

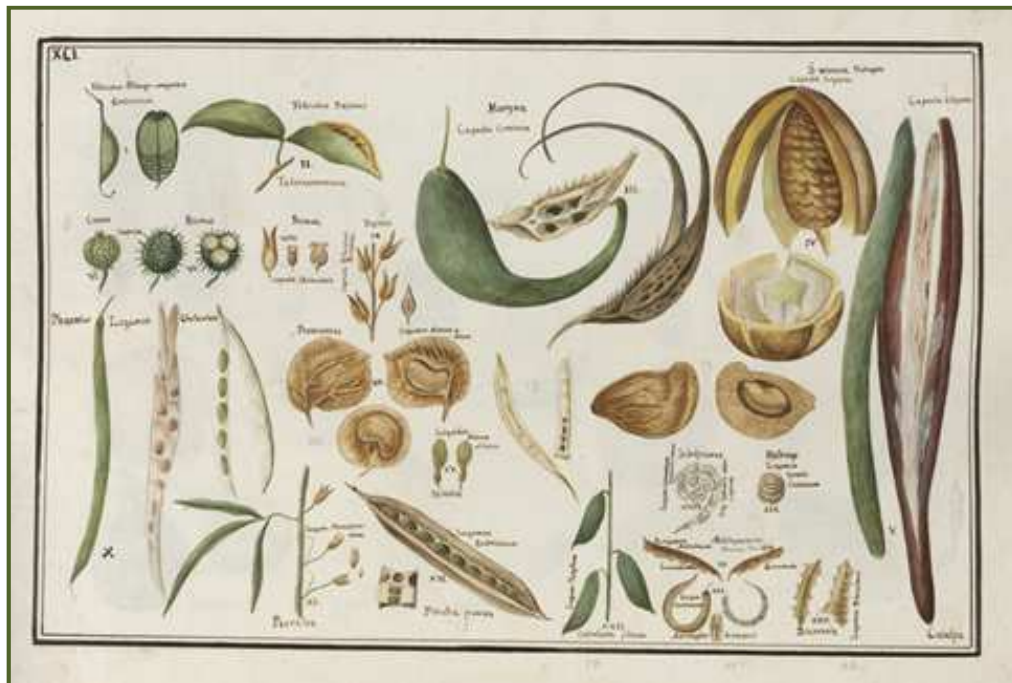


Liceo classico "G. Garibaldi" - Palermo
istituito nel 1888



Codice progetto: **10.2.5A-FSEPON-SI-2018-808**
Titolo modulo: **"Il classico orto"**

Tavole botaniche virtuali



Attività didattica:
realizzazione delle schede relative
alle piante di interesse agrario



TAVOLE BOTANICHE VIRTUALI



Sitografia:

<https://www.viversano.net/alimentazione/mangiare-sano/basilico-proprieta/>
<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/basilico/>
<http://www.midlandbio.it/ocimum-basilicum---l.html>
<https://www.ortodacoltivare.it/calendario/semine.html>

Nome comune: Basilico

Nome scientifico: *Ocimum basilicum* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: è originario dell'Asia tropicale e in India dove cresce spontaneo. Si diffuse dal Medio Oriente in Antica Grecia e in Italia dai tempi di Alessandro Magno, intorno al 350 a.C. Solo dal XVI secolo iniziò ad essere coltivato anche in Inghilterra e, con le prime spedizioni migratorie, nelle Americhe.

Caratteristiche nutrizionali: contiene vitamine e sali minerali, nonostante un apporto calorico praticamente trascurabile e un indice glicemico decisamente basso. È povero di grassi e zuccheri e i grassi in esso contenuti sono soprattutto polinsaturi, con una maggioranza di acidi grassi della serie omega-3, dalle importanti proprietà anti-infiammatorie.

Caratteri botanici: è pianta erbacea annuale, con stelo eretto, quadrangolare, ramificato, alto fino a 50 cm. Le foglie, opposte, oblunghe, lisce o bollose, sono di colore verde o violetto, e contengono un olio essenziale dal caratteristico aroma, con picciolo corto. I fiori sono biancastri, riuniti a gruppi di 6-10. La fecondazione è incrociata (specie allogama) con impollinazione prevalentemente entomofila. La fioritura avviene da giugno a ottobre.

Esigenze pedo-climatiche: teme il freddo (temperature sotto i 10 gradi sono fatali alla coltivazione). Ha elevate esigenze termiche e idriche. Preferisce terreni leggeri o di medio-impasto, senza ristagni, ricchi di sostanza organica, con pH 7.

Elementi di tecnica colturale: in ambiente mediterraneo è una tipica coltura a ciclo primaverile-estivo. Necessita di frequenti interventi irrigui, concimazioni in copertura e scerbature.

Epoca di raccolta: è effettuata a mano dopo circa 40-50 giorni dalla semina o dal trapianto e può durare circa 2-3 mesi.



Nome comune: Lavanda

Nome scientifico: *Lavandula officinalis* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: la leggenda narra che nel paese di Valensole visse una bellissima fata di nome Lavandula dai capelli biondissimi e gli occhi azzurri. Un giorno rimase profondamente colpita poiché le sue valli all'epoca erano aride e brulle. Presa dal dispiacere, si mise a piangere e le sue lacrime macchiarono il libro di blu. Per rimediare al suo pasticcio, Lavandula prese un pezzo di cielo con cui ricoprì le terre desolate della Provenza. Da allora nelle valli della Provenza iniziarono a fiorire distese di lavanda.



Caratteristiche nutrizionali: comunemente usata per i preparati erboristici, è anche ottima per deodorare e profumare gli ambienti chiusi e, nel medioevo, si riscoprì l'uso della lavanda per detergere il corpo.

Caratteri botanici: fusti elegantemente contorti, e legnosi dal secondo anno di coltivazione, tendono a scortecciarsi sui rami più vecchi e a prostrarsi. Le foglie sono opposte, lineari, ricoperte da una fine peluria che assume sfumature argentee sulle foglie vecchie, quasi bianche su quelle giovani; anch'esse sono deliziosamente profumate.



Esigenze pedo-climatiche: è una pianta molto resistente al caldo e all'aridità, sopporta le estati secche, si trova bene in posizioni soleggiate e gradisce il vento. Ci sono varietà che hanno anche una buona resistenza al freddo.

Elementi di tecnica culturale: è una pianta che non teme particolarmente la siccità e colonizza tutta l'aiuola dedicata (non lasciando molto spazio alle infestanti) La potatura è importante se si vuole tenere in giardino questa aromatica. La messa a dimora delle piantine (moltiplicate per talea) va effettuata nel periodo primaverile.

Epoca di raccolta: si effettua durante il periodo della fioritura recidendo le spighe fiorali con alcune foglie.

