



Giardinaggio.net
il verde intorno a te

ORTAGGI 2



Anguria

In questa pagina parleremo di :

- › [L'anguria](#)
- › [Terreno](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Consociazioni, avvicendamenti](#)
- › [Semina](#)
- › [Annaffiatura](#)
- › [Potatura](#)
- › [Parassiti](#)
- › [Varietà](#)
- › [Proprietà](#)



L'anguria

Anguria, famoso e freschissimo frutto, amato nella stagione estiva, è il nome diffuso per cocomero, appartenente alla famiglia delle Cucurbitacee e classificato con il nome di *citrullus*. La pianta viene coltivata in diverse parti del paese, con una concentrazione in città come Ferrara e Reggio Emilia, nel nord Italia, e Foggia, Caserta e Lecce nel sud. Per quanto in gran parte del meridione l'anguria sia molto diffusa. Essa viene coltivata esclusivamente per il grande frutto rosso, rivestito della tipica buccia verde. Il suo frutto è una bacca dalle grandi dimensioni, chiamata anche con il nome di peponide. La sua coltivazione si presta a zone caratterizzate da un clima caldo e temperato, privo di un'eccessiva umidità. In particolare, il frutto cresce e si sviluppa in un modo adeguato in quelle zone risparmiate dalle piogge nella fase della maturazione. L'anguria infatti ama molto più di altri frutti il caldo, ed è molto sensibile al gelo.

Terreno

Il terreno preferito dall'anguria è un terreno sciolto, o di medio impasto, che sia inoltre profondo e ricco di sostanza organica. Il momento opportuno per la lavorazione del terreno, ad una profondità di 40 centimetri o poco meno, cadrà sul finire della stagione estiva. Momento opportuno per poter sfruttare al meglio l'umidità del successivo autunno, così come il prezioso effetto strutturante che consegue all'alternarsi della fase di gelo e della fase di disgelo. Successivamente, a partire dal mese di febbraio, si proseguirà con operazioni di affinamento al fine di eliminare le presenze sgradevoli di infestanti e allestire il letto destinato alla semina.

Concimazione



Una buona concimazione per l'anguria sarà da effettuarsi tenendo conto che il frutto è caratterizzato da alte esigenze nutritive. Quindi saranno necessari almeno 3 quintali di letame oppure di composto per ogni 100 metri quadrati di coltivazione, da interrarsi nel periodo precedente alla creazione del letto di semina.

Consociazioni, avvicendamenti

L'anguria si associa molto bene ad altri ortaggi, come le cipolle, le carote e gli spinaci, ma anche ai piselli, alla lattuga e ai pomodori. E' consigliabile non replicare sul medesimo terreno una coltivazione del cocomero prima che siano trascorsi tre anni dalla precedente, al fine di favorire il riposo del terreno e di scongiurare il sopraggiungere di fitopatie.

Semina

Si opera in buche oppure in postarelle, che abbiano un diametro di 10 centimetri circa e 4 centimetri circa di profondità. Per coltivazioni in pieno campo si manterranno distanze di due metri tra le file e di un metro e mezzo circa sulla stessa fila. Si collocheranno poi 5 semi all'interno di ogni solco alla profondità di circa 3 centimetri e si terrà conto che saranno necessari 50 grammi di seme circa per 100 metri quadri di campo.

Per ciò che riguarda la coltivazione in pieno campo, si semina all'inizio del mese di marzo e si raccoglie tra la metà di luglio e il termine di agosto. E' possibile inoltre anticipare le operazioni di un mese, seminando tra gli ultimi giorni di febbraio e l'inizio di marzo in terra, oppure in appositi vasi di torba. In questo caso la raccolta avverrà tra la metà del mese di giugno e gli ultimi giorni di luglio.

Annaffiatura

L'irrigazione dell'anguria sarà di estrema importanza in quelle zone caratterizzate da elevata siccità o in altre che vivono stagioni sfavorevoli. L'annaffiatura non dovrà comunque essere eccessiva, per non alterare le principali caratteristiche organolettiche del cocomero come la sua conservabilità e il grado di fruttosio. Nel sud Italia, dopo il diradamento fino al termine di giugno si effettueranno circa sette adacquature. Dopo il mese di giugno, periodo che coincide con la fase finale del ciclo produttivo, si dovrà limitare l'irrigazione al fine di evitare problemi di spaccatura del frutto e la perdita di sapore.

Potatura

Si può agire con alcune operazioni per facilitare lo sviluppo della pianta, specialmente in una coltivazione in orto familiare. Per incrementare la quantità della fruttificazione, ma anche la sua precocità, è consigliabile cimare il tralcio principale dopo la quarta foglia, così da incoraggiare la successiva emissione dei fiori femminili nei tralci secondari.

Parassiti

I parassiti più comuni che possono causare seri danni all'anguria sono la peronospora, che per fortuna, attacca



in casi rari. Più frequentemente, invece, si assiste ad infestazioni di cladosporiosi e oidio. Tra i parassiti animali più fastidiosi ricordiamo invece il grillotalpa, il maggiolino, le nematodi e gli afidi.

Varietà

Le varietà più comuni di anguria, tra italiane e straniere, sono: la Comune di Romagna, rotonda con buccia di colore verde chiaro screziato da fasce di verde più scuro. La Sugar baby, di un verde più omogeneo, forma tonda e ridotte dimensioni. La Charleston Grey allungata e leggermente incurvata, con un colore verde chiaro. La Klondike, anch'essa allungata ma di maggiori dimensioni rispetto alla precedente, con buccia a strisce verde e biancastre.

Proprietà

L'anguria presenta una quantità notevole di acqua, sali minerali come magnesio e potassio, e vitamine, in particolare la C, la B e la B6. Ha un basso apporto calorico, dunque è indicata per diete ipocaloriche, ed ha inoltre una ricca presenza dell' importante sostanza anti-ossidante dei carotenoidi, tipica della frutta e delle verdure di color rosso e arancione.



