

a cura di
Lorena Lombroso



Orto Bio

Sommario

Orto, un'avventura entusiasmante che regala benessere e salute	7	Lattuga	110
Orto bio la scelta naturale	9	Melanzana	112
Posizione e dimensioni	15	Melone	114
I lavori nell'orto	23	Patata	116
Concime per il successo	35	Peperone	118
Compost alleato prezioso	41	Pisello	120
Le rotazioni per il terreno	47	Pomodoro	122
Rimedi naturali	53	Porro	124
Irrigazione e umidità	65	Ravanello	126
Un orto sul terrazzo	71	Sedano	128
		Spinacio	130
		Zucca	132
		Zucchini	134
Schede ortaggi e piante aromatiche	79	Acetosa	136
Aglio	80	Aneto	136
Anguria	82	Borragine	137
Asparago	84	Dragoncello	137
Bietola da costa	86	Erba cipollina	138
Broccolo	88	Melissa	138
Carciofo	90	Menta	139
Carota	92	Origano	139
Cavolfiore	94	Prezzemolo	140
Cavolo cappuccio e verza	96	Rafano	140
Cetriolo	98	Rosmarino	141
Cicoria e radicchio	100	Rucola	141
Cipolla	102	Salvia	142
Fagiolo	104	Santoreggia	142
Finocchio	106	Scalogno	143
Fragola	108	Timo	143



Chi è restio a praticare il compostaggio ritenendolo una fonte di cattivi odori e di scarsa igiene dovrà sapere che, se fatto correttamente, il cumulo di materiale vegetale non produce alcun cattivo odore. Al massimo produce il tipico odore di bosco, che è esattamente il risultato della decomposizione dei vegetali.

Cosa compostare

Nella compostiera si utilizzano i rifiuti organici "verdi", cioè i tipici rifiuti del giardino: l'erba tagliata, i rami potati, le piante estirpate, le foglie raccolte, la frutta. Dalla cucina si ottengono gli scarti di pulizia della verdura, le bucce della frutta; compostabili anche segatura e cenere del caminetto, in modesta quantità.

PER OTTENERE UN COMPOSTAGGIO PIÙ VELOCE

- È bene tritare i materiali e mescolarli prima di introdurli nella compostiera. Per garantire drenaggio e aerazione, alla base del cumulo occorre uno strato di 30 cm di materiale legnoso.
- L'alternanza di strati, alcuni dei quali fatti di rametti e paglia, contribuisce a favorire un arieggiamento che si traduce in un più rapida biodegradazione.
- Il cumulo non deve essere né troppo asciutto né fradicio: una consistenza umida è ottimale.

Non si possono utilizzare rifiuti di origine animale come ossa, carne e uova, perché la decomposizione di questi rifiuti richiede l'intervento di altri batteri; inoltre, la decomposizione delle carni genera cattivo odore e che richiama animali indesiderati (mosche e topi ad esempio). Un compost ottimale è formato dalla decomposizione di parti verdi e legnose (tipicamente i rami, ma anche la segatura); miscelando sostanze diverse il compostaggio diventa più rapido e il terriccio ottenuto sarà particolarmente ricco di humus. L'uso di un solo tipo di vegetale (solo sfalci dell'erba o solo foglie secche) tende a compattare i materiali e impedisce una corretta aerazione del compost.



Le 5 risorse da non sprecare

SFALCI DEL PRATO

L'erba tagliata e il feltro (lo strato che si asporta con lo scarificatore nel manto erboso) si decompongono in fretta. Sono ricchi di Azoto e sali minerali.

RIFIUTI DELL'ORTO

Man mano che le colture vanno in esaurimento, le piante estirpate, le foglie, i frutti troppo maturi o rovinati sono preziosi per arricchire il compost.

FOGLIE SECCHHE

L'autunno impone una quotidiana raccolta delle foglie secche. Sono ricche di Carbonio. Intere o frantumate, sono un prezioso materiale per ricostituire la materia organica in qualsiasi terreno. Quelle migliori sono di faggio.

RAMI SECCHI E CENERE

Le parti legnose vanno frantumate con un biotrituratore. La cenere di legna ottenuta dal caminetto è ricca di Potassio, un elemento indispensabile per la fioritura e fruttificazione e utile per migliorare il compost.