Sitografia:

<http://www.ortosemplice.it/piante-aromatiche/lavanda-officinale/>



Sitografia:

<https://www.taccuinigastrosofici.it/ita/news/moderna/spezie-erbe/salvia-la-panacea.html>
<https://www.mauriziotommasini.it/salvia-proprieta-salute/>
<https://www.ortodacoltivare.it/aromatiche/coltiva-la-salvia.html>

Nome comune: Salvia

Nome scientifico: *Salvia officinalis* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: è originaria del bacino del Mediterraneo, dove cresce come piccolo arbusto perenne. Il nome deriverebbe dal latino "salvus" (sano) per le sue indiscusse virtù terapeutiche.

Caratteristiche nutrizionali: è aggiunta fresca al piatto in preparazione; si considerano circa 6 grammi di foglie fresche o due grammi di foglie essiccate. L'apporto calorico è minimo, mentre alta è la presenza di vitamine (K, A e B6). Presenti anche quantità apprezzabili di calcio, ferro, manganese e magnesio.

Caratteri botanici: pianta perenne, sempreverde, con stelo a portamento inizialmente ascendente poi prostrato, legnoso, ramificato, alto 40-50 cm. Le foglie sono ellittiche o lanceolate, tomentose, opposte, di colore grigio-verde, aromatiche. I fiori sono di colore violacei (raramente rosa o biancastri). La fioritura avviene dalla primavera all'estate.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce clima caldo e soleggiato; soffre il freddo ma anche periodi prolungati di siccità associati ad alte temperature. Si adatta a tutti i tipi di terreno ma preferisce i terreni sciolti, calcarei, ben drenati.

Elementi di tecnica colturale: la moltiplicazione avviene per seme e per talea. Il trapianto, che è la tecnica d'impianto più utilizzata, si effettua generalmente da ottobre ad aprile al Sud. L'apporto di concime (compost), alla ripresa vegetativa, può essere di giovamento alla produzione di foglie. Occorre fare attenzione ai ristagni idrici. Dopo la fioritura, sarebbe opportuno potare la pianta per favorire lo sviluppo di nuova vegetazione.

Epoca di raccolta: le foglie si raccolgono tra la stagione primaverile ed autunnale, si puliscono con un panno e sono pronte per l'uso culinario; se non vengono utilizzate immediatamente si possono essiccare all'ombra e conservare.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/rosmarino/>
https://www.elicriso.it/it/piante_aromatiche/rosmarino/

Nome comune: Rosmarino

Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: originario dell'Europa, Asia e Africa, è ora spontaneo nell'area mediterranea. Il nome deriva dalle parole latine ros (rugiada) e maris (del mare) per associare la colorazione bluastra dei fiori alle onde marine.

Caratteristiche nutrizionali: 100 gr di rosmarino essiccato apportano 331 calorie (58%carboidrati, 3,6% proteine, 38,4 % di grassi).

Caratteri botanici: pianta legnosa perenne, sempreverde, con apparato radicale molto profondo e robusto. Lo stelo, ascendente o prostrato (alto fino 3 m), è molto ramificato e di colore grigio-verde. Le foglie sono piccole, lineari, larghe 2-3 mm, lunghe 15-30 mm, senza picciolo, con pagina superiore di colore verde scuro e lucida e pagina inferiore tomentosa di colore verde-argentato-bianco. Sono ricche di ghiandole oleifere. I fiori sono di colore azzurro-violetto ma anche bianchi e rosa. Al sud e nelle isole la fioritura avviene tutto l'anno.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce climi temperati caldi, esposizione soleggiata e riparata dai venti freddi. Le giovani piantine sono sensibili al gelo ma la resistenza al freddo aumenta sensibilmente nelle piante adulte. Si adatta facilmente a diversi tipi di terreni. Sopporta bene una moderata carenza idrica.

Elementi di tecnica colturale: si moltiplica per semi, per talea e divisione di cespi. Le piantine si trapiantano in pieno campo a settembre-ottobre. Occorre fare attenzione ai ristagni idrici. Occorre rimuovere le parti secche e cimare la pianta in primavera per mantenere aspetto cespuglioso.

Epoca di raccolta: si utilizzano sia le foglie che i fiori, che vanno raccolti ad inizio fioritura per uso erboristico (da essiccare) e in piena fioritura per l'estrazione dell'olio essenziale dalle cime fiorite fresche.



Sitografia:

- <http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/melissa/>
- <https://www.ortodacoltivare.it/calendario/semine.html>
- <https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/erbe-aromatiche/melissa>
- http://www.thais.it/botanica/aromatiche/schedeit/sc_0021.htm

Nome comune: Melissa vera

Nome scientifico: *Melissa officinalis* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: originaria dell'area mediterranea, il nome del genere deriva dal greco melissa (ape), perché la pianta attira le api. È nota anche con il nome di limoncella o cedronella: ha odore simile al limone.

Caratteristiche nutrizionali: è una fonte di vitamina C e vitamina B1. Contiene molecole che sembrano esercitare un effetto sedativo e calmante. I suoi usi a scopo medicinale includono il trattamento dei problemi digestivi, quello del dolore e quello di problemi della sfera psicologica. Inoltre ha proprietà astringenti e cicatrizzanti.

Caratteri botanici: è una pianta perenne, rizomatosa, a portamento eretto, con stelo eretto, pubescente, a sezione quadrangolare, ramificato e alto 50-90 cm. Le foglie sono ovate, opposte, dentate, con corti piccioli, con peli secretori. I fiori, bianchi o rosei, si mostrano da giugno ad agosto. Sono caratterizzati da una grande produzione di nettare.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce climi freschi, umidi e la mezza ombra; è sensibile al freddo intenso, agli ambienti secchi ma anche alle nebbie prolungate. Cresce bene in terreni profondi, fertili e di medio impasto; si adatta anche a quelli pesanti, purché ben drenati.

Elementi di tecnica colturale: si moltiplica per seme e divisione di cespi. La semina diretta in campo, tuttavia, è poco adottata perché la germinabilità è bassa. Il trapianto, si effettua in primavera. La divisione dei cespi può essere fatta su piante di 2-4 anni nel periodo primaverile o in quello autunnale. In estate la pianta richiede annaffiature frequenti.

Epoca di raccolta: il momento migliore per la raccolta delle foglie è quello in cui i fiori cominciano ad aprirsi e andrebbe eseguita solo nei giorni soleggiati dopo che la rugiada si è asciugata.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/maggiorana/>
<https://www.giardinaggio.mobi/piante/Piante-aromatiche/867/Maggiorana>
<http://www.dietabit.it/alimenti/aromi/maggiorana/>
<http://www.ilgiardinodelleerbe.it/schede-piante/maggiorana.html>

Nome comune: Maggiorana

Nome scientifico: *Origanum majorana* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: originaria del Nord Africa e del Medio Oriente e spontanea in Italia. Per Greci e Romani era simbolo di felicità. Coltivata in Europa dal XIV secolo.

