

PIETRO SEGATTA

MADRE TERRA

COME COLTIVARE E SALVARE I SEMI DELLE ERBACEE DA RISCOPRIRE

Guida pratica dalla semina alla conservazione dei semi delle erbacee officinali e commestibili



CERCATORI DI SEMI
www.cercatoridisemi.com

ed. Gen.
2017

SOMMARIO

GUIDA PRATICA ALLA COLTIVAZIONE E PRODUZIONE DELLE SEMENTI DELLE ERBACEE DA RISCOPRIRE	2
SCHEDA DI COLTIVAZIONE E PRODUZIONE SEMENTI	2
<i>Pastinaca (Pastinaca Sativa)</i>	<i>2</i>
<i>Raperonzolo (Campanula Rapunculus).....</i>	<i>4</i>
<i>Scorzoneria (Scorzoneria Hispanica).....</i>	<i>5</i>
<i>Scorzobianca (Tragopogon Porrifolius).....</i>	<i>8</i>
<i>Borragine (Borago Oficinalis).....</i>	<i>9</i>
<i>Anice Verde (Pimpinella Anisum).....</i>	<i>11</i>
<i>Tarassaco (Taraxacum Oficinale)</i>	<i>12</i>
<i>Rucola Selvatica (Eruca Sativa)</i>	<i>14</i>
<i>Cicerchia (Lathyrus Sativus).....</i>	<i>15</i>
PROSSIMAMENTE.....	17
CONCLUSIONI	17
COME PUOI CONTRIBUIRE ANCHE TU.....	17

GUIDA PRATICA ALLA COLTIVAZIONE E PRODUZIONE DELLE SEMENTI DELLE ERBACEE DA RISCOPRIRE

Con l'avvento delle nuove tecniche di coltivazione, la diffusione di specie alloctone più convenienti a livello commerciale, molte specie spontanee, usate in cucina come nella fitoterapia e considerate povere, sono scomparse o la loro coltivazione ha avuto una grandissima flessione. Come la pastinaca, radice dalle notevoli proprietà nutritive e organolettiche, quasi scomparsa a favore della patata, molto meno salutare ma più redditizia nella produzione e nel commercio. **Questa guida pratica ti accompagnerà nel riscoprire queste piante, dalla semina, alla coltivazione fino alla produzione delle sementi.** Molte di queste specie oltre che per usi culinari hanno proprietà curative e sono state preziose alleate della medicina contadina.

SCHEDE DI COLTIVAZIONE E PRODUZIONE SEMENTI

Pastinaca (*Pastinaca Sativa*)

La Pastinaca (*Pastinaca sativa*) con le sue proprietà è un baluardo di un orto più sano. È una pianta biennale coltivata come annuale, produce radici a fittone sotterranee, come le carote con cui condivide la stessa famiglia (le *ombrellifere*). La radice è bianca e carnosa, più dolce della carota per una maggior presenza di zuccheri semplici.

Ma le proprietà di questa radice non finiscono qui, un'altissima presenza di fibre, circa il 15%, di fitonutrienti, vitamine e minerali la resero importantissima nella nostra alimentazione. Molto apprezzata dal punto di vista dietetico: 100 gr. di radice corrispondono a 22 kcal e contengono 12 gr. di fibre. Fu importata nel I secolo a.C. per poi scomparire verso il XIX sostituita dalla patata, che anche se con molte meno proprietà, si adatta a una coltivazione più intensiva.



Radice di Pastinaca (*Pastinaca Sativa*)

Terreno e posizione

Avendo una radice importante necessita di un terreno sciolto, ben lavorato e senza la presenza di sassi. Non occorre concimare il terreno, la pastinaca infatti **si adatta bene ai terreni poveri**, e un'eccessiva presenza di azoto farà sì che la radice produca le "barbe", cioè ramificazioni lungo tutto il fittone che influiranno sia sull'aspetto che sul gusto.

La dimora **dovrà godere di pieno sole e senza ristagni idrici.**

Semina

Da Febbraio a Giugno possiamo procedere con la semina.

La germinazione della Pastinaca non è semplicissima, **è consigliabile mettere i semi a bagno una notte prima della semina.**

Si può procedere direttamente nel campo, interrando i semi di circa un cm e poi compattando il terreno. La distanza sulla fila deve essere di circa 30 cm, così come quella tra le file. Le piantine possono impiegare dai 20 ai 30 giorni per emergere, il terreno va tenuto quindi umido in questa fase.

Coltivazione e raccolta

Come molti ortaggi antichi la pastinaca non presenta molte difficoltà, si coltiva come la carota, ma teme molto meno il gelo, che anzi ne giova il gusto.

La raccolta avviene quando la radice raggiunge la giusta dimensione (circa 120 giorni). Godendo però di un miglioramento nel gusto dopo le gelate, si può lasciare a dimora per essere consumata durante l'inverno.

Salvare i semi di Pastinaca

Per ottenere dei semi dalla Pastinaca occorre aspettare la primavera successiva alla semina. Lasciate qualche pianta a dimora, curandovi di pacciamarla con



Semi di Pastinaca Sativa

della paglia solo se coltivata in luoghi molto freddi.

All'arrivo dell'anno successivo ai fiori perfetti (ermafroditi) a impollinazione entomogama (tramite insetti) dal bel colore viola, seguiranno dei baccelli contenenti moltissimi semi – poche piante sono sufficienti per un gran quantitativo.

