

SOMMARIO

Prefazione 6
Struttura del libro 7
Introduzione 8

PRIMA PARTE

DOVE COLTIVARE 12

Tipi di orto 14
Scegliere l'area migliore 18
Progettare l'orto 20
Coltivare al coperto 24

SECONDA PARTE

COSA COLTIVARE 26

VERDURA 28
ORTAGGI DA RADICE 30
Patata 31
Patata dolce 35
Carota 36
Pastinaca 38
Barbabietola 40
Rapa 41
Ravanello 42
Rapa svedese 44
Cipolla 45
Scalognò 48
Aglio 49
Topinambur 50
Sedano rapa 51

ORTAGGI IN FOGLIA 52
Cavolo cappuccio 53
Cavoletti di Bruxelles 56
Cavolo riccio 57
Mizuna e mibuna 58
Cavolo cinese e pak choi 60
Spinacio 62
Spinacio della Nuova Zelanda e bietola 63
Lattuga 64
Cicoria e indivia 66
Rucola 67

ORTAGGI DA FRUTTO E DA SEME 68

Fagioli rampicanti 69
Fagioli nani 71
Fave 72
Piselli 74
Taccole e piselli croccanti 76
Zucchine 78
Zucche 80
Zucca amara 82
Cetriolo 83
Mais dolce 86
Melanzana 88
Peperone 90
Peperoncino 92
Pomodoro 94

ORTAGGI DA FUSTO E DA FIORE 98

Broccolo 99
Cavolfiore 101

Cavolo rapa 102
Finocchio 103
Porro 104
Cipollina 106
Sedano 108
Asparago 110
Carciofo e cardo 112
Germogli 114
Microverdure 115
Fiori commestibili 116

ERBE AROMATICHE 118

Alloro 119
Basilico 120
Cerfoglio 122
Erba cipollina 123
Coriandolo 124
Aneto e finocchio 125
Levistico 126
Origano 127
Menta 128
Prezzemolo 130
Rosmarino 132
Salvia 133
Dragoncello 134
Timo 135

FRUTTA 136

ALBERI DA FRUTTO 138
Melo 139
Pera 144

Susino e damaschino 146
Ciliegiolo dolce 148
Ciliegiolo acido 150
Pesco e albicocco 152
Fico 154

PICCOLI FRUTTI 156

Fragola 157
Lampone 160
Mora di rovo e bacche ibride 164
Ribes nero 166
Ribes rosso e ribes giallo 168
Mirtillo 170
Mirtillo palustre 172
Uva 173
Uva spina 176
Rabarbaro 178

FRUTTA TENERA 180

Kiwi 181
Frutto della passione 182
Alchechengi 183
Melone 184
Agrumi 186

FRUTTA SECCA 188

Nocciolo 190
Mandorlo 192
Noce 193

TERZA PARTE

COME COLTIVARE 194

Attrezzatura 196
Coltivare da seme 200
Acquistare le piante 204
Potare e allevare gli alberi da frutto 206
Coltivare in vaso 210
Annaffiare l'orto 214
Agricoltura biologica 216
Il suolo: tipologie e tecniche 218
Produrre il compost 222
Trattare le erbacce 224
Parassiti e malattie 226

QUARTA PARTE

CONSERVARE I PRODOTTI 228

Attrezzatura 230
Confetture 232
Gelatine 232
Sottaceti 236
Chutney 238
Essiccazione 240
Congelamento 242

Tavola riassuntiva per la semina 244
Tavola riassuntiva delle colture 246
Mappa delle temperature 248
Indice analitico 250
Ringraziamenti 256



Tipi di orto

Quando si decide di iniziare a coltivare con le proprie mani, è utile riflettere sulle preferenze personali e sull'uso che si intende fare dell'orto. Naturalmente questo dipende in parte dallo spazio a disposizione, ma che si tratti di un balcone, di un piccolo giardino o di un appezzamento di maggiori dimensioni, vale la pena di considerare non solo cosa si vuole coltivare, ma come.

