

IL NOSTRO ORTO

Quattro metri per dodici, due cancelli e innumerevoli piantine spontanee...

Diamo i numeri? Ma no!

Parliamo del nostro bellissimo orto!

Vorremmo presentarvelo, perché a noi sembra proprio una meraviglia, ma - chissà – potremmo essere di parte.

È un rettangolo grande circa 48 m², contenuto nel perimetro di una bassa recinzione verde, interrotta da due entrate. Alcuni **gradini** cavi in cemento lo sopraelevano dal vialetto e, al loro interno, abbiamo piantato alcune erbe aromatiche.

Salendo le scale di accesso, troviamo un armadietto contenente degli **attrezzi** fondamentali alla cura dell'orto.

Primi tra questi, i guanti da giardinaggio: ne abbiamo diverse paia, di stoffa e gomma, alcuni con motivi floreali e altri più semplici, ma tutti indispensabili a proteggere le mani durante il lavoro.

All'interno del mobile, conserviamo anche una vanga e lo stallatico, un **fertilizzante** in forma di pellet ricavato da escrementi animali.

Sul lato destro, invece, appoggiamo i nostri due rastrelli: uno più grande in legno e uno più piccolo in metallo.

Infine, nel ripiano inferiore, custodiamo quattro annaffiatori, indispensabili per dissetare le nostre piantine.

Uno degli oggetti più curiosi del nostro orto è sicuramente la **compostiera**: un grande recipiente forato, in cui gettiamo tutti gli scarti vegetali, che, decomponendosi, diventano concime vegetale, il cosiddetto "compost".

La compostiera presenta tre aperture: una, molto grande, in alto, per inserire il materiale fresco e due più piccole alla base, per raccogliere il compost ottenuto dalla maturazione degli elementi organici precedentemente inseriti.

Ci siamo anche attrezzati con delle canne di bamboo, utili per sostenere le piante che crescono in altezza, come i pomodori.

Per ultima, ma prima in ordine di importanza: la **terra**.

Molta e, speriamo, fertile.

A inizio stagione, era abitata da un solo, piccolo, coraggioso, melo, che ha resistito all'inverno. Ora il suo coraggio è stato ripagato!

Non è più solo, ma gode di ottima compagnia: file di colorati ortaggi, profumate erbe aromatiche e fiori colorati popolano il nostro orto.

Scorrete le prossime pagine per vederli più da vicino!

SCATTI DALL'ORTO

Difficile immaginare la **bellezza** che vorremmo raccontarvi!

Ecco quindi alcune foto del nostro orto.



I primi, faticosi lavori: liberare il terreno dalle foglie secche, zappare, vangare ed estirpare le erbe infestanti.

Un po' di stanchezza, ma anche tanta, tanta **soddisfazione!**



GLI ATTREZZI

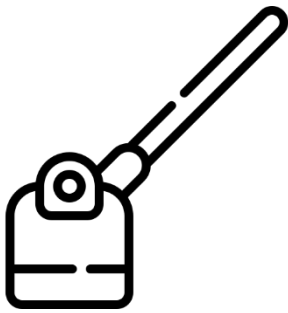


VANGA

La vanga è un attrezzo agricolo utile a **smuovere** superficialmente la terra.

Si usa per dissodare il terreno separandolo in zolle che vengono poi rivoltate.

Le operazioni di vangatura sono molto importanti per permettere alle piante di mettere radici su un suolo morbido e permeabile.



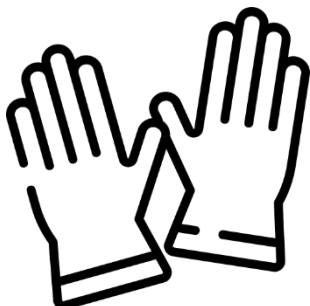
ZAPPA

La zappa è costituita da una **lama** in ferro molto resistente, che può essere quadrata, trapezoidale o triangolare, montata su un manico di legno o metallo leggero, lungo tra i 35 ed i 70 cm. Ha molteplici funzioni: estirpare le erbe infestanti, rincalzare le piante, ossigenare il terreno...



RASTRELLO

Il rastrello è uno strumento che serve a raccogliere fieno, paglia e foglie o per frantumare la terra prima della semina o, ancora, per raccogliere le castagne, le pigne o i sassi più grossi. Viene anche utilizzato per **appianare** il terreno dopo aver zappato o per interrare le sementi.



GUANTI

I guanti servono a **proteggere** le mani da eventuali ferite durante il lavoro. Hanno una parte superficiale in tessuto e, sulla parte inferiore, uno strato cerato, in modo di proteggere il palmo della mano pur lasciando respirare la pelle.

LE FASI LUNARI

Le fasi lunari descrivono i diversi aspetti che la Luna assume durante il suo moto, causati dai vari orientamenti rispetto al Sole. Le fasi lunari si ripetono in un intervallo di tempo detto "**mese sinodico**", pari a circa 29 giorni.