AVANZI DI CUCINA

Gli avanzi vegetali della cucina (bucce e ritagli di frutta e verdura, crudi o cotti) possono contribuire efficacemente alla realizzazione di un concime ricco di sostanze preziose. Non includere bucce trattate come quelle di agrumi comprati.

Dove compostare

La compostiera va collocata dove possa prendere il sole diretto per qualche ora al giorno; il calore del sole e l'umidità al suo interno sono sufficienti a degradare velocemente il materiale contenuto. Si inizia collocando al suo interno dei rametti (ad esempio provenienti dalla potatura della siepe) in modo da creare un cuscino d'aria alla base che faciliterà l'aerazione dei rifiuti. Si prosegue quindi con i rifiuti verdi man mano che si producono, alternando, dove possibile, erba o piante verdi con foglie secche

IN SINTESI: COSA METTERE NELLA COMPOSTIERA**Materiali facilmente compostabili:**

Scarti vegetali, resti di frutta e verdura, fiori recisi appassiti, terriccio da vasi svuotati, gusci d'uovo, fondi di caffè, bustine di tè (se di carta o tessuto), foglie fresche o secche di consistenza leggera, segatura, paglia, erba tagliata (meglio se secca), rametti, trucioli, segatura.

Da usare in quantità limitata (rallentano il processo):

Bucce di agrumi non trattati, cenere di legna, lettiera del gatto, foglie fresche o secche coriacee (es. magnolia), aghi di conifere, carta da cucina.

Da non utilizzare:

carta plastificata, cartone, piante infestanti o malate, scarti di legname verniciato, tessuti, oli da cucina e industriali.

Consiglio per ottenere un rapido processo di compostaggio:

creare strati di materiali diversi intervallati da resti di terriccio e rametti sottili; comporre un cumulo composto per il 60% circa da scarti vegetali (rami, foglie, ecc.) e per un 40% circa di scarti di cucina e alti materiali.

e legnetti. I rami si degradano molto più velocemente se vengono sminuzzati con il biotrituratore. Occorre innaffiare regolarmente il cumulo perché resti sempre umido e, ogni due settimane, con la forca, si rigira il contenuto della compostiera per amalgamare il materiale e fargli prendere aria. Molto utile risulta anche l'introduzione, ogni 20-30 cm di rifiuti, di polveri specifiche per il compostaggio, che contengono microorganismi utili: in ambiente umido e in presenza di materiale, si attivano e accelerano la trasformazione dei materiali.

La compostiera

L'utilizzo di una compostiera non ha solo dei vantaggi estetici, ma anche funzionali. Mantenendo infatti tutti i rifiuti raccolti e sovrapposti, favorisce la fermentazione perché trattiene il calore all'interno facilitando la moltiplicazione dei microorganismi responsabili del degrado grazie al quale si otterrà un terriccio ricco di humus. Si tratta di microorganismi cosiddetti anaerobici, che non bruciano cioè ossigeno e, di conseguenza non producono il cattivo odo-



Un cumulo ben realizzato non rilascia alcun odore e fornisce un ottimo terriccio ricco di humus nutritivo.

re tipico della decomposizione. Al centro della compostiera, per effetto della fermentazione, i rifiuti raggiungono la temperatura di 55-60°, una temperatura che distrugge semi di infestanti, batteri nocivi e molti tipi di virus. Nella compostiera l'umidità rimane costante, accelerando il processo e permettendo di ottenere in 4-6 mesi dell'ottimo compost.

Come usare il compost

Il compost va prelevato dalla compostiera quando è maturo, quando cioè i processi di decomposizione sono terminati e il profumo tipico è quello del sottobosco. Si presenta come un terriccio friabile e leggero, di colore molto scuro. Si utilizza per fiori e ortaggi in piena terra e in vaso. Il suo apporto in fattori nutritivi naturali è elevatissimo e non serve mescolare altro concime.

Trattandosi di un prodotto totalmente naturale, aumenta la fertilità del terreno e può essere utilizzato in qualsiasi stagione. Trova ottimo impiego anche nei semenzai perché ha consistenza leggera e drenante.

specie sempre nello stesso posto favorisce la diffusione di questi parassiti che, anno dopo anno, trovano sempre più facile gioco. La rotazione mette dunque al riparo da questa possibilità e riproduce un principio applicato dalla Natura che vuole che il seme attecchisca sempre lontano dalla pianta madre. I nostri ortaggi trovano con la rotazione un terreno sempre nuovo in cui crescere e sempre adatto e hanno la più ampia possibilità di svilupparsi in salute. Le rotazioni dunque ci permettono di salvaguardare la fertilità del terreno, ma anche di limitare la necessità di difesa delle piante con prodotti chimici inquinanti. Insieme alle regole di consociazione (di cui si parla nelle prossime pagine) è l'espedito più semplice per ottenere buoni risultati.