Esistono molti stili fra cui scegliere nel momento in cui si decide di creare un giardino ornamentale, e lo stesso vale per l'orto. La tipologia tradizionale prevede file ordinate e parallele separate da stretti sentierini con cui si accede alle colture e si ottimizza lo spazio a disposizione. Le aiuole rialzate sono una tecnica più recente, benché nell'aspetto ricordino gli orti classici. Se il terreno a disposizione è ridotto, spesso è necessario integrare l'orto nel resto del giardino. In tal caso è consigliabile propendere per una soluzione ornamentale, dove fiori e ortaggi possano crescere fianco a fianco rispondendo a scopi decorativi e al tempo stesso produttivi. Con uno spazio ancora più ridotto l'unica soluzione è la coltura in vaso abbinata a piccole aiuole rialzate: malgrado l'area estremamente limitata, un'accurata progettazione può garantire un'ottima resa.



Perfetti per chi ha poco spazio

Anche coltivando nel cortile di casa si possono ottenere discreti raccolti. Piante come peperoni, melanzane e pomodori si adattano bene ai cortili soleggiati, purché siano costantemente rifornite di acqua e sostanze nutritive.

Aiuole rialzate

All'inizio si ricorreva a questa tecnica quando le condizioni del suolo o del clima rendevano difficile la coltivazione. Oggi è invece molto diffusa, anche perché le aiuole sono più facili da curare e diserbare.



Appezzamenti produttivi

Nel periodo dell'anno in cui la crescita è più intensa, tenere in ordine un appezzamento come questo potrebbe richiedere 16-20 ore di lavoro alla settimana.

L'appezzamento

Con questa parola si fa riferimento a un'ampia sezione del vostro giardino dedicata esclusivamente alle colture. In senso stretto, gli appezzamenti sono frazioni di terreno agricolo: anch'esse, proprio come l'orto, richiedono un grosso investimento in termini di tempo per essere curate al meglio. I vostri sforzi all'inizio dell'impresa saranno ripagati negli anni a venire e, inoltre, una buona struttura di base è essenziale. Esistono alcune semplici regole di cui tenere conto ancora prima di affondare la vanga nel terreno (vedi pagg. 18-25). Gli appezzamenti di maggiori dimensioni, riservati interamente alla coltivazione di frutta e verdura, non hanno sempre un aspetto gradevole. In inverno, in particolare, sono brulli, con steli e tronchi spogli. Anche l'attività è ridotta e i raccolti sono limitati ad alcune Brassicacee invernali, come i cavoletti di Bruxelles, e a ortaggi da radice come la pastinaca, oltre a lattuga e altri ortaggi a foglia verde, a seconda del clima. Se preferite un orto che sia anche decorativo per tutto l'anno, non è lo stile che fa per voi. Se invece l'appezzamento si trova a una certa distanza e lo visitate solo per le cure necessarie e per la raccolta dei prodotti, questa tipologia, in cui ogni centimetro quadrato è

riservato alla produzione, è la più facile da gestire e la più redditizia.

Gli appezzamenti sono per lo più progettati per avere a disposizione tutto ciò che serve: un capanno per gli attrezzi, un bidone per il compost e cassoni per riparare le colture dal freddo, nonché una sedia o una panca dove sedervi a guardare i frutti del vostro lavoro. La disposizione prevede in genere una serie di aiuole strette, talvolta rialzate, separate da sentieri. Per facilitarne la creazione, spesso le aiuole non sono delimitate, ma nel lungo periodo è meglio circondarle con assi di legno per separarle nettamente dai sentieri. Questi ultimi possono essere coperti di erba, pezzi di corteccia o paglia, ma a scopi ornamentali non c'è motivo per non usare piastrelle, mattoni o cemento. In ogni caso l'obiettivo di questo orto è destinare più terreno possibile alle colture.