La tradizione contadina individua fasi lunari più o meno adatte alla semina degli ortaggi, in base alle caratteristiche delle piante.



LUNA NUOVA

In questa fase sembra che la luna non ci sia del tutto, ma, in realtà, è solo **nascosta**!

In questo caso, Luna, Terra e Sole sono allineati e la Luna mostra alla terra la sua faccia completamente in ombra, per cui non visibile.



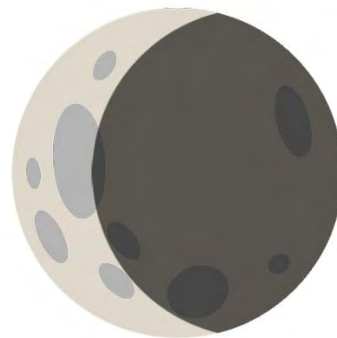
LUNA CRESCENTE

Per noi, che abitiamo nell'emisfero Boreale, quando la luna è crescente la parte illuminata del disco lunare è a **destra**. La tradizione contadina consiglia di attendere la luna crescente per seminare tutti gli ortaggi che crescono al di sopra del terreno



LUNA PIENA

Durante il plenilunio (o Luna piena) l'emisfero lunare illuminato dal Sole è interamente visibile dalla Terra. Questo succede perché la posizione del satellite è **opposta** a quella del Sole rispetto alla Terra. In questo modo la Luna appare come un bel tondo illuminato nel cielo.



LUNA CALANTE

Se la parte arrotondata della Luna si trova a **est**, questa sarà calante. La tradizione consiglia, durante questa fase lunare, si dedicarsi alla semina degli ortaggi che crescono sotto terra e delle verdure con crescita a cespo.

I TIPI DI ORTAGGI

Esistono diversi modi di classificare gli ortaggi, uno di questi si basa sulla **parte edibile** della pianta: la parte, cioè, che viene utilizzata per l'alimentazione.

In base a questa differenziazione, possiamo trovare otto tipi di ortaggi.



Ortaggi da **fiore**

Come broccoli, carciofi e cavolfiori.



Ortaggi da **frutto**

Come peperoni, pomodori e zucchine.



Ortaggi da **fusto**

Come asparagi, finocchi e sedano.



Ortaggi da **foglia**

Come bietola, cicoria, lattuga e spinaci.



Ortaggi da **seme**

Come ceci, fagioli, lenticchie, piselli e soia.



Ortaggi da **radice**

Come barbabietole, carote, rape e ravanelli.



Ortaggi da **tubero**

Come patate e topinambur.



Ortaggi da **bulbo**

Come aglio, cipolla, porri e scalogno.

I NOSTRI ORTAGGI

Il nostro orto si trova ad una altitudine di circa **1300** metri sul livello del mare, il clima è tipicamente montano con temperature sempre piuttosto basse. Per diversi mesi, la nostra terra risulta coperta da un alto strato di **neve**, che si scioglie con l'arrivo della primavera.

Si tratta di un terreno di modeste dimensioni e non ha una buona esposizione al sole, in quanto è in parte coperto dell'edificio che ospita la scuola e il reparto di Auxologia.

Alberi di grandi dimensioni, in particolare **faggi** e **larici**, circondano il perimetro dell'orto, il quale è stato recintato per proteggerlo da animali come capre, pecore e volpi.

Trattandosi di un orto montano, con caratteristiche molto peculiari, abbiamo dovuto effettuare un'attenta selezione degli ortaggi da coltivare.

Le coltivazioni più adatte all'orto montano sono:

- Patate
- Cipolle
- Fagioli
- Cavoli
- Porri
- Insalate
- Spinaci
- Bietole
- Carote
- Erbe aromatiche

Abbiamo quindi deciso di mettere a dimora delle piante adatte al nostro terreno, come patate, cipolle e insalate, ma ci siamo lasciati tentare anche da alcune coltivazioni non propriamente consigliate per un orto montano. Alcune di queste, come melanzane e pomodori, non sono – come previsto – riuscite a crescere molto, ma altre, come le zucchine, ci hanno stupito con ortaggi grandi e coloratissimi.

Nelle pagine a seguire, vi presenteremo le piante che abbiamo deciso di coltivare. Ecco quindi delle **schede introduttive** accompagnate da brevi ricette: scoprirete come nasce ciò che arriva sulle nostre tavole e in che modo può essere cucinato!

ZUCCHINE

Le zucchine sono piante **cucurbitacee** che richiedono spazio, concime, acqua e impollinazione.

È facile che si ammalino: in particolare sono soggette al mal bianco (oidio).

Oltre ai frutti possiamo anche raccogliere alcuni **fiori**, ma solo quelli maschili.