LA "FAME" DI ENERGIA DEGLI ORTAGGI

Le Solanacee (pomodori, peperoni...) consumano grande quantità di fattori nutritivi, come anche le Cucurbitacee (zucca, melone...). Lattughe e simili hanno un fabbisogno medio; Crucifere (cavoli) e Apiacee (sedano, finocchio) hanno poca "fame". Le Leguminose, infine, consumano poco e rilasciano invece molto Azoto nel suolo.

Tante piccole aree

Nell'applicare la rotazione delle colture occorre tenere sempre ben presente che è molto meglio disporre di tante piccole aree piuttosto che di una grande. Meglio dividere perciò le parcelle in più parti e coltivare la stessa specie di verdure in punti diversi dell'orto, anche lontani tra loro. In questo modo si evita la concentrazione di una specie e si riduce l'impoverimento del terreno, evitando così anche la possibile aggressione di taluni parassiti.

Se lo spazio a disposizione è poco e non ci sono quattro prode su cui coltivare, si può parcellizzare lo spazio utile trattandolo come fossero aiuole diverse, effettuando comunque la rotazione delle colture anno dopo anno. Nella coltivazione in vaso il problema non si pone: finché si usano vasi piccoli, il terreno andrà sostituito anno dopo anno. In caso di fioriere di grandi dimensioni, invece, si applica la rotazione con gli stessi criteri usati in piena terra. La rotazione va effettuata indipendentemente dalla concimazione di fondo o di copertura effettuata abitualmente anno dopo anno.

UN ESEMPIO POSSIBILE DI ROTAZIONE

	I ANNO Si parte dalle scelte preferite in ogni parcella dell'orto	II ANNO Gli ortaggi da foglia si spostano dove sono state le Leguminose	III ANNO Gli ortaggi da radice prendono il posto degli ortaggi da foglia	IV ANNO Gli ortaggi da bacca prendono il posto degli ortaggi da radice
I PARCELLA	 Leguminose	 Ortaggi da foglia	 Ortaggi da radice	 Ortaggi da bacca
II PARCELLA	 Ortaggi da bacca	 Leguminose	 Ortaggi da foglia	 Ortaggi da radice
III PARCELLA	 Ortaggi da radice	 Ortaggi da bacca	 Leguminose	 Ortaggi da foglia
IV PARCELLA	 Ortaggi da foglia	 Ortaggi da radice	 Ortaggi da bacca	 Leguminose

Aglione

Allium sativum

Famiglia: Amaryllidaceae.

L'aglio è una bulbosa originaria della Siberia sud-occidentale, ampiamente diffusa prima nel bacino del Mediterraneo e poi in tutto il mondo. Deve il suo successo non solo come pianta aromatica, ma anche per le sue numerose proprietà fitoterapiche, ampiamente utilizzate in passato e oggi confermate dalle ricerche scientifiche.



SEMINA

- febbraio, marzo, ottobre, novembre

TRAPIANTO

- aprile, maggio

RACCOLTA

- giugno, luglio, agosto

IL TERRENO E L'ESPOSIZIONE

Il terreno ideale è soprattutto calcareo, friabile, ben drenato e concimato non di recente, per evitare il rischio di muffa. Vanno bene i climi temperati e una posizione luminosa. Non usiamo letame o compost freschi nel terreno perché favoriscono i marciumi nei bulbi. In genere comunque richiede poco nutrimento.

LA SEMINA E IL TRAPIANTO

Si piantano i bulbilli, cioè gli spicchi, a ottobre-novembre o a febbraio-marzo, a distanza di 10-15 cm in file distanti 20 cm. Vanno collocati a una profondità di 3 cm circa, con la punta verso l'alto, pigiando un poco il terreno intorno. Se il suolo è pesante, piantiamoli a primavera in piccole aiuole rialzate di 5 cm di altezza. Ricordiamo che l'aglio rosso o di Spagna è una varietà meno sensibile al ristagno idrico.

