

OrtoBorto

Associazione di promozione sociale

Le magnifiche otto

Otto piantine di fiori e di aromatiche, prodotte da OrtoBorto a Ragogna, dalle nostre piante madri e con i nostri semi. Le tue alleate per tenere l'orto, il terrazzo o il balcone colorati e liberi da numerosi parassiti e malattie. Aiuteranno i tuoi ortaggi a crescere meglio, attirando numerosi insetti impollinatori e mantenendo il terreno pulito, mentre tu aiuti la **biodiversità**.

BORRAGINE

Le sue radici migliorano il terreno



ERBA CIPOLLINA

Tiene lontana la dorifora



SANTOREGGIA

Tiene lontani gli afidi

NASTURZIO

Tiene lontani afidi, formiche e lumache



TAGETE

L'antiparassitario naturale



MENTA

Tiene lontana la cavolaia

GIRASOLE

Nutre il terreno



CALENDULA

Attira gli impollinatori





La calendula



La pianta di calendula officinale (esiste anche la varietà arvensis) appartiene alla famiglia delle Asteraceae di cui fanno parte molti fiori come anche il girasole e il tagete.

La calendula è una **pianta annuale** facile da coltivare, forte e resistente, fiorisce da fine primavera ad autunno inoltrato. Ama stare al sole e non teme il calore estivo, cresce bene sia nell'orto che in vaso.

Se vuoi **stimolare** la pianta nella **produzione di boccioli** e quindi di fiori elimina i capolini che si reclinano e sfioriscono. Lascia i capolini sfioriti nelle bordure dell'orto; è molto probabile che qualche semino riesca a germinare formando piante spontanee di calendula l'anno successivo.

La pianta in generale ha **numerose proprietà officinali**: è antinfiammatoria, cicatrizzante e disinettante.

Noi di OrtoBorto raccogliamo i semi a inizio autunno e in primavera li seminiamo per fare le nuove piantine.

NELL'ORTO Il suo brillante colore arancio è bellissimo da vedere nelle aiuole dell'orto. Il fiore **attira gli insetti impollinatori**, mentre l'odore delle radici **tiene lontano i vermi nematodi**. Ottima consociata con zucca, zucchina, cetriolo, pomodoro, peperone, melanzana, piselli, fagioli, fagiolini.

IN CUCINA I **petali** freschi o essiccati sono **commestibili** e dal sicuro effetto decorativo così come i **boccioli** che possono anche essere conservati sottaceto.





L'erba cipollina



L'erba cipollina è una **pianta aromatica perenne** della famiglia delle Liliaceae come l'aglio, la cipolla e il porro. Forma fitti cespugli che arrivano a circa 25 cm di altezza. La radice è a bulbo, mentre le foglie, commestibili e dal caratteristico sapore di cipolla, sono lunghe e sottili, di forma tubolare. I fiori compaiono tra la fine della primavera e i primi mesi estivi.

Si tratta di una **pianta rustica e poco esigente**. Cresce bene sia al sole che in zone ombreggiate, richiede molta acqua durante il periodo estivo e un terreno costantemente umido. Durante l'inverno le foglie si seccano per rispuntare in primavera dalle radici che vanno in riposo vegetativo.

Puoi coltivare l'erba cipollina **sia in vaso, sul balcone, che nell'orto**.

Noi produciamo le piantine per separazione di cespo dalle piante madri che abbiamo nei nostri orti ma si può moltiplicare anche da seme.

NELL'ORTO L'erba cipollina oltre che molto bella da vedere durante la fioritura coi suoi fiori viola è molto utile perché grazie alla sua azione repellente **protegge la patata dalla dorifora e la carota dalla mosca**. Si consiglia bene anche con fragole, sedano e finocchio.

IN CUCINA Dell'erba cipollina **si utilizzano le foglie** lunghe e sottili, che si possono tagliare finemente e aggiungere alle pietanze per aromatizzarle e il cui gusto è molto simile a quello della cipolla. **Le foglie si possono raccogliere tutto l'anno**, ad eccezione del periodo di riposo invernale, recidendole alla base della pianta.