I fiori maschi si presentano attaccati a un lungo stelo, quelli femminili, invece, hanno legata a sé il frutto.

Raccogliendo i primi, ma lasciandone abbastanza per permettere l'impollinazione, si potrà ottenere un vario **raccolto**.



| | | |
|--------|----------|--------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MAGGIO | LUGLIO | 100 cm x 80 cm |



Zucchine (o zucche), fagioli e mais sono tradizionalmente chiamate “**Le tre sorelle**”. Questa consociazione è una delle più antiche: tra queste piante si crea una vera sinergia, a cui ogni vegetale concorre positivamente.

Il principale vantaggio è l'utilizzo dello spazio: il mais, sviluppandosi in verticale, offre sostegno ai fagioli, che sono rampicanti; le zucchine invece sorvegliano lo spazio allargandosi in orizzontale ed evitano il formarsi di erbe infestanti.

Dal punto di vista delle sostanze nutritive, la zuccina è una grande consumatrice di azoto, che i fagioli rilasciano tramite le radici.

La zuccina è una verdura dal gusto molto delicato, tanto che viene utilizzata per la preparazione delle pappe dei neonati. Quindi, se non sei amante delle verdure, la zuccina è un'alleata preziosa perché non “disturba” il gusto degli altri alimenti ai quali viene abbinata. È anche un influencer del nostro intestino, aiuta cioè a regolarizzare l'evacuazione giornaliera.

ZUCCHINE GRIGLIATE

Un fresco contorno

1. Versa la quantità di olio consentita dalla dieta in una tazzina da caffè, aggiungi un pizzico di sale e pezzetti di foglie di menta (precedentemente lavata ed asciugata). Se ti piace l'aglio, aggiungine uno spicchio schiacciato o diviso a metà (così che insaporisca l'olio, ma avendolo tagliato a pezzi grossi potrai toglierlo facilmente).
2. Lava bene le zucchine e toglile le due estremità.
3. Taglia le zucchine nel lato lungo, a fette abbastanza sottili.
4. Scalda una bisticchiera (o una padella antiaderente) e cuoci le fettine di zucchine per qualche minuto per lato: ti accorgerai che sono pronte quando le fettine incominciano ad essere più morbide.
5. Metti le zucchine nel tuo piatto, versa l'olio con la menta (vedi punto 1).
6. Buon appetito!

Consiglio: prepara in anticipo questo piatto così che tutti gli ingredienti si insaporiscano al meglio.

DADOLATA DI ZUCCHINE

Un condimento per la pasta

1. Lava bene le zucchine e toglile le due estremità.
2. Taglia le zucchine a dadini.
3. Metti la quantità di olio consentita dalla dieta in una padella antiaderente e scaldalo un poco. Se ti piace l'aglio, aggiungine uno spicchio schiacciato o diviso a metà (così che insaporisca l'olio, ma contemporaneamente da poterlo togliere facilmente).
4. Versa i dadini di zucchine in padella, aggiungi un pizzico di sale, due o tre cucchiaini di acqua, copri la padella e cuoci a fuoco moderato girando di tanto in tanto. Ti accorgerai che sono pronte quando i dadini incominciano ad essere più morbidi e cambiano un po' di colore. Spegni il fuoco.
5. Cucina la tua razione di pasta, meglio se integrale, come d'abitudine e quando è pronta, scolala e versala nella padella con le zucchine.
6. Riaccendi il fuoco per pochi minuti per scaldare bene, mescolando con cura la pasta nelle zucchine.
7. Buon appetito!

Consiglio: utilizza pasta di formato grosso, ma bucato, ad esempio penne, tortiglioni, pipe: i dadini di zucchine si infilano dentro alla pasta e il condimento si amalgama meglio.

Lo sapevi che...?

Se alla pasta che hai preparato aggiungi tonno oppure formaggio spalmabile/ricotta oppure dadini di prosciutto cotto/speck (secondo le dosi prescritte nella dieta) ottieni un primo piatto completo in tutti i nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, fibra): potrai portarlo a scuola in caso di rientri pomeridiani.

MELANZANE

La melanzana è un ortaggio rustico, appartiene alla famiglia delle **solanacee**, resiste alla siccità e ama i climi **miti**. Ne esistono diverse **varietà**: i frutti vanno dal bianco puro al nero intenso.

Le melanzane sono resistenti alle malattie, ma temono gli sbalzi climatici: il **freddo** può fermare la crescita della pianta rendendola nana, mentre un eccessivo **caldo** blocca il raccolto.

Per coltivare le melanzane è necessario preparare il terreno tramite **vangatura** profonda, così da renderlo drenante.



| | | |
|---------------|---------------|-----------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MAGGIO | AGOSTO | 100 cm x 70 cm |



La pianta di melanzane trova vantaggio dalla consociazione con i fagiolini (o fagioli). Il legume, essendo un repellente naturale, protegge la melanzana dalla dorifora. La dorifora è un parassita tipico delle solanacee (patate, peperoni e melanzane): una coleottera molto distruttiva per l'orto, in grado di ridurre in briciole, e in poco tempo, tutte le foglie verdi che le capitano a tiro.