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

Durante la coltura sarchiamo durante il periodo vegetativo per togliere le erbacce e per conservare il terreno friabile. L'aglio non richiede annaffiature: basta l'acqua piovana, o qualche occasionale irrigazione se proprio non piove da settimane.

La raccolta si effettua a giugno-luglio, appena prima che le foglie si seccino. Raccogliamo l'aglio e lasciamolo seccare steso qualche giorno sul posto, se il tempo è bello.

MOLTIPLICAZIONE

Possiamo dividere le teste, prelevando i bulbilli situati nelle zone periferiche da ripiantare l'anno successivo.

VICINO A

asparago, carota, fragola, lattuga, patata, pomodoro

LONTANO DA

fagiolo, pisello, porro

NON DEVE SEGUIRE

aglio, asparago, cipolla, porro

ANNAFFIATURE

Richiede scarse irrigazioni; in vaso, bagniamo una volta alla settimana, moderatamente.



IN VASO

Non c'è alcun problema nella coltivazione in vaso dell'aglio, purché venga rispettato il perfetto drenaggio. Terriccio leggero, quasi sabbioso, come per una qualsiasi bulbosa. Ottimo anche per la coltivazione tra le file di altri ortaggi. La sua presenza è consigliata anche vicino a piante ornamentali per respingere alcuni parassiti (afidi, tetratridini).



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

L'aglio è un concentrato di virtù salutari. Regola la pressione sanguigna e funge da naturale antibiotico contro le infezioni gastrointestinali. Ha inoltre la capacità di abbassare i livelli di colesterolo e di trigliceridi presenti nel sangue. Recenti studi gli attribuiscono anche una funzione antitumorale. Contiene oltre 400 componenti curativi dell'organismo umano.

Il consiglio

La semina si effettua appena sono finite le gelate. Si pratica con la zappetta a punta un solco dritto profondo circa tre dita e si mettono gli spicchi con la punta in alto a circa 10-15 cm di distanza. Si copre di terra senza premere troppo e si annaffia. Durante la coltura si tiene il terreno sgombro da infestanti e quasi asciutto. Quando le foglie seccano si può estrarre il bulbo dal terreno.

VARIETÀ

- **Bianco piacentino:** è tra le varietà più diffuse, quella che troviamo normalmente al supermercato. Ha una buona conservabilità. Dal Bianco piacentino sembrano derivare il Bianco di Vessalico (ligure) e l'aglio di Caraglio (CN), presidi Slowfood.
- **Rosso di Sulmona:** e Rosso di Nubia (Trapani), presidio Slowfood, sono agli molto profumati e dal sapore decisamente intenso.



CONSERVAZIONE

Fresco: per circa 10-15 giorni in un barattolo a chiusura ermetica. Oppure in trecce in un locale buio, fresco e asciutto per circa due mesi.

Essiccato: tagliato a pezzetti con la mezzaluna, essiccato e chiuso in un barattolo ermetico.

Surgelato: Tagliato a pezzetti con la mezzaluna e surgelato in piccole porzioni.

Carota

Daucus carota

Famiglia: Apiaceae.

Pianta biennale, coltivata per le sue radici a fittone ingrossate, di colore giallo-arancio o anche violetto. La sua coltivazione è diffusa in tutta Italia. È utilizzata per l'alimentazione ma anche per l'estrazione di carotene e coloranti.



IL TERRENO E L'ESPOSIZIONE

È importante che il terreno sia leggero e ben friabile per permettere alle carote (che sono la radice principale della pianta) di svilupparsi nel modo corretto. Un terreno compatto e pietroso ci darà delle radici deformate. I terreni argillosi non vanno bene. È bene effettuare una concimazione di fondo nell'autunno che precede la coltura, vangando in profondità e setacciando il terreno prima della semina. La distribuzione di litotamnio (polvere di alghe) durante il periodo di crescita (circa 10 g/m²) facilita l'espansione della radice. La pianta ama l'esposizione in pieno sole e i climi mediterranei, ma mostra di soffrire per le estati troppo aride. La temperatura ottimale è compresa tra 16 e 20 °C.

