianamente per evitare che la condensa goccioli sul letto di semina) o fogli di giornale, oppure sotto tunnel di polietilene. Appena possono essere maneggiati i semenzali vengono ripicchettati in vasetti singoli (diametro 7-8 cm) e nutriti con fertilizzante liquido. Segue l'acclimatazione in cassone freddo, e un mese dopo avviene il trapianto a dimora (tra metà maggio e metà giugno a seconda del clima e dell'andamento della stagione) con distanze di 45-50 cm sulla fila e di 60-70 cm tra le file. Se necessario si utilizzano campane di protezione per i primi giorni dopo il trapianto.

## Terreno

Il terreno ideale per i peperoni è fertile, sciolto, ben drenato e permeabile, in una posizione molto soleggiata in clima temperato caldo (in mancanza di calore naturale o si coltiva in serra o si utilizzano opportune protezioni). Va preparato in autunno con una profonda vangatura e incorporando 3-4 kg per metro quadrato di compost o letame ben maturi. Subito prima della semina si fertilizza ulteriormente con 30-70 gr per metro quadro di fertilizzante equilibrato. In serra è possibile coltivare in sacchi di torba (tre piante ogni sacco), vasi (diametro almeno 22-23 cm) o nel terreno delle bordure, con 45 cm di distanza tra le piante. Il bio coltivatore prepara il suolo in autunno sempre con compost e letame maturo o farina di corna-ossa-sangue, poi copre l'aiuola con pacciamatura lasciata in sito per tutto l'inverno e se necessario prima della semina spargerà ceneri di legna e farina di roccia.

## Concimazione

Oltre alla concimazione effettuata durante la preparazione del terreno e prima della semina si procede con fertilizzazione liquida durante la fase di ingrossamento dei frutti. Anche il coltivatore biologico utilizza fertilizzazioni estive liquide a base di macerati di piante.

## Coltivazione

Tra le operazioni colturali da effettuare ci sono la cimatura degli apici vegetativi quando le piantine hanno raggiunto 15-20 cm di altezza (per favorire la ramificazione della pianta) e la legatura ai tutori (canne di solito) per proteggere i fusti fragili soprattutto in caso di zone molto ventose. Appena le piante arrivano a 30-40 cm di altezza vanno rinalzate. Tra le avversità dei peperoni ricordiamo la dorifora, gli afidi e il ragnetto rosso, la muffa grigia (soprattutto quando la pianta ha sofferto la sete mentre si sviluppavano i frutti), la peronospora delle solanacee e vari attacchi fungini. I prodotti in commercio per contrastare o prevenire questi parassiti e malattie sono diversi, ma il bio coltivatore preferirà utilizzare varietà resistenti,

semente sana, norme colturali rispettose della pianta e irrorare preventivamente con infuso di equisetolo. Non sono note consociazioni favorevoli con i peperoni, quindi in questo senso sentitevi liberi di sperimentare.

## Annaffiature

I peperoni richiedono umidità per crescere dolci, i peperoncini per essere piccanti (ma esagerando con le innaffiature rischiano di diventare amari) quindi mai risparmiare sull'acqua in caso di siccità.

## Proprietà

Il contenuto in vitamina C è il più alto tra tutti gli ortaggi, molto più elevato nei peperoncini che nei peperoni dolci, e in questi è più alto in quelli rossi che in quelli verdi. I peperoni contengono inoltre carotene, vitamina B e E, fosforo, calcio ferro e rame, zinco e magnesio. Proteggono l'apparato cardiovascolare, sono antitumorali soprattutto per il cervello, ipocalorici, e gustosissimi sia crudi che cotti o sottaceto.



## Coltivazione porro

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazione](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

### Caratteristiche generali



Il porro (*Allium porrum*) è una pianta erbacea monocotiledone appartenente alla famiglia delle Liliaceae caratterizzata da falsi fusti simili a bulbi nella loro parte inferiori, formati in realtà da più guaine fogliari sovrapposte. Il vero fusto del porro è quella specie di disco duro e piatto da cui partono sia il falso fusto che le radici fascicolate che possono arrivare fino a 50 cm di profondità nel terreno. Le foglie vere e proprie sono erette o piegate, di varie tonalità di verde e con piccioli avvolgenti. Nella loro porzione inferiore assumono una colorazione bianca anche grazie all'imbianchimento a cui vengono sottoposte le piante. I numerosissimi fiori vengono prodotti durante il secondo anno di vita della pianta, riuniti a formare un'infiorescenza sferica. Il porro è una pianta rustica, adatta quindi agli orti di tutta Italia, ma occorre tenere presente che lo sviluppo è lento. La raccolta avviene prima di Natale per le varietà precoci, o a metà inverno. Le varietà tardive sono primaverili. Tra le varietà di porro ricordiamo "Gigante d'Italia", "Gigante d'inverno" e "Elefante".

