

**LE NOSTRE PIANTINE**

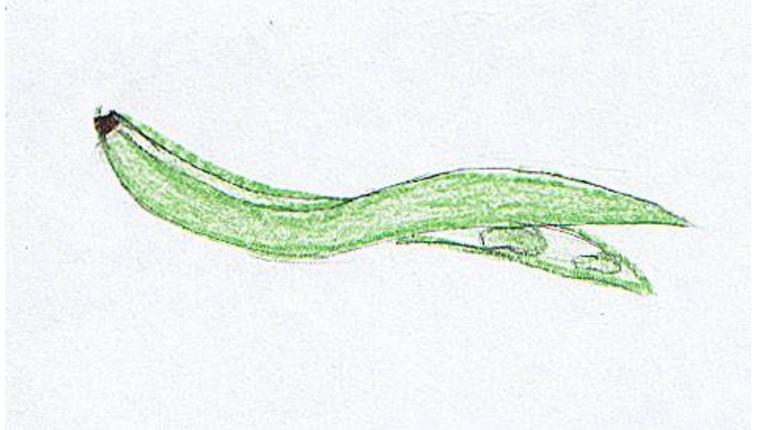
**QUELLE CHE ABBIAMO COLTIVATO  
CON TANTA CURA**

## FAVA

Si raccoglie a seconda dell'uso che ne fai, per esempio i semi secchi si raccolgono nella prima estate mentre quelli destinati al consumo fresco in primavera, prima che siano del tutto maturi.

### La semina

La semina delle fave ,viene arato in estate poi viene concimato. la semina si fa a buchette o a righe. essendo una pianta che teme il caldo, nelle zone più calde, viene seminata in autunno, con raccolti a partire da 180 giorni dopo; invece nelle zone più fredde si semina in primavera.



### Proprietà

E' un legume ricco di fibre adatto sia per essere consumato crudo che cotto. essa possiede proprietà ricostituenti e rimineralizzanti grazie al suo alto contenuto di magnesio, zolfo e fosforo; possiede inoltre proprietà diuretiche.



# L'INSALATA

L'insalata è una delle verdure più coltivate nell'orto. Ci sono tante varietà di insalata che si raggruppano in due categorie: quella da taglio e quella da cespo. La più diffusa è la lattuga, scientificamente chiamata *Lactuca sativa*, il cui nome deriva dal latino *Lac, Lactis* (*latte*) in riferimento al liquido bianco contenuto nel fusto.

## Come si coltiva

Cresce bene in un terreno ricco di humus, morbido, fertile e in zone soleggiate e molto irrigate.

## La semina

L'insalata da taglio si semina a spaglio. Dopo aver sparso le sementi si premono leggermente con l'aiuto di una vanga per fare in modo che aderiscano al terreno.

Le insalate da cespo vengono seminate in filari distanti circa 25-35 cm gli uni dagli altri. Il terreno seminato va mantenuto costantemente umido.

## La raccolta

Per le varietà a cespo si effettua una raccolta a scalare, man mano che i cespi raggiungono le dimensioni proprie della varietà. Si raccoglie separando il cespo dal fittone scartando le foglie più esterne. Le insalate da taglio vanno invece raccolte di continuo, tagliando le foglie alla base, per un periodo di circa due mesi.

## Le proprietà

L'insalata è ricca di sali minerali, soprattutto potassio che contrasta la ritenzione idrica.

È fonte di vitamine antiossidanti che proteggono le cellule dall'invecchiamento.

Inoltre, contiene molte fibre che facilitano le funzioni dell'intestino e contrastano la stitichezza.



## II RAVANELLO

*Raphanus sativus*)

Il ravanello è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Crucifere, originaria dell'Asia. Viene coltivato principalmente per le radici (la parte commestibile).

Esistono diverse varietà di ravanello che si distinguono per la forma della radice (tonda, obliqua, allungata) per il colore esterno e per l'epoca di maturazione.

### Come si coltiva

Il ravanello cresce bene in ogni tipo di terreno, ma ha bisogno di molta acqua, poiché teme la siccità e le alte temperature.

### La semina

Il ravanello precoce andrà seminato a partire da marzo, mentre le varietà a maturazione autunnale andranno seminate a luglio.

La semina a dimora può essere effettuata a spaglio, facendo attenzione a distribuire la semente il più uniformemente possibile sul terreno, o a file, lasciando 7-8 cm di distanza tra una fila e l'altra, per favorire la crescita delle radici.