Asparago selvatico - Asparagus

In questa pagina parleremo di :

- › [Asparago selvatico](#)
- › [Terreno](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Avvicendamenti, consociazioni](#)
- › [Coltivazione](#)
- › [Potatura](#)
- › [Raccolta](#)



Asparago selvatico

L'asparago selvatico, appartenente alla famiglia delle Liliacee, è una pianta molto diffusa, che cresce anche in modo spontaneo lungo litorali marini o le rive dei fiumi. La sua coltivazione è finalizzata all'utilizzo dei "turioni", ossia i polloni della pianta che nascono e si sviluppano a partire dalla parte sotterranea, costituita da diverse zampe dalle quali comincia la coltivazione. L'asparago selvatico mantiene le caratteristiche di una pianta molto rustica, capace di crescere facilmente in diversi climi, ma amante tuttavia di quelle zone a clima temperato che possano per lo più vantare una temperatura calda sin dalla primavera e una notevole esposizione soleggiata durante il giorno. I sopra citati turioni saranno da raccogliersi tra il mese di maggio e quello di giugno. Se al contrario si lasceranno crescere daranno vita a una pianta dalla particolare forma cespugliosa, dotata di fusti più duri e ramificati e dei piccoli rami dal colore più verde chiamati "cladodi".

Lasciata crescere in questo modo la pianta potrà dare ulteriori semi che si potranno cogliere e utilizzare per una nuova coltivazione, traendoli da quei rami cresciuti dai turioni e limitando il loro uso di quelli contenuti all'interno delle bacche più grandi. Tali bacche si potranno spappolare dentro l'acqua e i semi ricavati dovranno essere asciugati all'ombra e seminati nel mese di marzo.

Terreno

Il terreno preferito dall'asparago selvatico è sciolto e sabbioso, fresco ma non eccessivamente umido, né troppo calcareo. È importante inoltre che il terreno abbia una buona dotazione di calcio e che sia sprovvisto di sassi e ghiaia. Queste presenze infatti impediscono uno sviluppo ottimale dei turioni. La pianta non ha particolarmente timore di freddi intensi, per quanto, tuttavia, può subire danni causati dalle gelate.

Concimazione

L'asparago selvatico non necessita di grandi quantità di letame o di un terreno particolarmente fertile per crescere bene. Tre quintali circa di letame maturo o di composto ogni 100 metri quadrati di coltivazione garantiranno una buona crescita della pianta. Ma sarà utile, come detto, arricchire il terreno di calcio, poiché la



pianta ne è molto esigente. Ad esempio un elemento utile può essere la cenere di legno, caratterizzata da una notevole ricchezza di calcio, il cui utilizzo prevede che sia interrata e non distribuita lungo la superficie del terreno. In questo caso la sua presenza potrebbe causare dei danni, in particolare a quei terreni ricchi di argilla.

Avvicendamenti, consociazioni

E' sempre consigliabile attendere un lungo periodo di tempo tra la coltivazione dell'asparago selvatico e il successivo: anche 8 anni tra una pratica e l'altra. Inoltre al fine di evitare dannosi problemi di rizotomia è utile anticipare la coltivazione dell'asparago con una di porro. Invece consociazioni favorevoli con la pianta di asparago selvatico, da associare nei primi due anni della crescita, sono colture di lattuga, prezzemolo, pomodoro e cetriolo.

Coltivazione

L'impianto per la coltivazione dell'asparago, per la composizione di una tipica asparagiaia, inizia dalle "zampe", ottenute dal seme, da utilizzarsi dopo all'incirca 20 mesi dalla loro raccolta. Per ciò che riguarda l'impianto a dimora collocato in pieno campo si scaveranno trincee della profondità di 40 centimetri, larghezza di un metro circa, distanziate l'una all'altra almeno mezzo metro. Al fondo di queste trincee saranno da mettere ogni metro quadro una buona quantità di perfosfato, almeno 70 grammi, 25 grammi circa di solfato ammonico e ancora 25 grammi di cloruro potassico. Successivamente saranno da collocare a dimora quelle zampe più chiare e ricche di radici, posizionate a una distanza di circa mezzo metro da ricoprirsì con poca terra e 30 centimetri di letame ben maturo. Sopra il letame si metterà ancora poca terra. Nei due anni che seguiranno, l'asparagiaia sarà ancora improduttiva, ma in questo periodo le cure continueranno: sarà infatti necessario seguire la pianta difendendole da arrivi sgraditi di erbe infestanti e intervenire inoltre con opportuni arricchimenti di concime minerale, per la precisione ancora circa 20 grammi di solfato ammonico, un uguale quantità di cloruro potassico e ancora 60 grammi di perfosfato. Alla fine della stagione invernale, per tutti gli anni successivi, si arricchirà la coltivazione con letame maturo e terreno sabbioso al fine di migliorare la qualità dei turioni.

Potatura

E' consigliabile fare un intervento di potatura durante la stagione autunnale. In questo periodo dell'anno sarà bene intervenire tagliando ogni fusto che si è sviluppato fuori dalla terra durante la stagione estiva. I fusti visibilmente secchi dovranno inoltre essere asportati, almeno per 4 o 5 anni dopo l'inizio della coltivazione, sempre durante la stagione autunnale.

Raccolta

La definitiva raccolta dei turioni sarà da farsi con particolari attrezzi chiamati sgorbie, un tipo di coltelli, con i quali si riuscirà più facilmente ad asportare la parte commestibile delle piante lasciando completamente intatte le zampe.



Asparagus - *Asparagus officinalis*

In questa pagina parleremo di :

- › [L'Asparago](#)
- › [Asparagus officinalis](#)
- › [Coltivazione](#)
- › [Terreno](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Annaffiatura](#)
- › [Parassiti](#)
- › [Raccolta dei turioni](#)



L'Asparago

Appartengono all'ampio genere asparago, nome comune per asparagus, molte specie dalle caratteristiche fronde color verde, utilizzate sovente anche dai fioristi per creare suggestive composizioni floreali e che l'appassionato può coltivare in vaso per abbellire il suo appartamento con piacevoli motivi ornamentali. Si tratta di una pianta erbacea o suffruticosa, munita di fusti originati da rizomi ramificati.

L'asparago presenta foglie a piccole squame e spesso una parte lievemente spinosa al suo apice. I suoi fiori sono di piccole dimensioni e spesso si trovano uniti in racemi. Mentre i suoi frutti sono bacche al cui interno sono provvisti di un numero limitato di semi. Per la coltivazione in orto, la specie maggiormente diffusa per l'utilizzo alimentare è senza dubbio l'*asparagus officinalis*: il comune asparago.