### Semina

La semina del porro richiede una temperatura di minimo 7°C per essere coronata dal successo, ragion per cui in molti scelgono di trapiantare piantine acquistate in vivaio oppure di far germinare i semi in serra e trapiantarli poi in pieno campo. La semina in





serra avviene a fine gennaio o febbraio, a 13°C. Appena le piantine hanno le foglie erette si effettua il ripicchettamento in vassoi con distanze di 5 cm tra le file e sulla fila. La temperatura deve restare invariata fino a marzo, poi si effettua l'acclimatamento in cassone freddo. Il trapianto vero e proprio avviene ad aprile. Se invece si vuole seminare direttamente all'aperto si procede a marzo-aprile seminando rado a una profondità di 1-1,5 cm su file distanti 15 cm tra loro, per poi trapiantare a giugno. Si può fare una seconda semina a giungo, con trapianto a luglio, per ottenere porri primaverili l'anno successivo. Il trapianto definitivo avviene quando i porri hanno il diametro di una matita e sono alti 15-20 cm, su file distanti 30 cm, in buche profonde 5 cm e distanti tra loro 15 cm. Innaffiare subito per rassodare il terreno. Il bio coltivatore al momento del trapianto innaffia con infuso diluito di ortica in caso di tempo nuvoloso.

## Terreno

Il terreno adatto ai porri è fertile e ben drenato, leggero e mai saturo d'acqua durante l'inverno, con un pH compreso tra 6,5 e 7,5 possibilmente, anche se accetta valori leggermente più acidi o alcalini. La preparazione deve avvenire in profondità, dato l'apparato radicale della pianta. Durante la vangatura in vista del trapianto incorporare 5-7 cm di letame maturo e voluminoso, o di compost, stando attenti a non esagerare con la fertilizzazione dato che le piante troppo rigogliose non resistono bene al gelo. Un paio di settimane prima del trapianto spargere un fertilizzante complesso (70-100 gr al metro quadro). Il bio coltivatore prepara l'aiuola dei porri in autunno, con compost e letame bovino o suino ben decomposto, e al momento del trapianto setaccerà del composto maturo nei solchi di piantagione.

## Concimazione

A parte l'apporto di nutrienti fornito durante la preparazione del terreno su terreni fertili non è richiesta ulteriore fertilizzazione. In caso di suolo povero si può usare del fertilizzante liquido ma mai a fine estate per non rischiare che le piante diventino troppo tenere e non superino l'inverno. In regime di coltivazione biologica invece è bene fornire una concimazione a base di macerati vegetali durante il periodo di massima crescita.

## Coltivazione

Per ottenere una porzione bianca più lunga si è soliti rincalzare il terreno attorno ai porri durante la stagione vegetativa, legando dei colletti di carta o cartone attorno alle piante per evitare che la terra entri all'interno delle foglie. L'operazione di rincalzo si ferma poi a novembre, quando dal terreno si lascerà spuntare solo la sommità delle foglie. Durante la stagione vegetativa soprattutto in caso di aridità è meglio pacciamare il terreno per mantenere alta l'umidità. Il bio coltivatore preverrà la tignola spargendo farina di roccia (che tiene lontani anche i millepiedi) e irrorando la pianta con infuso di equiseto ogni 2-3 settimane. Se qualche pianta dovesse essere comunque vittima della tignola basterà tagliarla drasticamente e aspettare che ricacci o irrorare con infuso di tanaceto oppure prodotti a base di piretro o Bacillus

thuringiensis. Anche i tripidi vengono contrastati con il piretro, oltre a un'azione preventiva utilizzando posizioni ventilate per l'impianto, rispettare la rotazione colturale e mantenere costante l'umidità con l'aiuto della pacciamatura. Per quanto riguarda le consociazioni ottime sono quelle con carote (che tengono lontana la mosca della cipolla che attacca anche il porro), sedano, pomodori, insalata, alcuni cavoli e le fragole.

## Annaffiature

Vanno effettuate durante la stagione vegetativa e solo in caso di siccità, in ragione di 3 litri di acqua alla settimana per ogni metro di fila.

## Proprietà

Il porro è ricco di vitamina A, contiene vitamina C e del gruppo B, ferro, magnesio, zolfo, sodio, silice, manganese, potassio. Ipocalorico, ha proprietà diuretiche, toniche, antisettiche, contrasta gotta, artrite, stipsi, abbassa il colesterolo e rafforza il sistema immunitario.

## Coltivazione ravanelli

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Coltivazione](#)
- [Concimazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



I ravanelli sono piante erbacee appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae, caratterizzate da piccole rosette di foglie verdi (che possono essere mangiate in insalata con la radice quando sono ancora giovani e tenere) e fiori ermafroditi con quattro petali disposti a croce (da cui il vecchio nome di crucifere dato alla famiglia botanica), che vengono classificati in modo molto diverso a seconda dei metodi sistematici utilizzati, ma che nella pratica fanno tutti capo a piante annuali caratterizzate da radici carnose e commestibili, tonde o allungate, che possono essere bianche, gialle, rossastre oppure grigie (a volte addirittura nere).

Dal punto di vista orticolo una classificazione di comodo

potrebbe essere quella che separa i ravanelli tondi o lunghi da forzatura, cioè pronti per il consumo dopo solo 20 giorni dalla semina, da quelli tondi e allungati che invece richiedono più tempo prima del raccolto. Tra le varietà a radice tonda ricordiamo “Buonissimo d’Ingegnoli”, “Rosso tondo a grossa punta bianca”, “Cherry Belle” e “Saxa”. Tra le cultivar a radice allungata segnaliamo “Candela di fuoco”, “Candela di ghiaccio”, “French breakfast” e “Mezzo lungo a grande punta bianca” oltre al ravanello bianco gigante giapponese, il Daikon, che può essere consumato crudo, usato per preparare salse o zuppe, ed è reperibile anche in Italia in alcune delle sue varietà. Inoltre i germogli di ravanello, essendo molto ricchi di nutrienti, vengono considerati dagli amanti della cucina naturale un alimento prezioso, e possono essere ottenuti ponendo i semi in appositi germogliatori. Vengono consumati freschi dopo circa 4-6 giorni.