Meglio, invece, non piantare assieme verdure della stessa famiglia botanica, come melanzane e patate (entrambe Solanacee), perché attrarrebbero i medesimi parassiti e assorbirebbero le stesse sostanze dal terreno, impoverendolo ed entrando in competizione.

Il colore viola delle melanzane dipende dal contenuto di sostanze chiamate flavonoidi, che sono antiossidanti ovvero aiutano a combattere l'invecchiamento delle nostre cellule.



VELLUTATA DI MELANZANE

Tu come la mangi?

1. Lava bene la melanzana, toglie le due estremità, sbucciala e tagliala a dadini.
2. Ungi una padella antiaderente, mettila sul fuoco e quando è calda versa la salsa di pomodoro.
3. Aggiungi i dadini di melanzana ed un pizzico di sale. Copri e cuoci a fuoco moderato girando di tanto in tanto. Ti accorgerai che sono pronte quando i dadini incominciano ad essere più morbidi.
4. Spegni il fuoco. Se ti piace aggiungi un po' di erba cipollina oppure di paprika: renderà più gustoso il piatto.
5. Con un frullatore ad immersione omogenizza le melanzane creando una crema.
6. Buon appetito!

Consiglio: puoi gustare questa vellutata in sostituzione di un passato di verdura oppure utilizzarla come condimento per la pasta o per le bruschette.



PIZZETTE DI MELANZANE

Un piatto unico goloso

1. Lava bene le melanzane, toglie le due estremità e taglia delle fette spesse 1,5 cm.
2. Con un coltellino fai delle piccole incisioni sulla polpa.
3. Metti un pizzichino di sale su tutte le fettine e con un pennellino da cucina o con la punta del tuo dito ungile leggermente usando olio extra vergine di oliva.
4. Metti le fettine su una teglia e infornale a 180°C per 20 minuti circa.
5. Dopo aggiungi su ogni fettina un po' di salsa di pomodoro, un po' di origano e la quantità di formaggio (mozzarella oppure parmigiano) prevista dalla tua dieta.
6. Inforna di nuovo a 180°C per pochi minuti, il tempo che il formaggio si sciolga.
7. Per completare il pasto, accompagna le tue pizzette con la giusta quantità di pane che è scritta nella dieta. E già che hai il forno acceso, puoi anche tostare il pane e, se ti piace, strofinarlo con uno spicchietto di aglio.
8. Buon appetito!

Consiglio: invece del formaggio puoi aggiungere sulle pizzette del tonno al naturale o dei cubetti di prosciutto.

Lo sapevi che...?

La melanzana come tutte le verdure apporta la fibra, utile per la regolarità dell'intestino. Nella ricetta proposta le melanzane non sono sbucciate: ancora più fibra!

POMODORI

Il pomodoro, appartiene alla famiglia delle **solanacee** e richiede un'ottima esposizione solare. Teme l'aridità, che va limitata con pacciamatura e irrigazioni.

Per evitare che crescendo la pianta di pomodoro si sdrai o si spezzi, è molto importante predisporre dei **sostegni**.

La pianta di pomodori produce dei germogli all'ascella delle foglie, chiamati **femminelle**, che vanno recisi per non disperdere l'energia della pianta.



| | | |
|--------|----------|--------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MAGGIO | AGOSTO | 100 cm x 50 cm |

POMODORO Il Re degli ortaggi

Se non ti piace il pomodoro, forse dipende dal fatto che non hai assaggiato quello giusto.

Il pomodoro è come un amico: prima o poi incontri quello del cuore!

Pomodori **Cuore di Bue** come antipasto: spalma sulle fettine una salsina di olio-aglio-prezzemolo-aceto.

Pomodori **San Marzano** per la salsa dei tuoi primi piatti.

Pomodori **Datterino** e **Pachino** da mangiare crudi in insalata o su una bruschetta di pane o sulla pizza o da scottare in padella insieme a trancetti di pesce.

Il Pomodoro contiene molte Vitamine, soprattutto Vitamina C, e Sali minerali, in particolare Potassio.



Cavoli e pomodori. Il pomodoro allontana la cavolaia, tanto che è possibile ricavarne un macerato da usare come antiparassitario. Per questo motivo le piante di cavoli beneficiano della vicinanza con il pomodoro. C'è chi dice che il pomodoro trovi difficoltà di crescita nell'interazione con il cavolo rapa, se qualcuno ha esperienze in merito sono benvenute (potete scriverne nei commenti!).

Pomodori (o prezzemolo) e **asparagi**.