Asparagus officinalis

L'*asparagus officinalis*, appartenente alla famiglia delle Liliacee è una pianta decisamente rustica, abile a resistere a climi a temperature elevate così come a climi freddi. Tuttavia la loro crescita è favorita da climi temperati, contraddistinti da temperature miti in primaverili con un sole caldo a mezzogiorno. L'*asparagus officinalis* cresce anche spontanea lungo le rive dei fiumi o dei mari.

Coltivazione

La coltivazione parte dall'utilizzo dei polloni dell'asparago, detti turioni. Questi vanno raccolti nel mese di maggio o giugno. I semi utilizzati per la nuova coltivazione verranno raccolti sui rami che si sono sviluppati dai turioni di un' asparagiaia, facendo uso soltanto di quelli che si trovano all'interno delle bacche di maggiori dimensioni. Per la creazione di una nuova asparagiaia si possono anche acquistare le zampe di almeno un anno di età in vivai. Le operazioni sono da compiersi sul finire dell'estate: si interra in profondità il concime organico o, in alternativa, il letame o il composto. Nella stagione autunnale si effettuano le operazioni di preparazione delle fosse di impianto, ad una profondità di 30 centimetri massimo e una larghezza di massimo



80 centimetri. Le zampe dovranno essere collocate ad una distanza tra i 35 e i 50 centimetri, ponendo le radici nel senso della fila. La loro conclusiva messa a dimora dovrà essere effettuata tra marzo e aprile.

Nella stagione primaverile, prima che appaiono i turioni, sarà consigliabile effettuare una sarchiatura allo scopo di diminuire drasticamente lo sviluppo di infestanti e di limitare l'evaporazione a cui è soggetta l'acqua del terreno. In autunno è il momento di asportare i germogli più ingialliti, i quali successivamente si potranno sminuzzare e unire alla concimazione organica destinata al terreno, da distribuirsi sulle file in inverno.

Terreno

Il terreno preferito dall'asparago è sabbioso, fresco, non troppo calcareo ben dotato di calcio e sufficientemente drenato. La pianta non gradisce una presenza diffusa di sassi e ghiaia che possono impedire un corretto sviluppo dei turioni. Non ha particolari problemi anche di fronte a freddi rigidi. Subisce tuttavia danni a causa di gelate tardive se i turioni sono già fuori dal terreno.

Concimazione

La sua rusticità consente all'asparago di crescere bene anche in presenza di terreni non troppo fertili. Il consiglio è di arricchire il terreno con 3 buoni quintali di letame maturo o composto ogni 100 metri quadrati di coltivazione, operazione da compiersi sul finire dell'inverno quando si lavora per la creazione della nuova asparagiaia. Per terreni particolarmente poveri di calcio, si consiglia l'utilizzo di cenere di legna, che deve essere interrata.

Buone associazioni per la coltivazione dell'asparago si hanno, specie nei primi due anni di vita della pianta, con cetrioli, lattughe e pomodori.

Annaffiatura

L'asparago presenta un apparato radicale decisamente forte e robusto, pertanto è notevole la sua resistenza anche a periodi di siccità, per quanto, ovviamente, una prolungata mancanza di acqua provoca danni ai turioni in sviluppo. In seguito alla messa a dimora di turioni è consigliabile effettuare un'irrigazione e, successivamente, altre tre innaffiature nel corso dell'estate in particolare a giugno, periodo della fine del raccolto, dal momento che la mancanza d'acqua in questo momento potrebbe causare riposo vegetativo.

Parassiti

Il pericolo maggiore per l'asparago arriva dalle "larve della mosca dell'asparago", altresì dette *platyparea poecyloptera*, che producendosi nello scavo di gallerie all'interno dei germogli, causano seri danni ai turioni, fino al decesso della pianta a causa del disseccamento. Per combattere queste mosche che depongono le uova nei germogli, si interviene opponendole l'imenottero predatore detto *dacnusa rodanii*.

Raccolta dei turioni

La raccolta dei turioni non deve essere effettuata nei primi due anni di vita al fine di non indebolire

significativamente la nuova asparagiaia. Così la prima operazione di raccolta può avvenire dopo tre anni di vita , tra il mese di maggio e quello di giugno. In seguito i turioni aumenteranno per poi stabilizzarsi fino al dodicesimo anno di vita, a seguito del quale l'impianto evidenzierà un calo percepibile della sua produzione. All'incirca dopo quindici anni l'asparagiaia conclude il suo ciclo non presentando più produzioni sufficienti.



Bieta

In questa pagina parleremo di :

- › [La Bieta](#)
- › [Ambiente ed esposizione](#)
- › [Terreno](#)
- › [Semina e trapianto](#)
- › [Annaffiature](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Raccolta](#)
- › [Fiori](#)
- › [Malattie e parassiti](#)
- › [Vendita](#)
- › [Varietà](#)
- › [Proprietà](#)



La Bieta

La bieta è una pianta erbacea che trae la propria origine dal bacino del Mediterraneo; è coltivata in tutta Italia, in modo particolare nelle regioni del Lazio, della Toscana, della Puglia e della Liguria. La bieta da coste è molto utilizzata in cucina come verdura cotta. La radice di questo ortaggio è un fittone carnoso che può avere un diametro di circa due-quattro centimetri. Le foglie che si sviluppano alla base della piante sono riunite a rosetta e possono avere una parte a forma di spatola oppure di lancia che può essere liscia oppure ricca di bollosità; il picciolo si presenta di grandi dimensioni e con una lunghezza di circa venti centimetri, consistente e piatto e può avere diversi colori: bianco, rosa, rosso, verde. I fiori hanno piccole dimensioni e colore più o meno verde, mentre i frutti sono legnosi e di colore scuro, al loro interno possiamo trovare da tre a cinque semi.

Ambiente ed esposizione

La bieta non teme il freddo anche se preferisce un clima temperato. Sarebbe opportuno coltivarla in una zona semiombreggiata, comunque non troppo esposta a luce solare.

Terreno

Per la coltivazione della bieta, il terreno migliore è di medio impasto, sciolto, fresco, ben profondo e molto ben drenato in quanto, anche la bieta teme i ristagni idrici.



Semina e trapianto

La moltiplicazione della bieta avviene per trapianto o seme. Per quanto riguarda la semina, essa ha costi minori ma tempi più lunghi, viene usata soprattutto nell'industria; il trapianto, al contrario, ha costi di molto superiori ma tempi di raccolta più brevi. In caso di trapianto si dovrà rispettare una distanza di circa trenta centimetri, mentre per la semina dai trentacinque ai cinquanta. Se coltivata a giusta temperatura, in genere, la bieta trapiantata è pronta per essere raccolta entro un mese circa se, invece, la temperatura non fosse ottimale, potrebbe impiegare anche due mesi; riguardo alla semina, impiega circa venti giorni in più.