## Semina

I ravanelli precoci vengono seminati sotto campane o in cassone tra gennaio e febbraio. La semina all'aperto inizia invece a marzo e si protrae a intervalli di due settimane fino a agosto o settembre. Si procede seminando rado su solchi distanti 10-15 cm tra loro e profondi 1,5-2 cm, oppure a spaglio su un terreno rastrellato. La germinazione è rapidissima. Dopo 10-12 giorni si diradano i semenzali a 2-3 cm o di più in caso di varietà a maggior sviluppo (controllare sempre quanto suggerito sulla busta dei semi). Per le loro caratteristiche i ravanelli sono l'ortaggio ideale per chi voglia cimentarsi nella coltivazione di un piccolo orto in vaso, sul balcone, ma in questo caso è necessario diradare le piante una seconda volta, a distanze maggiori (10 cm circa).



## Terreno

I ravanelli di solito crescono dappertutto e in qualsiasi clima, al secondo o terzo turno della rotazione. Potendo, però, è bene fornire loro un'aiuola assolutamente non letamata di recente, con un terreno ben drenato e moderatamente ricco, che però deve poter ritenere l'acqua a sufficienza per garantire all'ortaggio la possibilità di svilupparsi in fretta e senza arresti di crescita. Per quanto riguarda l'esposizione è meglio sceglierne una aperta e soleggiata per le varietà precoci e tardive, mentre per le varietà che vanno seminate tra giugno e agosto è meglio scegliere una posizione in mezzombra. La preparazione si fa solo se necessario e appena prima della semina, spargendo 30 gr per metro quadro di fertilizzante equilibrato.

## Coltivazione

I ravanelli non sono difficili da coltivare. Si adattano bene a fare da coltura intercalare, oppure gli si può riservare un'aiuola apposita. E' bene scegliere oculatamente le varietà da coltivare, optando per le più resistenti al caldo in estate e per quelle a radice piccola per la semina a gennaio (ricordando di mettere le campane sull'aiuola quattro settimane prima della semina per scaldare e asciugare il terreno, e una volta seminato di aerarle ogni volta che ci sia una giornata mite). Anche la pacciamatura va eseguita scrupolosamente, dato che permette di mantenere l'umidità del terreno tenendo alla larga le altiche che invece amano i terreni asciutti. Anche la consociazione con le insalate è utili in questo senso. Altre consociazioni possibili sono quelle con crescione, pomodori, fagioli, spinaci, cavoli e carote. La raccolta degli ortaggi deve avvenire per tempo, perché in caso contrario le radici diventano cave e amare o legnose. Di solito devono passare 8 settimane dalla semina per i ravanelli precoci, 3-4 per i ravanelli estivi, 10-12 in inverno.

## Concimazione

Un eccesso di fertilizzazioni porta a un grande sviluppo fogliare sfavorendo quello radicale, va quindi evitato ogni eccesso in questo senso. La coltivazione biologica prevede di utilizzare solo compost fine, ben maturo e setacciato.

## Annaffiature

Un eccesso di acqua provoca un grande sviluppo fogliare a scapito di quello delle radici, quindi bisogna irrigare con discernimento, ricordando però che il clima caldo secco rafforza il sapore piccante dell'ortaggio, per cui durante i periodi siccitosi bisognerebbe irrigare in ragione di 10 litri di acqua alla settimana per metro quadro.

## Proprietà

I ravanelli sono ricchi di vitamina B e C, sodio, potassio, ferro, fosforo, e calcio. Favoriscono il sonno, sono tranquillanti, coadiuvano il trattamento di asma, inappetenza e varie patologie polmonari, sono depurativi, digestivi, diuretici, e hanno proprietà antisettiche e astringenti.

## Coltivazione sedani

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazione](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



Il sedano (*Apium graveolens*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Umbelliferae o Apiaceae a seconda delle classificazioni, caratterizzata dal ciclo biennale ma coltivata come annuale soprattutto per gli steli carnosetti detti anche coste (*Apium graveolens dulce* cioè sedano a coste) che in certe varietà vengono fatti imbiancare ricalzando il terreno attorno ad essi, oppure per la radice (*Apium graveolens rapaceum* cioè il sedano rapa). La pianta ha il fusto eretto che può arrivare fino a 30-60 cm di altezza, scanalato, portante foglie verdi e molto

aromatiche in alcune varietà, mono-bipennate composte da tre foglioline a margine seghettato e di forma romboidale. I fiori ermafroditi e biancastri sono riuniti a formare infiorescenze a ombrello e vengono impollinati dagli insetti. Alcune persone allergiche ai pollini di betulaceae risultano allergiche anche ad alcuni alimenti tra cui il sedano crudo per affinità molecolari tra l'alimento e i pollini. Altre invece, allergiche al polline di ambrosia non possono mangiare nemmeno il sedano crudo. Tra le varietà di sedano a coste bianche per il consumo crudo ricordiamo il "Gigante di Castelnuovo Scrvia", il "Precocissimo verga d'oro" e il "Pieno bianco d'Ingegnoli". Tra le varietà a coste verdi, più indicate per soffritti e brodo, ricordiamo "Comune a canna piena" e il "Verde piemontese". Esistono anche varietà da foglie le cui foglie vengono utilizzate assieme ad altri aromi per preparare delle salse. Tra le varietà di sedano rapa ricordiamo "Magdeburgo", "Bianco del Veneto" e "Gigante di Praga".

