

ri Fai da Te

GIARDINAGGIO

Coltivazione aglio

In questa pagina parleremo di :

- [Informazioni:](#)
- [Interro e raccolta:](#)
- [Pratiche colturali:](#)

Informazioni:



Molto spesso si sceglie di coltivare delle spezie o delle verdure con il metodo del fai da te, quindi all' interno della propria casa o nel proprio cortile, creandosi un piccolo orto o un piccolo frutteto da sistemare in giardino, sul proprio balcone o, quando si tratta di piante particolarmente piccole, anche sul proprio davanzale. In questo modo, infatti, è possibile dilettersi nell' arte del giardinaggio ricavandone, allo stesso tempo, non pochi vantaggi: basti pensare al fatto, ogni giorno, è possibile reperire la verdura che si coltiva semplicemente andando sul proprio balcone o uscendo un attimo in cortile, quindi senza spostarsi da

casa; inoltre, si sarebbe sempre sicuri della loro disponibilità o meno e, soprattutto, del metodo con cui sono state coltivate: infatti, non mancano le volte in cui si acquistano degli alimenti di insicura provenienza e che magari sono stati coltivati tramite l' uso di tecniche e di medicinali anche molto nocivi per la salute dell' uomo.

Tra i vari alimenti che è possibile coltivare nel proprio orto, c'è anche l' aglio, che non va dimenticato a causa della sua utilità, che sarà analizzata nel corso di questo paragrafo.

L' aglio è un elemento abbastanza presente nella zona mediterranea, ma spesso evitato a causa del suo odore o del sapore non proprio piacevole, anche se è un potenziale aiutante quando si devono creare sughì vari, a cui conferisce moltissimo sapore. C'è chi poi lo integra all' interno delle insalate o di zuppe, o nella cottura di altre verdure, sempre con l' intento di conferire sapore, scopo sempre raggiunto. Ma indipendentemente a quali sono i suoi usi in cucina, è bene sapere che ingerire l' aglio fa molto bene al proprio organismo per non poche ragioni. Esso, infatti, svolge una notevole azione depurativa, in quanto aiuta l' organismo ad eliminare le tossine. L' aglio è poi particolarmente indicato per combattere l' ipertensione, quindi la sua assunzione è particolarmente indicata per chi ha problemi di cuore o di fluidità del sangue, in quanto aiuta il sangue ad essere più fluido, abbassa la pressione ed è un ottimo alleato nella prevenzione dell' arteriosclerosi. Inoltre, è un valido amico nel combattere il colesterolo, che ha il potere di ridurre. Come se questo non bastasse, ingerire l' aglio fa molto bene anche a chi è spesso soggetto a raffreddori, influenze e altre

patologie perchè possiede delle difese molto basse: l'aglio, infatti, stimola le difese dell'organismo e aiuta a prevenire le malattie respiratorie.

Infine, l'aglio riesce a svolgere anche una notevole azione di calmante sul sistema nervoso, a causa della presenza di zolfo e fosforo e favorisce la riduzione dello stress e della depressione, stimolando la serotonina del cervello.

Tutte queste proprietà dell'aglio, però, vengono perse (anche del 90%) se esso viene cotto o fritto.

Interro e raccolta:

Per quanto riguarda la coltivazione dell'aglio, è bene in primis conoscere quando come vanno interrati gli spicchi per far crescere le piantine di aglio e quando e come va eseguita la raccolta.



Per interrare gli spicchi, è necessario ricorrere al periodo che coincide con la stagione invernale. Per quanto riguarda il “come” questi devono essere interrati, è bene sapere che essi devono essere messi con la punta verso l'alto, distanziati tra loro di circa dieci centimetri e ad una profondità di minimo sei centimetri. Questo, quindi, comporta la creazione di filari. Poi, se i filari saranno più di uno, questi devono essere distanziati tra loro di almeno quaranta centimetri.

Prima della raccolta, non sono previsti degli interventi, in quanto la coltivazione dell'aglio non richiede irrigazione né concimazione nel periodo prima della raccolta.

Per la raccolta dell'aglio, questa deve essere eseguita a fine luglio e inizio agosto.

Pratiche colturali:

Per quanto riguarda la coltivazione dell'aglio, questa non è particolarmente difficile perchè l'aglio è una pianta che si adatta abbastanza bene e velocemente al tipo di terreno che ha a disposizione. Per quanto riguarda il clima, l'aglio può essere coltivato in qualsiasi zona climatica, anche se preferisce le zone temperate. Per quanto riguarda, invece, le innaffiature, queste possono essere eseguite durante il periodo estivo, ovvero quando le piogge sono per lo più assenti, e devono essere sospese quando la pianta comincia a seccarsi. L'aglio, teme i ristagni idrici, quindi è meglio evitare che sia sottoposto ad innaffiature fin troppo abbondanti. I bulbi devono poi essere estirpati dopo che la pianta è seccata, quindi quando comincia a piegarsi. Questi poi vanno puliti e conservati all'esterno, in un luogo arieggiato in modo che seccino completamente, ma riparato dalle intemperie.

La coltivazione dell'aglio non prevede che la concimazione avvenga in modo molto frequente, in quanto la pianta non ne ha tutta questa necessità. In genere, infatti, si preferisce effettuare l'operazione della concimazione prima che si inizi la coltura, quindi prima dell'interro dei semi.

Inoltre, questa avviene con l' ausilio di concime organico, quindi con dello stallatico.

Coltivazione agrumi

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Proprietà:](#)
- [Terriccio e messa a dimora:](#)
- [Pratiche colturali:](#)

Perchè conoscerla:



Ogni volta che ci si dedica a dei lavori di fai da te si sceglie di unire l' utile al dilettevole, e questo è possibile anche scegliendo di optare per la scelta del giardinaggio. Tramite quest' ultimo, infatti, è possibile rilassarsi, passare un po' di tempo nella natura e a contatto con essa, imparare a rispettarla e ad amarla e a ricevere da lei sia delle bellissime infiorescenze, di immenso valore ornamentali e quindi idonee anche a migliorare esteticamente un ambiente, sia dei frutti o delle verdure

saporite, utili e di sicura provenienza. Tuttavia, occuparsi di giardinaggio vuol dire anche dedicare alle proprie piante tempo, dedizione e sacrificio, e ovviamente farlo nel modo giusto. Tutte le operazioni che vengono destinate alle proprie piante, infatti, diversamente da quanto accade ad esempio negli altri campi del fai da te, vanno ad incidere sul benessere di esseri viventi veri e propri, con specifiche esigenze e necessità, che devono essere soddisfatte, ma facendo attenzione a farlo nel modo corretto: se le operazioni sono eseguite nel modo sbagliato, infatti, queste non solo non risultano utili per la pianta, ma addirittura possono essere potenzialmente dannose. E bisogna sempre pensare che, ad ogni conseguenza negativa, la pianta soffre, ed esterna il proprio malessere anche all' esterno, nella produzione di foglie e fiori, che non appaiono più sani. E' quindi importante saper coltivare una pianta, qualsiasi essa sia, in modo da garantirle una vita sana e garantire a se stessi una pianta di grande utilità.