Annaffiature

La bieta necessita di un buon apporto di acqua soprattutto nei mesi più caldi e siccitosi, teme però i ristagni idrici.

Concimazione

La concimazione della bieta è fondamentale durante il periodo primaverile, in questi mesi bisognerà apportare del concime azotato ogni venti giorni; in caso si utilizzi del concime secco a lenta cessione, si dovrà somministrare ogni tre o quattro mesi.

Raccolta

La bieta da costa si può raccogliere dopo circa sessanta giorni dal momento del trapianto; nel caso di coltivazione in orto, si raccoglierà tagliando due o tre foglie basali, quelle di dimensioni maggiori. In caso di coltura a scopo di commercializzazione, si raccoglierà la pianta intera. La bieta da taglio si raccoglie sempre tagliandola con le forbici con il coltello.

Fiori

I fiori della bieta si presentano di piccole dimensioni, di colore verde e riuniti in spighe che formano delle pannocchie. Ogni fiore possiede cinque stampi e tre stigmi, l'impollinazione avviene tramite insetti. Sbocciano durante il periodo primaverile-estivo.

Malattie e parassiti

La bieta è spesso vittima di malattie e attacco di parassiti.

Alcune malattie molto gravi che possono prendere di mira le foglie, possono essere: la cerco spora, la peronospora e la batteriosi, tutte provocate da funghi.

Ci sono poi alcuni virus la cui comparsa è favorita da insetti: virus del giallume e del mosaico. I parassiti che più attaccano le radici di questa pianta sono: il grillotalpa e la nottua, mentre quelli che prendono di mira soprattutto le foglie sono il tripide degli orti, il ragnetto bimaculato e l'altica.



Vendita

Quando acquistiamo la bieta, sia essa a costa o da taglio, scegliamo sempre quella con foglie integre, senza ammaccature e di un verde carico e lucente.

Varietà

Le varietà più conosciute di bieta sono: la bieta a costa, la bieta erbetta e la bieta rossa.

Bieta a costa: presenta foglie lucide di colore verde scuro. Ha un sapore dolce. Si mangiano il picciolo molto voluminoso e le foglie dopo averli fatti cuocere.

Bieta erbetta: presenta un picciolo molto meno sviluppato e foglie verdi, anch'essa si mangia dopo averla cotta.

Bieta rossa: contiene molto ferro e si può consumare fresca oppure in succo, in genere si mangiamo le radici ma anche le foglie.

Proprietà

La bieta è particolarmente ricca di acqua, ferro e vitamine. Questa pianta è molto utile per chi soffre di stitichezza, ma anche per combattere anemia, come rinfrescante ed emolliente. È molto indicata anche per chi segue diete in quanto molto povera di calorie. È molto indicata anche contro le infiammazioni e problemi di digestione, emorroidi e aerofagia. Oltre a ferro e vitamine, la bieta contiene molto fosforo, calcio, magnesio e potassio. Grazie alla presenza della vitamina C viene utilizzata per pulire l'intestino e rendere più forte il nostro sistema immunitario, ma aiuta anche a curare eczemi ed a tenere in forma il nostro apparato cardiovascolare.

Dato l'elevato contenuto di acido ossalico e sodio, sarà opportuno che non venga consumata da persone con problemi ai reni o sofferenti di ipertensione.



Bietola - Beta vulgaris

In questa pagina parleremo di :

- › [La bietola](#)
- › [Terreno](#)
- › [Coltivazione](#)
- › [Parassiti](#)
- › [Raccolta](#)
- › [Concimazione](#)



La bietola

La bietola, nome comune per *Beta vulgaris vulgaris*, è una pianta commestibile appartenente alla famiglia delle Chenopodiacee. Ha larga diffusione nelle zone mediterranee e la sua coltivazione è particolarmente consigliata per le aree a clima temperato. La comune bietola, dal sapore amarognolo e colore verde scuro è anche detta bietola da coste. Si presenta con particolari radici fittonanti forcuti e dalle dimensioni non troppo grosse. La coltivazione avviene prevalentemente per produrre le foglie, usate poi nell'alimentazione solo per ciò che riguarda la parte delle coste. I suoi valori nutritivi si racchiudono nell'abbondante presenza di vitamine e fibre, oltre all'acido folico e ai sali minerali. La parte maggiormente nutriente è costituita dalle foglie dal tipico colore verde scuro, ricche di vitamine ma anche di carotene, importante tra l'altro per la salute della pelle. La bietola non ha grandi esigenze per quanto riguarda le condizioni climatiche. Nella stagione primaverile è facile, in caso di temperature più basse della norma, che la pianta monti a seme.

Terreno

La bietola da coste cresce facilmente in tanti e diverse tipologie di terreno, purché abbondantemente ricchi di sostanza organica, che siano inoltre sufficientemente drenati e profondi. Si consiglia inoltre un Ph del terreno che stia tra i valori 7 e 7,5.

Coltivazione

La semina è da effettuarsi tra il mese di marzo e quello di agosto, o in campo aperto, in semenzaio, oppure direttamente a dimora ponendo il seme in apposite postarelle che siano distanziate di circa 25 centimetri nella stessa fila e di almeno 40 centimetri tra le diverse file. Per quanto riguarda le semine effettuate in mesi precoci, come ad esempio a febbraio, è consigliabile procedere con un semenzaio protetto da un tunnel o da un letto a



temperatura temperata. Non è consigliabile invece procedere con la semina nei mesi dalle temperature più rigide, dal momento che il freddo pungente porta la bietola nelle fasi del primo sviluppo a montare a seme all'incirca dopo il primo anno di vita. Si controlli inoltre la crescita della pianta perché il diradamento andrà effettuato allorché le piccole piante abbiano differenziato la quinta foglia. Le operazioni di trapianto si compiono nel momento in cui le piante siano arrivate ad un'altezza di 15 centimetri circa. Al fine di concedere migliori condizioni per la ripresa delle piccole pianticelle è consigliabile cimare le foglie poco prima di effettuare l'interramento. In questa fase delle operazioni le piante sono da sistemare a distanza di circa mezzo metro tra le diverse file e a circa 40 centimetri di distanza sulla stessa fila.