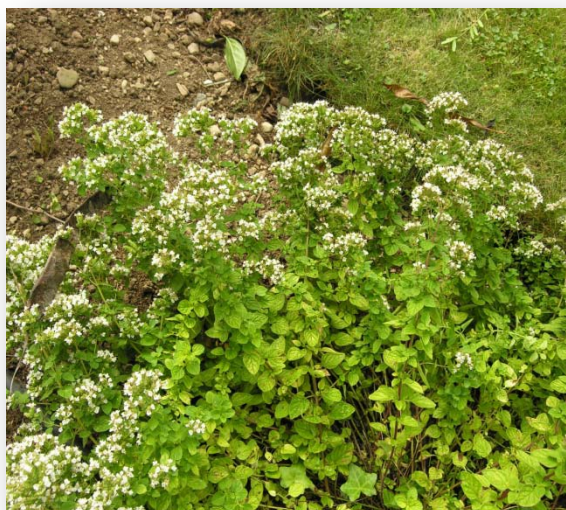
Caratteristiche nutrizionali: 100 g di maggiorana, essiccata apportano circa 271 calorie (66,9% carboidrati, 11,4% proteine, 21,7% grassi). Presenta altri elementi quali vitamine (A e C) e sostanze minerali. La pianta è un rimedio naturale per gli stati d'ansia, l'insonnia e la cefalea di origine nervosa.

Caratteri botanici: è una pianta perenne, sempreverde, a portamento eretto; coltivata come annuale o biennale. Lo stelo è eretto, pubescente a sezione quadrangolare, alto 25-60 cm. Le foglie sono piccole, opposte, ovali, tomentose, di colore verde-grigio. L'olio essenziale è contenuto nei peli ghiandolari dell'epidermide. I fiori bianchi con sfumature violacee, si mostrano da giugno a settembre.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce ambienti caldi e soleggiati. Si adatta a diversi tipi di terreno anche se preferisce quelli tendenzialmente sciolti e ben drenati.

Elementi di tecnica colturale: si può seminare direttamente in campo (in marzo) o effettuare il trapianto (in aprile-maggio). Si moltiplica anche per talea (giugno) e per divisione della pianta (marzo o ottobre). La cimatura costante stimola lo sviluppo del fusto e delle radici. Utile è l'apporto di letame maturo all'impianto. Dopo il trapianto e dopo ogni raccolta è utile, per stimolare la vegetazione, provvedere ad un'irrigazione

Epoca di raccolta: è effettuata a mano da luglio a settembre-ottobre, sfalciando i rametti ad inizio fioritura per l'uso erboristico e in piena fioritura per la distillazione dell'olio essenziale. Subito dopo la raccolta occorre essiccare i rametti e poi separare infiorescenze e foglie dagli steli.



Sitografia:

<https://it.yougardener.com/cultivars/origanum-onites>

<https://natura-web.it/origano-siciliano-mazzo.html>

<https://www.azienda-bonato.com/prodotto/origano-onite-origanum-onites/>

Nome comune: Origano siciliano

Nome scientifico: *Origanum onites* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: il nome origano deriva dall'associazione di due termini di origine greca "oros" che significa montagna e "ganos" che significa splendore, pertanto "splendore della montagna" proprio perché rallegra il paesaggio con il rosa acceso dei suoi fiori e diffonde nell'aria il suo inconfondibile profumo aromatico. La pianta di origano nasce spontanea un po' ovunque, ma è solo nelle zone più calde, e in particolar modo nell'area del Mediterraneo, che acquista il suo profumo, così intenso da essere percepito a grandi distanze.

Caratteristiche nutrizionali: 100 g di origano apportano circa 265 calorie (78,2% carboidrati, 8,3% proteine, 13,5% grassi). Nell'origano fresco e ancora di più in quello essiccato sono particolarmente abbondanti alcuni sali minerali come il calcio, il magnesio e il potassio. È ricco di vitamina K, A e C.

Caratteri botanici: è una pianta erbacea perenne. Presenta fusto è eretto, ramificato e ricoperto da una fitta peluria, foglie sono ovali-lanceolate, con margini lisci e di color verde scuro e fiori bianchi raccolti in spighe erette e fioriscono in primavera.

Esigenze pedo-climatiche: predilige terreni ben drenati, posizioni soleggiate e tollera la siccità.

Elementi di tecnica culturale: apportare concime per piante da fiore, liquido o granulare (da marzo fino a novembre) almeno una volta ogni 30 giorni. In giardino, occorre irrigare solo nei periodi di prolungata siccità; viceversa se coltivata in vaso bagnare con una certa regolarità. Rimuovere con regolarità i fiori appassiti, se non si vogliono produrre i semi; alla fine della fioritura ripulire dalle parti secche, lasciando le foglie basali.

Epoca di raccolta: le foglie, utilizzate sia fresche che secche, si raccolgono all'inizio della fioritura e vengono fatte essiccare in un luogo ombroso e ventilato.



Sitografia:

https://www.meditflora.com/flora/origanum_heracleoticum.htm
<http://www.dietabit.it/alimenti/aromi/origano/>
<https://www.ideegreen.it/raccolta-origano-95593.html>
<http://iberiscoop.blogspot.com/p/progettazione.html>

Nome comune: Origano meridionale

Nome scientifico: *Origanum heracleoticum* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: è diffusa lungo le coste del mediterraneo sud-orientale. Il suo habitat naturale sono le boscaglie rade e i cespuglieti (da 200 a 1400 m.s.l.m.). Lo troviamo citato solo nei ricettari romani e meridionali. La sua salita al nord è relativamente recente, e di fatto coincide con la diffusione della pizza.

Caratteristiche nutrizionali: 100 g di origano apportano circa 265 calorie (78,2% carboidrati, 8,3% proteine, 13,5% grassi). Nell'origano fresco e ancora di più in quello essiccato sono particolarmente abbondanti alcuni sali minerali come il calcio, il magnesio e il potassio. È ricco di vitamina K, A e C.

Caratteri botanici: specie perenne, intensamente aromatica, di dimensioni comprese tra 40-70 cm. Presenta fusti legnosetti alla base, di colore verde più o meno arrossato, con peli bianchi. Le foglie sono picciolate, con lamina ovata, margine intero o debolmente seghettato, di colore verde, sopra più chiare, e pelose di sotto. I fiori piccoli, sono di colore bianco o raramente rosato.