Queste due piante sono compatibili perché non entrano in competizione, consumando nel terreno sostanze molto diverse. L'asparago è una pianta perenne che in primavera si raccoglie, dopo il raccolto degli asparagi è il momento giusto per trapiantare i pomodori nell'asparagiaia.

Questa consociazione permette di sfruttare doppiamente lo spazio dedicato agli asparagi e di tenere sotto controllo le erbe infestanti, visto che l'ombra delle piante di pomodoro ne limita la crescita. Il prezzemolo può sostituire il pomodoro nell'asparagiaia o accompagnarlo formando un trio ottimale.

Pomodori e **menta** (ma anche melissa o basilico). Le tre piante aromatiche indicate hanno l'effetto di favorire la crescita del pomodoro e migliorarne il gusto.

PATATE

La patata è un **tubero** della famiglia delle **solanacee** che necessita un clima mite per la coltivazione, senza particolari eccessi di freddo o di caldo.

Le temperature medie devono essere **oltre i 10 gradi**, l'ideale è che siano tra i 12 ed i 20 gradi.

Il terreno ottimale per la coltura delle patate dovrebbe avere un ph intorno a **6**.



| | | |
|------------------------|---------------------------|--|
| Semina MARZO | Raccolta LUGLIO | Distanza di semina 80 cm x 30 cm |
|------------------------|---------------------------|--|



Patate e lino sono un'ottima accoppiata!

Il lino, infatti, protegge le patate scacciando la dorifora, uno dei peggiori parassiti delle patate.

Anche patate e rafano stanno bene insieme: il rafano allontana alcuni insetti che danno noia alla patata.

Le patate contengono amido quindi sono ortaggi che danno energia.

Devi consumarle in sostituzione ai cereali (pasta, riso, pane): controlla la porzione di patate che hai nella dieta per consumarne la quantità corretta.



PATATE BOLLITE

Usale insieme ad altre verdure

1. Lava bene le patate.
2. Ponile in pentola con acqua fredda e con un cucchiaino di sale grosso. Porta a bollore. Cuoci per 20 minuti (10 minuti se usi la pentola a pressione).
3. Scola. Sbuccia le patate quando sono ancora calde, così farai meno fatica.
4. Tagliale a pezzetti.
5. Condiscile e ...
6. Buon appetito!

Consiglio: se aggiungi alle patate delle rondelle di carote lesse avrai un contorno caldo; oppure puoi unire le patate ai fagiolini e magari un goccio di aceto: ottimo contorno fresco; oppure schiaccia i pezzetti di patate e mescolali con spinaci o erbe. Con l'aiuto delle patate imparerai così a mangiare verdure che ti piacciono poco.



CUBETTI DI PATATE

Buoni, ma non fritti

1. Sbuccia le patate. Lavale e tagliale a cubetti.
2. Lascia i cubetti in ammollo in acqua fredda per 10-15 minuti; poi scolali ed asciugali.
3. Ungi una padella antiaderente e scaldala per pochi minuti. Come per le altre ricette, se ti piace, puoi aggiungere uno spicchio di aglio.
4. Versa i cubetti di patate in padella. Lascia cuocere qualche minuto e poi mescola di tanto in tanto così che i cubetti si cuociano in modo omogeneo. Ti accorgerai che sono pronti quando i cubetti incominciano ad essere più morbidi e cambiano un po' di colore: devono diventare dorati.
5. Verso fine cottura toglilo lo spicchio d'aglio (se inizialmente l'avevi aggiunto) aggiungi un pizzico di sale e un rametto di rosmarino e/o qualche foglia di salvia.
6. Buon appetito!

Consiglio: invece di aggiungere rosmarino e salvia interi, potresti tritarli creando una polvere aromatica. In alternativa puoi aggiungere la paprika dolce o forte, come piace a te.

Lo sapevi che...?

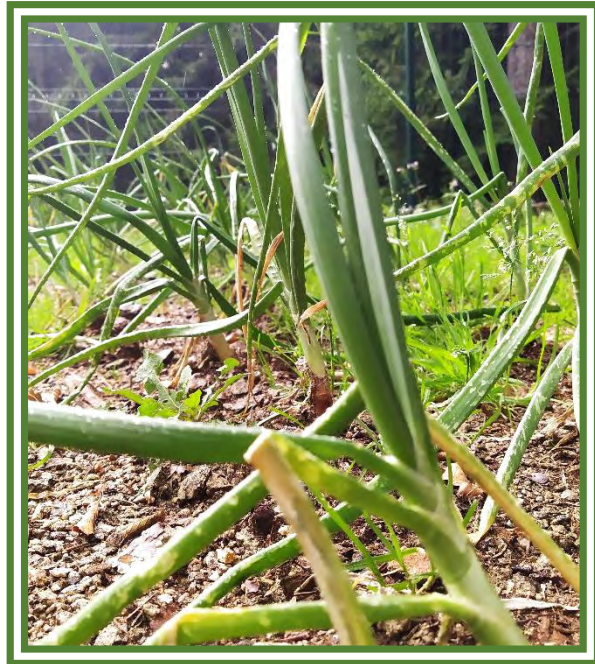
La maggior parte delle patate surgelate che trovi al supermercato sono pre-fritte! Quindi, anche se a casa le prepari nel forno, il contenuto di grassi è comunque superiore rispetto alla ricetta che ti abbiamo suggerito.