### La raccolta

La raccolta si effettua quando le radici sono ben sviluppate, ma prima che il ravanello raggiunga la sua massima grandezza, altrimenti si possono verificare delle spaccature all'interno della radice e la polpa può perdere croccantezza e sapore.

Per raccogliarli basta tirare leggermente le foglie prendendole alla base.

### Le proprietà

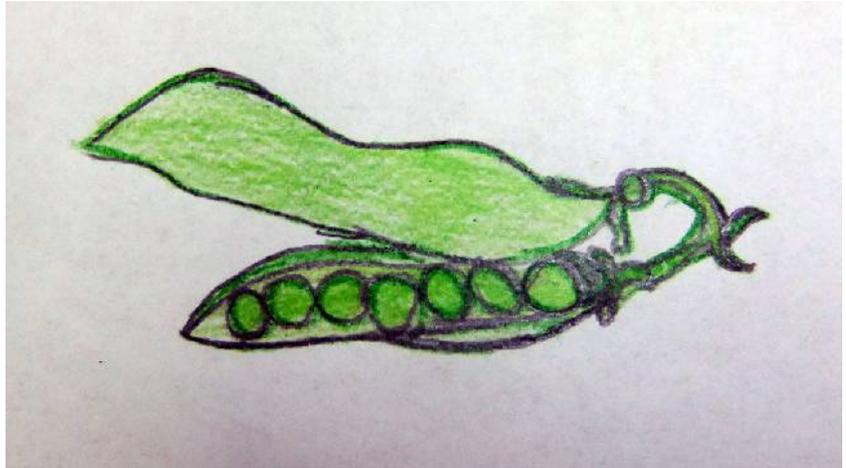
Stimola la digestione, migliora l'attività del fegato ed esercita un effetto depurativo. Inoltre, grazie alla presenza di vitamina B, favorisce il sonno e ha proprietà tranquillanti.



## II PISELLO

*isum sativum)*

Il pisello è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle leguminose. In base al portamento si distinguono varietà nane e varietà rampicanti che hanno bisogno di sostegni. I frutti sono dei baccelli contenenti semi di forma sferica e colore verde.



### Come si coltiva

Il pisello, non essendo particolarmente esigente, cresce bene in tutti i tipi di terreno e si coltiva a partire dal seme.

### La semina

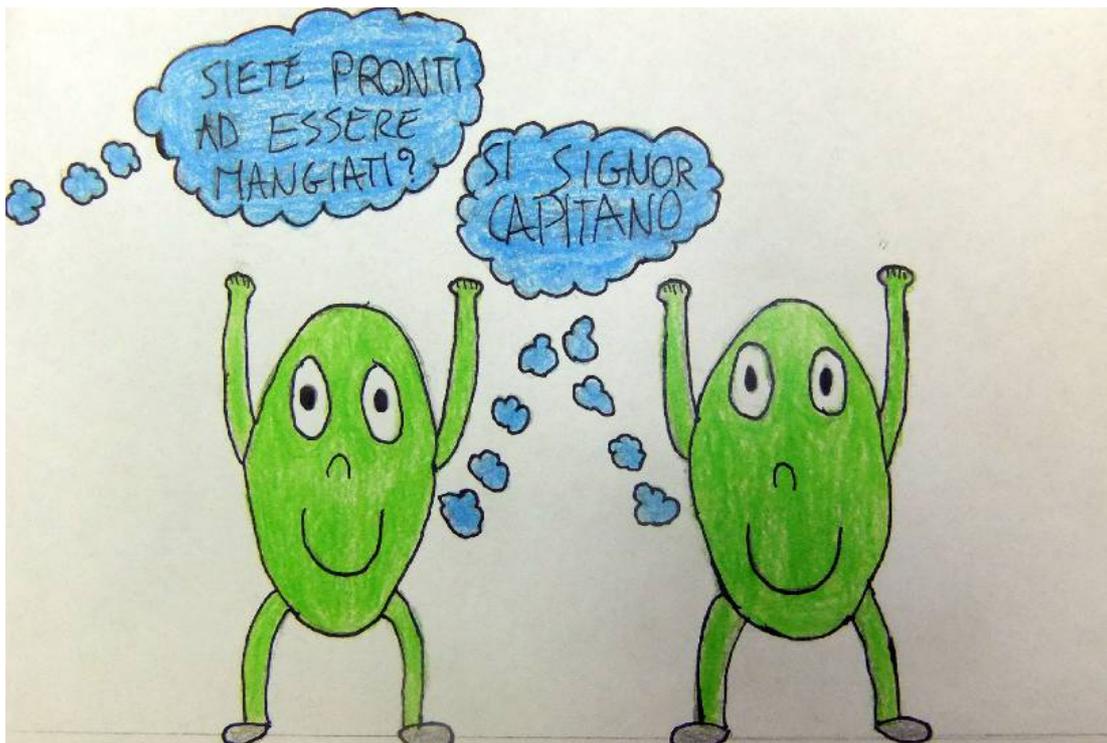
la semina viene effettuata in autunno-inverno o nella primissima primavera, interrando i semi a 5 cm di profondità, distanziati di 2-10 cm sulla fila. L'intervallo tra le file deve essere di circa 70 cm per le varietà rampicanti e di 40-60 cm per quelle nane.