Esigenze pedo-climatiche: necessita di substrati di medio impasto, preferibilmente non troppo argillosi e con presenza di una certa pietrosità. La posizione ideale è in pieno sole, dove presenta una fioritura più abbondante. Vicino alla costa predilige posizioni meno luminose.

Elementi di tecnica culturale: risente molto della competizione con le specie infestanti. Utilissime sono le sarchiature, in modo particolare nei terreni argillosi, in quanto l'origano soffre molto di asfissia radicale nei casi di ristagno idrico. Dopo ogni sfalcio, conviene effettuare interventi di irrigazione.

Epoca di raccolta: in estate si raccolgono i rametti fioriti, che possono essere raggruppati in fascetti, utilizzati freschi oppure fatti essiccare (ad esempio al sole, per tre giorni), così da essere pestati nel mortaio.



Sitografia:

<https://www.giardinaggio.mobi/piante/Ortaggi/655/Patata>
<https://www.inorto.org/2013/05/quando-raccogliere-le-patate-e-come-conservarle/>
<http://antropocene.it/2018/04/02/solanum-tuberosum/>

Epoca di raccolta: le precoci si raccolgono 100-110 giorni dopo la semina, le semi-precoci 110-120 giorni e le tardive 125-140 giorni. Il tempo di maturazione può variare a seconda della varietà, del terreno e delle condizioni meteorologiche; in ogni caso se strofinando energicamente la buccia questa non si stacca, significa che sono pronte. Questo non vuol dire che prima non siano commestibili, anzi se vogliamo possiamo anticiparne il consumo raccogliendole in maniera scalare; però più stanno nel terreno, più crescono e solo arrivando a completa maturazione diventano conservabili per mesi.

Nome comune: Patata

Nome scientifico: *Solanum tuberosum* L.

Famiglia botanica: Solanaceae

Origine e storia: è originaria delle regioni andine dell'America centro-meridionale. È stata introdotta in Europa dopo la scoperta dell'America, prima come curiosità botanica e poi come pianta alimentare.

Caratteristiche nutrizionali: 100 gr di patate apportano circa 77 calorie (91,7% carboidrati, 7,3% proteine, 1% grassi). I tuberi contengono potassio, vitamina C e carboidrati complessi, e sono ottime per contrastare il diabete, disinfiammanti e molto energetiche.

Caratteri botanici: pianta annuale, di dimensioni intorno ai 30-90 cm, con fusti ascendenti, pubescenti e stoloni sotterranei, che producono dei tuberi eduli ricchi di amido (comunemente noti come patate). La pianta possiede foglie pennate, fiori riuniti in cime, con petali di colore biancorosei ed antere di colore giallo. Il frutto della patata è una bacca velenosa, a forma subsferica, di colore dal verde al purpureo.

Esigenze pedo-climatiche: predilige un terreno sciolto o di medio impasto, ben drenato, organico. Presenta una notevole adattabilità dal punto di vista climatico, per quanto predilige i climi miti e freschi.

Elementi di tecnica colturale: è preferibile interrare tuberi medio-piccoli e perfettamente sani, forniti di gemme integre. Per ottenere un anticipo della vegetazione e, quindi, del raccolto, si può utilizzare la tecnica della pregermogliazione, da far iniziare un mese prima della semina, tenendo i tuberi in locali caldi e luminosi. La messa a dimora si effettua in inverno al Sud. La terra non va compressa, per lasciar respirare i germogli.



Sitografia:

<https://www.ortodacoltivare.it/verdure/melanzana.html>
[telematici.agenziaentrategov.it/](http://www.telematici.agenziaentrategov.it/)
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/melanzana.htm>

Epoca di raccolta: si raccolgono circa una decina di giorni dopo l'allegazione dei fiori, prima che il frutto diventi duro. Si tratta di un ortaggio che produce a partire dall'estate fino a novembre quando il freddo la mette in difficoltà. La pianta muore alla prima brinata diffondendo un odore simile al tabacco. La melanzana matura si riconosce per la sua buccia brillante, il frutto poi invecchia e lo si nota dalla perdita di lucentezza, da qui assume un colore giallastro marrone sulla buccia, che diventa dura e legnosa.

Nome comune: Melanzana

Nome scientifico: *Solanum melongena* L.

Famiglia botanica: Solanaceae

Origine e storia: sembra che questo ortaggio provenga dalle zone calde dell'Asia meridionale, forse dall'India orientale. La melanzana non era conosciuta né dai Greci né dai Romani. Nel XIII secolo la troviamo in nord Africa e probabilmente sul finire del XV secolo si diffuse in Europa, ma solo nelle zone dove, per motivi climatici, era possibile coltivarla.

Caratteristiche nutrizionali: cruda apporta solamente 18 Kcal per 100 grammi. In una melanzana, dal peso ideale di 100 grammi, il 92,7% è acqua, mentre il rimanente 7,3 % è ripartito tra carboidrati (2,6%), fibre (2,6%), proteine e grassi (tracce). Inoltre, essa è ricca sia di sali minerali assorbiti dal terreno, in particolare potassio, che in fibre. In base alle modalità di cottura, tuttavia, possono diventare bombe caloriche: la pasta spugnosa dell'ortaggio assorbe moltissimo il condimento.

Caratteri botanici: pianta erbacea annuale, con foglie di forma variabile (da ovale ad acuta) e fiori piuttosto vistosi e di tinta violetta. Il frutto è una bacca carnosa collegata alla pianta da un lungo peduncolo, spesso legnoso, ricoperto di spine. I semi sono numerosi e di color giallo paglierino.

Esigenze pedo-climatiche: predilige un clima temperato caldo e terreni di medio impasto, piuttosto sciolti, ma molto ricchi in sostanza organica. Non patisce particolarmente la salinità nel suolo e resiste discretamente bene ai venti.

Elementi di tecnica colturale: utili sono: la sarchiatura per il controllo delle erbe infestanti, la predisposizione di tutori per sostenere la pianta, la rincalzatura leggera per riportare un poco di terra alla base del fusto e l'eliminazione dei germogli ascellari per ottimizzare la produzione. Resiste bene alla siccità perché ha un apparato radicale che si spinge molto in profondità.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/finocchio/>
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/aromatiche/finocchioiselvatico.htm>
<http://www.ortosemplice.it/ortaggi/finocchio/>

Nome comune: Finocchio

Nome scientifico: *Foeniculum vulgare* Mill. var. *azoricum* (Mill.) Thell.

Famiglia botanica: Apiaceae

Origine e storia: è originario del bacino del Mediterraneo, ed era già noto all'epoca greco-romana. I greci lo chiamavano marathon da cui si pensa derivi il nome della località della storica battaglia luogo forse pieno di piante di finocchio selvatico.