LA SEMINA E IL TRAPIANTO

Seminiamo direttamente all'aperto, in file, in modo da facilitare il diradamento. Distanziamo le file di 25 cm. Sotterriamo poco i semi: ricopriamoli leggermente di terriccio e quindi pigiamo con il dorso del rastrello. Annaffiamo a pioggia e aspettiamo la germinazione (10-15 gg) prima di diradare. Diradiamo una prima volta tre settimane dopo la germinazione, poi ancora dopo tre settimane, in modo da conservare solo una pianta ogni 10 cm circa. Questo secondo diradamento ci darà delle piccole carote deliziose. Attenzione a non confonderle con le erbacce che avranno avuto modo di formarsi. La raccolta può essere anticipata seminando al coperto o in letto caldo dalla fine di febbraio. All'inizio della coltura possiamo mettere tra le file dei ravanelli, della lattuga o della valeriana per sfruttare al meglio gli spazi. Quando le piante saranno più sviluppate lasceremo loro più spazio per crescere.

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

La carota, che richiede poche cure durante la coltura, è poco esigente anche in fatto d'acqua. Sarchiamo ogni tanto per limitare l'evaporazione e per togliere le erbacce, spesso indistinguibili dalle foglie delle carote.

Le carote che non vengono raccolte possono essere conservate nel terreno, una volta liberate dalle loro foglie, a condizione di essere ricoperte con un letto

SEMINA

- da aprile a luglio

TRAPIANTO

- da maggio a luglio

RACCOLTA

- da luglio a ottobre

VICINO A

aglio, bietola, cavolo, cipolla, fagiolo, lattuga, pisello, pomodoro, porro

LONTANO DA

fagiolo, pisello, porro

NON DEVE SEGUIRE

finocchio, sedano

ANNAFFIATURE

Non ha bisogno di tanta acqua: quanto basta a mantenere il terreno appena umido.



IN VASO

Può essere coltivata in vaso, purché il contenitore sia profondo minimo 40 cm. Come per la coltivazione in piena terra possiamo coltivare tra le file lattuga, aglio e porri. Utilizziamo un terriccio leggero misciato eventualmente a sabbia di fiume. Per evitare il rapido disseccamento del terreno usiamo un telo di pacciamatura oppure uno strato di corteccia sminuzzata tra le piantine.

di foglie secche o paglia per proteggerle dalle gelate. Possono anche essere conservate nella sabbia.

MALATTIE E PARASSITI

Bruciatura delle foglie (macchie brune che compaiono sul bordo delle foglie che si rinsecchiscono), mosca della carota (la cui larva bianca attacca le radici), psilla della carota (le foglie sono rosicchiate da piccoli insetti verdi), afide dalle galle rosse del biancospino (il colletto e le radici si ricoprono di afidi); propoli e sapone molle sono corroboranti preventivi utili per queste problematiche. Per proteggere dalle malattie fungine si possono impiegare fungicidi a base di rame ammessi in agricoltura bio.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Le carote, molto leggere e sazianti, abbondano di sali minerali e apportano all'organismo vitamina A, B e C; contengono una notevole quantità di betacarotene (da cui la colorazione arancione) che l'organismo umano utilizza come riserva e trasforma in vitamina A quando necessario. Hanno proprietà diuretiche e si rivelano importanti nell'alleviare i problemi urinari, i calcoli e le cistiti.

Il consiglio

La carota richiede un terreno molto ben setacciato, friabile e ricco di materia vegetale. Per assicurare un perfetto drenaggio è bene disporre di aiuole rialzate e di un suolo un po' sabbioso. Per mantenere costante l'umidità possiamo utilizzare una pacciamatura di telo traspirante, che riduce anche lo sviluppo di erbe infestanti.

VARIETÀ

Le carote si distinguono secondo il colore e la forma della radice. Le varietà più importanti sono quelle rosse, ovvero quelle con la radice rossa o arancio. Per quanto riguarda la forma, vengono suddivise in corte, mezzane e lunghe. Altro carattere molto importante è l'epoca di maturazione, in base alla quale le varietà si distinguono in precoci, medie o tardive.

CONSERVAZIONE

Fresche: si mantengono a lungo in frigorifero, specialmente se abbiamo l'accortezza di tagliare le foglie apicali e di avvolgerle in un foglio di carta da cucina.

Surgelate: si puliscono e si tagliano a rondelle o si tritano grossolanamente e si congelano in piccole porzioni da sole o insieme a sedano e cipolla come soffritto pronto all'uso.



Prezzemolo

Petroselinum spp.

Famiglia: Apiaceae.
Pianta erbacea biennale con radice a fittone, di facile coltivazione, originaria delle zone mediterranee. Esiste quello a foglia larga, come il Gigante d'Italia, normalmente impiegato in moltissime ricette, e la varietà a foglia riccia, più dolce e impiegato per lo più per la decorazione delle pietanze.