### La raccolta

La raccolta è differenziata a seconda della destinazione d'uso. Per il pisello da consumo fresco si effettua una raccolta scalare, ogni 2 o 3 giorni, quando il baccello è turgido e pieno.

### Le proprietà

I piselli hanno proprietà diuretiche, stimolano il transito intestinale grazie alle loro fibre, aiutano a rafforzare il sistema immunitario, costituiscono una buona fonte di ferro e per questo sono utili in casi di anemia.



# LO SPINACIO

E' una pianta erbacea ed è uno degli ortaggi più diffusi nel mondo. Per molto tempo si è pensato che lo spinacio contenesse molto ferro, invece recenti studi hanno stabilito che ne contiene una modesta quantità, ma ha un alto contenuto di vitamine.

## Come si coltiva

Lo spinacio cresce bene in un clima fresco perché quando fa caldo tende a crescere più in fretta e a fiorire. Quindi si può piantare gli spinaci una prima volta in primavera e una seconda volta a fine estate.

## La semina

Gli spinaci vanno seminati in file poco profonde.

## La raccolta

Si possono raccogliere solo le foglie più grandi, senza rovinare la piantina, in questo modo i germogli continueranno a crescere.

## Proprietà

Sono molto utili, hanno proprietà lassative e tonificanti e portano benefici al cuore. Contengono anche "acido folico" che rende più forte il nostro organismo nei confronti delle malattie. Hanno un alto contenuto di vitamina A e C. Per trarre i massimi benefici si possono anche mangiare crudi.



# IL FAGIOLO

Il Fagiolo (*Phaseolus vulgaris*) è una pianta della famiglia delle leguminose originaria dell' America centrale.

## La semina

La semina del fagiolo avviene a fine inverno al sud, a primavera al nord.

Il seme viene piantato a distanza di cm 60 tra le file e cm 6-7 sulla fila . Si semina su un terreno ben sviluppato e inumidito. La profondità di semina si aggira intorno ai 3-5 cm.

## Come si coltiva

Devono essere effettuate ripetute sarchiature per mantenere il terreno areato e sciolto e leggere rincalzature quando le piantine raggiungono i 20 cm di altezza. Le annaffiature si praticano dopo la semina per facilitare la germinazione e si ripetono in particolare nella fase che va dalla fioritura all' ingrossamento dei baccelli. Alla fine di agosto conviene sfoltire le piante in modo che le radiazioni solari raggiungano meglio i legumi.