Gli alberi da frutto e i rovi permanenti, come pure gli ortaggi perenni quali gli asparagi, hanno bisogno di aree specifiche e, in tal modo, conferiscono all'appezzamento una struttura definita anche nei mesi invernali. Le altre aiuole vanno riservate a ortaggi ed erbe annuali. Sarà necessario inoltre studiare un sistema di rotazione delle colture (vedi pagg. 22-23).

Il giardino botanico

Molti si dedicano alla coltivazione degli alimenti vegetali nel giardino dietro casa. Riuscire a far spuntare e a raccogliere qualche patata o taccola per cena è l'aspetto più gratificante di questa attività. Non tutti, però, hanno a disposizione ampi spazi di cui riservare intere aree alla coltivazione; la maggior parte di noi vorrebbe che il proprio giardino fosse non solo produttivo, ma anche piacevole alla vista.

L'idea del giardino botanico nasce da qui. Pur non essendo un concetto nuovo, mescolare fiori, ortaggi, erbe aromatiche e alberi da frutto è una soluzione adatta a molti coltivatori moderni. Tuttavia è importante rendersi conto che le piante non raggiungono le stesse dimensioni che avrebbero in un appezzamento dedicato, e che non si ottengono raccolti altrettanto abbondanti. Inoltre gestire un giardino botanico in cui le piante crescono in maniera più confusionaria rispetto alle file

dritte di un appezzamento potrebbe richiedere più lavoro. In definitiva, si tratta di adattarsi a ciò che si ha a disposizione: se volete che il vostro giardino produca non solo ingredienti per la cucina ma anche splendidi fiori con cui decorare la casa, e che sia pieno di profumi, insetti ronzanti e colori, questa è la scelta che fa per voi.

I giardini botanici variano nello stile e nel rendimento. Alcuni hanno uno scopo soprattutto ornamentale e presentano una selezione di ortaggi, erbe aromatiche e alberi da frutto piantati qua e là tra i fiori. Altri sono più orientati alle colture e l'uso dei fiori è limitato all'entrata e ai margini dei vialetti. I migliori, però, sono quelli in cui fiori e vegetali commestibili sono distribuiti in modo equilibrato. Di solito presentano aiuole con una serie di sentieri, come un normale orto, in modo da poter raggiungere il centro dell'aiuola dal sentiero, senza dover calpestare il terreno.

IDEE: GIARDINO BOTANICO

Per creare un giardino botanico non esistono regole precise da seguire. Provate a sperimentare con fiori, frutta e ortaggi per scoprire quello che fa per voi. Ecco alcune idee da cui trarre spunto.

- Scegliete un pero anziché un melo selvatico ornamentale, e lungo la recinzione piantate un rovo di more o un ciliegio acido invece di un cespuglio di rose. In questo modo, pur perdendo colori decorativi, sarete ricompensati con un raccolto.
- Riflettete sulle varietà degli ortaggi prescelti: alcune sono remunerative ma scialbe, altre sono anche decorative. Una pianta di cavolo riccio ha un effetto straordinario in qualsiasi giardino, così come i fiori bicolori di alcune varietà di fagiolo di Spagna rampicante. Le piante usate per delimitare i confini, come la lattuga o le erbe aromatiche quali erba cipollina e prezzemolo, sono sia ornamentali che produttive.
- Sfruttate il giardino in altezza, non solo per i rampicanti come fagioli e piselli, ma anche per le piante che possono essere indotte a crescere verso l'alto, come le zucche. Combinare questi ortaggi con rampicanti annuali, per esempio i piselli, da usare come fiori recisi.
- Aggiungete altri fiori da recidere, per esempio calendula, crisantemo, girasole e fiordaliso, e anche fiori commestibili (vedi pagg. 116-117).