## Semina

Il sedano da coste si semina rado in vassoio non coperto ma





umido, in gennaio-febbraio, a 13-16°C (vanno bene sia una serra che un davanzale esposto a sud). La germinazione richiede due o tre settimane, e appena le plantule avranno sviluppato le prime due vere foglie bisogna ripicchettarle in vasetti singoli da 7-8 cm oppure in vassoi a distanze di 5-6 cm. L'acclimatamento va effettuato per gradi, e il trapianto sull'aiuola definitiva avviene tra aprile e maggio. Se la coltivazione viene fatta a fosse le distanze saranno 20-25 cm sulla fila e tra le file, ma le piante saranno sfalsate tra le file. Altrimenti le distanze sull'aiuola piana saranno 25-30 cm sulla fila e tra le file. Irrigare subito dopo l'impianto in abbondanza. In alternativa è possibile effettuare la semina direttamente all'aperto tra marzo e aprile con il trapianto in giugno-luglio. Il sedano rapa si semina o in letto caldo (o sul davanzale) in febbraio-marzo e dopo due o tre trapianti man mano che le piante crescono e un acclimatamento graduale si può procedere al trapianto definitivo quando il rischio delle gelate sarà definitivamente passato. Non volendo passare attraverso tutta la serie dei rinvasi si possono acquistare le piante già pronte in un vivaio, ma al momento del trapianto attenzione: interrando troppo il sedano rapa non formerà la "palla" per cui viene coltivato! Va interrato il giusto, a 40 cm di distanza sulla fila e tra le file, e all'inizio sembrerà un po' vacillante, ma va bene così.

## Terreno

I sedani preferiscono un terreno ricco e ben drenato, in posizione aperta, con un pH compreso tra 6,5 e 7,5. La preparazione tradizionale del terreno per la coltivazione a fosse (cioè in terreni non troppo umidi) prevede (in febbraio-marzo) lo scavo di fosse larghe 35-40cm e profonde 30cm, distanziate tra loro di 80 cm, seguita dall'interramento di letame sul fondo di ciascuna fossa (8 kg per metro quadro). In seguito si ricopre lo scavo ma solo fino a 7-8 cm dal livello del terreno e appena prima del trapianto nella fossa si incorpora al terreno un fertilizzante equilibrato (100 gr per metro quadro). In seguito si procederà ai rinalzi graduali. Se invece si opta per l'imbianchimento naturale dei sedani allora non si trapianta nelle fosse ma su aiuole piane che vengono preparate in marzo incorporandovi la stessa quantità di letame di cui sopra. Il coltivatore biologico preparerà l'aiuola (al primo turno della rotazione) in autunno, rifornendola di letame ben decomposto o farina di corna-sangue-ossa più cenere di legna che è ricca di potassio. Anche il letame suino, il litotamnio e la farina di roccia hanno un contenuto apprezzabile di questo elemento.

## Concimazione

A parte la concimazione effettuata durante la preparazione del terreno e subito prima dell'impianto non è necessario fornire altra fertilizzazione. La coltivazione biologica dei sedani prevede di fornire ogni 7-15 giorni macerato di ortica mescolato all'acqua di irrigazione, pacciando con consolidina o felce ricche di potassio.

## Coltivazione

Il rinalzo per imbiancare le coste del sedano si fa in tre tempi e a intervalli di tre settimane circa, man

mano che i sedani si alzano. Procedere sempre quando il terreno è umido, non quando è secco, lasciando sporgere le foglie dal terreno e cercando di non far entrare la terra nel cuore delle piante. Le varietà auto imbiancanti come per esempio la "Gigante dorato" non vanno rincalzate. Tra le consociazioni favorevoli quelle con aglio, fagioli, cavoli, cavolfiori. Irrorare con infuso di equiseto per prevenire le infestazioni fungine.

## Annaffiature

Durante tutta la stagione vegetativa è essenziale che l'irrigazione sia abbondante. In caso di clima siccitoso bisogna fornire 18 litri di acqua per metro quadro ogni settimana.

## Proprietà

Contiene vitamina C,E,B e K, luteolina e vari Sali minerali. E' depurativo, rimineralizzante, abbassa la pressione, è calmante e antidepressivo.

## Coltivazione spinaci

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazioni](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



Gli spinaci (*Spinacia oleracea*) sono piante erbacee annuali appartenenti alla famiglia delle Amaranthaceae o Chenopodiaceae a seconda delle classificazioni, caratterizzate da foglie verdi e lisce o più spesso bollose, carnose, con il margine intero e provviste di un lungo e grosso picciolo, disposte in numero elevato a rosetta, vicine al terreno. Dal colletto della pianta parte la radice a fittone rossastra. La pianta è a sessi separati, ma alcune varietà possono avere in questo senso caratteristiche differenti. I fiori unisessuali sono riuniti in infiorescenze a glomerulo (femminili) o in spighe (maschili) e

l'impollinazione è anemofila. Un diverso discorso va fatto per gli spinaci della Nuova Zelanda (*Tetragonia tetragonioides*) che è una pianta completamente diversa, perenne e sempreverde, meno rustica ma più resistente alla calura estiva e all'aridità, in grado di crescere anche su suoli contenenti una certa salinità in esposizioni marittime. E' quindi possibile coltivare spinaci comuni nella stagione fresca e quelli neozelandesi durante l'estate, alternando le due piante che dal punto di vista culinario si somigliano molto.