Proprietà:

Gli agrumi sono propri delle zone dell' estremo oriente e dell' India, tuttavia la loro produzione è molto vasta anche in molte zone dell' Europa, tra cui i maggiori Paesi in cui vengono coltivati sono proprio la Spagna e l' Italia. Gli agrumi si suddividono in vari generi, tra cui il più comune è sicuramente il genere Citrus, perchè è quello che comprende anche il limone, l' arancia e il mandarino. Gli agrumi sono alimenti dal sapore molto apprezzato ma, soprattutto, posseggono delle proprietà utili e,



anzi, indispensabili per l' uomo, tra cui la vitamina C, stimolatrice di epinefrina e norepinefrina nel cervello, quindi di adrenalina e noradrenalina, utili per mantenerci sempre svegli e reattivi. Inoltre la vitamina C condiziona il nostro umore: se se ne ha un deficit spesso si è irritabili e nervosi e previene patologie, anche molto gravi, dalle semplici influenze al cancro allo stomaco e all' intestino. Secondo alcuni studi, sarebbe giusto assumere almeno sessanta mg di vitamina C quotidianamente, per evitare malattie, lievi o gravi, per aiutarci ad essere svegli e di buon umore. In altre parole, sarebbe necessario per la nostra salute ingerire almeno un' arancia al giorno, oppure $\frac{3}{4}$ di pompelmo.

Data la loro così vasta diffusione, il loro buonissimo sapore e le loro proprietà, tanto positive e necessarie per l' organismo dell' uomo, si fa un largo uso degli agrumi soprattutto in cucina. Alcune ricette orientali, prevedono il loro utilizzo anche all' interno di piatti come la carne bianca o il pesce, cosa che sta diventando abbastanza popolare anche in occidente dove, fino a pochi anni fa, il consumo degli agrumi si limitava a quello di normali frutti da mangiare come spuntini o dopo un pasto oppure all' assunzione di questi agrumi sottoforma di spremuta, succhi, confetture o nella preparazione di canditi, anche se, anche in oriente, la spremuta del limone su alcune tipologie di pesce e di carne era abbastanza sviluppata anche decenni e decenni fa. Inoltre, gli agrumi sono utilizzati anche nella preparazione di liquori o preparati per il benessere del corpo.

Terriccio e messa a dimora:

Prima di passare alla coltivazione degli agrumi, è necessario disporre il terriccio ideale alla loro coltivazione e sapere come va eseguita la procedura di messa a dimora.

Per la coltivazione degli agrumi va utilizzato un terriccio “ a medio impasto”, unito a ghiaia, sabbia, torba e altri concimi organici, sostanze che hanno la capacità di favorire il drenaggio dell' acqua e favorire la fertilità della pianta. Per quanto riguarda il PH, questo dovrebbe essere di 6 o 7, e può essere misurato attraverso un semplice piaccametro.

Prima di mettere a dimora gli agrumi, risulta utile smuovere il terreno ad una profondità di almeno 30 centimetri con una vanga e ammorbidirlo lavorandolo. Questa operazione va eseguita qualche mese prima della messa a dimora dell' agrume e ad essa segue la concimazione, che deve avvenire attraverso l' utilizzo di materiali organici.

Se si vuole intraprendere la coltivazione degli agrumi è meglio acquistare una pianta non adulta ma abbastanza cresciuta intorno al periodo primaverile. Successivamente, si deve scavare una buca la cui profondità deve derivare dalla grandezza delle radici che deve ospitare. In questa buca, si andrà ad inserire il piccolo albero e a interrarlo in modo sicuro. Fatto ciò, si dovrà procedere con un' innaffiatura.

Innaffiatura, sarchiatura, potatura e raccolta:

Per quanto riguarda la coltivazione degli agrumi e le loro innaffiature, è bene sapere che queste devono essere costanti e molto insistenti soprattutto in estate, per prevenire la mancanza di acqua alla pianta, pericolo meno intenso durante periodi come l' autunno o l' inverno.

Per quanto riguarda la sarchiatura, è bene che questa sia effettuata in primavera con l' ausilio di un

rastrello. E' necessario smuovere il terreno per renderlo arieggiato e più leggero.

La potatura, invece, va eseguita con attrezzi disinfettati e ben affilati, in quanto per evitare traumi alla pianta si devono effettuare tagli decisi, in obliquo, direttamente alla base del ramo. La potatura deve essere indirizzata alla rimozione di tutti quei rami secchi, malati o infestati dai parassiti. La raccolta degli agrumi deve avvenire quando questi sono maturi e preferibilmente staccandoli dal ramo con delle forbici, per evitare di causare ferite al ramo o di danneggiare i frutti, che poi dovranno essere riposti in un luogo asciutto, in modo che non si formino muffe.

Pratiche culturali:

Per quanto riguarda la coltivazione degli agrumi e le loro innaffiature, è bene sapere che queste devono essere costanti e molto insistenti soprattutto in estate, per prevenire la mancanza di acqua alla pianta, pericolo meno intenso durante periodi come l' autunno o l' inverno.

Per quanto riguarda la sarchiatura, è bene che questa sia effettuata in primavera con l' ausilio di un rastrello. E' necessario smuovere il terreno per renderlo arieggiato e più leggero.

La potatura, invece, va eseguita con attrezzi disinfettati e ben affilati, in quanto per evitare traumi alla pianta si devono effettuare tagli decisi, in obliquo, direttamente alla base del ramo. La potatura deve essere indirizzata alla rimozione di tutti quei rami secchi, malati o infestati dai parassiti. La raccolta degli agrumi deve avvenire quando questi sono maturi e preferibilmente staccandoli dal ramo con delle forbici, per evitare di causare ferite al ramo o di danneggiare i frutti, che poi dovranno essere riposti in un luogo asciutto, in modo che non si formino muffe.

Coltivazione asparagi

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Proprietà :](#)
- [Terriccio,acquisto e messa a dimora delle radici:](#)
- [Innaffiatura e concimazione:](#)

Perchè conoscerla:



Il giardinaggio è un' occupazione che da tanto, ma che richiede anche tanto. Attraverso questa pratica, infatti, è possibile rilassarsi, imparare tecniche nuove, entrare a contatto con la natura, costruirsi un angolo di giardino in cui poter passeggiare, trascorrere ore liete o da adibire a qualsiasi evenienza, magari posizionandovi un tavolo per trascorrere i pasti, dei giochi per far divertire in modo sano i propri figli o i propri nipotini, o dei divanetti e dell' illuminazione per ospitare delle eleganti feste. Inoltre, è risaputo che le piante, con la loro bellezza, costituiscono degli elementi naturali dal grandissimo valore ornamentale, capaci quindi di rendere molto migliore la resa estetica di un cortile, di un' abitazione, di un terrazzo o di un balcone. Inoltre, è possibile anche coltivare piantine capaci di

produrre verdure o spezie, creandosi quindi un piccolo orto sempre a portata di mano, dai quali è possibile prendere dei cibi freschi e di sicura provenienza, oppure coltivare degli alberi da frutto in appositi frutteti, per avere sempre frutta fresca.

Ma non bisogna dimenticarsi che tutto ciò ha un prezzo, ovvero quello del tempo e delle cure di cui le piante hanno bisogno. E' bene, infatti, tenere in considerazione il fatto che ogni pianta è un vero e proprio essere vivente, e in quanto tale deve essere rispettato e devono essere soddisfatte tutte le sue esigenze, a meno che non si voglia assicurare il suo benessere e, quindi, anche una buona produzione.

Tra le piante che è possibile coltivare, anche in poco spazio, c'è quella degli asparagi.