Alternare fiori e ortaggi

Coltivare i fiori insieme alle verdure può apportare ulteriori benefici. Alcuni fiori, come il nasturzio, sono commestibili; altri, come la calendula, tengono lontani i parassiti. Come se non bastasse, rallegrano l'orto e lo trasformano in un vero giardino botanico.



Il cortile

In uno spazio ridotto non c'è la possibilità di coltivare fiori e alimenti vegetali fianco a fianco, ma questo non significa che il cortile debba avere un aspetto spoglio per tutto l'anno. Per rendere il cortile o il balcone un luogo allegro e piacevole dove passare il tempo, ricorrete a vasi ornamentali e a piante decorative. In genere un cortile produttivo comprende anche piante profumate e un posto baciato dal sole dove potersi rilassare.

Alcuni cortili hanno dimensioni sufficienti per aggiungere un'aiuola rialzata, una buona idea per ottenere un raccolto più abbondante. Questo spazio, infatti, permette di coltivare ortaggi più grandi, come le Brassicacee e il mais dolce, di solito poco adatti ai vasi, ma uno splendido effetto si ottiene anche con file di lattuga, con frutta come le fragole e con le erbe aromatiche.

Dare spettacolo

Coltivare alimenti vegetali non significa per forza di cose lavorare in un appezzamento brullo. Frutta e verdura possono crescere anche in giardino e contribuire a decorarlo, come questa fila di pomodori disposti in vasi ornamentali. Nel giardino e nel cortile la distribuzione di colture e fiori dovrebbe essere equilibrata.



IDEE: CORTILE

Anche nel caso del cortile non è necessario attenersi a regole rigide, ma potete provare alcune di queste opzioni.

- Se siete costretti a limitarvi alla coltura in vaso, vi assicurerete raccolti più abbondanti destinando ciascun vaso a un ortaggio specifico. Affiancatele più di uno, ciascuno con un ortaggio diverso, e la monocoltura non si noterà nemmeno.
- Le erbe aromatiche sono ottime per la coltura in vaso. I sempreverdi come alloro e rosmarino sono una buona base da cui cominciare.
- Anche certe piante da frutto si adattano ai vasi: i mirtilli sono imprescindibili, ma persino i lamponi e i ribes possono prosperare.
- Le erbe aromatiche annuali come coriandolo e prezzemolo hanno uno splendido effetto decorativo e, grazie alle dimensioni ridotte, si prestano bene alla coltura in vaso.
- Collocate i vasi più attraenti davanti e spostate in fondo al cortile i meno ornamentali, come quelli delle patate.
- Provate a coltivare frutta e verdura in cesti sospesi: cetrioli, pomodori e meloni in pieno sole, le zucche al fresco.

ORTAGGI DA RADICE

Gli ortaggi da radice, quali patate, carote e cipolle, sono la base di ogni orto. Per quanto siano assai poco costosi e reperibili in qualsiasi supermercato, non c'è soddisfazione maggiore di coltivarli con le proprie mani: le carote e le patate novelle raccolte nell'orto, fresche e saporite, hanno un gusto assolutamente imbattibile. Molti di questi ortaggi possono essere conservati a lungo, permettendovi di consumarli durante l'inverno.

Patata

Le patate sono tra gli ortaggi più semplici da coltivare e con il più alto rendimento. Un paio di file di questi tuberi non dovrebbero mancare in nessun orto.



○○○○○ RAPPORTO QUALITÀ/PREZZO
 ○○○○○ CURE
 ○○○○○ CONSERVAZIONE/CONGELAMENTO
 RACCOLTO: INIZIO ESTATE-METÀ AUTUNNO

L'uomo coltiva le patate da più di 7mila anni ed è facile capire perché questo tubero, di origine americana, abbia conquistato tutto il mondo; è anzi l'ortaggio più popolare in assoluto, con una produzione annuale che supera i 300 milioni di tonnellate. È sufficiente interrare un tubero da seme (una patata dell'anno precedente) in primavera perché a metà estate si formino molti tuberi. Il raccolto va effettuato in autunno e le patate si possono utilizzare per tutto l'inverno. I tuberi sono delicati, ma possono essere coltivati in quasi tutti i climi purché abbiano acqua in abbondanza per crescere durante l'estate.