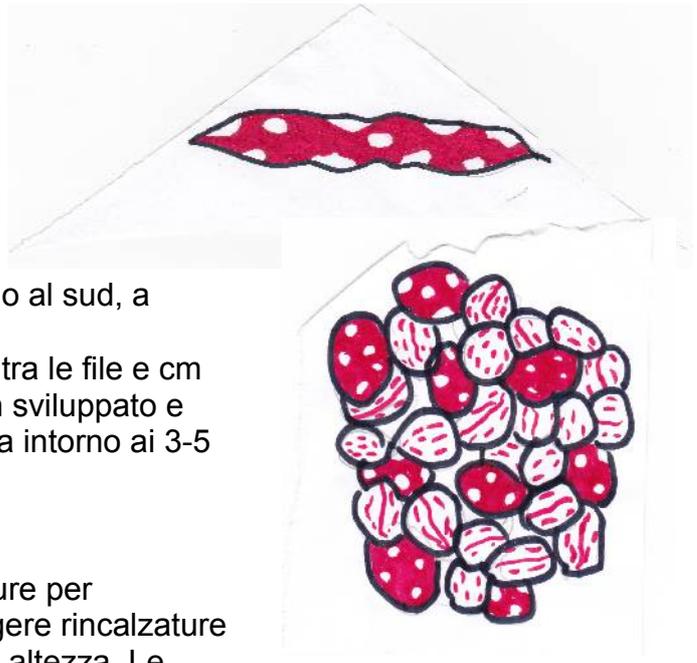
## Raccolta

La raccolta è differente a seconda del tipo di fagiolo e dell' uso. I fagioli si staccano prima che il baccello diventi filoso e ingrossi.

I fagioli da sgranare si raccolgono quando i baccelli sono quasi secchi , oppure per il consumo fresco quando i semi sono completamente ingrossati ma il baccello è ancora tenero.

## Proprietà

I fagioli sono ricchi di vitamine A, D, C ed E. Inoltre contengono lecitine che riducono il colesterolo del sangue.



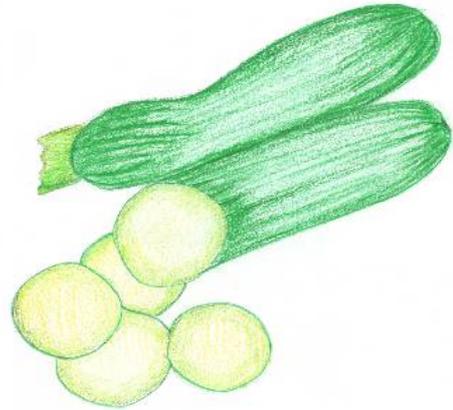
# LA ZUCCHINA

La zuccina appartiene alla famiglia delle **Cucurbitacee** come meloni, angurie, zucche e cetrioli.

## Come si coltiva

La zuccina, come tutte le cucurbitacee ama il clima mite e una posizione soleggiata ma ben areata. Le zucchine in estate devono essere controllate almeno due volte al giorno. Gradisce i terreni di medio impasto, ricchi di sostanza organica. Le irrigazioni devono essere abbondanti, per evitare la formazione prevalente dei fiori maschili sterili. Evitare però di bagnare le foglie, per non facilitare l'insorgere di malattie crittogamiche.

Nel corso della crescita è utile una concimazione con macerato d'ortica (per un orto biologico) o con un fertilizzante a pronto effetto, mentre per le varietà striscianti è utile un graticcio sul quale legare i fusti in crescita.

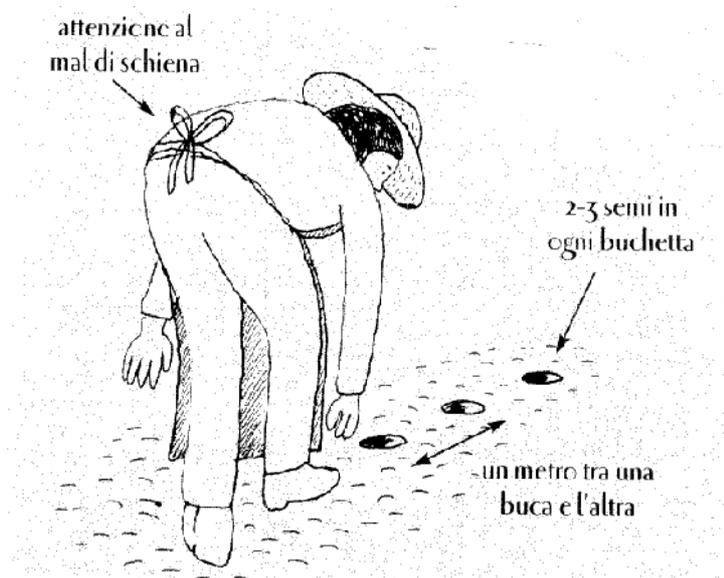


## La semina

I semi si interrano direttamente a dimora da aprile a giugno, e comunque quando la temperatura, sia diurna sia notturna, si mantiene sopra i 20 °C. Se ne piantano 2 o 3 per ogni buchetta, in verticale nel terreno e con la parte più stretta rivolta verso il basso: un vaso lungo e profondo può ospitare una sola pianta. Per i giardinieri neofiti si consiglia di acquistare piantine già pronte.