Proprietà :

Gli asparagi sono delle piante erbacee che provengono dall'



Asia, ma ormai sono comunemente reperibili in tutta l' Europa, e sono caratterizzati da radici che producono germogli squamosi, di cui le punte sono commestibili.

Gli asparagi sono molto presenti nell' alimentazione degli europei, in particolare sono assunti come contorno o insieme al riso: un piatto molto saporito e molto apprezzato è, appunto, il risotto agli asparagi.

Ma mangiare gli asparagi non è solo un piacere per il proprio palato, ma anche un toccasana per il proprio organismo, date le molte caratteristiche benefiche che questo vegetale possiede. In esso, infatti, è presente un altissimo tasso di potassio, quindi gli asparagi sono molto utili per il cuore e per i muscoli. Svolgono anche un' importante funzione diuretica a causa dell' asparagina. Inoltre, gli asparagi sono pieni di vitamine e di sali minerali, quindi aiutano molto anche il benessere del sistema nervoso e, siccome sono ipocalorici, sono particolarmente indicati per le diete dimagranti, anche se la loro assunzione è sempre consigliata.

Gli asparagi hanno, inoltre, anche delle proprietà curative, infatti vengono utilizzati per combattere malattie reumatiche e urinarie. Le loro radici, in particolare, si fanno assumere a chi soffre di cuore, in quanto hanno la capacità di eliminare i ristagni d' acqua nei tessuti, causati dalla debolezza dell' attività del cuore.

L' asparago è anche pieno di fibre, il che lo rende un aiuto molto efficace per chi vuole dimagrire, in quanto è un alimento povero di calorie, che favorisce la regolarità dell' organismo e che conferisce una presta sensazione di sazietà.

Per quanto concerne le specie, gli asparagi si dividono in asparago bianco, asparago verde e asparago viola, a seconda del colore delle cime.

Terriccio, acquisto e messa a dimora delle radici:

Per la coltivazione degli asparagi può andar bene qualsiasi tipo di terriccio, anche quelli che possono sembrare meno idonei in quanto rocciosi o marginali, in quanto rendono possibile un ottimo drenaggio. Per permettere la coltivazione degli asparagi è però necessario eliminare tutte le erbe infestanti con una vanga e arare il tutto ad una profondità di almeno trenta-quaranta centimetri. Successivamente, bisogna concimare il terreno con un concime ricco di fosforo e potassio.

Dopo aver preparato il terreno, ci si deve recare ad acquistare le radici per la coltivazione dei propri asparagi. Bisogna, a seconda della grandezza del sito, stabilirne le quantità che si vuole e si può coltivare. Questo calcolo deve essere eseguito tenendo conto che ogni buca per le radici deve distanziare dall' altra almeno quaranta centimetri.

Successivamente, si prosegue con la messa a dimora delle radici, che va eseguita all' inizio della primavera. Devono essere scavate delle buche distanti almeno quaranta centimetri e in ognuna di esse va inserito del letame organico con uno spessore di almeno cinque centimetri, che deve poi essere ricoperto con altrettanto terreno. Successivamente, bisogna mettere a dimora la radice e coprirla con il terreno.

Innaffiatura e concimazione:

L' asparago è una pianta che non ha particolar esigenze, ma l' innaffiatura deve avvenire in modo costante quando ci sono periodi di lunga siccità. Soprattutto nei primi anni di vita, è bene che alla pianta non manchi mai il giusto apporto di acqua.

Per quanto riguarda la concimazione, questa va eseguita una volta ogni anno, in inverno.

Coltivazione basilico

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Proprietà:](#)
- [Semina:](#)
- [Coltivazione:](#)

Perchè conoscerla:



Ogni qualvolta ci si dedica al giardinaggio, si sceglie di compiere una scelta con cui è possibile unire l' utile al dilettevole. Infatti, attraverso la pratica del giardinaggio è possibile prendersi cura della natura, crearsi uno spazio in cui trascorrere delle ore liete, usufruire dell' immenso valore ornamentale che posseggono moltissime piante, sfruttare la produzione di verdure o di frutti che alcune piante sono in grado di dare, rilassarsi e imparare tecniche nuove. Allo stesso tempo, però, ogni qualvolta si sceglie di acquistare una pianta, bisogna fare bene attenzione a quello che si stà facendo: nel momento in cui si sceglie di

munirsi di una pianta, bisogna prestare attenzione non solo al fatto che quella pianta è in grado di migliorare esteticamente la propria abitazione, il proprio balcone, il proprio ufficio o il proprio cortile, ma che essa è un vero e proprio essere vivente, dotato di necessità ed esigenze che devono essere assecondate e soddisfatte, a meno che non si voglia che la pianta arrivi a versare in un momento di vero e proprio malessere che, a poco a poco, verrebbe esternato anche all' esterno, sottoforma di fioriture deboli e scolorite, e di foglie bruciacchiate o anch' esse prive di tono.

Per quanto riguarda le piante che possono essere coltivate per la loro produzione di frutta e verdura, è bene sapere che queste piante necessitano in particolar modo di cure che, se non vengono date loro, potrebbero comportare anche la mancata produzione o addirittura la morte. Pertanto, ogni qualvolta si sceglie di occuparsi di una pianta, bisogna rendersi conto che si va incontro a delle responsabilità e, è bene considerarlo, anche a delle spese derivati dai costi del terriccio, dei medicinali (antiparassitari ecc..), di qualche attrezzo e dei concimi.

Proprietà:

Il basilico è una pianta erbacea e aromatica annuale, originaria dell' Asia e dell' Africa, ma fu importata in occidente dagli antichi Romani. Si tratta di piante che non superano mai le poche



decine di centimetri e che non sono di difficile coltivazione. Il basilico viene utilizzato molto nelle varie ricette, soprattutto della dieta mediterranea, nella quale rappresenta uno degli aromi maggiormente utilizzati: basta pensare che è un ingrediente base della pizza margherita, o del sugo di pomodorini freschi. In realtà, il basilico viene utilizzato con moltissimi tipi di verdure, quali pomodori, zucche, zucchini, funghi, fagioli e molto altro. Inoltre, il basilico è un ingrediente fondamentale della famosissima salsa genovese, il pesto. Il suo profumo è molto forte e il suo sapore viene accentuato con la cottura. A volte viene lasciato a macerare nel vino per qualche ora, e svolge in modo ottimo l'azione di tonico. Inoltre, viene utilizzato per la produzione di oli essenziali, nei quali permette di alleggerire il lavoro della mente e quindi lo stress.

Per quanto riguarda le proprietà benefiche, il basilico aiuta nei processi di digestione ed è utilizzato come antiinfiammatorio e per alleviare i crampi allo stomaco.

Inoltre, il basilico ha la peculiare caratteristica di allontanare le mosche: pertanto, spesso viene disposto sui davanzali delle finestre per evitare che questi insetti entrino.

Semina:

All'inizio della primavera si deve riempire il vaso con del semplice terriccio universale, facendo bene attenzione a ricoprire i fori posti in fondo al vaso una griglia oppure un po' di pietrisco. Successivamente, viene distribuita sul terriccio una piccola manciata di semi, in modo uniforme, e si prosegue ricoprendo i semi con uno strato di terriccio spesso non più di qualche centimetro. Poi, si prosegue con l'inumidire il terreno in modo abbastanza delicato, per non smuovere i semi. In questa pratica è consigliabile l'uso di uno spruzzino. Al termine dell'innaffiatura, è necessario coprire il vaso con un telo di plastica, che dovrà essere sollevato a giorni alterni per fare in modo che il terreno sia sempre inumidito. Inoltre, la pianta deve sempre essere riparata dai raggi del sole in maniera diretta, ma deve comunque godere di una buona illuminazione.