## Semina

Le varietà primaverili e estive di spinaci comuni si seminano scalarmente ogni due settimane (per avere un raccolto continuativo durante tutta la stagione) da febbraio a maggio, non troppo fitto perché le verdure a foglia non si possono trapiantare. La profondità dei solchi, distanti 30 cm gli uni dagli altri, sarà di 1,5-2 cm. La semina in autunno sarà del tutto simile



e verrà eseguita dalla fine di agosto a novembre, in posizioni soleggiate e proteggendo le piante sotto campane nelle zone più fredde da ottobre in avanti. Gli spinaci hanno un sapore migliore se non subiscono arresti di crescita, quindi la semina rada e il diradamento precoce vanno eseguiti con scrupolosità. Piante troppo fitte vanno presto a seme, così come piante sottoposte a eccessiva aridità. Il primo diradamento lascerà singole piantine distanti 7-8 cm le une dalle altre, il secondo le lascerà distanti tra loro 15 cm. Gli spinaci estirpati durante il diradamento possono essere consumati crudi in insalata, dato che sono molto gustosi. Gli spinaci della Nuova Zelanda vanno seminati all'inizio di marzo in ambiente protetto perché non sono rustici, dopo aver tenuto i semi a bagno una giornata intera. Si pongono tre semi per postarella profonda 1-1,5 cm, a distanza di 30 cm sulla fila, e dopo la germinazione si dirada lasciando una pianta per postarella. Si effettua poi il trapianto a dimora in maggio.

## Terreno

Gli spinaci hanno bisogno di un terreno ricco di sostanza organica che trattiene l'umidità, a pH compreso tra 6,5 e 7,5. Danno risultati scadenti in terreni acidi, poveri e/o aridi. La preparazione dell'aiuola verrà fatta in autunno, interrando letame maturo o compost. Il bio coltivatore preparerà il terreno o in autunno o in primavera, a seconda di quando decide di seminare, utilizzando compost, farina di roccia e eventualmente anche con farina di corna-sangue-ossa laddove si renda necessario.

## Concimazioni

A parte la preparazione del terreno non sono necessarie altre fertilizzazioni.

## Coltivazione

Sarchiature o pacciamature per sopprimere le infestanti sono molto importanti. La raccolta va effettuata 8-10 settimane dopo la semina primaverile o 12 settimane dopo quella autunnale, asportando le foglie esterne con le mani (basta rompere lo stelo, mai strapparli). Dato che crescono molto in fretta gli spinaci sono ideali come colture intercalari, cioè coltivati tra file di ortaggi a sviluppo lento che nel tempo avranno bisogno di più spazio ma che nelle fasi iniziali di sviluppo sono ancora così piccoli da consentire la crescita di altre piante a ciclo colturale breve. L'odore degli spinaci, poi, è sgradito alle pulci di terra e quindi la consociazione con queste piante è molto utile in questo senso. Altre consociazioni favorevoli sono quelle con cavoli, patate, pomodori, ravanelli, fagioli rampicanti (che ombreggiano gli spinaci durante la stagione estiva) e fragole. Invece mai coltivarli vicino alle rape rosse. La coltivazione biologica degli spinaci, infine, prevede alla fine del loro ciclo colturale di lasciare le loro radici ricche di saponina nel terreno per migliorarne la struttura e favorire l'assorbimento dei nutrienti da parte dell'apparato radicale degli altri ortaggi, e le loro foglie tagliate sul terreno come pacciamatura. Per quanto riguarda gli spinaci della Nuova Zelanda vanno cimati per favorire la ramificazione, e la loro raccolta si effettua tra giugno e settembre.

Vanno consociati con alberi da frutto o pomodori e sono utili come copri suolo dato che si espandono molto e soffocano le infestanti.

## Annaffiature

Le varietà estive vanno sempre ben irrigate o vanno subito a seme. Una quantità indicativa di acqua sarà di 18 litri per metro quadro alla settimana, anche quando le piante sono ancora molto piccole. Gli spinaci della Nuova Zelanda non vanno a seme così facilmente, invece, ma hanno comunque bisogno di annaffiature regolari per crescere come si deve.

## Proprietà

Gli spinaci crudi risultano benefici per la vista e il cuore, sono lassativi, tonificanti e fortificanti del sistema immunitario. Per poter assimilare il ferro contenuto al loro interno (non in quantità eccessive a dire la verità) è necessario consumarli assieme a altri ortaggi ricchi di vitamina C. Le foglie di molte varietà di spinaci sono ricche di acido ossalico, e questo significa che chi soffre di gotta, calcoli renali, artrite, reumatismi o iperacidità deve consumare gli spinaci soltanto cotti e comunque di rado, oppure coltivare e consumare sia crude che cotte solo le foglie di varietà selezionate a basso contenuto di acidi. Gli spinaci migliori da questo punto di vista sono quelli coltivati biologicamente, senza eccessive concimazioni azotate che favoriscono l'accumulo di acido nelle foglie.