La santoreggia



La santoreggia è un **erba aromatica** della famiglia delle Lamiaceae, a cui appartengono molte delle aromatiche. È un arbusto che forma dei cespugli di 30-35 cm di altezza con piccole foglie appuntite e fiorellini viola o bianchi.

È una **pianta rustica molto facile da coltivare**, in orto e anche in vaso sul balcone. Predilige una posizione soleggiata e non ama i ristagni di acqua.

La **varietà** che coltiviamo è quella **ortense** che, a differenza di quella montana, è una pianta annuale.

Da OrtoBorto riproduciamo la santoreggia dai semi che raccogliamo a fine estate e mettiamo in vaso a primavera ma si può moltiplicare anche da divisione di cespo o da talea. Generalmente se la metti una volta nell'orto poi **si propaga spontaneamente** l'anno successivo dai semi rimasti sul terreno.

NELL'ORTO La santoreggia è una pianta che **attira alcuni tipi di insetti impollinatori** e in particolare le farfalle, per questo è utile averla vicino a piante da frutto come zucche e zucchine. Inoltre, essendo **sgradita agli afidi**, è un'ottima consociazione per molti ortaggi, in particolare fagioli e fagiolini.

IN CUCINA Le **foglie**, dal aspetto molto simile alle quelle del timo, si usano **fresche oppure essicate** per aromatizzare le pietanze. Un tempo la santoreggia era molto diffusa negli orti di casa friulani, usata in cucina al posto dell'origano.



• La menta



La menta è una pianta **aromatica perenne** che fa parte della famiglia delle Lamiaceae, a cui appartengono anche molte altre aromatiche come timo, rosamarino e salvia.

E' una pianta molto facile da coltivare. Ama la mezz'ombra soprattutto nei periodi estivi. Se vuoi evitare che si propaghi troppo nell'orto o in giardino, coltivala in vaso.

Nei nostri orti ne abbiamo di tre tipi: **piperita, acquatica e rotundifolia** ed ognuna ha un suo aroma caratteristico. Riproduciamo la menta da talea o da stolone.

NELL'ORTO La menta è utile all'orto perché **sgradita a diversi parassiti**, si tratta quindi di un ottimo vicino per molti ortaggi, in particolare è bene averla accanto alle **piante di pomodoro**.

IN CUCINA Gli usi in cucina sono davvero moltissimi: si usa **come spezia in moltissime preparazioni**, oltre che in tisane e cocktail. Noi ti consigliamo di provarla con le zucchine.





Il tagete



La pianta di tagete fa parte della famiglia delle Asteraceae, a cui appartengono molti fiori come girasoli e calendula.

E' un **fiore rustico** molto semplice da coltivare: vive bene in tutti i tipi di suolo, persino su terreni sassosi, purché vi sia una buona esposizione al sole, è poco esigente in termini di irrigazione.

Le varietà di tagete più diffuse sono **annuali**, la fioritura avviene da marzo a novembre, con colori che vanno dal giallo all'arancio e al rosso a seconda delle varietà. La puoi coltivare in giardino, orto e balcone.

Noi produciamo le piante di tagete dai semi che raccogliamo dalle nostre piante in autunno e che conserviamo per la semina di primavera.

NELL'ORTO È un fiore utile, in grado di svolgere l'importante funzione di **antiparassitario naturale** e proteggere così i tuoi ortaggi. Le radici del tagete emettono sostanze non gradite ai vermi nematodi, pericolosi parassiti del terreno che attaccano le radici della maggior parte delle specie orticole che, quindi, saranno spinti altrove, lontano dalle tue colture; mentre la fioritura **attrae gli insetti impollinatori**.

Le piante si possono collocare direttamente tra gli ortaggi, ad esempio tra una pianta di pomodoro e l'altra, oppure piantare ai bordi dell'orto stesso.



Il nasturzio



Il nasturzio, detto anche tropeolo (dal suo nome scientifico *Tropaeolum Majus*) è un **fiore** originario del Perù, esiste sia perenne che **annuale** anche se le varietà europee, inclusa quella che vi proponiamo, sono generalmente annuali.

La coltivazione è piuttosto facile: **il nasturzio ama il caldo e non ha particolari esigenze di terreno e di irrigazione**, solo in caso di prolungata siccità occorre bagnarlo. Può essere coltivato in giardino, in orto o in vaso.