Coltivazione:

Le prime piantine iniziano a spuntare dopo non più di sei- sette giorni dalla semina, quindi più o meno una settimana. Quando si vedono le prime piantine, bisogna rimuovere il telo e lasciare che queste crescano in modo autonomo, facendo soltanto bene attenzione a che il terreno sia sempre bene inumidito.

Man mano che le piante crescono, la produzione di foglioline aumenta sempre di più, pertanto è bene sfoltire la vegetazione per consentire che la produzione aumenti in maniera sempre maggiore.

Successivamente, quando le varie piantine nate dai semi hanno raggiunto più o meno l'altezza di una decina di centimetri, queste possono essere riprodotte attraverso la pratica della separazione. In questo caso, devono essere disposte in più vasi distinti, riempiti con del terriccio, lo stesso utilizzato per la semina.

La prima raccolta può essere effettuata dopo circa un mese dalla nascita delle piantine e può protrarsi fino alla fine di dicembre.

Coltivazione carciofi

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Usi e proprietà :](#)
- [Semina, messa a dimora e pratiche colturali:](#)

Perchè conoscerla:



Ogni qualvolta si sceglie di occuparsi di giardinaggio ci si assume delle responsabilità. Questo perchè il giardinaggio è un' occupazione che, come tutte le altre occupaizoni incluse sotto il nome di fai da te, riesce a dare tante soddisfazioni e tanti vantaggi, ma richiede anche l' impiego di tempo, dedizione e, quindi, di sacrifici. Per questo, ogni volta che si sceglie una pianta, bisogna tenere anche in considerazione che si stà acquistando una essere vivente dotato di specifiche necessità ed esigenze, e non un semplice materiale. Molto spesso, infatti, accade che ci si reca in un vivaio o in un apposito negozio, per concludere l' acquisto di una pianta, magari perchè si ha bisogno di qualcosa da posizionare in un angolo della casa, o con cui arredare il proprio balcone, e si apprezza molto la bellezza di

quella pianta, quindi la si ritiene idonea a ricoprire quel ruolo, dimenticandosi che le piante vanno anche curate Ma non bisogna dimenticarsi che, al di la della sua bellezza e del suo sicuramente elevato valore ornamentale, se non si è sicuri di poter ritagliare nel proprio tempo del tempo proprio per la cura delle proprie piante, è meglio optare per un altro genere di mezzi per ornare un determinato spazio che si possiede: in commercio ci sono tantissimi oggetti finalizzati a questo scopo.

Le piante, invece, hanno bisogno di chi si prende cura di loro, in modo costante e , soprattutto, nel modo giusto. Anche perchè, se alle piante vengono a mancare le giuste cure, queste iniziano a soffrirne e ciò vuol dire che inizieranno a manifestare anche all'esterno il loro malessere, soprattutto nella produzione di foglie, fiori, verdure o frutti. Pertanto, è molto importante sapersi prendere cura delle proprie piante, sapere quali sono le loro esigenze e come soddisfarle.

Usi e proprietà :

Il carciofo è un vegetale proprio del' area mediterranea, che può raggiungere un massimo di un metro e venti centimetri. Il suo consumo ha origini antichissime: era utilizzato già nelle diete



degli antichi egizi, poi dai greci e dai romani. Attualmente, è molto conosciuto in tutto il mondo, anche e soprattutto in Italia, il maggior produttore di carciofi del mondo, dove i luoghi in cui è maggiormente diffuso sono la Liguria, la Toscana, la Sardegna, il Lazio e la Puglia. Sul nostro pianeta, si contano circa novanta specie di carciofo, da quelle tonde a quelle allungate, da quelle senza spine a quelle con le spine, da quelle verdi a quelle viola.

Il carciofo è un alimento che in cucina è utilizzato sia come contorno per accompagnare i secondi, stufato, lessato, fritto, al vapore, sott'olio o sotto aceto, sia insieme nei primi, specialmente nel famoso risotto ai carciofi, molto apprezzato. Ma al di là del suo sapore, sicuramente molto conosciuto, mangiare il carciofo fa bene anche per le virtù che questo ortaggio possiede, e che derivano da una sostanza in esso contenuta, ovvero la cinarina, dal potassio e dai sali di ferro. Inoltre, nel carciofo è possibile trovare anche degli zuccheri che è permesso di mangiare anche a chi soffre di diabete, ovvero la mannite e l'inulina.

Quando si ingerisce il carciofo, si ingerisce un alimento ottimo per il proprio fegato, ma solo quando lo si ingerisce crudo: la cinarina, infatti, è una sostanza che favorisce la secrezione biliare e la diuresi, ma i suoi benefici sono praticamente annullati dalla cottura. Inoltre, il carciofo ha proprietà digestive e diuretiche e permette di limitare il colesterolo. Inoltre, grazie ad un acido in esso contenuto, il carciofo permette di prevenire patologie arteriosclerotiche e cardiovascolari.

Terriccio:

Ogni pianta ha bisogno di un proprio terriccio, che diventerà la sua casa fino al rinvaso, se questo avverrà e se la pianta è coltivata in vaso. Il terriccio, quindi, deve essere idoneo per la pianta e deve conferire ad essa tutte le sostanze necessarie per il suo nutrimento, oltre ad ospitare le radici e a darle acqua.

Pertanto, per svolgere bene la coltivazione dei carciofi, il primo passo da fare è proprio quello di assicurarsi che il terriccio scelto sia quello idoneo per questa pianta. Il terriccio di cui il carciofo ha bisogno è un terreno a medio impasto, areato e ben drenato e precedentemente vangato e fertilizzato, anche se, a dirla tutta, il carciofo riesce a sopravvivere anche nei terreni che non hanno proprio di queste caratteristiche, quindi sono argillosi o torbosi ecc.

Prima della semina, deve avvenire la vangatura del terriccio, che, a seconda della grandezza del sito, può avvenire manualmente o con la vanga e che deve arrivare ad un minimo di trenta cm dalla superficie del terreno. Successivamente, si passa a creare dei solchi, sui quali andrà sistemato circa un chilo e mezzo di letame ricoperto con altro terreno.

Semina, messa a dimora e pratiche colturali:

La coltivazione dei carciofi può incominciare sia con la semina dei semi, sia con le gemme, sia con gli ovuli, ovvero le gemme disseccate. E' sconsigliata inciminciare questa pratica con la semina vera e propria, perchè è difficile che la pianta attecchisca, quindi meglio iniziare con gemme e ovuli, che vanno piantati a circa venti centimetri di profondità dal terreno e distanziati gli uni dagli altri almeno settanta centimetri. Per quanto riguarda il periodo, questo dipende per lo più dalla zona climatica, e può avvenire a fine autunno o a fine inverno.

Le innaffiature delle piante di carciofo devono avvenire in modo moderato e devono essere effettuato solo quando il terreno risulta completamente asciutto, in quanto questa pianta non sopporta i ristagni idrici, che le causano il marciume radicale.