## Coltivazione valeriana

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Coltivazione](#)
- [Concimazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

### Caratteristiche generali



La valeriana (*Valerianella locusta*), conosciuta anche come valerianella, grassa gallina, soncino, eccetera, è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Caprifoliaceae. Arriva a 30 cm di altezza al massimo quando produce lo scapo fiorale, ma normalmente nelle coltivazioni a scopo alimentare non supera i 10 cm di altezza. Produce una rosetta di foglie tenere e ellittiche o spatolate, con o senza picciolo a seconda della loro posizione, caratterizzate dall'unica nervatura centrale e dal margine intero. La fioritura avviene tra aprile e maggio con fiori ermafroditi bianchi o azzurri, a cinque petali, con tre stami

ciascuno, riuniti a formare delle infiorescenze erette. La pianta esiste sia in forma selvatica, comunque commestibile, che in alcune varietà selezionate. La forma selvatica molto simile ad altre congeneri, 15 in tutto, è diffusa in tutta Italia tra 0 e 1400 metri sul livello del mare, e cresce come infestante persino in ambito orticolo e su prati aridi. Tra le varietà orticole invece ricordiamo le italiane "Verde a cuore pieno" a foglie chiare e adatta a semine autunnali e "Cuore pieno a seme piccolo" più rustica a foglie scure, le francesi a foglie allungate e le olandesi di solito con foglie più corte e scure.

### Semina

Di solito la semina della Valeriana viene effettuata tra la primavera e l'autunno, scolarmente, considerando che la germinazione richiede circa una settimana e il ciclo vitale della pianta può concludersi in soli due mesi, tre al massimo. Il coltivatore biologico in realtà seminerà solo tra agosto e





settembre e tra febbraio e marzo, comunque scolarmente, per ottenere raccolti prolungati durante buona parte dell'anno. La semina si effettua a spaglio oppure su file distanti circa 15-20 cm, procedendo poi al diradamento in seguito alla germinazione. La semina a file è più pratica per il controllo delle infestanti che tendono a essere uno dei problemi maggiori nelle aiuole di valeriana.

## Terreno

La valeriana richiede un terreno ben drenato, possibilmente un'aiuola in cui siano appena state coltivate delle patate, e una preparazione minima, fatta con solo composto.

## Coltivazione

Coltivare la valeriana non è difficile e vanno tenute presenti poche regole. Innanzitutto per ottenere un raccolto prolungato nel tempo non si deve raccogliere tutta la pianta ma tagliare le foglie alla base e lasciare che altre se ne sviluppino. Poi bisogna tenere presente che la valeriana sopporta meglio il freddo che il caldo e va quindi protetta in inverno solo nelle regioni più fredde, mentre in estate sarebbe meglio riservare a questa pianta luoghi in mezzombra. Per proteggere la pianta in inverno si ricorre a frasche o serre (o locali non riscaldati ma adeguatamente illuminati come verande esposte a sud o balconi chiusi). Tra i nemici della valeriana ci sono le lumache, da tenere alla larga con appositi recinti in vendita, oppure uccise da esche o trappole alla birra cioè vasetti pieni di birra per un terzo, che vanno interrati a filo del terreno tutto attorno all'aiuola. Altri nemici sono rappresentate dalle larve di vari lepidotteri, da eliminare appena compaiono, togliendo anche tutte le uova ancora non schiuse, e irrorando il terreno attorno alla valeriana con infuso di tanaceto o di assenzio. Le larve di maggiolino se troppo numerose vanno tolte durante la preparazione del terreno (restano sottoterra per tre anni!). Contro le varie muffe, marciumi e così via bisogna evitare la coltura troppo fitta e eventualmente irrorare con macerato di ortica o infuso di equiseto finché si è ancora in tempo. Consociazioni favorevoli alla valeriana sono quelle con le cipolle invernali e con le cicorie. Per le sue caratteristiche la valeriana si presta benissimo ad essere coltivata in cassette sui balconi, badando a curare il drenaggio del contenitore e a mantenere l'umidità finché non saranno spuntate le piante. Una volta attecchite andranno innaffiate con parsimonia, solo quando il terreno è del tutto asciutto.

## Concimazione

Il ciclo colturale della pianta (comunque frugale) è talmente breve che a parte la preparazione del terreno non sono necessarie altre fertilizzazioni.

## Annaffiature

Durante i mesi estivi è bene non trascurare l'irrigazione, soprattutto se l'esposizione dovesse essere molto soleggiata, perché mantenendo costante l'umidità si ottengono piante migliori. Come per tutte le insalate anche per la valeriana è consigliabile innaffiare al mattino presto di una giornata che si preveda ben soleggiata, in modo da non esporre le piante al rischio di muffe e attrarre le onnipresenti lumache più del necessario.

## Proprietà

La valeriana va consumata sempre fresca, è meglio coltivarla in proprio che acquistarla in confezioni già pronta per il consumo, rischiando di trovarla infiacchita. E' infatti molto difficile da conservare, e deperisce alla svelta perdendo buona parte delle sue proprietà. La valeriana è ricca di ferro e vitamina C soprattutto, ma anche calcio, fosforo e potassio oltre a vitamina A e del gruppo B oltre alla PP. Ipcalorica, viene considerata una pianta depurativa, ricostituente, rinfrescante, lassativa ed emolliente.