Parassiti

La bietola presenta diverse patologie sulle quali intervenire per evitare danni gravi alla pianta. I nemici più pericolosi per la nostra pianta verde, nobile fonte di vitamine e ferro, sono i nematodi: fastidiose larve di piccolissime dimensioni che attaccano le radici causando danni irreparabili alla parte alta della pianta, come l'appassimento. In caso di attacco massiccio possono danneggiare gravemente più di tre quarti del raccolto e rappresentano dunque una minaccia feroce per la pianta. I nematodi vanno combattuti utilizzando dei miceti predatori, in grado di sconfiggerli.

Gli altri più temibili nemici delle bietole sono le cosiddette "pulci di terra" o "pulci altiche" che si appostano, nel loro svernare, in mezzo ai ciuffi di erba o tra le pietre o ancora alle basi dei tronchi degli alberi e la loro comparsa avviene nella stagione primaverile, in particolare ad aprile. Le pulci di terra sferrano il loro terribile attacco soprattutto ai danni delle foglie di minore età, adoperandosi nello scavare buchi di piccole dimensioni. Il loro attacco riguarda però solo la pagina inferiore delle foglie, causando comunque il disseccamento anche della pagina superiore. Per evitare il proliferare di queste fastidiose pulci è bene limitare l'aridità del terreno, procedendo con una efficace pacciamatura di prevenzione. Mentre per contrastare l'infestazione pulce altica è utile spargere sulle piante assenzio, tanaceto in infuso o anche piretro.

Raccolta

Dopo tre mesi dalla fase di semina può avvenire il raccolto, a partire dalle foglie esterne che hanno una maggiore dimensione. E' consigliabile riparare la pianta nelle stagioni più rigide con paglia. La bietola ha comunque ottima resistenza e resiste agli inverni con facilità, necessitando solo di piccoli interventi di protezione.

Concimazione

Ottimo il letame o composto, non troppo maturo. No all'abuso di concimi di tipo azotato per la capacità della pianta di assimilare nitrati.



Carciofi - *Cynara scolymus*

In questa pagina parleremo di :

- › [Il carciofo](#)
- › [Terreno](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Consociazioni, avvicendamenti](#)
- › [Coltivazione](#)
- › [Annaffiatura](#)
- › [Parassiti](#)
- › [Raccolta](#)



Il carciofo

Il carciofo, nome comune per *cynara carduncus scolymus*, appartenente alla famiglia delle Composite, è una pianta la cui coltivazione richiede tempi abbastanza lunghi. Alla stregua dell'asparago, necessiterà infatti anche di dieci anni per la sua crescita e raccolta. Pertanto, specie per orti di piccole dimensioni sarà consigliabile riflettere bene se sarà favorevole riservare parti dello spazio adibito alla coltivazione di questa pianta. Il carciofo si presenta come pianta rizomatosa, dalla forma cespitosa e da un fusto eretto di colore verde. Si consuma per usi alimentari sue infiorescenze, chiamate anche col nome di capolini, dalle tipiche squame spesse e abbastanza carnose che sovente presentano spine alle loro estremità. Non tutte le piante comunque si presentano spinose. Il carciofo romano ha ad esempio la caratteristica di essere privo di spine. Il carciofo si consuma crudo o cotto, famoso il suo abbinamento con il pinzimonio, a crudo, ed è anche piatto molto diffuso nella cucina romana. Note le sue proprietà depurative che ne fanno uno degli alimenti più utili per la difesa del fegato. Il carciofo cresce facilmente in zone dal clima mite, che siano inoltre prevalentemente asciutti. Vive invece parecchi disagi al cospetto di brinate, soprattutto nella fase coincidente il periodo della produzione. Teme inoltre i ristagni d'acqua che portano molto spesso a marciume radicale e ad un eccesso dello sviluppo vegetativo che osteggerà la crescita dei suoi capolini. Da tenere conto che a temperature rigide seguiranno rallentamenti o blocchi dello sviluppo. A zero gradi il rallentamento sarà notevole, dai 5 gradi sotto zero in giù lo sviluppo vegetativo si fermerà. Nel nostro paese grosse produzioni di carciofo, favorite dal clima presente, si hanno in regioni come Liguria, Lazio, Campania, Toscana, Sicilia e Sardegna.

Terreno



Il carciofo si adatta a diversi tipi di terreno. La sua predilezione, tuttavia, va a terreni calcarei e argillosi, ben dotati inoltre di silice. Essi dovranno essere preferibilmente ricchi di sostanza organica, profondi e a medio impasto. I lavori rivolti al terreno saranno da effettuarsi nella stagione estiva o autunnale, a una profondità di mezzo metro circa e con un successivo affinamento. In questa fase si agisce anche con l'arricchimento di letame o altra sostanza organica umidificata.

Concimazione

Il carciofo ha bisogno in particolare di una buona dose di azoto, di potassio, utile ad aiutare la pianta a difendersi dal gelo, e anche di fosforo, assai utile per aumentare la resistenza dei capolini. E' importante comunque non esagerare con l'aggiunta di azoto che potrebbe provocare in dosi troppo abbondanti a fitopatie. In genere si utilizzano 5 quintali circa di composto o letame maturo per ogni 100 metri quadrati di coltivazione.

Consociazioni, avvicendamenti

E' pratica diffusa associare alla carciofaia piante di olivo o filari. All'inizio della coltivazione del carciofo può essere utile consociare alla pianta anche lattughe, porri, fagioli o ravanelli. Si può tenere la carciofaia sul medesimo terreno per un periodo massimo di 8 anni circa, consigliabile è tenerla per 4 anni circa. Alcune varietà sono infatti capaci di fornire produzioni assai diverse se coltivate per un solo anno o se mantenute nella carciofaia anche per 8 anni.