La concimazione, invece, deve avvenire durante il primo anno solo se il terreno non è stato opportunamente fertilizzato. Dopo il primo anno, la concimazione deve avvenire due volte all' anno, ovvero in inverno e in estate. Quella invernale, prevede la sistemazione di letame intorno alle piante, mentre quella estiva prevede l' apporto di concime granulare.

La pacciamatura, invece, è realizzata per proteggere le piante di carciofi dalle piante infestanti e dalla secchezza del terreno. E' bene rimuovere tutti i polloni che possono crescere vicino alle piante, in quanto usufruiscono del nutrimento della pianta.

Coltivazione fagiolini

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Informazioni:](#)
- [Terriccio e semina:](#)
- [Clima, concimazione, innaffiature:](#)

Perchè conoscerla:



Quando si sceglie di acquistare una pianta, qualsiasi sia il motivo, bisogna sempre tenere in conto che la pianta è un essere vivente dotato di specifiche necessità ed esigenze, e che queste devono essere assecondate a meno che non si voglia che la pianta riporti degli spiacevoli danni o che, addirittura, muoia.

Scegliere di occuparsi di giardinaggio, quindi, deve essere una scelta consapevole, che deve tenere in conto sia dei vantaggi che degli svantaggi che questa occupazione può portare a chi se ne occupa. Il giardinaggio è un “hobby”, se così possiamo definirlo, che, al tempo stesso, riesce a regalare un momento in cui rilassarsi, in cui entrare a contatto con la natura, in cui imparare tecniche nuove,

oppure creare uno spazio da adattare a mille evenienze , come feste, pranzi e molto altro ancora. Ma occuparsi di giardinaggio, vuol dire anche apportare dei benefici alle proprie piante, e farlo nel modo giusto. Quindi, significa prendersene cura in modo costante e, soprattutto, nel modo giusto. Ogni qualvolta si sceglie di coltivare una pianta, è necessario informarsi su quali sono le procedure da seguire, quali attrezzi sono necessari, come tutto va eseguito al meglio e eseguire alla lettera quello che si impara. Molte persone scelgono di comprare una pianta semplicemente perchè ammirano la sua bellezza o il suo valore ornamentale, non curando poi la sua coltivazione. Non c'è nulla di più sbagliato: la pianta, non essendo curata e quindi, venendole a mancare a poco a poco tutte le sostanze nutritive necessarie oppure trovandosi in condizioni che non rispecchiano quelle di cui necessita per poter vivere in modo sano, comincia a versare in un periodo di malessere che, man mano, viene manifestato anche all' esterno, soprattutto sulle foglie e sui fiori.

Tra le varie piante che è possibile coltivare, ce ne sono alcune che, tra le altre cose, producono verdura di cui nutrirsi. Verdura saporita e di sicura provenienza, come i fagiolini. Ma anche per queste piante, bisogna tenere in conto le loro esigenze.

Informazioni:

I fagiolini costituiscono una verdura molto presente nelle varie diete, un piatto, o meglio un contorno molto comune, soprattutto nella zona mediterranea. Essi sono utilizzati per lo più come contorno vicino a secondi di carne o di pesce, il loro costo è accessibile e la loro coltivazione non è particolarmente problematica, pertanto si tratta di una verdura molto utilizzata. Inoltre, i fagiolini costituiscono un alimento molto povero di calorie, quindi sono altamente usati per le diete dimagranti, ma questo non è l'unico vantaggio che mangiarli apporta all'uomo: essi sono pieni di vitamina B6, ovvero quella il cui scopo è di aumentare la produzione di aminoacidi e di limitare lo stress, ma sono anche pieni di vitamine A e C, quindi aiutano a limitare il diabete, mentre le loro fibre combattono la stitichezza.



Inoltre, è bene sapere che, come in tutte le piante e in tutte le verdure, non esiste un solo tipo di fagiolini, ma ve ne sono molte varietà, ognuna delle quali ha una peculiarità organolettica e botanica.

In cucina, inoltre, le ricette che riguardano i fagiolini li contemplano in piatti unici, come contorni appunto, cucinati lessi, col pomodoro, con le patate o sott'olio, ma anche in unione con la pasta, soprattutto pennette e riso, quindi nei risotti.

Terriccio e semina:

Prima di proseguire con la coltivazione di qualsiasi pianta, è bene sapere a quale tipo di terriccio questa sia indicata, e quindi quale "impasto" preparare per farla vivere nel totale benessere: il terriccio, infatti, determina la nutrizione della pianta, sia dal punto di vista delle sostanze nutritive vere e proprie che dell'acqua. Per la coltivazione dei fagiolini, è necessario un medio impasto che favorisca una buona areazione e un ottimo drenaggio, ma che sia anche molto fertile: quindi, è necessario che al suo interno siano presenti varie sostanze, come ad esempio la sabbia, la torba, la ghiaia e varie sostanze organiche. È bene assicurarsi che il terreno abbia come caratteristiche soprattutto la leggerezza e la sofficità in modo da evitare ristagni d'acqua.

La semina deve essere effettuata quando si iniziano ad avvertire i primi tepori primaverili, quindi quando è terminato il periodo delle gelate, fattore che cambia comunque in base alla zona geografica: a nord la semina avviene più tardi, a sud avviene prima. Per quanto riguarda la disposizione dei semi, questi devono essere interrati in apposite buche scavate ad una profondità di non meno di venti centimetri dalla sommità del terreno, ognuna distante dall'altra più o meno quindici centimetri. Se poi sono inseriti in apposite pastorelle, cosa che richiede due semi ciascuna, è opportuno distanziare i semi di massimo tredici centimetri. Inoltre, è consigliabile di tenere i semi in acqua tiepida per non più di quarantotto ore prima di interrarli. Dopo la semina, va eseguita l'innaffiatura, sempre molto moderata.

Clima, concimazione, innaffiature:

Le piantine di fagiolini hanno bisogno di un clima mite, che non presenti escursioni termiche. Il clima ideale per la sua crescita sana ha una temperatura che si aggira intorno ai 20°C. Bisogna sempre tenere in considerazione che i fagiolini temono i climi particolarmente freddi.

Per quanto riguarda la concimazione dei fagiolini bisogna procedere con dello stallatico maturo, usufruendo almeno di due chilogrammi per mq. A volte può risultare necessario un intervento ulteriore con fosforo o potassio.

Per le innaffiature, poi, è bene ricordarsi che la pianta di fagiolino teme i ristagni d' acqua, quindi durante le innaffiature non si richiede di molta acqua, esse devono avvenire ogni dieci giorno e devono riguardare soltanto il terreno.

Coltivazione mais

In questa pagina parleremo di :

- [Notizie sul mais:](#)
- [Terriccio:](#)
- [Pratiche colturali:](#)

Notizie sul mais:



Il mais è una pianta originaria dell' America ed era conosciuta già presso il popolo Maya, che lo considerata una divinità e la cui nutrizione prevedeva soprattutto il consumo di questo alimento. Ma il mais è conosciuto tantissimo anche dalle popolazioni indiane e messicane che lo consumano da sempre, e fu importato in Italia da Cristoforo Colombo, anche se il suo consumo non ebbe particolare successo fino al 1700, quando diventò alla base dell' alimentazione dei poveri.