Caratteristiche nutrizionali: è molto ricco in acqua (circa 93 %), fibre (2% del peso fresco), che aiutano a ridurre trigliceridi e colesterolo, e sali minerali, in particolare potassio, calcio e fosforo. Ha un buon contenuto in vitamine (A, B e C) e un basso valore energetico (10-15 cal / 100 gr).

Caratteri botanici: pianta erbacea perenne, a volte biennale, rizomatosa, con fusti eretti, ramificati, alti fino a 150 cm. Le foglie sono divise in lacinie quasi capillari. I fiori, gialli, riuniti in ampie ombrelle, compaiono in giugno-agosto mentre la maturazione dei semi avviene in settembre. Il frutto è un achenio aromatico.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce climi miti e terreni sciolti o di medio impasto, profondi, freschi, fertili, ricchi di sostanza organica, senza ristagni idrici, con pH tra 5,5 e 6,8.

Elementi di tecnica colturale: solitamente si semina in primavera direttamente in campo ma è possibile fare anche il trapianto di piantine con pane di terra (impianti primaverili molto precoci o autunnali molto ritardati). La pianta ha alti fabbisogni in azoto ed è generalmente sarchiata, rinalzata e irrigata.

Epoca di raccolta: in genere nelle piante seminate la maturazione avviene in poco meno di quattro mesi. La raccolta si effettua semplicemente estirpando la pianta dal terreno aiutandosi, facendo attenzione a non danneggiare la radice. Il finocchio dopo raccolto va rifinito (taglio delle radici e delle foglie), pulito dalla terra.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/timo->
<https://www.onegiardinaggio.com/guide-e->
<https://www.nonsolobenessere.it/timo-che-cose-proprieta-valori-nutrizionali-e-utilizzi-in-cucina.html>

Nome comune: Timo

Nome scientifico: *Thymus vulgaris* L.

Famiglia botanica: Lamiaceae

Origine e storia: originario del mediterraneo, è spontaneo nell'area mediterranea fino a 1500 m s.l.m. Il nome del genere deriva dal greco *thymos* (coraggio, audacia); le donne greche e romane ricamavano il timo sulle vesti dei mariti che andavano in guerra. I Romani usavano il timo per insaporire pietanze, vino e formaggi.

Caratteristiche nutrizionali: 100 g di timo essiccato apportano circa 276 calorie (69,4% carboidrati, 8% proteine, 22,5% grassi).

Caratteri botanici: è una pianta perenne, sempreverde, con stelo eretto, a sezione quadrangolare, molto ramificato, alto 10-60 cm, che tende a lignificare dopo 4-5 anni, formando densi cespugli compatti. le foglie sono opposte, lanceolate, pelose, grigio-verdi. Le infiorescenze sono poste all'ascella della foglie e sono di colori rosei o bianchi; in Italia fiorisce indicativamente da maggio a luglio.

Esigenze pedo-climatiche: preferisce ambienti caldi e soleggiati, è esistente alla siccità e alle gelate, non tollera, però, inverni umidi e freddi. Si adatta a diversi tipi di terreno anche se preferisce quelli tendenzialmente sciolti e calcarei.

Elementi di tecnica colturale: si moltiplica per semi, per talea e divisione di cespi. Le piantine si trapiantano in pieno campo in autunno o in primavera (aprile-maggio). La propagazione per talea si esegue in primavera o in estate inoltrata. Il timo ha basse esigenze nutrizionali, ma una adeguata concimazione azotata favorisce la crescita vegetativa. La coltura si avvantaggia di sarchiature dell'interfila e di una rincalzatura.

Epoca di raccolta: si raccolgono le cimette fiorite eseguendo lo sfalcio ad un'altezza da terra di 5-10 cm. Il primo anno si esegue un solo sfalcio, a fine estate, mentre negli anni successivi si effettuano due sfalci, uno in maggio-giugno e l'altro in settembre-ottobre.



Elementi di tecnica colturale: la tecnica usuale di impianto del sedano è il trapianto che si effettua scalaramente da fine marzo-aprile a tutto giugno per avere produzioni durante tutte l'estate e parte dell'autunno. Il sedano ha elevate esigenze idriche (l'irrigazione è indispensabile) e nutrizionali (particolarmente di azoto e potassio). Utile è la rincalzatura per favorire l'irrigazione per infiltrazione laterale da solchi e per procede all'imbianchimento delle coste. Con l'imbianchimento la pianta acquista un maggiore valore commerciale: l'obiettivo è imbianchire almeno i 2/3 delle coste.

Epoca di raccolta: la raccolta del sedano coltivato in superficie viene fatta fino al mese di ottobre. Diversamente la raccolta del sedano coltivato per l'imbianchimento viene fatta da novembre fino agli inizi di marzo.

Nome comune: Sedano

Nome scientifico: *Apium graveolens* L.

Famiglia botanica: Apiaceae

Origine e storia: è originario delle zone temperate dall'Atlantico al Caucaso. Il nome del genere *Apium* sembra significare "erba da api" in quanto le specie sono molto mellifere, ma si avanza anche la radice celtica "apon" (acqua) che fa riferimento al fatto che questi vegetali amano ambienti umidi, acquitrinosi. Il sedano era considerata pianta greca per eccellenza e simbolo di prosperità.

Caratteristiche nutrizionali: è molto ricco in acqua (circa 90%) e di fibre che aiutano a ridurre trigliceridi e colesterolo; ha basso valore energetico (circa 20 kcal/100 g), buon contenuto di sali minerali (particolarmente di potassio) e vitamine (A, gruppo B e C). Consumato crudo, fresco o in succo (anche sotto forma di centrifugato) contrasta la ritenzione idrica grazie al suo alto potere diuretico.

Caratteri botanici: è pianta erbacea biologicamente a ciclo biennale, ma annuale in coltura. Presenta apparato radicale robusto, molto ramificato, per la maggior parte esplora il terreno fino ad una profondità di 0,4 m. Lo stelo è eretto, con internodi molto raccorciati, le foglie lunghe 0,40-0,60 m, erette, sono costituite da un picciolo robusto, di colore verde, giallo o biancastro e da lamine fogliari, a margine dentato-lobato, di colore verde lucente. I fiori sono piccoli, con petali bianco-verdastri, che si mostrano in giugno-luglio. Il seme (achenio) ha forma oblunga, colore bruno ed è caratterizzato da canali secretori che emettono sostanze aromatiche dall'odore caratteristico.

Esigenze pedo-climatiche: è una specie adatta ai climi temperati. Le migliori produzioni si ottengono in terreni di medio impasto, profondi, freschi, fertili, ricchi di sostanza organica, senza ristagni idrici, con pH tra 6 e 7.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/lattuga/>
<https://www.ilgiardinodellemeraviglie.it/it/lattuga-romana.html>

Nome comune: Lattuga

Nome scientifico: *Lactuca sativa* L.