CIPOLLE

La cipolla è una verdura da bulbo, che si coltiva in ciclo annuale e fa parte della famiglia delle **liliacee**.

Resiste bene al freddo, ma non ama le forti **escursioni climatiche** e predilige le aree soleggiate.

I terreni più adatti alla pianta di cipolla sono arieggiati e poco compatti, con un ph tra **6 e 7**.



| | | |
|--------------|---------------|----------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MARZO | LUGLIO | 20 cm x 30 cm |

Carote e cipolle sono una delle consociazioni più famose e interessanti in assoluto: la mosca della cipolla viene allontanata dalla presenza della carota, mentre la mosca della carota viene allontanata dalle piante di cipolla.

Anche il finocchio beneficia della vicinanza della cipolla, che con la sua essenza allontana il macaone, farfalla le cui larve sono nocive alla pianta ombrellifera.



CIPOLLE

Un contorno balsamico

1. Sbuccia 2 cipolle rosse e tagliale a fettine sottili.
2. Metti la quantità di olio consentita dalla dieta in una padella antiaderente e scaldalo un poco.
3. Versa le fettine di cipolla. Aggiungi mezzo bicchiere di acqua. Copri e lascia cuocere a fuoco medio girando di tanto in tanto.
4. Quando le fettine saranno ammorbidite e l'acqua si sarà quasi asciugata del tutto, aggiungi 1 cucchiaino di aceto balsamico. Mescola bene per un paio di minuti.
5. Buon appetito!

Consiglio: per rendere più digeribili le cipolle, metti le fettine in acqua fredda per qualche minuto prima di cuocerle.

Lo sapevi che...?

La cipolla non solo è ricca di fibra, ma ha un effetto diuretico, ovvero stimola a fare la pipì.

RUCOLA

La rucola è una pianta molto produttiva e **semplice** da coltivare.

Dal punto di vista delle avversità capita spesso di trovare le foglie bucherellate da **altica** e altri piccoli insetti, che fanno danni più estetici che di sostanza.

Questa coltura è molto **rustica**, quindi si può tenere per buona parte dell'anno e, avendo un ciclo colturale breve, dalla semina alla raccolta il passo è breve.



| | | |
|--------|----------|--------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| LUGLIO | AGOSTO | 25 cm x 10 cm |



RUCOLA

Un'insalata per persone coraggiose

Tratta la rucola come le altre varietà di insalata: lavala ed asciugala ed eventualmente toglilo il "gambetto" terminale della foglia.

Consiglio: il gusto amarognolo/piccante la rende davvero speciale. Aggiungila sulla pizza margherita appena sfornata, oppure sulla bresaola condita con olio, limone e pepe, oppure usala per preparare insalatone estive con altre verdure: se aggiungi un cucchiaino di senape esalti ancora di più il gusto piccante.

Lo sapevi che...?

Una porzione di rucola (80 g) fornisce la stessa quantità di Ferro di una porzione di spinaci (200 g). Attenzione: per assimilare meglio il Ferro di origine vegetale, è necessario consumare nello stesso pasto alimenti che contengono Vitamina C (ad esempio usa il succo di limone per condire o come frutta a fine pasto consuma una arancia o tre clementine).

SALVIA

La salvia è una pianta **arbustiva** della famiglia delle **lamiacee**, nonché una delle erbe aromatiche più utilizzate in cucina.

Perenne e sempreverde, raggiunge in altezza il **mezzo metro** a inizio estate emette delle spighe fiorite con petali violacei.

Questa pianta si adatta a ogni tipo di terreno, soffrendo solo **ristagni idrici** e terre troppo compatte e argillose.



| | | |
|--------|----------|--------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MARZO | AGOSTO | 40 cm x 40 cm |

MENTA

La menta fa parte della famiglia delle **lamiaceae**.

Questa pianta officinale è tanto **infestante** che viene sovente tenuta in vaso per evitare che si espanda oltre il proprio appezzamento.

La menta è utile all'orto perché sgradita a diversi **parassiti**.

Si adatta molto ai vari climi, ma non ama il gelo né il pieno sole nelle zone calde: ottime le posizioni di **mezz'ombra**.



| | | |
|--------|----------|--------------------|
| Semina | Raccolta | Distanza di semina |
| MARZO | LUGLIO | 40 cm x 70 cm |

ROSMARINO

Il rosmarino, uno tra i più classici aromi usati in cucina, fa parte della famiglia delle **lamiacee**.