Troppo spesso molti vegetali vengono coltivati con l' ausilio di sostanze nocive per chi poi andrà ad ingeerirle: sono i comuni fertilizzanti per il terreno, antiparassitari per le foglie e i frutti veri e propri e altri medicinali vari. Non bisogna dimenticarsi che, però, è possibile anche condurre a termine una coltivazione biologica, che, invece dei fertilizzanti nocivi per la salute, prevede l' utilizzo di alghe, letame, ceneri, minerali naturali o farina di roccia da

integrare al terreno per aumentarne la produttività.

Il mais è una delle piante a maggior contenuto energetico tra i cereali, in particolare possiede 355 calorie ogni 100 grammi. E' utile per l' organismo ed è un alimento ricostituente in quanto possiede al suo interno proteine, lipidi, carboidrati, ferro, fosforo, potassio, sodio, vitamine del gruppo A e vitamine del gruppo B.

Il mais è utilizzato in cucina in varie ricette, e viene mangiato sia come contorno unico, sia in insalate (è possibile reperire del mais in scatola in tutti i negozi di alimentari, oppure delle insalate che prevedono già l' aggiunta di chicchi di mais). Ma il mais può essere anche fritto, fatto alla griglia, in padella o tostato, ed è sempre molto buono e nutriente. Il mais è poi utilizzato anche per la fabbricazione dei corn flackes, utilizzati soprattutto per la colazione, e dei pop corn. Inoltre, da una lunga e paziente preparazione, è possibile trarre dal mais la polenta, piatto tipico e nutriente soprattutto delle zone settentrionali, ed è impiegato perchè da origine all' olio che viene derivato dai suoi semi.

Terriccio:

E' molto importante che ogni pianta possa disporre di un terriccio adatto a sopperire a tutte le sue necessità e a tutte le sue esigenze, in quanto il terriccio sarà poi la vera e propria casa della pianta fino a quando questa subirà il rinvaso, a patto che questo sia previsto e che essa sia coltivata in vaso. Pertanto, è bene conoscere e imparare a sopperire a quelle che sono le esigenze delle proprie piante in materia di terriccio. Su questo fattore, però, la coltivazione del mais non è particolarmente problematica. Il mais attecchisce sulla maggior parte dei tipi di terriccio, a patto che, però, dispongano di tutti gli elementi nutritivi di cui la pianta necessita. Prima di seminare il mais, tuttavia, è sempre consigliabile effettuare varie operazioni per rendere il terreno maggiormente idoneo per ospitare questa pianta. Si tratta di operazioni di vangatura e fertilizzazione, che vanno effettuati pochi mesi prima dell' impianto. La vangatura può essere effettuata manualmente o con una vanga, a seconda di quelle che sono le dimensioni della pianta e, durante questa operazione, deve essere effettuata anche la fertilizzazione, che



deve prevedere l' immissione di due o tre chilogrammi di stallatico per mq di terreno, pratica da eseguire preferibilmente con l' ausilio di una forca. Tale letame, che avrà coperto un solco, deve poi essere coperto con dell' altro terreno, che sarà prodotto dalla produzione di altri solchi e così via. Poco prima della semina, quindi in primavera, è necessario effettuare un' affinamento delle zolle di terra, usufruendo di una rastrello e di una zappa e eliminare tutte le eventuali erbe infestanti. La semina deve essere eseguita quando è stato scongiurato il pericolo delle gelate, quindi quando la temperatura non scende più al di sotto dei quindici gradi. Essa prevede l' immissione dei semi (che possono essere acquistati in appositi negozi) in buche facenti parte di file distanti almeno quaranta centimetri l' una dall' altra, ad una profondità di minimo due centimetri e massimo quattro. Ogni buca, poi, deve essere divisa dalla successiva e dalla precedente da almeno venti centimetri di terreno. Dopo un mese cominceranno a spuntare delle piccole piantine, e quindi si dovrà procedere con il diradamento, ovvero l' eliminazione delle piantine in eccesso: sarà meglio eliminare le più deboli e lasciare le più forti.

Pratiche colturali:

Ogni pianta ha bisogno di cure e attenzioni volte a garantire ad essa una buona crescita e una vita sana ed equilibrata. Tra queste, le pratiche maggiormente effettuate per la coltivazione del mais sono l' innaffiatura e la concimazione.

Il mais è una pianta che non resiste senza acqua a sufficienza , perciò è bene assicurarsi di effettuare delle innaffiature ogni settimana quando le piogge non sono previste, per assicurarsi che la pianta disponga sempre di acqua.

Per quanto riguarda la concimazione, è bene fare attenzione al fatto che il terreno sia sempre ben provvisto di letame o di compost, anche se, durante la produzione, tale fertilizzante deve essere integrato con concime contenente fosforo e potassio.

E' bene poi sapere che il mais necessita di un clima temperato tendente al caldo, poiché non resiste bene a temperature particolarmente fredde: se queste scendono al di sotto dei dieci gradi, infatti, molto probabilmente la germinazione ne sarà compromessa, mentre se le temperature sfiorano lo zero, la pianta potrebbe anche morire. Approssimativamente, la temperatura ottimale per la pianta sarebbe quella intorno ai 20°C.

Coltivazione melanzana

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Informazioni:](#)
- [Terriccio e semina:](#)
- [Pratiche colturali:](#)

Perchè conoscerla:



Spesso si sceglie di acquistare una pianta senza nemmeno calcolare il fatto che, al di là di tutto, si tratta di un essere vivente con specifiche esigenze e necessità, e che quindi assumerne il “possesso” vuol dire imparare a prendersene cura e a dedicarle tutte le attenzioni di cui necessita. Occuparsi di giardinaggio, quindi, vuol dire ottenere da quest' occupazione tanto gli aspetti positivi che quelli negativi. Per quanto riguarda i primi, basta pensare al valore ornamentale che una pianta può avere, quindi a quanto può contribuire ad ornare una stanza, un balcone o un giardino, al fatto che questo “hobby” aiuta a rilassarsi, ad entrare in contatto con la natura, ad imparare tecniche nuove e a crearsi degli spazi in cui rilassarsi o da adibire a varie evenienze. I secondi, invece, sono tutti collegati a quelle che sono le responsabilità che una persona va ad assumersi quando decide di occuparsi delle piante: bisogna, infatti, fare attenzione a che tutto, dal clima alla concimazione, sia al punto giusto ed eseguito nel migliore dei modi, affinché la pianta viva

un momento di completo benessere. Quando infatti la pianta versa in un periodo di malessere generato dall' incuria di chi ne dispone, a poco a poco, venendole a mancare tutte le sostanze di cui ha bisogno, inizia ad esternare il suo malessere anche nella produzione di foglie, di fiori o di frutti o verdura, cosa che condiziona il suo valore ornamentale e la sua produzione.

Tra le varie piante, è possibile scegliere di coltivare alcune che permettono di usufruire anche della loro produzione come cibo. Tra queste, c'è la melanzana.

Informazioni:

La melanzana è una verdura molto comunemente utilizzata in cucina in vari modi. Le ricette occidentali, in particolar modo quelle italiane, la contemplanò sia come fritta, che grigliata,



sott' olio o in umido. Esistono varie ricette che fanno della melanzana la regina della tavola, ricette saporite e più o meno semplici da eseguire, ma molto conosciute, come la famosissima e saporitissima parmigiana di melanzana. Ma al di là del loro sapore, che sicuramente già si conosce, è bene sapere anche che, se non sono cucinate in modo da conferirle troppe calorie, le melanzane costituiscono un alimento con caratteristiche curative. Questa verdura, infatti, è ricca di calcio, di fosforo, di potassio e di vitamine A e C. Inoltre, ha proprietà lassative, anche se non fortemente, grazie al contenuto di fibre. Inoltre, siccome contiene acqua e fibre, stimola il funzionamento dei reni.