SEMINA E TRAPIANTO

Lo seminiamo da marzo a giugno in file distanti 25 cm; germina lentamente (25-40 giorni). Diradiamo o trapiantiamo a 10 cm. Possiamo usarla come pianta da intercalare, seminandola tra le file di pomodoro, carote, peperoni, lattuga.



SEMINA

- da marzo a giugno

RACCOLTA

- da maggio a ottobre

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

Annaffiamo con regolarità per mantenere il terreno fresco e ombreggiamo se il caldo è eccessivo. Zappiamo e sarchiamo. Raccogliamo secondo le nostre necessità durante l'estate e l'autunno.

LA CONSERVAZIONE

Le foglie si conservano in contenitori ermetici dopo averle fatte seccare, ma perdono parte del loro tipico aroma. Può anche essere congelato, dopo averlo lavato e asciugato perfettamente.

Rafano

Armoracia rusticana

Famiglia: Brassicaceae.
Pianta erbacea perenne di cui si utilizza la radice fresca per la preparazione di salse dal sapore pungente. Originaria dell'Europa orientale, è coltivata in Italia solo al Nord (Trentino). Si coltiva facilmente in ambienti umidi e ombrosi e si moltiplica con estrema semplicità, dividendo il tubero in più parti.

SEMINA E TRAPIANTO

Dividiamo le radici in primavera oppure piantiamo il rafano acquistato in vaso, in terreno ricco di humus ed esposto al sole.



SEMINA

- da marzo a maggio

RACCOLTA

- da aprile a settembre

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

Zappiamo e sarchiamo; eliminiamo i gambi con i getti floreali. Per la raccolta, spiantiamo le radici due anni dopo averle piantate.

LA CONSERVAZIONE

Il rafano fresco può essere conservato nel cassetto delle verdure del frigorifero, avvolto in un foglio di carta assorbente leggermente umido, per qualche settimana. Può anche essere congelato.

Rosmarino

Rosmarinus officinalis

Famiglia: Lamiaceae.
Arbusto sempreverde originario delle regioni mediterranee coltivabile fino a 800 metri di altitudine. Ha fusti prostrati e foglie aghiformi. Fiorisce a primavera e, talvolta, ancora in estate con fiori azzurro-violetti riuniti in racemi, anch'essi sono commestibili in insalata.

SEMINA E TRAPIANTO

Seminiamo in primavera in terra ben drenata, quasi secca, in pieno sole; sono necessarie due settimane perché germi. Ripicchettiamo in vasetti quando le piantine saranno sufficientemente grandi e mettiamo in piena terra l'anno successivo. Si propaga anche per talea prelevata dopo la fioritura.



SEMINA

- da marzo a maggio

RACCOLTA

- da marzo a ottobre

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

Annaffiamo poco, zappiamo e sarchiamo. Proteggiamo le piante più piccole negli inverni molto rigidi. Raccogliamo le foglie che ci servono, tagliando direttamente i rametti.

LA CONSERVAZIONE

Le foglie si conservano essiccate in contenitori ermetici.

Rucola

Eruca sativa

Famiglia: Brassicaceae.
Pianta erbacea annuale conosciuta fin dai tempi più antichi; cresce spontanea nell'Italia meridionale. Ama un terreno sciolto, quasi sabbioso e un'esposizione soleggiata anche se è molto resistente al freddo. Nelle regioni più calde mostra di preferire un'ombra leggera.

SEMINA E TRAPIANTO

Seminiamo in modo superficiale, in linee distanti 25 cm; diradiamo le piantine quando sono abbastanza grandi da poter essere maneggiate lasciando 20-25 cm di distanza tra una e l'altra. Ama un terreno umifero e fresco, molto ben drenato.

COLTIVAZIONE E RACCOLTA

È sufficiente mantenere il terreno



SEMINA

- da marzo a giugno

RACCOLTA

- da aprile a ottobre

umido; la scarsità di acqua tende a rendere più forte il suo sapore. Si raccolgono le foglie secondo l'uso, badando di non tagliare più del 50% delle foglie presenti per non indebolire troppo la pianta.

LA CONSERVAZIONE

Si consuma fresca, meglio se appena raccolta: infatti dopo la raccolta perde rapidamente le sue caratteristiche e il suo gusto.