Coltivazione

Si esegue l'impianto della carciofaia o nella stagione estiva o in autunno, usando i germogli alla base delle piante, chiamati polloni (o carducci), e anche gli ovuli in buche profonde 30 centimetri circa con un diametro di circa 20. Nella buca si metterà inoltre terriccio insieme al letame. Successivamente, i carducci saranno da interrarsi tra il mese di marzo e aprile, oppure tra settembre e novembre. Invece gli ovuli vanno interrati tra il mese di luglio e agosto. L'impianto avrà una distanza, a seconda delle diverse varietà da un metro tra le file e 75 centimetri sulla stessa fila per le piante di piccola taglia, oppure di un metro e trenta circa tra le file e un metro circa sulla stessa fila per quelle di maggiore taglia. I carducci si preleveranno tra le piante più forti che abbiano compiuto almeno due anni, allorché le foglie abbiano raggiunto 20 centimetri nel loro sviluppo. Dopo il prelievo, detto scarducciatura, si utilizzeranno i carducci con una buona radice e 5 foglioline circa da cimarsi a metà della lunghezza. Per quanto riguarda gli ovuli, questi andranno prelevati tra luglio e agosto e poi mantenuti per un paio di giorni sotto paglia oppure erba e vanno inoltre bagnati tre volte al giorno per incentivare i germogli.

Annaffiatura

Si opera di norma effettuando irrigazioni ogni dieci giorni o poco meno. L'irrigazione si fa importante specie in quelle zone meridionale a clima caldo al fine di avere un anticipo per ciò che riguarda le produzioni della pianta in autunno.

Parassiti

Pericoli per la pianta arrivano dagli afidi che si avversano con opportune pacciamature, annaffiature o l'utilizzo di coccinelle o forbicine. La nottua del carciofo è un nemico molto pericoloso. Si tratta di una farfalla di piccole dimensioni con larve che attraversano le foglie e arrivano ai capolini provocando seri danni. In questo caso si dovranno asportare le foglie e i fusti che hanno subito l'attacco e spargere esche composte da un etto e mezzo di bacillus thurgiensis, 1 chilo di zucchero, 1 chilo di crusca, e acqua sufficiente per amalgamare il tutto.

Raccolta

I capolini si raccolgono da ottobre, fino a giugno per le coltivazioni tardive. Si produrranno almeno 50 kg di capolini ogni 100 metri quadri di coltivazione. Nei casi migliori fino a 120-125 kg.



Carote - *Daucus carota*

In questa pagina parleremo di :

- › [La carota](#)
- › [Terreno](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Consociazioni, avvicendamenti](#)
- › [Coltivazione](#)
- › [Annaffiatura](#)
- › [Parassiti](#)



La carota

Coltivata per diversi usi, la carota è utilizzata nelle sue particolari radici a fittone. La pianta è classificata con il nome di *daucus carota* ed appartiene alla famiglia delle Ombrellifere. I suoi utilizzi sono vari: si consuma nell'alimentazione sia cruda che cotta, come verdura, ma la radice si presenta anche come una fonte preziosa per l'estrazione di vitamine, in particolare la A e la E. Nel nostro paese si coltiva da nord a sud, si adatta dunque favorevolmente a diversi tipi di clima. Tuttavia la sua preferenza va a quei climi umidi e temperati, dal momento che alcune difficoltà per lo sviluppo corretto della pianta possono essere provocati da drastici sbalzi termici, che, nei casi estremi, potranno anche bloccare la crescita della pianta. Inoltre diverse temperature possono avere diversi effetti sulla carota, incidendo sul suo colore o sulla sua forma. Se la temperatura è troppo elevata o al contrario troppo bassa si avrà un colore tenue della radice. Ad una temperatura media, che oscilli tra i 15 e i 20 gradi si verificherà invece una colorazione più viva, lucente del tipico arancione. Una forma allungata e sottile si avrà se la carota andrà a crescere a temperature basse, sotto ai 15 gradi.

Terreno

Il terreno preferito dalla carota è un terreno sciolto e abbastanza fresco. Il fittone, nello sviluppo, può raggiungere anche lunghezze di 30 centimetri. Pertanto è consigliabile che il terreno della coltivazione sia profondo e leggero, senza la presenza di fastidiosi ostacoli per lo sviluppo della pianta in lunghezza. Se lo spazio al contrario è eccessivamente argilloso o con una presenza diffusa di sassi si avrà uno sviluppo più difficoltoso della radice che sovente tenderà anche a biforcazioni.

Il terreno dovrà dunque essere accuratamente pulito e lavorazioni tali affinché sia reso soffice e privo di ostacoli per un corretto sviluppo e contrastare una sgradita presenza di infestanti.

Concimazione

Un'abbondante concimazione organica garantirà alla carota un adeguato sviluppo. Operare dunque con una



quantità di letame di circa 4 quintali per 100 metri quadrati di coltivazione. È importante ricordare che la pianta ha invece problemi in caso di un'eccessiva quantità di azoto oppure nel caso in cui la sostanza organica utilizzata per la concimazione non si presenti adeguatamente decomposta. In questi casi si verificheranno infatti uno spiacevole diffondersi di crittogame e poi macchie e marciume delle radici.

Consociazioni, avvicendamenti

La carota si associa molto bene ad altre piante come pomodoro, ravanella, rafano, scalogno, rosmarino, ma anche aglio e salvia. Consociazioni favorevoli si hanno inoltre con il porro con effetti benefici per ambedue le piante, preservando dalla invasioni della mosca della carota e del verme del porro. La consociazione carota-ravanella porta inoltre a un'ottimale ombra per le piccole piante di carota in crescita. Per ciò che riguarda gli avvicendamenti è assai consigliabile attendere 3 anni prima di una nuova cultura di carota sullo stesso campo, al fine di scongiurare il diffondersi di fitopatie.

Coltivazione

La coltivazione della carota avviene per seme. Ci sono due momenti favorevoli per la semina, a primavera o nella stagione estiva, preferibilmente nel mese di agosto. La coltivazione si può effettuare per file, ad una distanza l'una dall'altra che non superi i 25 centimetri, o, in alternativa, a spaglio. La semina a spaglio, con un seguente diradamento fa sì che il fittone si sviluppi molto bene, in maniera uniforme. Dal momento però che una coltivazione di questo tipo rende problematica la sarchiatura, sarà opportuno intervenire per contrastare la diffusione di erbe con l'utilizzo di un adeguato diserbante. Con la semina a spaglio serviranno 50 grammi o poco più di seme ogni 100 metri quadri di campo. La semina a file, migliore per il controllo sulle erbe infestanti, prevede una distanza tra le file di 8 centimetri tra le file e 50 grammi di seme circa per 100 metri quadri di campo.