Dove coltivare Le patate sono una presenza comune negli appezzamenti e negli orti domestici e spesso seguono le Brassicacee nella rotazione delle colture (vedi pagg. 22–23), anche se in realtà si adattano a qualsiasi suolo ricco di sostanze nutritive; molte volte sono utilizzate nei terreni nuovi per dissodarli. Tuttavia hanno radici estese e necessitano di ampi spazi; in caso contrario scegliete le varietà novelle, che hanno una crescita contenuta. Se lo spazio è davvero ridotto, è meglio optare per la coltura in vaso: le patate si prestano molto bene a questa modalità, al punto che in commercio esistono sacchi e vasi appositi, ma qualsiasi recipiente di grandi dimensioni (di capacità pari ad almeno 10 litri di compost) farà al caso vostro.

Tipi e varietà Sette millenni di coltivazione hanno prodotto infinite varietà di patate, disponibili in molti colori – dal crema al blu – e in varie forme e dimensioni. Il fattore più importante per il coltivatore, tuttavia, è la velocità di crescita: mentre alcune patate sono pronte per essere raccolte dopo soli 80 giorni, altre richiedono molto più tempo. In questo modo, piantando i tuberi tutti insieme, è



Raccogliere le patate

A seconda della varietà, le patate possono essere raccolte da metà a fine estate. Le eccedenze si conservano per tutto l'inverno.

possibile avere una produzione continua da metà estate fino all'inverno. Esistono tre gruppi principali:

Precocissime Piantate a metà primavera, queste patate novelle sono le prime ad arrivare in tavola, a metà estate. Spesso vengono vendute nei supermercati a prezzi elevati. Piantatele a 40 cm di distanza l'una dall'altra in file distanziate di 50 cm fra loro. Estraete i tuberi secondo necessità.

Precoci Si tratta di patate a pasta gialla, ottime in insalata. Sono pronte per essere raccolte tre mesi e mezzo circa dopo la semina, in genere da metà a fine estate. Estraetele secondo necessità, lasciando nel terreno quelle →

VARIETÀ CONSIGLIATE

Precocissime

• 'Lady Christl', 'Mimi'.

Precoci

• 'Charlotte', 'Any'.

Colture principali

• 'King Edward', 'Maris Piper'.

PATATE COLORATE

Le patate sono disponibili in molti colori, quindi perché non provare varietà più insolite?

- **'Blue Danube'**: tuberi di un blu acceso, anche se la polpa è bianca. Discreta resistenza alla peronospora.
- **'Mayan Twilight'**: macchie rosse e bianche all'esterno, con polpa dolce di un giallo intenso.
- **'Congo'**: blu scuro, sia in superficie che all'interno. Per i bambini è un divertimento mangiarle.



Patate colorate

Esistono molte varietà colorate: provate le patate blu o rosse per un purè particolare!



IN CUCINA

Le migliori schiacciate

- **'Accent'**, **'Kestrel'**.

Le migliori arrosto

- **'King Edward'**, **'Maris Piper'**.

Le migliori fritte

- **'Golden Wonder'**, **'Valor'**.

Le migliori al forno

- **'Picasso'**, **'Marfona'**.

Le migliori in insalata

- **'Charlotte'**, **'Anya'**.

che non vi servono: si mantengono per un paio di mesi e potete raccogliere quando ne avete bisogno.

Culture principali Il raccolto più abbondante deriva di solito dalle varietà principali. Queste patate richiedono più tempo per crescere ma, se avete un locale adeguato per immagazzinarle, restano fresche per tutto l'inverno. Distanziate le file di 75 cm l'una dall'altra, per assicurare alle piante spazio abbondante per crescere. Vanno raccolte tutte insieme in autunno.