## La raccolta

Le zucchine sono ortaggi piuttosto ingombranti, ma sanno ricambiare con una produzione generosissima che inizia circa due mesi dopo la semina e prosegue per diverse settimane. I frutti vanno raccolti quando sono teneri e non completamente sviluppati: prima si colgono e più la pianta continua a produrne.



## Proprietà

Sono ricche di potassio e vitamina A, hanno proprietà diuretiche, depurative ed antinfiammatorie.

# IL MAIS

## La semina

Direttamente in orto, a partire da metà aprile fino ai primi di maggio per le regioni a sud. possibilmente in riquadro o cerchio, sconsigliata la fila isolata.

Distanziare le file a 50 cm e le piante sulla fila a 30 cm. Seminare a circa 3 cm di profondità.



## Coltivazione

Si sarchia superficialmente poco dopo la germinazione e si rinalza quando le piante sono a 20 cm. Dopo di che è opportuno cessare ogni lavorazione, eventualmente strappare le piante infestanti e lasciarle in loco. Non si levino i getti che partono dalla base

## La raccolta

Di solito la raccolta avviene a 100-120 giorni dalla semina. Quando i chicchi sono arrivati allo stato latteo: per quanto riguarda la forma i chicchi si sono formati, però all' interno sono ancora ricchi di liquido.

## Le proprietà

Il mais non contiene glutine e quindi è molto adatto all' alimentazione e allo svezzamento dei bambini e da chi è affetto dalla celiachia.

La barba del granoturco fatto essiccare può essere usata, immersa in acqua bollente per ottenere un tè molto buono che dona beneficio ai reni.

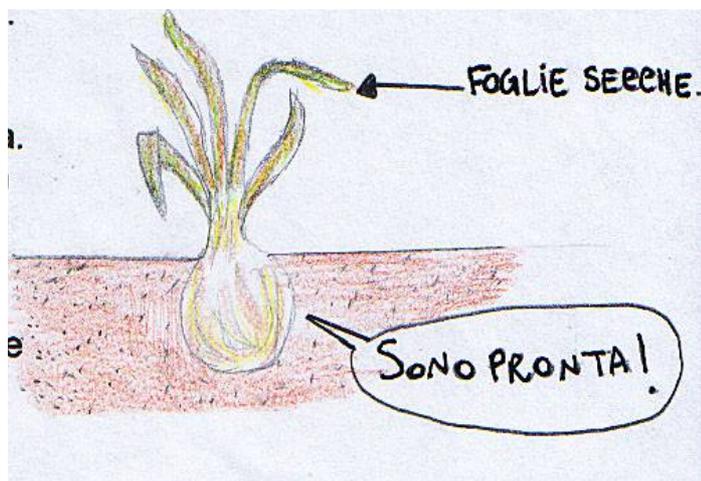
# LA CIPOLLA

Le cipolle, insieme all'aglio, allo scalogno e al porro, appartengono alla famiglia delle Liliacee.

## COME SI COLTIVA

La cipolla si coltiva facilmente in qualsiasi terreno, purché non troppo umido.

La cipolla infatti preferisce terreni soffici e senza ristagni d'acqua.



## LA SEMINA

Le cipolle si possono ottenere sia per seme che attraverso il bulbo, piantandole nei giorni di luna calante. Dopo aver vangato e livellato bene il terreno tracciate dei solchetti profondi 2-3 cm. e deponete nel solco i bulbetti. Ad aprile-maggio mostreranno le prime foglioline: la cipolla sta crescendo lentamente sotto il terreno. Se volete potete raccogliere qualche fogliolina per sentirne il profumo e assaggiarla (tagliata sottile e aggiunta all'insalata).

## LA RACCOLTA

Maggio – Giugno è il momento di raccogliere la varietà bianca. Luglio – Settembre è il momento della raccolta. Infatti quando le foglie delle cipolle iniziano a seccare vuol dire che il bulbo è pronto. Le cipolle vanno raccolte tirando la pianta dalle foglie e scuotendole bene dalla terra.