Fiorisce nella tarda primavera/inizio estate, il colore dei fiori varia dal giallo a diverse tonalità dell'arancione.

Noi moltiplichiamo il nasturzio da seme in tarda primavera.

NELL'ORTO Il nasturzio **tiene lontani afidi, formiche e lumache**. Si possono quindi posizionare questi fiori in testa alle aiuole dei vari ortaggi per dissuadere gli attacchi degli afidi. Il nasturzio essendo gradito alle api è molto utile vicino agli ortaggi da frutto come zucchine e zucche perché favorisce la presenza di **insetti impollinatori**.

IN CUCINA Le sue bellissime **foglie** tondeggianti e i **fiori** colorati **sono commestibili**. Li puoi usare crudi nelle tue preparazioni; oltre ad essere sono molto belli da vedere sono anche ricchi di vitamina C.





La borragine



La borragine, nome scientifico è *Borago Officinalis*, è una **pianta spontanea** che viene coltivata anche come **ortaggio**. L'arbusto della borragine, in pieno sviluppo, raggiunge il mezzo metro di altezza e le foglie, come gli steli, i peduncoli e i boccioli, sono ricoperte da una fitta peluria bianca. I fiori sono di forma stellata e di colore azzurro/violetto. La fioritura avviene da aprile al tardo autunno, a seconda della stagione nella quale viene coltivata la pianta.

La borragine si può coltivare come **pianta annuale** nell'orto o in vaso. È una **pianta rustica** che cresce in qualsiasi tipo di terreno e si moltiplica facilmente da sola attraverso i suoi semi.

La borragine è conosciuta anche come **pianta officinale** per le sue proprietà benefiche, anche se bisogna fare attenzione a non esagerare con il consumo, perché in grandi quantità può creare problemi al fegato.

NELL'ORTO La borragine è molto utile: i suoi fiorellini blu, oltre ad abbellire l'orto, sono ricchi di nettare e per questo **molto graditi a bombi, api e vespe**.

IN CUCINA La borragine ha un sapore aromatico molto gradevole che ricorda un po' quello del cetriolo. **Le foglie si utilizzano lessate, come gli spinaci**, per insaporire frittate, minestre e zuppe, e per i ripieni di ravioli e torte salate. I fiori possono essere utilizzati crudi per decorare i piatti e per arricchire insalate.

• Il girasole



Il girasole, *Helianthus annuus* L. (helios=sole e anthos=fiore), fa parte della famiglia delle Asteraceae come la lattuga, il radicchio e il carciofo. È una **pianta annuale estiva** che ama il caldo e l'esposizione al sole, non teme la siccità ma fai attenzione ai ristagni d'acqua.

Lo puoi coltivare sia in giardino che in vaso, l'importante è che sia al sole. La caratteristica più famosa di questo fiore è l'eliotropismo, ovvero la capacità di orientarsi sempre in direzione del sole, a cui la pianta deve anche il suo nome.

NELL'ORTO Il girasole, oltre che ad essere molto bello da vedere con il suo suo splendido e grande fiore giallo che **attrae api e bombi**, ha la capacità, come la canapa, il mais e la senape, di **depurare il terreno da sostanze inquinanti**. Messo ai bordi delle aiuole dei pomodori, il girasole è un'ottima '**pianta spia**' della temibile ***farfallina del pomodoro***. La farfallina andrà sui suoi fiori gialli segnalando ci che dobbiamo intervenire con rimedi naturali per eliminarla.

LA RACCOLTA DEI SEMI Per utilizzare i semi di girasole bisogna aspettare la completa formazione del fiore, lasciando che la corolla secchi, generalmente tra fine agosto e fine settembre. Ogni fiore contiene un gran numero di semi che puoi **usare per la semina di nuove piantine e per il consumo alimentare**. I semi di girasole tostati sono buonissimi nell'insalata!





Foto e testi di OrtoBorto, tutti i diritti riservati
Ragogna, giugno 2020

Associazione di promozione sociale OrtoBorto
via Luca Petris, 9 – 33030 Ragogna (UD)
www.ortoborto.org