Famiglia botanica: Asteraceae

Origine e storia: il centro primario di origine sembra il Medio-Oriente. Ci sono evidenze archeologiche da pitture trovate in tombe egizie che era coltivata prima del 4500 a.C. La coltivazione si diffuse in tutto il Mediterraneo con i Greci e i Romani poi nel resto d'Europa. Nel Nuovo Mondo la coltivazione è stata registrata per la prima volta dal 1494.

Caratteristiche nutrizionali: è molto ricca in acqua (95%), nella dieta apporta fibra, sali minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio) e vitamine (principalmente C, A, B e K); ha un bassissimo contenuto di carboidrati e grassi.

Caratteri botanici: pianta erbacea annuale, che presenta apparato radicale fittonante, piuttosto superficiale, con numerose ramificazioni laterali. Lo stelo è molto breve e le foglie sono di forma, dimensione, numero e portamento variabili secondo la varietà botanica. L'infiorescenza è costituita da fiori, piccoli, con petali di colore giallo o giallastro. Il frutto è un achenio.

Esigenze pedo-climatiche: presenta basse esigenze termiche, ma non hanno grande resistenza al freddo (solo fino a pochi gradi sotto lo zero). Si adatta a tutti i tipi di terreno anche se preferisce quelli ben drenati, con buon contenuto di sostanza organica, con pH tra 6 e 7. Ha elevate esigenze idriche. E' sensibile alla salinità.

Elementi di tecnica colturale: solitamente si trapianta piantine piuttosto compatte, con un giusto equilibrio tra apparato radicale e foglie, in primavera-estate-inizio autunno (quando le temperature sono più favorevoli). Non bisogna eccedere con le concimazioni azotate mentre occorre irrigare frequentemente e con bassi volumi.

Epoca di raccolta: va fatta quando il cespo raggiunge le dimensioni ottimali (tagliando il cespo fino a terra). Il ciclo colturale varia da 40 a 120 giorni dal trapianto a seconda del periodo (temperatura e lunghezza del giorno) e della varietà.



Sitografia:

<http://www.hortus-expo2015.org/2015/05/07/pomodoro/>
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/pomodoro.htm>
<https://www.foodscovery.it/foodheroes-magazine/i-frutti-delle-stagioni-luglio-e-la-raccolta-del-pomodoro/>

Elementi di tecnica colturale: il pomodoro da industria si può seminare direttamente in campo (nel mese di marzo) ma viene generalmente trapiantato (da aprile a inizio giugno). Il pomodoro da mensa si trapianta in pieno campo da aprile a metà giugno e nelle altre epoche dell'anno in coltura protetta. Durante il ciclo colturale sono utili gli interventi di sarchiatura nelle file, di sfemminellatura (eliminazione germogli presenti all'ascella delle foglie) e cimatura. Il pomodoro deve essere, infine, regolarmente concimato (il potassio è fondamentale per la crescita e la qualità delle bacche) e irrigato (durante il periodo primaverile-setivo).

Epoca di raccolta: il pomodoro da industria è raccolto a mano o macchina, mentre quello da mensa si raccoglie a mano. Le cultivar a pezzatura medio-grande sono raccolte a frutti singoli in fase di invaiatura, mentre altre cultivar a pezzatura medio-piccola sono raccolte a grappoli interi con bacche completamente mature e rosse. Le cultivar a frutto costoluto si raccolgono in fase di invaiatura, mentre quelle a frutto allungato sia in fase di invaiatura sia a maturazione completa secondo la varietà e le esigenze del mercato. La raccolta si effettua a partire dal mese di luglio fino a settembre.

Nome comune: Pomodoro

Nome scientifico: *Lycopersicon esculentum* Mill.

Famiglia botanica: Solanaceae

Origine e storia: è originario del versante costiero andino di Perù, Cile ed Ecuador, zona in cui si trovano, allo stato selvatico, specie ancestrali del pomodoro coltivato.

Caratteristiche nutrizionali: è ricco di acqua (94% circa) con un buon contenuto in sali minerali (soprattutto potassio, fosforo, calcio, ferro, zinco, selenio) e in vitamine (C, A, B). Basta un pomodoro di medie dimensioni per coprire il 40% del fabbisogno giornaliero di un adulto di vitamina C e il 15% di beta-carotene. Le proteine non superano l'1% e i grassi sono quasi assenti (0,2%). Il contenuto dei carboidrati (soprattutto fruttosio e glucosio) è di circa il 3%: il rapporto tra elevato contenuto di acqua e basso tenore di zuccheri fa sì che il pomodoro apporti poca energia, ma di utilizzo immediato. Il pomodoro contiene anche il 2% circa di fibre, come cellulosa ed emicellulosa, concentrate nella buccia e nei semi.

Caratteri botanici: presenta uno stelo pubescente, eretto poi prostrato, semilegnoso, ramificato. Le foglie sono alterne, con peli ghiandolari (come tutte le parti verdi della pianta) che secernono una sostanza dal tipico odore acre. I fiori sono di colore giallo riuniti in infiorescenze (racemi) presenti ogni 2-4 foglie. La fioritura è scalare. Il frutto è una bacca di forma (allungata, ovale, rotonda) e dimensioni (da circa 15 a 300 g) variabili secondo il tipo e la destinazione. Tra l'allegagione e la maturazione trascorrono in media circa 40 giorni. La bacca è composta per circa il 93-96% di acqua.

Esigenze pedo-climatiche: è una specie adatta ai climi temperato-caldi. Si adatta a diversi tipi di terreno ma le migliori produzioni si ottengono in quelli di medio-impasto, profondi, freschi, fertili, ricchi di sostanza organica, senza ristagni idrici, con pH 6-7.5. È particolarmente suscettibile alla salinità.

CALENDARIO DELL'ORTO (Fonte: <https://www.ortodacoltivare.it/calendario.html>)

Semina

in campo

cardi fo (bulbilli)
aglio,
scalogno
cipolla (bulbilli)

sotto tunnel

lattughe
cicorie
radicchi o
songino
rucola
rapanel li

in sementai o

peperoni e peperoncini
melanzane
cetrioli
zucchine
timo
basilico

GENNAIO



Trapianto

IN CAMPO aglio, scalogno,
cipolla, fave, piselli, carciofi,
fragole.
IN TUNNEL lattuga, indivie,
songino, prezzemolo.