## PROPRIETA'

La cipolla contiene sali minerali e vitamine, soprattutto la vitamina C, anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse vitamine (A, complesso B, C, E); flavonoidi con azione diuretica e glucochina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica. Questa pianta ha anche numerosissimi impieghi terapeutici; come antibiotico, antibatterico, semplicemente applicando il succo sulla parte da disinfettare; è anche un ottimo espettorante.



ma

## LA CICERCHIA

La cicerchia è della famiglia delle Papilionacee. La cicerchia è una leguminosa di antichissima coltura, ma limitata a causa della cattiva quantità alimentare dei suoi semi. La cicerchia è una pianta annuale, ramificata, a portamento semi prostrato. I suoi semi sono schiacciati, piuttosto angolosi, di colori bianco o bruno.

### COME SI SEMINA

La cicerchia è pianta microterma. Si adatta ai terreni anche molto magri e ciottolosi, purché non soggetti a ristagni d'acqua.

### LA SEMINA

Si semina per lo più in autunno per essere raccolta in giugno-luglio. La semina viene fatta a file a 0,40-0,50 m, con 100-120 Kg/ha di semina..



## IL CECE

Il cece appartiene alla famiglia delle leguminose.

### CLIMA E TERRENO

È una pianta con radici profonde, rustica e resistente alla siccità. Cresce bene nelle zone a clima caldo e secco del Sud e del Centro Italia, anche a quote elevate. Vegeta bene in terreni leggeri, profondi, si adatta tuttavia anche a quelli ghiaiosi o un po' compatti. Non sopporta il calcare e il salmastro.

### LA SEMINA

Nelle zone a inverno mite, la semina avviene in autunno o a febbraio. Si semina a 4-6 cm di profondità a righe semplici, distanti 30-40 cm tra loro, o a posta di 3-4 semi ognuna, distanti 50-60 cm.

## LO SPECCHIO DELLA SALUTE !



SONO UN CECE BELLO,  
E INDOSSO UNCAPPELLO.  
SONO BUONO DA MANGIARE  
E DA COLTIVARE,  
TI FACCIÒ STARE IN FORMA,  
E IL GRASSO NON RITORNA!



### RACCOLTA

Le piante vanno estirpate in giugno-luglio quando sono secche. La produzione di semi è di 10-15 kg /100 mq. Se conservati con cura all'asciutto, i semi dopo tre anni germinano ancora al 60 %, la vegetazione secca è utile nel compostaggio ma può essere rivoltata direttamente nella terra dell'orto.

### PROPRIETA'

Sono ricchi di vitamine del gruppo B, di vitamina C, E e K. Contengono omega 3 che abbassano i trigliceridi e apportano benefici al ritmo cardiaco. Regolano le funzioni intestinali.

# BASILICO

Il **basilico** si coltiva in ogni tipo di terreno, le sue foglie profumate si associano con i piatti a base di pomodoro, di olio di oliva e di pomodoro. Ricordatevi di cimare i fiori appena compaiono, in questo modo la pianta produrrà nuove foglie.

## Come si coltiva

Il basilico si coltiva dal seme o dalla piantina già cresciuta

## La semina

La semina si deve fare quando ci sono i giorni di luna calante

## Il trapiantare

Si trapianta a maggio o giugno quando la temperatura è mite. Si scava una buca profonda 15-20 centimetri, tra una piantina e l'altra lasciare 20 cm circa.

## Proprietà

Contiene un antinfiammatorio naturale ed ha proprietà antiossidanti ed antibatteriche.



## UN NONNO COME ISEGNANTE

Venerdì 1° giugno è venuto a scuola il nonno di una nostra compagna di classe, ci ha spiegato che non è un agricoltore, ma che fin da ragazzino ha imparato a coltivare un orto perchè ai suoi tempi avere un orto era una necessità.

Quindi grazie alla sua esperienza gli abbiamo chiesto di insegnarci alcune cose.

Mentre alcuni ragazzi stavano preparando i cartelloni per la mostra di fine anno, un gruppo si è recato nel nostro orto, qui il



il nonno di Bianca ci ha spiegato come fare per mettere la rete ai fagioli che sono piante rampicanti che hanno bisogno di un supporto.

Poi ci ha fatto vedere come si legano le canne ai pomodori, infatti queste piante crescendo hanno bisogno di appoggiarsi a dei "tutori".



