



**LE FITOALIMURGICHE
ERBE SPONTANEE
IN CUCINA**

L 
L  **ORTO**
FRUTTIFERO
LA FELICITÀ NELL'ORTO

RISCOPRIAMO SAPORI E AROMATICITÀ

Un tempo le “erbe” dei campi erano una componente preziosa per il mantenimento delle popolazioni. Oggi possiamo riscoprire questa ricchezza coltivando le piante spontanee, ricche di proprietà e sostanze antiossidanti benefiche per il nostro organismo.



TIPO DI TERRENO

Queste erbe aromatiche si adattano ad ogni tipologia di terreno purché soffice e ben drenato, anche se preferibilmente vivono bene in terreni poveri, secchi e grossolani.



PERIODO DI COLTIVAZIONE

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FINOCCHIO SELVATICO												
CERFOGLIO												
ANETO												
ALLIARIA												
PIMPINELLA												
LEVISTICO												
CORIANDOLO												

■ Coltivazione



CLIMA

Per garantire uno sviluppo corretto per questa tipologia di piante dobbiamo prevedere un'esposizione a mezz'ombra o in ombra ad alberi ad alto fusto, con una buona protezione da correnti d'aria.



CONCIMAZIONI

Necessitano di una buona concimazione al momento del trapianto con stallatico pellettato, letame, compost o humus di lombrico. In alternativa possiamo utilizzare del concime minerale contenente azoto-fosforo-potassio in maniera equilibrata.



ANNAFFIATURA

Regolare, senza mai eccedere, ricordando che questa tipologia di prodotto non richiede un'eccessiva quantità di acqua. Bagnare alla sera, evitando traumi radicali, nel corso delle ore più calde della giornata.



LE VARIETÀ

FINOCCHIO SELVATICO

Pianta erbacea fortemente aromatica, con profumo intenso sia nelle porzioni aeree sia a livello di frutti(semi). Si consumano i teneri germogli, le guaine fogliari carnose, crudi in insalate miste oppure aggiunti a zuppe e minestre. I frutti si utilizzano per aromatizzare varie pietanze. **Densità di piante a metro quadrato: 7.**

CERFOGLIO

Pianta erbacea le cui foglie fresche vanno raccolte tagliando il picciolo alla base. Usato per aromatizzare liquori e aceti, può sostituire la menta nella preparazione di bibite dissetanti. In pietanze cotte aggiungere le foglie a fuoco spento perché ne altera l'aroma. Sapore piccante, impiegare in piccole quantità. **Densità di piante a metro quadrato: 15.**

ANETO

Pianta erbacea dal sapore piccante e deciso simile al finocchio. Le foglie fresche, tritate, possono essere utilizzate per insaporire minestre, patate, uova e formaggi freschi. I semi raccolti quando i capolini sono imbruniti si possono impiegare nella preparazione di dolci, biscotti e per insaporire sottaceti. Usare in piccole quantità.

Densità di piante a metro quadrato: 20.





TRATTAMENTI

I problemi fitosanitari che coinvolgono queste piante non sono rilevanti, a patto che vengano riconosciuti e affrontati con tempestività.

Meglio prevenire eventuali problemi con tecniche di coltivazione corrette, osservando costantemente le piante nel loro accrescimento.



MANUTENZIONE

Non necessitano di cure particolari essendo specie molto rustiche. Affinché le foglie siano sempre tenere è necessario cimare le infiorescenze per forzare la pianta a continuare la produzione di foglie e nuovi getti.



PRODUZIONE E RACCOLTA

A circa 60 giorni dal trapianto possiamo cominciare a raccogliere le foglie, meglio al mattino quando la rugiada si è asciugata.

Consumarle rapidamente per mantenere la loro fragranza.

In alcuni casi, come ad esempio Finocchio selvatico o Coriandolo si possono consumare anche i semi.



CONSERVAZIONE

In generale le foglie fresche oltre che tal quali possono conservarsi congelate, oppure una volta essiccate in recipienti a chiusura ermetica, così come pure i semi una volta asciutti.



CONSOCIAZIONE

Le Aromatiche e le Fitoalimurgiche non dovrebbero mai mancare in un orto, in quanto agiscono come insetticidi naturali dato il contenuto dei loro oli essenziali. Buona la vicinanza con Pomodori, Cipolle, Fragole e Cavoli.



CONSIGLI

Nell'orto ma anche sul balcone, accanto ai tradizionali ortaggi si possono coltivare erbe e piante aromatiche dalle interessanti proprietà nutritive, per arricchire di nuovi sapori le pietanze da cucinare.



L'AGRONOMA LUCIA RISPONDE

Segui tutti i consigli dell'Agronoma Lucia su
www.facebook.com/LOrtofruttifero



FINOCCHIO SELVATICO



ALLIARIA



PIMPINELLA

ALLIARIA

Pianta erbacea, le cui foglie con intenso sapore di aglio, possono essere raccolte iniziando da quelle basali più esterne e consumate crude nelle insalate. I semi dal vago sapore e profumo di senape, possono essere impiegati per aromatizzare le carni.

Se spuntata la pianta accetisce e garantisce un maggior raccolto. Facilmente digeribile.