Lavori

Vangatura (se il suolo non è gelato)
Progettazione orto e manutenzione ai trezzi
Realizzazione dei sementai o

Semina

in campo

piselli, fave e ceci
spinaci
aglio e scalogno
cipolla (bulbilli)
patate precoci

sotto tunnel

lattughe e cicorie
songino
rucola e rapanel li
prezzemolo
carote

in sementai o

peperoni e peperoncini
melanzane e pomodori
cetrioli e zucchine
aromatiche
cavolo cappuccio
sedano

FEBBRAIO



Trapianto

IN CAMPO aglio, scalogno,
cipolla, fave, piselli, carciofi,
fragole.
IN TUNNEL lattuga, indivie,
songino, bieta, cavoli, cicorie,
fagioli, aromatiche.

Lavori

Vangatura (se il suolo non è gelato)
Preparazione dei tunnel
Realizzazione dei sementai o
Acquisto eventuali e di semente

Semina

in campo

piselli, fave e ceci
fagioli e fagioli lini
carote, prezzemolo
spinaci, bieta, rapaneli
lattughe, cicorie, songino
aglio e cipolle
patate

in sementaio

peperoni e peperoncini
melanzane, pomodori
anguria, melone
cetrioli, zucchine
cavoli, porri
aromatiche
sedano

MARZO



Trapianto

IN CAMPO insalate, pomodori,
peperoni, melanzane, zucche,
zucchine, cetrioli, porri, spinaci,
biete, cipolle, legumi, cavoli,
basilico, sedano, prezzemolo.

Lavori

Lavorare il terreno e iniziare
le semine primaverili

Seminare il sovescio e
rivoltare il compost

Togliere erbe radicate
nell'inverno

Predisporre appezzamenti,
camminamenti e canali

Semina

in campo

piselli, fave e ceci
fagioli e fagioli lini
carote, prezzemolo
pomodori, melanzane
peperoni e peperoncini
zucche e zucchine, cetrioli
spinaci, bieta, rapaneli
lattughe, cicorie, songino
porri
patate

in sementaio

peperoni e peperoncini
melanzane, pomodori
anguria, melone
cetrioli, zucchine
cavoli
aromatiche
sedano

APRILE



Trapianto

IN CAMPO insalate, pomodori,
peperoni, melanzane, zucche,
zucchine, cetrioli, porri, cipolle,
spinaci, biette, legumi, cavoli,
aromatiche, anguria, melone.

Lavori

Vangature, semine, trapianti
del orto primaverile

Sarchiatura infestanti

Irrigare piante giovani

Attenzione a gelate
tardive (in caso coprire
con telo InT)

Semina

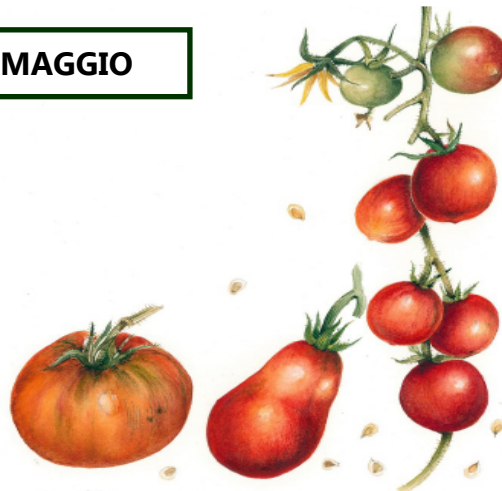
in campo

fagioli e fagiolini
carote, prezzemolo
pomodori, melanzane
peperoni e peperoncini
zucche e zucchine, cetrioli
anguria e melone
spinaci, bieta, rapaneli
lattughe, cicorie, songino

in sementaio

melanzane, pomodori
peperoni e peperoncini
cavoli
aromatiche

MAGGIO



Trapianto

IN CAMPO insalate, pomodori, peperoni, melanzane, zucche, zucchine, cetrioli, porri, cipolle, spinaci, biette, legumi, cavoli, aromatiche, anguria, melone.

Lavori

MONITORAGGIO PARASSITI
SARCHIATURA INFESTANTI
REALIZZAZIONE SOSTEGNI PIANTE RAMPICANTI
OPERAZIONI DI RINCALZO E PACCIAMATURA
RACCOLTO ORTAGGI PRIMAVERILI

Semina

in campo

fagioli e fagiolini
carote
prezzemolo
pomodori
zucchine
spinaci, bieta,
rapaneli
lattughe, cicorie, songino

in sementaio

cavoli
aromatiche

GIUGNO



Trapianto

IN CAMPO insalate, pomodori, peperoni, melanzane, zucche, zucchine, cetrioli, porri, cipolle, spinaci, biette, legumi, cavoli.

Lavori

IRRIGAZIONI AL BISOGNO
OPERAZIONI DI RINCALZO
SARCHIATURA INFESTANTI E PACCIAMATURA
REALIZZAZIONE SOSTEGNI E POSA RETE ANTI GRANDINE
RACCOLTO

Semina

in campo

fagioli nani
fagioli
carote
zucchine

spinaci, bieta,
cime di rapa
finocchi
rapaneli
lattughe
songino
radicchio e cicorie

in serra

cavoli
(broccoli, verza
cavolfiore, cavolini di
bruxelles, cappuccio...)

LUGLIO



Trapianto

IN CAMPO insalate, zucche,
zucchine, porri, spinaci,
biette, fagioli, cavoli, finocchi,
cime di rapa.

Lavori

IRRIGAZIONI AL BISOGNO
ZAPPATURA TERRENO
CONTROLLO INFESTANTI E
PACCIAMATURA
ATTENZIONE ALLE MALATTIE
(PERONOSPORA E OIDIO)
RACCOLTO

Semina

in campo

fagioli nani
fagioli
carote
prezzevole

spinaci, bieta,
cime di rapa
finocchi
rucola
rapaneli
lattughe
songino
radicchio e cicorie
porri

in serra

cavoli
(broccoli, verza
cavolfiore, cavolini di
bruxelles, cappuccio...)

AGOSTO



Trapianto

IN CAMPO insalate, zucche,
porri, spinaci, biette, fagioli,
cavoli, finocchi, cime di rapa.

Lavori

Irrigazioni al bisogno
Zappatura terreno
Controllo infestanti e
pacciatura
Attenzione alle malattie
e alla grandine
Raccolto

Semina

in campo

carote
prezioso
spinaci, bieta,
cime di rapa
finocchi
rucola
rapanello
lattughe
songino
radicchio e cicorie
porri

in semenzaio

cavoli
cipolle

SETTEMBRE



Trapianto

IN CAMPO porri, finocchi, cavoli, fagioli, spinaci, cime di rapa, lattughe, cicorie, songino.

Lavori

Zappatura terreno
Controllo infestanti
Attenzione avversità
(tunache, mosca porro,
oidio)
Raccolto

Semina

in campo

asparagi (zampe)
fave
piselli
aglio
scalogno
cipolla (bulbille)

sotto tunnel

carote
lattughe da taglio
radicchio
songino
rucola
rapanello
spinaci

OTTOBRE



Trapianto

IN CAMPO porri, cipolle, aglio, scalogno, spinaci, verze, cavolo nero.
IN TUNNEL insalate, finocchi, cavoli.