Terriccio e semina:

Prima di coltivare qualsiasi tipologia di pianta, bisogna tenere sempre in considerazione quelle che sono le sue necessità in fatto di terriccio. E' molto importante che una pianta disponga del terriccio ideale per la sua crescita e per il suo mantenimento, in quanto è questo che garantisce alla pianta il nutrimento necessario per il suo sostentamento e la giusta quantità d' acqua e che diventa il luogo in cui la pianta deve vivere, quindi la sua casa. Per la sua coltivazione, la melanzana ha bisogno di un medio impasto che favorisca soprattutto il drenaggio e che non preveda piante infestanti. Inoltre, il terreno prima di essere adattato alla melanzana deve essere lavorato col la vanga e concimato, in quanto deve possedere la giusta consistenza e la giusta fertilità. Queste sono operazioni che devono essere preferibilmente eseguite durante l' autunno precedente alla coltivazione della pianta. Per quanto riguarda la vangatura, poi, se deve essere eseguita con la vanga o manualmente deve essere determinato dalla grandezza del vaso e questa deve prevedere anche la concimazione con sostanze organiche per aumentare la fertilità del terreno. Prima della semina, inoltre, deve essere effettuata anche la sarchiatura del terreno, ovvero la sua lavorazione superficiale, in modo da garantire l' assoluta mancanza di erbe infestanti.

Per quanto riguarda la semina, questa dovrebbe essere effettuata verso l' inizio della primavera, quindi a seconda delle zone in cui si vive: nelle zone settentrionali, la semina va eseguita a fine febbraio, nelle zone meridionali, a fine marzo. I semi vanno inseriti all' interno di un semenzaio riscaldato e non esposto agli agenti atmosferici ed è consigliabile tenerli in un panno umido prima di seminarli per una settimana.

Pratiche culturali:

Ogni pianta ha bisogno di essere curata nel modo giusto e con le giuste accortenze, e di queste cure ha bisogno anche la melanzana.

Per quanto riguarda le innaffiature, queste vanno effettuate nei periodi freschi e devono essere più costanti all' inizio, quando vanno eseguite minimo due volte la settimana, anche se riguardano sempre e solo il terreno: bisogna fare attenzione a non bagnare le foglie per evitare la comparsa di parassiti. Passato il primo periodo, l' innaffiatura dovrà essere effettuata soltanto quando il terreno sarà asciutto.

Per quanto riguarda la concimazione, è necessario smuovere il terreno con una zappa periodicamente, per far sì che le radici respirino, ma bisogna fare attenzione a non smuoverle.

Per la potatura, deve essere eseguita la cimatura dopo un mese dalla messa a dimora, e oltre a questo devono essere rimosse foglie o rami secchi ogni qualvolta ce ne sia bisogno.

Coltivazione peperoncino

In questa pagina parleremo di :

- [Perchè conoscerla:](#)
- [Informazioni:](#)
- [Terriccio e semina:](#)
- [Pratiche colturali:](#)

Perchè conoscerla:



Occuparsi di giardinaggio vuol dire, come in ogni occupazione, assumersi delle responsabilità che però porteranno anche a dare delle soddisfazioni e dei vantaggi anche considerevoli. Spesso, tuttavia, molte persone si recano negli appositi punti vendita per acquistare una pianta, magari considerandola bella e quindi un valido metodo per ornare la propria casa, il proprio balcone, il proprio cortile o quant' altro, ma non tengono in considerazione che, al di là della loro bellezza, le piante hanno delle precise necessità ed esigenze che devono essere

asecondate e soddisfatte, al fine di mantenerle sempre bene in

salute. Inoltre, una persona che compra una pianta solamente per usufruire del suo valore ornamentale e non la cura, automaticamente rischia di non poter godere neppure più della bellezza della pianta la quale, non essendo curata, verserà sempre maggiormente in un periodo di malessere, il che poi sarà esternato anche all' esterno, soprattutto nella produzione di foglie, fiori o di verdura o frutta. Pertanto, ogni pianta deve essere curata e coltivata in modo costante, tenendo conto del fatto che si ha di fronte un essere vivente.

Occuparsi di giardinaggio vuol dire anche sapere come occuparsi delle proprie piante, quindi quali sono le operazioni da eseguire ma soprattutto come eseguirle, con quali attrezzi e secondo quali procedure.

Tra le piante che è possibile coltivare, ci sono quelle che non sono particolarmente stimate per la loro bellezza o per il loro ornamentale, ma che, se avute nel proprio orto, grazie alla loro produzione di alimenti, possono risultare molto utili, in quanto permettono di avere verdure sempre a portata di mano, saporite e di sicura provenienza. Tra queste, c'è il peperoncino, una pianta che non è difficile da coltivare ma che risulta spesso molto utile.

Informazioni:

Il *Capsicum annum*, comunemente chiamato peperoncino, è una



pianta perenne che appartiene alle Solanacee e proviene dall' America, anche se ormai viene coltivato in tutto il mondo. Esso veniva utilizzato sin dall' antichità: alcuni ritrovamenti archeologici dimostrano che era usato già del 5000 a.C. In Messico, ove la popolazione era molto dedita alla sua coltivazione. Ne esistono molte varietà, tra le quali le più conosciute sono quattro, ovvero: *Capsicum annum*, ovvero il peperoncino comunemente utilizzato, che è anche il più forte; *Capsicum baccatum*, coltivato prevalentemente in Perù e mediamente piccante; *Capsicum chinense*, che comprende i peperoncini più pccanti del monto, gli Habanero, che provengono dal sud America; il *Capsicum frutescens* comprende il tabasco ed è una specie particolarmente piccante.

Per quanto riguarda i benefici che il peperoncino può apportare a chi lo mangia, alcuni ricercatori giapponesi hanno scoperto che il peperoncino previene il tumore alla prostata, in quanto contiene capsaicina. I topi utilizzati come cavia, sviluppavano masse tumorali ridotte dell' 80%. Inoltre, assumere peperoncino aiuta anche a prevenire infiammazione e a favorire la circolazione sanguigna, mentre la capsaicina aiuta il processo digestivo. Anche i capelli godono dell' utilizzo del peperoncino .

Terriccio e semina:

Per coltivare una pianta, di qualsiasi tipo essa sia, si necessita anche di un terriccio particolare, ideale per garantire alla pianta una crescita sana ed equilibrata. Esso è molto importante, perchè per tutta la durata della vita della pianta, rappresenterà la sua casa, e quindi è importante che sia adatto a far crescere quella determinata specie di pianta. Ogni pianta, infatti, ha bisogno di un terriccio dotato di particolari caratteristiche: c'è chi ha bisogno di un terreno leggero, chi di un terriccio molto fertile, chi ha bisogno di un terriccio che favorisca il drenaggio ecc ecc.

Il terriccio adatto alla coltivazione del peperoncino è un terriccio sciolto molto fertile, quindi arricchito con sostanze nutritive ed organiche, ma in cui devono essere presenti anche sostanze inerti in modo da permettere il drenaggio dell' acqua. Assolutamente è vietato l' utilizzo di un terreno argilloso, che, compattandosi con l' apporto di acqua, tende a soffocare le radici.