Densità di piante a metro quadrato: 8.

PIMPINELLA

Pianta erbacea da recidere al colletto e consumare le foglioline più tenere, in quanto il rachide fogliare è molto tenace e potrebbe provocare un deprezzamento della pietanza. Intenso gusto di noce e sapore di cetriolo, si può consumare durante tutto l'anno allo stato fresco. Bastano poche foglioline aggiunte in insalata. Facilmente digeribile.

Densità di piante a metro quadrato: 16/22.

LEVISTICO

Pianta simile al Sedano. Le foglie emanano un profumo gradevole ed intenso, anche essiccate. In cucina le foglie e i gambi tritati vengono usati per insaporire minestre, stufati, bolliti, insalate, legumi, frittate oppure per aromatizzare distillati e digestivi.

I semi aromatici possono essere aggiunti nella preparazione di pane e focacce.

Densità di piante a metro quadrato: 8/10.

CORIANDOLO

Pianta erbacea le cui foglie raccolte fresche e tritate conferiscono ai cibi un sapore amaro e piccante. I frutti secchi, dall'aroma fresco, gradevole e leggermente piccante possono essere utilizzati per aromatizzare carni o pesce. **Densità di piante a metro quadrato:** 10.



CORIANDOLO



CAMOMILLA



STRIGOLO

ACETOSA

Pianta erbacea della quale si consumano foglie, fusti freschi e radice. La raccolta va effettuata a maggio-giugno, prima della completa fioritura. Le foglie dal tipico sapore acidulo si consumano lessate come se fossero spinaci oppure in insalata ed hanno proprietà depurative. **Densità di piante a metro quadrato:** 15.

BORRAGINE

Pianta erbacea di cui si consumano le foglie allo stadio di rosetta basale, prima della salita a fiore. Si consumano fresche, fritte con la pastella, in ripieno per ravioli o in frittate. Si possono bollire per eliminare la peluria. Sono commestibili pure i fiori che si possono congelare, aggiunti in cubetti di ghiaccio per dare colore alle bevande estive. **Densità di piante a metro quadrato:** 8.

STRIGOLO

Pianta erbacea i cui giovani germogli possono essere raccolti da febbraio a luglio; le foglie tenere vengono raccolte prima che siano visibili i bocci fiorali. Si possono consumare aggiunte a crudo in insalate, oppure cotte insieme ad altre verdure. **Densità di piante a metro quadrato:** 10.

CAMOMILLA

Pianta molto profumata di cui si utilizzano i capolini, da raccogliere in piena fioritura, momento in cui presentano la più alta concentrazione di principi attivi e sono anche più intensamente profumati. Usata in cucina per preparare ottimi infusi. **Densità di piante a metro quadrato:** 10.

SCOPRI ALTRE CURIOSITÀ
SULLE FITOALIMURGICHE





IPERICO

Pianta di cui si usano le sommità fiorite, da raccogliere tra maggio e luglio, quando i fiori sono aperti e non ve ne sono ancora di appassiti. Solitamente si usano freschi (per l'olio) ma si possono anche far seccare (per infusi). **Densità di piante a metro quadrato:** 6/8.

MALVA

Pianta di cui possiamo utilizzare i germogli, le foglioline ma anche i fiori freschi per arricchire le insalate primaverili. La raccolta dei fiori si esegue a mano durante la fioritura. Foglie e germogli vanno invece raccolti quando la coltura ha raggiunto 20-30 cm di altezza e gli steli non sono ancora lignificati. I fiori in boccio possono essere conservati sotto sale o sott'aceto come i capperi.

Densità di piante a metro quadrato: 8/10.



STEVIA

Pianta con un'enorme capacità dolcificante, di cui possiamo consumare le foglie, raccogliendole dalla piena estate all'autunno. Le foglie le possiamo consumare triturate, fresche o secche, come estratto o come sciroppo. I prodotti di estrazione sono relativamente stabili nel tempo e alle alte temperature, non fermentano, mantenendo inalterate le loro caratteristiche, anche in prodotti da forno e in bevande calde.

Densità di piante a metro quadrato: 5/8.



LO SAPEVI CHE...

La coltivazione delle piante spontanee destinate all'alimentazione permette di disporre di prodotti sicuri, non contaminati da agenti inquinanti esterni, la certezza dell'utilizzo di piante non nocive alla nostra salute ed infine la possibilità di utilizzare il prodotto per tutto l'anno. Non per ultimo, la possibilità di disporre di piante fitoalimurgiche ricche di sostanze antiossidanti, vitamine e sali minerali, permettendo alle persone di riscoprire quei sapori arcaici, forti amarissimi o delicati annientati dall'uomo che attraverso la selezione e l'addomesticamento ha privilegiato altri aspetti (resa, qualità...) appiattendolo la qualità gustativa, il buon sapore e l'aromaticità.

Il tuo Rivenditore di fiducia

Via Filippo Turati
Arena Metato, 29
San Giuliano Terme - Pisa

Tel. +39 050 0986094

Fax. +39 050 0986095

info@lortofruttilifero.it

www.lortofruttilifero.it

#felicitànellorto
#lortobio



LORTO
FRUTTIFERO

LA FELICITÀ NELL'ORTO