Lavori

Realizzazione coperture
contro il gelo (tunnel o
telo InT)
Rivoltare il mucchio del
compost
Concimazione terreno

Semina

in campo

asparagi (zampe)
fave
piselli

aglio
scalogno
cipolla (bulbilli)

sotto tunnel

lattughe da taglio
songino
rucola
rapanelli
spinaci

NOVEMBRE



Trapianto

IN CAMPO cipolle, aglio, scalogno, spinaci.

IN TUNNEL lattuga da taglio, radicchio, songino.

Lavori

Operazioni di rincalzo a cavoli e finocchi

Predisporre serra fredda

Ripulire dove è terminata una coltura

Vangare e tetamare il suolo

Semina

in campo

asparagi (zampe)
fave
piselli

aglio
scalogno
cipolla (bulbilli)

sotto tunnel

lattughe da taglio
songino
rucola
spinaci

DICEMBRE



Trapianto

IN CAMPO cipolle, aglio, scalogno.

IN TUNNEL lattuga da taglio, radicchio, songino.

Lavori

MANUTENZIONE DEGLI ATTREZZI

PIANIFICAZIONE DELL'ANNO PROSSIMO

UN PO' DI RIPOSO!
(LETTURE UTILI, DAVANTI AL CAMINO)

RACCOLTA DELLE PIANTE AROMATICHE

TIPI DI PIANTE	Esigenze climatiche	Terreno	Raccolta
Aglione 	Temperato caldo	Leggero	Luglio - Settembre
Alloro 	Nessuna esigenza climatica	Tutti i tipi di terreno	Tutto l'anno
Anice verde 	Non sopporta il gelo	Calcareo - Siliceo	Luglio - Settembre
Basilico 	Temperato caldo	Fertile e fresco	Maggio - Settembre
Biancospino 	Temperato caldo	Tutti i tipi di terreno	Marzo - Aprile Settembre - Ottobre
Capperi 	Temperato caldo	Tutti i tipi di terreno	Maggio - Ottobre
Cipolla 	Temperato caldo	Fertile e fresco	Giugno - Settembre
Coriandolo 	Temperato caldo	Leggero, sciolto sminuzzato e concimato	Luglio - Settembre
Elicriso 	Caldo asciutto e soleggiato	Sciolti, calcareo	Tutto l'anno
Erba cipollina 	Esposizione al Sole	Soffice, fertile, umido	Marzo - Settembre
Verbena odorosa 	Temperato caldo	Permeabile umido	Luglio - Ottobre
Finocchio comune 	Temperato caldo	Sciolti di medio impasto	Ottobre - Novembre
Ginepro comune 	Clima temperato	Sciolti di medio impasto	Autunno
Lentisco 	Clima mite e marino	Tutti i tipi di terreno	Autunno
Maggiorana 	Temperato caldo	Sciolti e soleggiati	Luglio - Settembre
Menta Piperita 	Temperato caldo	Fresco, sciolto argilloso calcareo	Giugno - Settembre
Mirto 	Clima mediterraneo	Sciolti e drenati	Giugno - Luglio Ottobre - Dicembre
Origano 	Temperato caldo	Leggero, caldo permeabile	Giugno - Settembre
Peperoncino 	Temperato caldo	Leggero, ricco di sostanza organica	Agosto
Prezzemolo 	Temperato caldo	Tutti i tipi di terreno	Fino al gelo
Rosmarino 	Temperato caldo	Predilige terreno calcareo	Marzo - Luglio
Rucola 	Temperato caldo	Fertile, sciolto, fresco	Maggio - Ottobre
Salvia 	Temperato caldo	Predilige terreno calcareo sabbioso-limoso	Tutto l'anno
Sambuco 	Fresco	Predilige terreno fertile	Maggio - Giugno Agosto - Settembre
Santoreggia 	Temperato caldo	Predilige terreno calcareo e soleggiato	Luglio - Settembre
Timo 	Temperato caldo	Asciutto, calcareo	Maggio - Agosto
Zafferano 	Temperato caldo	Leggero, sabbioso limoso	Settembre - Ottobre

Fonte: <https://www.pinterest.it/pin/534239574538141461/>



PERIODO DI RACCOLTA DEGLI ORTAGGI

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO												
ASPARAGI												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CAROTE												
CAVOLFIORE												
CAVOLI												
CETRIOLI												
CIPOLLE												
INSALATE												
FAGIOLINI												
FAGIOLI												
FAVE												
FINOCCHIO												
MELANZANA												
PATATA												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
PORRI												
RADICCHIO												
RAPEROSSE												
RAVANELLI												
SEDANO												
SPINACI												
VERZA												
ZUCCA												
ZUCCHINE												

Fonte: <https://www.ilcalendariodellorto.com/fullscreen-page/comp-jo44jcd4/05819b6d-ddc8-407b-846a-5a366df3b858/6/%3Fi%3D6%26p%3Dimkbt%26s%3Dstyle-jo44jcdd>



La frutta di stagione

Frutta	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocca												
Amarena												
Ananas												
Anguria												
Arancia												
Avocado												
Banana												
Castagna												
Ciliegia												
Caco												
Cedro												
Clementine												
Cocco												
Dattero												
Fico												
Fico d'India												
Fragola												
Kiwi												
Lampone												
Limone												
Litchi												
Mandarancio												
Mandarino												
Mapo												
Mango												
Maracuya												
Mela												
Melograno												
Melone												
Mirtilli												
More												
Nespola												
Papaya												
Pera												
Pesca												
Pesche noci												
Pitaya												
Pomelo												
Pompelmo												
Prugna												
Ribes												
Susina												
Uva												

Fonte: <https://www.vivilight.it/la-frutta-di-stagione-mese-per-mese/>

INDICE

BASILICO	Pag. 1
LAVANDA	Pag. 2
SALVIA	Pag. 3
ROSMARINO	Pag. 4
MELISSA VERA	Pag. 5
LAVANDA	Pag. 6
ORIGANO SICILIANO	Pag. 7
ORIGANO MERIDIONALE	Pag. 8
PATATA	Pag. 9
MELANZANA	Pag. 10
FINOCCHIO	Pag. 11
TIMO	Pag. 12
SEDANO	Pag. 13
LATTUGA	Pag. 14
POMODORO	Pag. 15
CALENDARIO ORTO	Pag. 16
RACCOLTA PIANTE AROMATICHE	Pag. 22
PERIODO DI RACCOLTA DEGLI ORTAGGI	Pag. 23
LA FRUTTA DI STAGIONE	Pag. 24