

## PIANETA VERDE

pagina a cura di **Monica Rossi**  
planetaverde@gazzettadiparma.net

DI STAGIONE IN STAGIONE COSA FARE A LUGLIO PER LE RACCOLTE D'AUTUNNO

# CAVOLINI di Bruxelles: poco lavoro, molta resa

Abbiamo tutto a portata di mano per un'estate di sapori a km 0  
Ma è già ora di prepararsi per il nuovo orto dei prossimi mesi

Monica Rossi

**O**ra l'orto ci regala pomodori, peperoni, melanzane. Ma è già il momento di pensare agli ortaggi che vorremmo raccogliere in autunno: cavoli cappucci, broccoli, verze, cavolfiori, cicorie rosse, porri. E cavolini di Bruxelles. Partiamo da questi: il momento del trapianto infatti va da ora a fine luglio

## IDENTIKIT DI UN CAVOLETTO

Si chiamano «di Bruxelles» ma sono coltivabili a tutte le latitudini. Pur essendo originari delle terre del nord Europa, infatti, sono presenti da secoli negli orti mediterranei. Appartengono alla famiglia delle crucifere o brassicacee (cioè tutto il mondo dei cavoli) e il loro nome «accademico» è «Oleracea bollata gemmifera». Come si presentano? Non crescono a uno a uno nel terreno come le verze: si sviluppano piuttosto su un unico grosso fusto. La pianta, che può raggiungere anche il metro d'altezza, è riconoscibile per le foglie verdi chiare tondeggianti, con una fitta formazione di gemme nella zona dell'ascella fogliare: sono questi germogli che, formando via via delle foglioline avvolte concentricamente le une sulle altre in modo ben serrato e compatto, diventano i cavolini, detti anche «grumoli». Ecco dunque come coltivarli, partendo ovviamente dalle piantine pronte per il trapianto (per la semina in ambiente protetto avrem-

mo dovuto provvedere ad aprile e maggio) che trovate nei garden center.

## TERRENO E MESSA A DIMORA

I cavolini di Bruxelles richiedono terreni con un pH tra 6 e 7, ben drenati ma tenuti costantemente umidi e, prima della messa a dimora delle piantine, smossi in profondità per permettere alle radici di penetrare bene e all'acqua di defluire senza ristagni. Qualora il vostro terreno fosse troppo argilloso e compatto, al momento della lavorazione miscelatelato con agriperlite e argilla espansa; contemporaneamente, arricchite il sottosuolo con del compost o del letame ben maturo. Per una crescita ottimale, la temperatura del terreno dovrebbe aggirarsi tra i 21 e i 26°C. In linea di massima, i cavolini di Bruxelles accettano terreni poveri e non richiedono una fertilizzazione particolare, salvo po' di azoto nella fase di crescita: siate comunque sempre parchi perché iperfertilizzando si rischia di ottenere una fioritura anticipata, perdendo una parte se non addirittura la totalità del raccolto.

## ORTO O VASO?

La coltivazione ideale dei cavolini è nell'orto, ma si possono crescere anche in vaso, a patto che scegliate le varietà adatte (come quelle «nane» ad esempio, che arrivano a 60-70 cm di altezza) e che il contenitore sia profondo almeno 40 cm, dove è possibile avere una sola pianta per vaso. Per coltivarne del



più per singolo contenitore, dovrete procurarvi dei sacchi da balconorto come quelli in fibra intrecciata: riempendoli con 60 cm di terra, potrete mettervi fino a tre piante. Una volta preparato il terreno, create delle buche profonde a sufficienza per accogliere tutto l'apparato radicale: interrare le piantine fino al colletto distanziandole di 50 cm, distanziando le eventuali file di 70 cm. Annaffiatele alla base (mai bagnare le foglie) e continuate a dare loro acqua durante la stagione di crescita per evitare che il terreno asciughi. Le annaffiature vanno ridotte solamente un paio di settimane prima del

raccolto. Poiché i cavolini amano i climi temperati-freddi, tenete presente non solo che le annaffiature dovranno essere frequenti e cospicue ora che l'estate avanza ma anche che, qualora il vostro orto o balconorto fosse esposto al sole tutto il giorno, dovrete pacciamare la zona intorno alle piantine per mantenere il substrato fresco e ombreggiare la coltivazione con teli o tende a trama leggera.

## DEFOGLIARE PER AVERE RACCOLTI RICCHI

Man mano che le piantine sviluppano le foglie laterali, defogliatele lasciando solo la «rosa» di foglie giovani all'apice: in questo modo stimolerete la produzione e la crescita ottimale delle gemme laterali. Che inizieranno a farsi vedere dopo circa 40 giorni dal trapianto se avete scelto le varietà precoci (per raccogliervi in autunno e in inverno, optate invece per le varietà tardive): sul fusto infatti cominceranno a formarsi delle piccole gemme verde smeraldo grandi quanto un chicco d'uva, che velocemente si svilupperanno in cavoletti rotondeggianti simili in tutto e per tutto a dei piccoli cavoli cappuccio. Si raccolgono nell'arco di due settimane, iniziando sempre dalla base della pianta, semplicemente staccandoli dal fusto con la pressione delle dita quando raggiungono i quattro cm di diametro, momento in cui sono croccanti e teneri insieme. **o**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## APPUNTAMENTI