## DALL'ORTO ALLA TAVOLA

### FRITTATA CON SPINACI

Il giorno 30 maggio siamo stati nell'orto a raccogliere gli spinaci che erano stati da noi seminati in aprile, dopo ci siamo recati nell'aula di tecnica per realizzare la frittata seguendo la seguente ricetta:



#### **Ingredienti:**

Spinaci (circa 1 Kg sporchi)  
10 uova  
sale  
olio extra vergine di oliva

#### **Esecuzione:**

Lavare accuratamente gli spinaci e scottarli in acqua bollente. Strizzare gli spinaci per eliminare l'acqua e tagliarli finemente. A parte sbattere le uova, aggiungere un pizzico di sale e gli spinaci tritati. Fare scaldare in una padella 2-3 cucchiaini di olio e versarvi il composto ottenuto, quando la frittata sarà cotta da una parte, aiutandosi col coperchio, girarla e fare cuocere dall'altra parte.

**Quando la frittata era cotta l'abbiamo divisa in spicchi e ognuno di noi l'ha voluta assaggiare, anche se qualcuno non aveva mai mangiato gli spinaci. Tutti sono stati d'accordo che la frittata era buona e molti di noi ne avrebbero voluta ancora!**





**IMPRESSIONI  
COMMENTI.....E UNA  
STORIA VERA**

# LE NOSTRE IMPRESSIONI SULL'ESPERIENZA DELL'ORTO BIOLOGICO

Questa esperienza mi è piaciuta molto perché ho appreso che i semi in un certo senso come persone, hanno bisogno di cure, tempo e attenzioni per poter crescere e una volta maturi potranno soddisfare i nostri bisogni per ricambiarci delle fatiche svolte. **Giada**

Questa esperienza mi è piaciuta perché abbiamo lavorato all'aperto nell'orto e mi piacerebbe rifarla. **Giacomo**

Questa attività è stata molto interessante, mi ha entusiasmato tanto perché non avevo mai fatto questo tipo di esperienza. **Clinton**

Questa esperienza mi ha fatto conoscere cose del settore agricolo che non sapevo. È stato molto interessante capire, con la pratica, come da un semplice semino, possa nascere e crescere un prodotto agricolo, come l'insalata o gli spinaci, che ogni giorno troviamo nei nostri supermercati. La cosa più importante e secondo me la più educativa è quella di praticare sempre un'agricoltura biologica per evitare che i tanti concimi chimici che spesso vengono usati possano provocare danni al nostro organismo. Anche piantare un semplice semino deve essere una cosa sana e genuina che richiede tutta l'esperienza e la conoscenza del settore. Ho capito che la natura ci mette a disposizione le sue risorse e tocca a noi saperle utilizzare e sfruttare in modo sano e corretto. **Stefano**

Mi piacerebbe avere un orto veramente ricco, da far invidia al contadino più esperto. Speriamo! Secondo me il lavoro svolto è stato interessante perché ho imparato a coltivare, ho conosciuto cose sulle piante che non sapevo. Spero anche che le piantine crescano bene almeno avremo tutti una grande soddisfazione. **Davide**

Questa esperienza mi ha fatto conoscere molte cose interessanti che non sapevo, la parte che mi è piaciuta di più e quella in cui abbiamo seminato gli spinaci perché, ho capito come si seminano e ciò ha risvegliato l'interesse per l'agricoltura che c'è in me. **Giulia**

A me questa esperienza è piaciuta un sacco infatti quando sono tornata a casa ho subito

preparato i vasetti e la terra e il giorno dopo ho comprato il basilico e ho voluto provare il prezzemolo e li ho piantati cercando di rispettare un po' le indicazioni. **Bianca**

Questo lavoro, secondo me, è stato bellissimo, diverso da tutti gli altri giori che passavo a scuola, ho imparato a seminare una piantina, a prendermene cura, per farla crescere. E stata anche un'occasione per trascorrere del tempo piacevole con i miei compagni di classe, con la professoressa che ci ha dedicato il suo tempo prezioso e per questo Vi ringrazio. **Soren**

E stato bellissimo, mi ha fatto capire come è bella la natura. Adesso posso aiutare la nonna a piantare le piantine. **Selene**

E' stata un'esperienza veramente interessante utile, perché abbiamo appreso con più facilità da un agricoltore, in base alla sua esperienza diretta, concetti che studiandoli nel libro erano molto più complicati. **Michele**

