



L'orto fat

Mangiare sano con le verdure coltivate

LE LATTUGHE SONO LE REGINE DELL'ORTO

La lattuga è una delle verdure più antiche utilizzate nell'alimentazione dell'uomo.

I Romani ne andavano particolarmente ghiotti anche se loro la gustavano solitamente a fine pasto.

Il nome lattuga probabilmente deriva dalle sostanze lattiginose presenti nel cespo.

La lattuga volgarmente denominata insalata è una pianta che viene coltivata per il consumo di solito a crudo delle foglie. La lattuga permette un raccolto continuativo durante quasi tutto l'arco dell'anno anche se in alcuni casi è necessario disporre di campane o serre per proteggere le piante.

Le foglie possono essere lisce o ricce, rotonde o ovali. I colori vanno dal verde al rossastro. In alcune varietà (per esempio quelle a cappuccio) la parte centrale forma un cespo globoso con un cuore di foglioline più chiare, molto tenere e croccanti.

Predilige i climi temperati e non sopporta i freddi intensi e i caldi secchi. E' molto sensibile al freddo e al caldo eccessivo. Un altro fattore da tenere presente è legato alle ore di luce durante la giornata. Temperature estreme e troppa luce (per esempio nei mesi di luglio e agosto) inducono una precoce monta a seme

delle piante, con esito negativo della coltura.

L'ideale è quindi coltivare queste piante dalla fine dell'inverno fino a inizio giugno.

Il terreno in genere deve essere sciolto e ben lavorato, poiché la lattuga ha un modesto apparato radicale che si espande soprattutto nello strato superficiale del terreno. Per avere sempre a disposizione insalate al giusto stadio di sviluppo l'ideale è una semina scalare.

La semina, a seconda delle condizioni climatiche e della tecnica colturale, può essere effettuata in semenzaio o direttamente in pieno campo. La distanza sulla fila e tra le file sarà di 30 cm. A germinazione avvenuta si dovrà procedere con il diradamento, lasciando soltanto gli individui più vigorosi.

Scerbature e zappettature serviranno ad arieggiare il terreno e allontanare le erbe infestanti. Le piante risultano molto sensibili alla temperatura dell'acqua. Se è molto diversa rispetto a quella del terreno potrebbe indurre un arresto nella crescita (è bene quindi riempire gli annaffiatoi con anticipo). Bisogna evitare assolutamente le irrigazioni a pioggia che sono infatti la causa più frequente dell'insorgere di crittogame e marciumi oltre ad attirare lumache e chioccioline.



L'importanza ecologica dell'humus

La sostanza organica del suolo comporta il sequestro e lo stoccaggio di CO₂. Un orto con una buona dotazione di humus può sottrarre dall'atmosfera da 20 a 70 g/mq*anno di CO₂



CIRCOLO "IL PIOPPO"

Ovest Ticino e Novarese

La sostanza organica del suolo comporta il sequestro e lo stoccaggio di CO₂. Un orto con una buona dotazione di humus può sottrarre dall'atmosfera da 20 a 70 g/mq*anno di CO₂.

L'incremento della sostanza organica migliora anche la capacità del terreno di trattenere acqua. Quindi un terreno ricco di humus è un terreno resiliente.

Per avere un orto ricco di sostanza organica bisogna assicurare un apporto annuale di compost (circa 1 kg/m²) o di letame (circa 2,5 kg/m²), ma è possibile anche operare con i sovesci, colture a perdere destinate a migliorare il terreno.

I sovesci si seminano dopo che si è concluso il ciclo delle colture principali, quindi, solitamente, tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. Si impiegano leguminose come la veccia, il trifoglio incarnato, il favino e il trifoglio alessandrino che arricchiscono il terreno di azoto oppure crucifere come il rafano e la senape che

svolgono un'azione nematocida e forniscono un'abbondante biomassa, ma anche graminacee come l'avena e la segale che migliorano la struttura del terreno e trattengono gli elementi nutritivi; si possono seminare anche miscugli di queste piante oppure utilizzare piante che forniscono un pascolo per le api e gli altri impollinatori come il grano saraceno e la facelia.

I sovesci si sfalciano in primavera prima della preparazione del terreno per utilizzarli come pacciamatura organica o per interrarli leggermente con la lavorazione del suolo. In alcuni casi (trifoglio alessandrino, senape, alcuni tipi di avena) muoiono con il gelo e non richiedono neppure lo sfalcio.

Oltre all'apporto di biomassa per formare humus i sovesci offrono altri vantaggi: limitano fino all'80% le perdite di azoto per dilavamento e migliorano la disponibilità di elementi minerali per le colture che seguono riducendo le



successive esigenze di fertilizzazione e il conseguente consumo di energia per la preparazione dei concimi e per il loro trasporto. Inoltre assicurano una costante copertura del terreno evitando l'esposizione del suolo all'effetto battente delle piogge che tende a compattarlo e a disgregare la struttura peggiorandone la capacità di accogliere le radici delle piante.

Oltre che con i sovesci la copertura del suolo può essere realizzata con colture di secondo raccolto. Anche in questo caso la semina (o il trapianto che con-

sente di abbreviare i tempi di coltivazione) si esegue tra la fine dell'estate e l'autunno. Ortaggi adatti ad ottenere un secondo raccolto sono le cime di rapa, i friarielli, le lattughe e i radicchi da taglio, i ravanelli, la senape, gli spinaci, la valerianella e alcune crucifere considerate dei superfood come il pak-choi o la mizuna. In ogni caso, piuttosto che lasciare il terreno scoperto, è preferibile coprirlo con materiali organici come paglia, foglie o cippato per ottenere un effetto analogo, seppure inferiore, a quello delle colture.

(in collaborazione con Francesco Beldi)