I semi del peperoncino possono essere acquistati sia al supermercato che dal fioraio. Essi possono essere seminati ad inizio primavera in un semenzaio posti ad un massimo di circa tre centimetri di profondità dal terreno, ognuno dei quali deve comprendere due o tre semi. E' bene tenere ben riscaldato il semenzaio, assicurandosi che la sua temperatura sia vicina ai 25°C. Dopo due settimane dalla semina, le piantine avranno raggiunto una grandezza tale da permettere di essere trapiantate in contenitori di sette-otto centimetri l' una.

Quando si sceglie di comprare piantine già sviluppate dal fioraio, è bene interrarle quando sono abbastanza forti.

Pratiche colturali:

Ogni pianta ha delle precise necessità che devono essere assecondate se si vuole garantire loro una buona salute, ma anche se si vuole garantire a se stessi una buona produzione (questo, almeno per quanto

concerne le piante che producono verdura , frutta o spezie).

Uno dei primi elementi da tenere in considerazione e che condiziona molto la crescita delle piante è il clima. Questo, per il peperoncino, deve essere abbastanza caldo, ma non deve mai scendere sotto i quindici gradi e non deve prevedere grossi sbalzi termici. Il peperoncino è una pianta che non sopporta le temperature elevate, quindi nel periodo delle gelate è consigliabile portarla dentro casa oppure proteggerla con un telo di plastica.

Per quanto riguarda le innaffiature, queste devono essere abbondanti nel periodo della germinazione, evitando i ristagni. In tutti gli altri periodi, possono essere effettuate ogni volta che il terreno si asciuga.

La concimazione avviene due volte l' anno, e prevede un fertilizzante pieno di fosforo.

Coltivazione peperoni

In questa pagina parleremo di :

- [Informazioni:](#)
- [Terriccio:](#)
- [pratiche colturali:](#)

Informazioni:



Spesso, molte persone compiono una scelta sana e vantaggiosa, scegliendo di occuparsi di giardinaggio e indirizzando tale occupazione non sulla coltivazione di piante ornamentali, cosa che comunque sarebbe una scelta sana, ma sulla coltivazione di piante capaci di produrre frutta o ortaggi. Tale produzione, con cui è possibile integrare la propria alimentazione, risulta particolarmente vantaggiosa per l' uomo in quanto, chi la ingerisce, sicuramente mangia qualcosa di sano, la cui produzione non è stata alterata con dei medicinali nocivi per l' uomo. Inoltre, coltivare queste piante vuol dire avere un vero e

proprio "fruttivendolo di fiducia" sul proprio davanzale, sul proprio balcone o, al massimo, nel proprio cortile. Pertanto, si può essere sempre sicuri della disponibilità di un determinato ortaggio o di una frutta che si coltiva all' interno del proprio orto o del proprio frutteto e reperirli non è più difficile.

Per quanto riguarda la coltivazione dei peperoni di cui si tratterà in questo articolo, la prima cosa da sapere è come questi sono fatti. Innanzitutto, i peperoni, come la stragrande maggioranza delle altre verdure, posseggono un contenuto di acqua molto elevato, che supera il 90%. I carboidrati sono principalmente glucosio e fruttosio, mentre il saccarosio è poco presente, e variano dai 2 ai 4.7 grammi ogni 100 grammi. Per quanto riguarda le proteine, queste sono presenti all' interno dei peperoni dallo 0.7 all' 1,9 %, quindi si ingerisce circa 1 grammi di proteine ogni cento grammi di peperoni. I lipidi, sono circa 0.2 o 0.4 grammi ogni 100 grammi. Le fibre, invece, presenti all' interno dei peperoni sono 2 grammi ogni 100 grammi e sono principalmente pectine, cellulosa ed emicellulosa.

Ingerire il peperone fa bene all' organismo, però, soprattutto per il suo contenuto di vitamine, che è molto interessante. Il peperone, infatti, è ricco di vitamina C, anche più di spinaci e cavoli, ma anche di Provitamina A, quindi di Carotene, presente dagli 0.7 ai 3.5 mg ogni cento grammi. Inoltre, sono presente la vitamina B e la Vitamina E, in media più o meno simile a quella delle altre verdure. I peperoni sono poi molto ricchi di minerali e oligoelementi, tra cui il potassio è quello presente maggiormente (circa 170 mg ogni cento grammi), ma ci sono anche fosforo, magnesio, calcio e ferro.

Grazie all' altissimo contenuto di Vitamina C, mangiare i peperoni risulta ottimo per la propria salute, in quanto basta mangiarne anche una modesta porzione per aggiudicarsi un buon apporto di vitamina C: bastano, infatti, 50 grammi di peperoni per assumere il 75% della razione giornaliera di vitamina C raccomandata.

Inoltre, l' unione tra vitamina C e provitamina A fanno sì che il peperone svolga un' importante funzione di antiossidante, e che quindi prevenga molte patologie, tra cui l' invecchiamento precoce, le malattie cardiovascolari e i tumori. Proprio per questi ultimi, è stato condotto uno studio che ha riscontrato, nei peperoni, speciali effetti antitumorali, in quanto essi fungono da inibitori sia per la formazione che per l' azione di molti composti cancerogeni, ovvero le nitrosammine, quindi soprattutto al livello del cervello.

Terriccio:

Ogni pianta necessita di un determinato tipo di terriccio, il quale deve possedere tutte le caratteristiche necessarie per ospitare la pianta, in quanto diventerà, poi, la sua casa e, quindi, se non sarà idoneo, porterà a gravi conseguenze per la salute di quest' ultima.



Il terriccio adatto alla coltivazione dei peperoni è formato da un medio impasto, con un ph tra 6.5 e 7 circa. Deve essere un terriccio ben drenato e abbastanza fertile, quindi il terreno deve prevedere la presenza e deve essere mescolato con del materiale quale sabbia, pietre, argilla o torba. Per rendere il terriccio abbastanza fertile per la coltivazione dei peperoni, poi, questo deve essere concimato con l' ausilio di letame o di compost. Inoltre, prima della semina, è necessario effettuare due operazioni sul terriccio, quello della vangature e della fertilizzazione con stallatico maturo (circa 2 Kg per mq).

pratiche colturali:

E' possibile reperire i semi di peperoni all' interno di negozi specializzati o di grandi supermercati. La coltivazione dei peperoni prevede la semina in appositi semenzaio, ovvero in luoghi riparati da agenti atmosferici, magari mediante l' ausilio di teli di plastica. La semina deve avvenire tra gennaio e marzo, a seconda della zona climatica, e i semi devono essere disposti in file, ognuna delle quali deve distare dall' altra almeno cinque centimetri. Dopo circa un mese e mezzo, le piantine iniziano ad assumere le dimensioni giuste per essere trapiantate in un vaso più grande o in giardino. La messa a dimora deve, però, comunque avvenire dopo che il pericolo delle gelate sia stato scongiurato. Inoltre, nel caso le piante non siano coltivate in vasi ma in giardino, è bene che siano sistemate in apposite buche distanti fra loro un minimo di quaranta- sessanta centimetri.

Per quanto riguarda le innaffiature, poi, queste devono essere costanti, in quanto il peperone non sopporta la mancanza d' acqua, quindi devono essere eseguite più o meno ogni quattro giorni prima

del trapianto e una ogni sette dopo il trapianto. La concimazione, invece, va effettuata prima del trapianto con del concime organico.