Nell'orto Le patate garantiscono raccolti discreti a prescindere dal luogo dove crescono, ma per ottenere la massima resa coltivatele in un terreno profondo e ricco di sostanze nutritive; se possibile, arricchite il suolo con abbondante compost fatto in casa o concime di altro tipo (vedi pagg. 220–223). Quando le piantate, vale la pena aggiungere un fertilizzante granulare bilanciato.

Le patate acquistate in inverno presentano piccoli "occhi" che iniziano a germogliare se i tuberi vengono lasciati su un davanzale fresco. Poiché sono sensibili alle gelate, i germogli ne possono risentire. Se il danno è limitato, è possibile salvare le piante, ma se si prevedono gelate provvedete a coprire gli steli con un panno di lana, paglia o anche uno strato di compost.

Quando le piante iniziano a crescere, coprite i germogli con il terriccio lasciando libere solo le foglie novelle. In questo modo lo stelo sarà protetto dalle gelate e vi assicurerete una resa maggiore.

Parassiti e malattie Le patate sono soggette a una varietà di malattie, ma solo poche provocano danni irreparabili (e fra queste, alcune sono facili da prevenire). Per evitare che le malattie virali rovinino il raccolto,

è meglio acquistare tuberi nuovi ogni anno, perché vengono prodotti da piante prive di virus.

Scabbia comune Colpisce la superficie del tubero, ma può essere per lo più evitata assicurandosi che il suolo non sia troppo alcalino. Non aggiungete concime calcareo e limitatevi ad abbondante materiale organico.

Peronospora La malattia più grave delle patate, inizia con macchie marroni sulle foglie per arrivare alla formazione di aree brunastre sui tuberi con necrosi sottostanti; fu la causa della grande carestia che colpì l'Irlanda verso metà Ottocento e ancora oggi non è stata debellata. Esistono vari prodotti chimici con cui irrorare le colture per evitare lo sviluppo della malattia, ma per chi pratica l'agricoltura biologica ci sono pochi rimedi. Se la malattia compare, tagliate tutte le foglie per impedire che si propaghi ai tuberi. Aspettate un paio di settimane, poi raccogliete tutte le patate. Con la selettocultura sono state create alcune varietà resistenti alla peronospora, ma spesso bastano un paio di anni perché la malattia muti riuscendo a infettare di nuovo le piante. Recenti incroci studiati in Ungheria hanno prodotto varietà (riconoscibili dal prefisso "Sarpò" nel nome) che, almeno per il momento, sembrano immuni al contagio. ➔

PARASSITI E MALATTIE



Peronospora

Se si sviluppa a stagione avanzata, rovina l'intero raccolto. State molto attenti.



Scabbia

Se le patate presentano segni di scabbia, dovrete migliorare le condizioni del suolo.

COLTIVARE LE PATATE IN VASO



1 Scegliete una varietà precoce o precocissima. Riempite un vaso grande (10 litri o più) o un sacco per un terzo di compost. Collocate un tubero con i germogli rivolti verso l'alto e coprite con 5 cm di compost, quindi annaffiate bene.



2 Quando le patate iniziano a crescere, aggiungete altro compost per coprire lo stelo. Aggiungete un fertilizzante a lento rilascio, mescolandone la quantità raccomandata con il compost.



3 Continuate ad aggiungere compost fermandovi poco sotto il bordo del vaso.



4 Continuate ad annaffiare. Le patate iniziano a formarsi quando compaiono i primi fiori.



5 Il vaso va posizionato in un cortile soleggiato. Continuate ad annaffiare per aiutare i tuberi a ingrossarsi.



6 Provate a tastare sotto il terriccio con la mano: quando vi sembra che le patate siano abbastanza grandi, rovesciate il vaso.