I **fiori**, tra il bianco e il viola, compaiono in primavera e sono commestibili.

Il rosmarino è una pianta mediterranea, ama il caldo e una buona esposizione solare.

Tuttavia si adatta bene anche alla mezz'ombra e resiste al freddo, ma può essere danneggiato da lunghe **gelate**.



| | | |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Semina LUGLIO | Raccolta AGOSTO | Distanza di semina 70 cm x 70 cm |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|

BASILICO

Il basilico è una pianta annuale della famiglia delle **lamiacee**, originaria dell'Asia.

Necessita di un terreno abbastanza **umido** e ricco di sostanza organica.

Bisogna evitare temperature troppo basse: infatti, con l'arrivo dell'**inverno** la pianta muore.

Se il suolo tende ad inaridirsi è importante avere cura di irrigare spesso e magari ricorrere alla **pacciamatura**.



| | | |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Semina MAGGIO | Raccolta LUGLIO | Distanza di semina 25 cm x 25 cm |
|------------------|--------------------|-------------------------------------|

SALVIA, MENTA, ROSMARINO, BASILICO Erbe preziose nel piatto

Queste sono solo alcune delle piante aromatiche che puoi utilizzare: ne esistono veramente tante in natura. E tra tante, queste sono quelle che sicuramente danno molto sapore ai piatti.

Sarebbe meglio usarle fresche: non importa se non hai un orto, puoi coltivare queste piantine anche in vasetti.

La salvia si abbina bene con i piselli e con piatti che prevedano l'utilizzo di limone (es. pesce).

La menta si sposa volentieri con le uova. In estate invece provala con acqua, ghiaccio e limone: sarà una bevanda aromatizzata molto dissetante.

Il rosmarino dà il meglio di sé con la carne.

Il basilico è compagno del pomodoro. Evita di cuocerlo, aggiungendolo alle preparazioni a fine cottura.

Consiglio: trita tutti insieme questi aromi e usali per condire una semplice pasta all'olio. Provare per credere!

Lo sapevi che...?

Gli aromi che trovi nei barattolini al supermercato non sono tutti uguali. Quindi ATTENZIONE: evita quelli che riportano la dicitura "preparato per..." perché spesso hanno sale aggiunto!

IL RACCOLTO

Le tante piantine coltivate hanno dato vita a ortaggi colorati, ognuno con modi e tempi diversi.

Le **piante aromatiche** ci hanno donato foglie profumate in quantità. Le **zucchine**, inizialmente un po' lente nella crescita, hanno dato il massimo a fine estate, con frutti sani e robusti.

Patate e cipolle, verso l'inizio dell'autunno, hanno lasciato spuntare dal terreno bulbi e tuberi dalle forme e sfumature meravigliose.

Le **insalate** sono da subito cresciute velocemente, per poi riposarsi a fine estate.

I **pomodori**, purtroppo, hanno patito la scarsità di luce e calore, ma ci hanno comunque permesso di vedere qualche piccolo frutto.

Le piantine di **melanzane**, pur resistendo alle prime piogge, sono rimaste molto piccole e non hanno mai dato vita ad alcun frutto. Immaginiamo che questo sia dovuto al clima poco adatto alla loro crescita.

Ecco alcune foto dei nostri raccolti!



IL CALENDARIO DI SEMINA E DI RACCOLTA

Conoscere il momento giusto per **seminare** gli ortaggi è particolarmente importante, in quanto permette di procurarsi le semine e preparare in tempo il terreno.

Una volta che i germogli saranno cresciuti, sarà fondamentale **trapiantarli** con attenzione: trasferire le piante in campo quando il clima non è adatto potrebbe provocare gravi danni al loro sviluppo.

Infine, risulta essenziale tenere a mente gli esatti momenti di **raccolta**. Questo, assieme a un'acuta osservazione, permetterà di cogliere gli ortaggi nell'esatto momento di maturazione, assicurandosi un buon raccolto di stagione, né acerbo, né troppo maturo.

IL NOSTRO CALENDARIO

Il nostro calendario di semina e di raccolta non comprende l'intero anno solare, bensì si concentra nei mesi più caldi, da marzo ad agosto. Questo per sfruttare al massimo i **raggi solari**, molto preziosi per un orto d'altura come il nostro!

| | MARZO | APRILE | MAGGIO | GIUGNO | LUGLIO | AGOSTO |
|-----------|---|--------|---|--------|---|---|
| ZUCCHINE | | |  | |  | |
| MELANZANE | | |  | | |  |
| POMODORI | | |  | | |  |
| PATATE |  | | | |  | |
| CIPOLLE |  | | | |  | |
| SALVIA |  | | | | |  |
| MENTA |  | | | |  | |
| RUCOLA | | | | |  |  |
| ROSMARINO |  | | | | |  |
| BASILICO | | |  | |  | |

VOCI DEI RAGAZZI

UNA BELLA SCOPERTA!