## Coltivazione zucca

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazione](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



Col nome volgare di zucca si intendono varie specie annuali e erbacee di piante appartenenti al genere Cucurbita, di cui si consumano i frutti e i semi abbrustoliti e salati. Di solito sono piante prostrate o rampicanti, molto rustiche, con fusti che possono raggiungere diversi metri di lunghezza (anche 7-8) e eventualmente abbarbicarsi a opportuni sostegni, con frutti di forma, colore e dimensione variabili, caratterizzati da una scorza dura che può anche essere bitorzoluta. Le zucche più comuni in Italia appartengono alle due specie Cucurbita maxima (con frutti tondeggianti e foglie cuoriformi) e Cucurbita moschata (che

invece ha frutti allungati e foglie tondeggianti). Ne esistono numerosissime cultivar tra cui ricordiamo “Bottiglia”, “Hubbard”, “Noce di burro” e “Piena di Napoli a frutti allungati, e “Big Moon”, “Marina di Chioggia”, “Quintale” e “Turbante turco” a frutto rotondo. In cucina la si adopera per preparare tortelli, risotti, minestre, torte e zuppe dal caratteristico sapore dolce. Una zucca intera, al buio e in ambiente fresco, volendo si conserva anche tutto un inverno, anche se la tradizione vuole che la si consumi entro carnevale.

## Semina

La semina delle zucche avviene di solito in aprile a dimora, a una profondità di 2 cm, mettendo 2-3 semi per postarella con distanze di impianto di 100-120 cm sulla fila e altrettanti tra le diverse file. In alternativa si può far pre-germinare il seme ponendolo su carta da cucina umida a 21° per un paio di giorni.



In questo caso si mette un unico seme pre-germinato per postarella e non occorre effettuare il diradamento quando le plantule hanno 3-4 foglie.

## Terreno

La zucca è una pianta molto adattabile, ma potendo è bene fornirle un suolo profondo, ricco e fertile, in pieno sole. La preparazione del terreno deve avvenire all'inizio della primavera o addirittura l'autunno precedente la semina, perché la zucca è una pianta forte consumatrice di nutrienti. Si procede interrando abbondante letame oppure del compost, entrambi comunque ben maturi, in quantità indicativamente di 4 kg al metro quadrato, e poi si sparge del complesso granulare (100 gr per metro quadrato). Il coltivatore biologico può preparare il terreno con letame equino a cui aggiungere la terra di scavo mista a compost per formare un monticello, oppure l'estate precedente alla semina può coltivare piante da sovescio (trifoglio, lupini o piselli, oppure la senape o la facelia).

## Concimazione

Durante la crescita la zucca ha bisogno di concimazioni liquide, indicativamente da maggio in poi. Il coltivatore biologico può fornire (senza eccedere, a seconda del terreno dovrebbero bastare 4-6 somministrazioni in tutto) una fertilizzazione tramite macerati di ortica, oppure di compost, oppure di erbe miste (borsa di pastore più camomilla, equiseto, dente di leone e aromatiche assortite) unite a letame bovino o pollino, oppure cornunghia.

## Coltivazione

Per la coltivazione della zucca vanno tenute presenti poche cose importanti. Innanzitutto alle piantine va fornita una pacciamatura per tenere lontane le infestanti e anche in seguito è bene che questa sia presente per scoraggiare le lumache che potrebbero rovinare gli ortaggi. Se la varietà è rampicante vanno forniti dei supporti, a meno che non si voglia sfruttare l'ombreggiatura del terreno fornita dai tralci per non far crescere delle infestanti. La cimatura va effettuata tagliando il fusto principale dopo la seconda foglia e i getti laterali dopo la quarta foglia. La zucca ha un meccanismo auto-regolante che le impedisce di sviluppare troppi frutti su una singola pianta, ma comunque è bene diradare le zucche qualora fossero troppe a un massimo di 3-4 per pianta. Prima che la zucca sia troppo pesante da sollevare (in caso si tratti di una varietà dai frutti molto voluminosi) è bene metterle sotto una tavola di legno, in modo da evitare che il contatto continuo con il terreno la faccia marcire. La raccolta dei frutti di grandi dimensioni avviene quando battendoli con le nocche suonano come vuoti. Il coltivatore biologico deve inoltre tenere presente che la consociazione favorevole alla zucca è quella con il mais zuccherino. Tra le avversità della zucca ricordiamo gli afidi, contrastabili con piretroidi oppure con infuso di foglie di cipolla, l'antracnosi delle cucurbitacee e l'oidio trattate con appositi prodotti oppure prevenute con decotto di equiseto (irrorazioni per tutta la

primavera e l'estate) e consociazioni con aglio e erba cipollina oppure in caso di emergenza contrastate con irrorazioni per tre giorni consecutivi in regime di bel tempo con decotto di equiseto.

## Annaffiature

La zucca esige molta acqua, possibilmente tiepida e stagnante, durante tutta la stagione vegetativa (da maggio in avanti, indicativamente).

## Proprietà

Ideale per le persone a dieta, dato che contiene poche calorie ma è anche piacevolmente saporita, e per contrastare la stipsi, la zucca è ricca di betacarotene (che favorisce l'abbronzatura ed è anti-ossidante oltre che anti-infiammatorio), e di vitamine A e C. I semi di zucca consumati crudi previo disseccamento prevengono la cistite e i disturbi alla prostata.