Annaffiatura

L'annaffiatura ha un' elevata importanza in zone che vedono scarse precipitazioni, e sarà da effettuarsi in particolare nel corso della fase di germinazione e i primi sviluppi delle radici. È importante, è bene sottolinearlo, per le coltivazioni della fase estiva. L'irrigazione non dovrà però essere eccessiva, dal momento che la carota teme una esagerata umidità e l'acqua inoltre non dovrà essere troppo fredda, poiché, in tal caso, si provocherebbero danni alle radici, come la comparsa di fenditure.

Parassiti

Tra i parassiti che colpiscono la pianta il più comune è la mosca della carota, che depone le uova nel mese di aprile e le sue larve si incuneano in gallerie verso l'interno del fittone. In conseguenza del loro arrivo le foglie assumono chiazze rossastre, mentre i fittoni vanno a marcire. Per prevenire il problema, operare con adeguata rincalzatura quando la pianta arriva a una decina di centimetri di lunghezza. Ad attacco avvenuto si dovrà intervenire con 800 grammi di legno quassio, combinato a 10 litri di acqua e 2 etti di sapone. Alternariosi e sclerotinia sono le malattie crittogamiche più diffuse che compaiono con macchie nere. Asportare quindi le piante attaccate e successivamente intervenire con idrossido e ossicloro di rame.



Cavolfiore - Brassica oleracea

In questa pagina parleremo di :

- › [Il Cavolfiore](#)
- › [Ambiente ed esposizione](#)
- › [Terreno](#)
- › [Semina e trapianto](#)
- › [Annaffiature](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Raccolta e conservazione](#)
- › [Fiori](#)
- › [Malattie e parassiti](#)
- › [Varietà](#)
- › [Proprietà](#)



Il Cavolfiore

Il cavolfiore probabilmente è originario dell'Asia minore ed era coltivato in Italia già nel settecento. Nel nostro paese i maggiori produttori sono le regioni della Toscana, della Sicilia, delle Marche, della Puglia e della Campania, ma la coltivazione è diffusa anche in altre zone. In altri paesi, il cavolfiore è molto coltivato soprattutto in Cina, Francia, India e Stati Uniti. Questo ortaggio viene consumato fresco, cotto oppure come sottaceto. La pianta del cavolfiore presenta una radice a fittone che non raggiunge una grande profondità. Il fusto ha un portamento eretto e può raggiungere i cinquanta centimetri di altezza; su di esso si sviluppano delle foglie con delle coste molto grandi, quelle situate più esternamente sono di colore verde-grigio, quelle più interne hanno dimensioni minori e presentano un colore più o meno giallo oppure verde piuttosto chiaro. La parte che noi mangiamo può avere diversi nomi, da cespo a fiore, da palla a testa e così via. I fiori della pianta del cavolfiore sono gialli, i frutti presentano forme diverse e possono contenere molti semi.

Ambiente ed esposizione

Il cavolfiore preferisce un ambiente fresco e umido, le temperature non dovrebbero essere né troppo alte né troppo basse, quella più idonea sarebbe di circa diciassette gradi, temperature al di sopra dei venti gradi potrebbero già far soffrire la pianta. Può resistere anche a temperatura molto basse e svilupparsi fino a 1200 metri di altitudine.

Terreno



Il terreno preferito dal cavolfiore è piuttosto pesante, ricco di sostanza organica e, soprattutto, ricco di acqua. Per favorire il drenaggio idrico si potrà aggiungere della torba o della sabbia.

Semina e trapianto

Il cavolfiore si moltiplica per seme. Il periodo ottimale per compiere questa operazione va da gennaio a settembre. Si parte dalla semina in semenzaio effettuando dei buchi di circa due centimetri, vi si introducono i semi e si coprono con uno strato sottilissimo di terriccio; dopo questa operazione, si dovrà innaffiare delicatamente. In genere le piantine spuntano dopo circa una settimana-dieci giorni, ma saranno pronte da trapiantare quando avranno prodotto sei foglie e saranno alte circa venti centimetri. Prima di procedere con l'operazione di trapianto, il terreno andrà ben lavorato, sgombrato da eventuale vegetazione infestante e arricchito con del letame maturo.

Annaffiature

Il cavolfiore necessita di apporti d'acqua frequenti ed abbondanti. Fate sempre attenzione però a non provocare ristagni idrici.

Concimazione

La concimazione della pianta del cavolfiore va effettuata prima del trapianto. Il terreno dovrà essere lavorato ed arieggiato e, successivamente, verrà aggiunto del letame maturo.

Raccolta e conservazione

La raccolta del cavolfiore viene fatta manualmente con un attrezzo ben affilato. Nel momento in cui le infiorescenze della pianta si sono completamente sviluppate, l'ortaggio sarà pronto per essere raccolto.

Il cavolfiore si può conservare in frigorifero per pochi giorni, se cotto e poi congelato può conservarsi anche per un anno.

Fiori

Il cavolfiore emette i getti fiorali durante il secondo anno di coltivazione. I fiori si presentano di colore giallo.

Malattie e parassiti

La pianta del cavolfiore è soggetta a molte malattie ed all'attacco di parassiti. Di seguito ve ne elencheremo alcuni.

Alcune malattie provocate da funghi possono essere: l'alternariosi, la ruggine bianca, la peronospora e i marciumi delle radici. Tra gli insetti che più attaccano questa pianta ci sono: le nottue, l'altica e la mosca del cavolo che prendono di mira in particolare le foglie.

Varietà

In commercio esistono molte varietà di cavolfiore, eccone alcune:

Cavolfiore precoce di Jesi: questa varietà è molto coltivata ad Ancona, Ascoli, Pescara e Teramo; si presenta con foglie di forma ellittica con colore verde poco marcato e testa bianca.

Cavolfiore verde di Macerata: come possiamo capire dal nome stesso, questa varietà è coltivata nella città di Macerata, la testa presenta colore verde piuttosto chiaro.

Cavolfiore Pisano: diffuso nelle città di Pisa e Livorno, ha una grandezza media, foglie di grandi dimensioni, testa di forma rotonda e di colore bianco.

Cavolfiore gigante di Napoli: molto coltivato nella regione Campania, ha foglie di grandi dimensioni, di forma ellittica e colore verde piuttosto scuro, presenta una testa grande e di colore bianco.