La voce di Thomas

Ho scoperto il progetto di orto grazie a un mio amico che vedevo spesso andare a lavorare con l'educatrice. Quindi, ho deciso di dare anch'io una mano.

Mi sono molto divertito, è stata proprio una bella scoperta!

Purtroppo, non riuscirò a vedere l'orto al completo, perché per ora stiamo ancora preparando il terreno e io a breve verrò dimesso.

Il mio amico ha fatto la maggior parte del lavoro: lui è un esperto di agricoltura, perché la sua famiglia ha un'azienda agricola.

Per me, invece, è stato tutto nuovo!

Ho imparato un sacco di cose prima sconosciute: zappare, vangare, spargere il compost e costruire le aiuole con i sassi raccolti.

Oltre tutto questo, mi sono piaciuti anche i momenti in cui, tra un lavoro e l'altro, ho parlato un po' con l'educatrice.

Ci siamo conosciuti facendo cose divertenti!

COLTIVARE ENTUSIASMO

La voce di Christian

Un pomeriggio come gli altri, un'educatrice mi ha proposto di dare una mano a coltivare l'orto del reparto. Io non avevo mai coltivato un orto ed ero entusiasta di conoscere questo nuovo mondo!

Quindi, ho deciso di andare a dare una mano strappando erbacce e vangando il terreno. Mi è piaciuto molto e mi sono sempre più interessato a questo progetto, così ho continuato e una mattina, insieme ad altri due amici, ho finalmente a piantato le verdure!

Quando tornerò a casa non potrò vedere personalmente l'orto al completo, ma grazie al nuovo sito EduCare, dove verranno pubblicate le foto dei progetti in corso, potrò vedere i frutti del nostro lavoro anche da casa.

FATICA E DIVERTIMENTO

La voce di Aurora

Il giorno dopo essere arrivata in reparto, l'educatrice mi ha mostrato l'orto del reparto e io ho subito voluto partecipare.

Mi piaceva l'idea di aiutare: ho imparato a vangare grazie a un ragazzo che, con pazienza, mi ha insegnato e ho tolto le erbacce.

È stato un po' faticoso, ma, allo stesso tempo, divertente!

RINGRAZIAMENTI

Siamo giunti a fine anno: l'orto è ormai a riposo, accoglie le piante perenni che, con tanto coraggio e un po' di fortuna, affronteranno l'inverno.

Noi, dal caldo del reparto, dietro la porta a vetri che porta al cortile, osserviamo la nostra terra. A un disattento passante potrà sembrare vuota, priva di vita, ma per noi no.

Noi lo sappiamo.

Sappiamo che quell' "ammasso" non è solo un mucchio di foglie e rami, ma prezioso compost per la prossima stagione, che quella terra non è inerme e immobile, ma ospita piccoli insetti che smuovono e impreziosiscono il nostro terreno. Sappiamo che la neve non metterà a tacere le risate dell'estate, ma conserverà nel silenzio le impagabili chiacchierate nate tra vangatura e concimazione. Sappiamo quanto quel piccolo pezzettino di terra ci ha donato e quanto, ancora, faremo crescere insieme.

Dobbiamo ora ricordare coloro i quali hanno reso possibile tutto questo.

Ringraziamo il Primario Prof. Alessandro Sartorio, attenta guida del reparto di Auxologia, presidente di Crescere Sani ONLUS e sostenitore delle iniziative educative per i ragazzi ricoverati.

Ringraziamo, quindi, il Direttore Area Piemonte Ing. Emanuele Fresa, che ha mostrato interesse per il percorso educativo del reparto e grande disponibilità al confronto.

Ringraziamo gli insegnanti della scuola in Ospedale, dottori e dottoresse del servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, che ci hanno aiutato nella realizzazione di questo opuscolo, offrendo nozioni e consigli utili.

Ringraziamo la Coordinatrice del S.I.T.R. Anna Porcu, per il sostegno continuo e la Caposala Angela Seddone, che integra i numerosi impegni infermieristici con le attività educative.

Ringraziamo infermieri e OSS, condottieri della quotidianità: sguardi e mani che sostengono il percorso riabilitativo con costanza e passione.

Ringraziamo, infine, i nostri ragazzi: piccoli custodi di esperienze.

Auguriamo a ciascuno di loro che ogni opportunità offerta durante il periodo di ricovero trascorso qui all'Auxologico di Piancavallo possa **germogliare** nei loro cuori e **crescere** in intensità, per poi **donare** meraviglia alla terra del futuro: quella che loro abiteranno.

Grazie a tutti voi!

Anna, Patrizia e Sofia
Educatrici U.O. Auxologia,
Ospedale Auxologico-Piancavallo (VB)