E stata davvero una bella esperienza perché avevo già incontrato il signor Carlo in una uscita di istruzione nella scuola primaria all' Alveape e mi avevano colpito il fatto che questa ditta punta tutto sulla coltivazione biologica. Il signor Carlo mi ha fatto venire in mente tanti progetti per l'orto di mio nonno che effettuerò questa estate, comunque sono uscito da scuola più consapevole del male che i prodotti chimici fanno anche alla salute quindi io stimo tutti quelli che seguono l' esempio dell' Alveape. **Giovanni**

Mi è piaciuto lavorare nell'orto e Carlo (l'esperto agricoltore che ci ha aiutato) è stato molto simpatico. Ci ha insegnato a fare un orto biologico e ci ha spiegato che è meglio mangiare le verdure del proprio orto anziché quelle del supermercato che sono trattate con prodotti chimici. **Martina**

1) I super eroi della classe 1°D, insieme al loro capo hanno creato una pozione! Lasciando degli spimacci mell' alcol! Questo per distruggere il **MALE!**

# UNA STORIA VERA

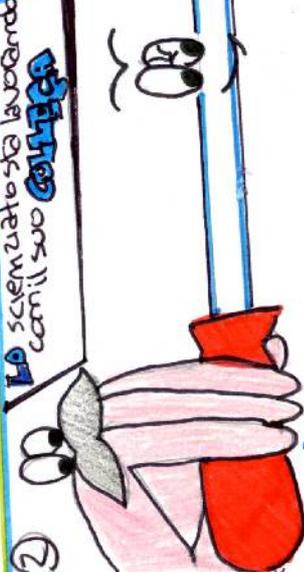
2) Ora lo scienziato vuole fare un **ingrediente** sulla goccia!

Quid dentro c'è la clorofilla lasciata dagli **SPIMACCI!**

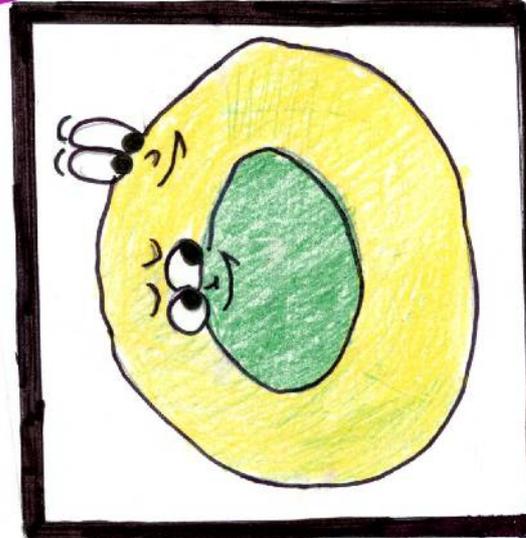
Aiuto! Sono la clorofilla e mi gira la testa!

Io sono l'alcol e mi hanno scelto perché sono un ottimo solvente

3) Lo scienziato sta lavorando con il suo **coltello**



Mettendo qualche goccia della "pozione" sapremmo da quale altro ingrediente è formata



Quindi abbiamo scoperto che in una pianta non c'è solo la clorofilla ma anche...

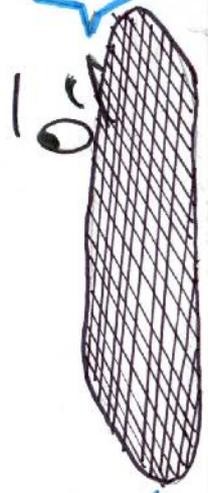
ti ricordi il nome? Perché no! Ah già... è la **CLOROFILLA**

**FINE**

4) Come si può osservare abbiamo **due** macchie di colore diverse quella al centro più **verde** mentre tendente verso il **giallo** è più **FRUTTA** pare questa è la **FRUTTA** che come abbiamo osservato si espande più velocemente della **CLOROFILLA**.

**Attenzione!!**

Io sono la carta assorbente



**BOOO** questo è l'ingrediente segreto, l'unica arma che scompare il **MALE!** a eri **ARRIVATO??**

# Fotovignette sull'orto







## **BASILICO**



**Dopo diversi giorni ecco le prime foglie**

**Emette già il caratteristico profumo**



**E' ora del trapianto**



# GLI SPINACI



## **POMODORI**



**Le prime due foglioline**



**Stanno spuntando le altre foglie**



**Pronti per il trapianto**



**Ora li trapiantiamo**