## MOSTRE

## «ART IN NATURE» E MATTIOLI

A Giarre (CT), all'interno del «Radicepura Garden Festival», in calendario fino al 21 ottobre, saranno esposte le opere dell'artista siciliano Alfio Bonanno, esponente del movimento «Art in Nature» ([www.radicepurafestival.com](http://www.radicepurafestival.com)). A chi quest'estate farà meno strada, invece, segnaliamo che a Fontanellato (PR), fino al 24 settembre, il «Labirinto della Masone» ospita una mostra dei dipinti di Carlo Mattioli (1911-1994): tra le opere esposte, alcuni dei suoi celebri alberi (info: 0521.827081).



## IN AGENDA

## BAMBINI E MONTAGNA

In Valle d'Aosta, nella Valnontey di Cogne, fino al 10 settembre è aperto il Giardino botanico «Paradis», dove sono custodite oltre mille specie vegetali. E dove è stato messo a punto un ricco programma per i più piccoli: trekking naturalistici in lingua inglese (dagli 11 ai 14 anni), laboratori (erbe, api, farfalle...), fotografia naturalistica ([www.grand-paradis.it/it/eventi](http://www.grand-paradis.it/it/eventi)). Puntano sulla sostenibilità e sull'esplorazione della natura invece i laboratori del Parco delle Terme di Levico Terme (TN), in calendario fino al 17 agosto (info: 0461.706824).



## LE PIANTE SON BRUTTE

**BESTIE**  
di Renato Bruni  
Codice Edizioni

Dopo aver ereditato un giardino di città, un botanico inizia a osservare aiuole, prati e vasi con gli occhi della biologia, della chimica, dell'ecologia e della fisica, sporcandosi le mani e imparando sul campo che le piante non sono le creature semplici e angelicate che abbiamo sempre pensato.

## CURIOSITA'

## Pianeta verde nel segno del foraging



«Pianeta verde nel segno del foraging. Se ne parla da anni, ma la consacrazione definitiva è arrivata nel 2015 all'Expo. È il «wild food» portato agli onori della cronaca dal pluripremiato chef danese (di origini macedoni) René Redzepi. In una parola: foraging.

Che cos'è? A ben vedere, l'abbiamo praticato un po' tutti, raccogliendo di tutto un po': dagli ovi e sempre ricercati funghi (porcini ma anche galli, chiodini, prataioli) ai frutti (fragoline di bosco, mirtili e more), dalle bacche (prugnoli, biancospino, ginepro) ai fiori (il sambuco, ad esempio, o il trifoglio) passando per l'immenso «pianeta» delle foglie (tarassaco, ortiche, malva, borragine, bardana, cicoria, piantaggine e via discorrendo), licheni e muschi inclusi.

Ora che l'estate è al massimo del suo splendore, una scampagnata in collina - o al mare, perché il foraging comprende anche le alghe - può trasformarsi in occasione di raccolta. Ma attenzione! Non tutti sanno cosa si può raccogliere e se è effettivamente commestibile.

Ora, per rispondere ai quesiti, si stanno affacciando sul web e nelle librerie, app dedicate e libri esaustivi (con e senza ricette), oltre che corsi specifici per apprendere regole e nozioni di botanica. Il messaggio in tutti i casi è: mai improvvisare, perché se non si è certi al 100% si può rischiare dal semplice mal di pancia all'avvelenamento grave. Fra le app di ultima generazione, c'è «Wild Mad», disponibile gratuitamente per Apple Store e Google Play, per ora solo in lingua danese e inglese: contiene una mole impressionante di dati che consentono di orientarsi tra ecosistemi, stagioni e ingredienti, suddivisi a loro volta per tipologia - ognuno con la scheda tecnica relativa - dalle foglie alle bacche, dai funghi ai fiori passando per i frutti di mare. Per chi invece preferisce la cara vecchia carta stampata, c'è «Wild Mixology» (Mondadori) di Valeria Margherita Mosca - ideatrice anche di «Wood-Ing», il primo centro di ricerca al mondo sul foraging, che organizza anche corsi e passeggiate dedicate (<http://wood-ing.org>) - che svela come sfruttare fiori, foglie, licheni, radici e cortecce per farne insoliti cocktail. Fra i corsi, inoltre, segnaliamo «Vivi di sana pianta» di Viviana Sorrentino (<http://vividisanapianta.it>), la naturalista torinese che organizza uscite per ogni stagione. **o M.R.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



F.A. ARREDAMENTI

sconti dal 20 al 50 % su tutta la merce esposta

F.A. ARREDAMENTI SRL

Presso il centrocommerciale PARMARETAIL  
e presso Mezzano Superiore (Pr) - Via 1° Maggio n.7  
Tel. 0521 815964 - Fax 0521 815681  
[fa.arredamenti.it@gmail.com](mailto:fa.arredamenti.it@gmail.com)