Proprietà

Il cavolfiore contiene molti zuccheri e proteine, per questo è molto indicato per fornire energia. Presenta proprietà antitumorali, può essere molto utile contro l'ulcera dello stomaco, del duodeno e dell'intestino. Questo ortaggio viene usato anche come depurativo, per combattere dolori allo stomaco e all'intestino, per alleviare sinusite, congiuntivite, diarrea. Grazie al suo contenuto di zolfo, calcio, rame ed altri elementi aiuta la digestione. Il succo di cavolfiore può migliorare un abbassamento di voce e l'acqua di cottura aiuta a risolvere problemi d'infiammazione ed aczema.

Un'altra proprietà molto importante del cavolfiore è quella di regolare il battito del cuore e la pressione.



Cavolo cappuccio - Brassica oleracea var. capitata

In questa pagina parleremo di :

- › [Il Cavolo Cappuccio](#)
- › [Ambiente ed esposizione](#)
- › [Terreno](#)
- › [Semina e trapianto](#)
- › [Anaffiature](#)
- › [Concimazione](#)
- › [Fiori](#)
- › [Raccolta e conservazione](#)
- › [Malattie e parassiti](#)
- › [Vendita](#)
- › [Varietà](#)
- › [Curiosità](#)



Il Cavolo Cappuccio

Il cavolo cappuccio è una pianta che trae la propria origine dall'Europa; attualmente si coltiva maggiormente in Cina, India e Giappone mentre, in Europa, i maggiori produttori sono i tedeschi; in Italia, la produzione di cavolo cappuccio, è concentrata soprattutto nelle zone centro-meridionali come Puglia, Lazio, Campania. Il cavolo cappuccio può raggiungere un'altezza di circa cinquanta centimetri; la sua radice è un fittone che non raggiunge elevate profondità. Il fusto di questa pianta ha un portamento eretto ed è piuttosto corto, le foglie sono disposte in modo sovrapposto fino a costituire una palla (testa) contenente il germoglio, hanno una buona consistenza, possono essere lisce oppure presentare delle grumosità, la tonalità di verde cambia a seconda della varietà. Nel secondo anno di coltivazione il cavolo cappuccio sviluppa i fiori. Le foglie di questa pianta si possono consumare crude o cotte.

Ambiente ed esposizione

Il clima preferito dal cavolo cappuccio è temperato-freddo, con buona umidità, ma bisogna fare molto attenzione ad evitare le gelate, in quanto questa pianta le teme.



Terreno

Il terreno adatto per la





coltivazione del cavolo cappuccio è di medio impasto, ricco di sostanza organica, ben concimato in modo particolare con azoto e umido.

Semina e trapianto

La semina va effettuata in base al clima in cui ci troviamo, in genere il periodo migliore va da aprile a giugno a seconda del tipo di cavolo cappuccio. Prima di seminare, il terreno va vangato e lavorato in profondità e arricchito di letame maturo. La semina viene fatta in cassetta o altro contenitore; le piantine saranno pronte per il trapianto nel momento in cui avranno emesso cinque o sei foglioline, cioè dopo circa un mese o poco più. Questa operazione andrà fatta mantenendo una distanza di circa sessanta centimetri tra una piantina e l'altra; in questa fase bisognerà essere molto delicati e sistemare le piantine ben in profondità e ricompattare bene la terra.

Annaffiature

Il cavolo cappuccio necessita di un costante ed abbondante apporto di acqua, teme i periodi siccitosi; l'importante sarà non esagerare in quanto questa pianta non sopporta i ristagni idrici.

Concimazione

La concimazione più importante è quella di fondo da effettuare prima dell'operazione di trapianto, a base di letame ben maturo. Dopo il trapianto sarà opportuno somministrare un composto di alghe brune misto a sangue secco.

Fiori

Il cavolo cappuccio produce fiori nel suo secondo anno di coltivazione, in genere sono di colore chiaro.

Raccolta e conservazione

Il cavolo cappuccio viene raccolto nel momento in cui la testa ha raggiunto la grandezza desiderata relativa alla varietà coltivata, può avvenire a settanta giorni, a novanta od oltre. L'importante sarà la consistenza della testa che dovrà essere sempre ben compatta.

Lo si può conservare in frigorifero nello scomparto di frutta e verdura.

Malattie e parassiti

Il cavolo cappuccio è soggetto ad alcune malattie, ora ne spiegheremo alcune e i relativi sintomi.

Marciame nero del cavolo: questa malattia è causata da batteri, essa si manifesta conferendo una forma a V alle foglie secche e, successivamente, provocando delle zone nere sulle parti attaccate. In genere colpisce durante il periodo estivo.



Annerimento del gambo: le piantine vengono colpite da questa malattia ancora in semenzaio, le radici si rimpiccioliscono e diventano scure.

Peronospora ed Alternariosi attaccano le foglie portandole all'ingiallimento; la mosca del cavolo, attraverso le sue uova, prende di mira le radici danneggiando la pianta.

Ci sono poi alcuni parassiti come la nottua del cavolo e la tignola del cavolo che si nutrono di fiori e foglie.

Altre malattie e parassiti possono essere: l'ernia delle crocifere, la cavolaia, il punteruolo del cavolo, la mamestra del cavolo ecc.

Vendita

In vendita possiamo trovare molte varietà di cavolo, quando lo acquistate fate attenzione che sia ben pesante e compatto, con foglie lucide, non appassite o di colore spento, naturalmente dovrà essere privo di macchie o parti danneggiate.

Varietà

Il cavolo cappuccio presenta moltissime varietà, di seguito ne descriveremo alcune:

Precoce d'Etampes: presenta una forma rotonda a cono allungato, saporito.

Cavolo di York: questa varietà è originaria dell'Inghilterra, non teme le basse temperature.

Cuor di bove: questo cavolo si può trovare in tre varietà: piccolo, mezzano-grosso, tardivo.

Altre varietà possono essere: Quintale d'Alvenia, Rotondo di Pisa, cavolo d'Olanda, Ameger, Rosso grosso ecc.

Curiosità

Il cavolo cappuccio è molto usato in cucina per preparare gustosi piatti; può essere consumato cotto al vapore, stufato oppure crudo in insalate ecc.

Questo ortaggio, se consumato crudo, fornisce molta vitamina C e B6, potassio; se consumato cotto anche acido folico.

Il cavolo cappuccio può essere usato anche sottoforma di infuso arricchito di miele, in questo caso può essere molto utile per combattere l'anemia e problemi dell'apparato respiratorio.