## Coltivazione zucchini

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche generali](#)
- [Semina](#)
- [Terreno](#)
- [Concimazione](#)
- [Coltivazione](#)
- [Annaffiature](#)
- [Proprietà](#)

## Caratteristiche generali



La zuccina (*Cucurbita pepo*) è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, caratterizzata da un cespuglio formato a partire dal fusto strisciante oppure rampicante, comunque flessibile. Viene coltivata per i suoi frutti, che vengono raccolti e consumati acerbi, e per i fiori (i deliziosi fiori di zucca), che vengono fritti in pastella. I fiori della pianta sono unisessuali, maschili o femminili, e compresenti sullo stesso esemplare, e vengono impollinati dagli insetti. Le cultivar di zuccina sono innumerevoli, e vengono suddivise in zucchine allungate (la siciliana, la genovese, la verde di Milano, la

fiorentina eccetera, tipiche del mercato italiano) che sono verdi, gialle o bianche, le zucchine tonde (tra cui le tonde di Nizza e di Firenze) ideali per essere cucinate con un ripieno e dal sapore molto simile a quello delle zucchine allungate, le zucchine patisson che invece hanno un sapore diverso, simile al cuore del carciofo, e possono essere verdi, variegata, bianche, arancioni o gialle, e infine le zucchine non classificabili tra i gruppi appena citati, come la Crookneck che ha una curiosa forma a sifone.

## Semina

La semina delle zucchine avviene di solito a dimora, procedendo poi al diradamento, anche se in certi casi (zucchine precoci) si semina in vasetti singoli. La semina in vaso avviene in aprile e prevede di utilizzare 2-3 semi a contenitore (poi si procede al diradamento) oppure un singolo seme pre-germinato, a una profondità di 2 cm. La pre-germinazione si ottiene ponendo i





semi su carta da cucina umida e lasciandoli a 21° per 2-3 giorni. I vasetti vanno lasciati a 18° in posizione molto illuminata e dopo 5-6 settimane, quando le plantule avranno 3-4 foglie e in ogni caso quando sia trascorso il rischio di gelate, si procede con la messa a dimora con una densità di 80-120 cm sulla fila e file altrettanto distanti tra loro, avendo cura di fornire una pacciamatura circostante. La semina direttamente a dimora avviene, a seconda di clima e varietà, verso aprile, oppure tra maggio e settembre per ottenere raccolti autunnali. La distanza di impianto è la stessa, e anche il numero di semi per postare e la profondità di semina. E' possibile usare semi pregerminati anche in questo caso. Nel caso di impianto su un'aiuola a cumulo in regime di coltivazione biologica e/o sinergica è meglio piantare le zucchine alla base dei cumuli per non esaurire troppo il terreno a scapito delle piante vicine.

## Terreno

Il terreno ideale per le zucchine è profondo, ben drenato, in una posizione calda e molto soleggiata. Prima della semina va preparato aggiungendo compost o letame maturi (3-4kg al metro quadro). Nel caso di coltivazione biologica il terreno va preparato l'autunno precedente, o al massimo all'inizio della primavera, con letame e compost, oppure cornunghia, seguita dalla posa di una pacciamatura per esempio di paglia. L'aiuola può essere sia piatta che a cumulo.

## Concimazione

Oltre alla concimazione fornita al momento della preparazione del terreno bisogna fornire concime complesso (8-100 g per metro quadro) e eventuali fertilizzazioni liquide quando i frutti iniziano a gonfiarsi. Nel caso in cui, invece, si opti per una coltivazione biologica oltre alla preparazione del terreno vanno forniti macerati vegetali (di ortica, molto ricco in azoto, oppure di colsolida o anche misto e addizionato con macerato di compost o di letame) e concime organico. Durante lo sviluppo dei frutti si concima 2-3 volte con macerato d'ortica diluito.

## Coltivazione

Le cose da tenere presenti non sono molte. E' importante effettuare la potatura dei rami laterali tra maggio e giugno, quando sono lunghi 60 cm, per favorire la formazione dei getti sub-laterali fioriferi, e sarchiare il terreno durante tutto il ciclo colturale per scoraggiare le infestanti a meno che non ci sia una pacciamatura permanente. Se la varietà è di tipo rampicante si devono fornire supporti adeguati. Il coltivatore biologico può consociare le zucchine con fagioli rampicanti, mais, cipolle, rape rosse oppure nasturzio. La raccolta dei frutti avviene prima che i fiori appassiscano, quando sono lunghi 10-20 cm circa, o nel caso di zucchine tonde quando hanno un diametro di 10-15 cm al massimo, oppure appena spuntate quando le si vuole consumare crude. Per scoraggiare i parassiti si possono usare piretroidi contro gli afidi che attaccano le foglie o la mosca bianca, mentre l'antracnosi va trattata con prodotti appositi e l'oidio non può essere risolto con lo zolfo che le zucchine non sopportano, ma va prevenuto o curato con prodotti specifici. Il

coltivatore biologico può avvalersi invece di decotto di equiseto contro i funghi e una buona pacciamatura con compost semimatturo oltre alle già citate consociazioni.

## Annaffiature

Le zucchine hanno bisogno di molta acqua da maggio in poi, possibilmente stagnante e tiepida.

## Proprietà

Le zucchine sono ortaggi ideali per chi è a dieta, dato l'elevatissimo contenuto di acqua e il basso apporto calorico, e per combattere la stipsi. Sono ricche di vitamine A, C e anche di carotenoidi, e quindi si rivelano utili contro l'invecchiamento, nella prevenzione dei tumori, e per favorire l'abbronzatura.