Quando i semi saranno diventati marroni

potrete raccogliergli e mondarli dai resti vegetali per poi conservarli (v. [Guida pratica per produrre e conservare i tuoi semi antichi](#)) come quelli delle carote. Questa specie tende a ibridarsi con la varietà selvatica (*pastinaca sativa* var. *sylvestris*), se avete conoscenza della presenza di questa intorno ai vostri orti cercate una distanza di almeno 250 mt o isolate le piante, questa convivenza è però piuttosto rara.

Trovate i semi della pastinaca gratuitamente sul nostro sito alla pagina: [http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4473875901/product/pastinaca-\(-pastinaca-sativa\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4473875901/product/pastinaca-(-pastinaca-sativa)).

Raperonzolo (*Campanula Rapunculus*)

Importante pianta della famiglia delle campanule è presente allo stato selvatico in molte Regioni d'Europa e Medio oriente. Si presta all'uso fitoterapico grazie alla forte presenza di acido ascorbico e di oligoelementi che aiutano a



Figura 1 Radici di Raperonzolo

potenziare il sistema immunitario, mentre ha proprietà antinfiammatorie nell'uso topico. Contiene inoltre, anche una buona quantità di vitamina C (non stupisce che fosse un caposaldo della medicina nell'antichità e nella vita contadina). Anche in cucina è ottimo, sono commestibili sia le foglie, sia la radice che assomiglia a una piccola rapa, da qui il nome (dal latino *rapunculus* appunto, piccola rapa).

Questa, dal sapore gradevole e dolciastro per via dell'inulina (una fibra molto benefica per la flora batterica intestinale), è priva di amido e può essere consumata sia cruda che cotta, insieme alle altre radici dimenticate, come la *Scorzobianca*, con cui crea un piacevole contrasto. Anche i fiori, molto decorativi, possono essere consumati in misticanze, dando colore e sapore.

Terreno e posizione

La radice ha bisogno di terreno soffice dove ingrossarsi, ma **si adatta bene a tutti i terreni purché non argillosi**. D'inverno ha bisogno di sole, mentre d'estate gradisce la mezz'ombra; sotto gli alberi, o nelle siepi, da il suo massimo. È possibile coltivarlo in vaso, a patto di proteggerlo dal gelo in inverno, in casa o in una serra fredda.

Semina

Si può seminare in molti mesi dell'anno: se in Marzo o Aprile si avrà lo sviluppo completo solo in settembre; seminando a Maggio-Giugno, si potrà raccogliere dal tardo autunno fino a tutta la primavera successiva.

I semi sono piccolissimi ed è perciò opportuno mescolarli a sabbia fine, in rapporto di 1:20, posarli e coprirli con un finissimo strato di terriccio compattando appena il tutto. Questa è una fase importante, poiché **la maggior parte delle germinazioni mancate avviene proprio per una profondità eccessiva dell'interramento del seme.**

La temperatura di germinazione minima necessaria è intorno ai 15°C.

Coltivazione e raccolta

La coltivazione è semplice, questa pianta spontanea biennale ha bisogno di sole in inverno, per il resto è robusta e quindi facile da coltivare; è ottima nelle bordure degli orti o nelle wild strip, dove apporta colore e utilità. Non è particolarmente esigente nel terreno, avendo però una radice sviluppata predilige quelli sciolti.

Salvare i semi del Raperonzolo

Per produrre i semi si dovrà aspettare che i fiori viola (impollinati dagli insetti), si trasformino nei frutti la primavera successiva alla semina. I frutti sono composti da una capsula obconica trilobulare che contiene molti piccoli piccolissimi semi di un marrone molto scuro (grandi come la punta di uno spillo). È importante porre attenzione nella raccolta, che va eseguita al momento giusto, altrimenti i semi saranno portati via dal vento. Si può legare un sacchetto di carta dalla base del ramo alle infiorescenze in modo da raccoglierne baccelli e semi per poi setacciarli.

Puoi trovare i semi di Raperonzolo gratuitamente sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617717821/product/raperonzolo-\(campanula-rapunculus\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617717821/product/raperonzolo-(campanula-rapunculus)).

Scorzonera (Scorzonera Hispanica)

Questa pianta dalla lunga radice è una perenne coltivata come annuale; un aspetto non troppo invitante cela invece un sapore gradevole tanto da essere usata anche nella pasticceria (nella varietà *undulata*). La poca diffusione in ambito commerciale ha fatto sì che nel dopo guerra la coltivazione sia andata scemando, fino alla quasi scomparsa. Negli ultimi anni grazie a stili di vita più consapevoli e a una rinnovata attenzione per la biodiversità sta tornando negli

orti e nelle tavole, dove l'inulina – come nel *raperonzolo* – gli conferisce un ottimo sapore. In passato veniva utilizzata per le sue proprietà terapeutiche, è infatti un ipoglicemizzante (adatto quindi all'alimentazione delle persone diabetiche), è ricca di potassio e vitamina C e apporta solo 20 Kcal per 100 gr di peso.



Radici di Scorzonera (*Scorzonera Hispanica*)

Terreno e posizione

Come per le altre radici occorre terreno soffice e senza pietre, lavorato in profondità poiché la radice raggiunge anche i 40 cm. Non occorre concimare, anzi trae giovamento dai terreni poco fertili.

Richiede esposizione in pieno sole, non adatta ai terreni argillosi.

Semina

I semi di Scorzonera hanno una forma a bastoncino, lunghi circa un cm. Si



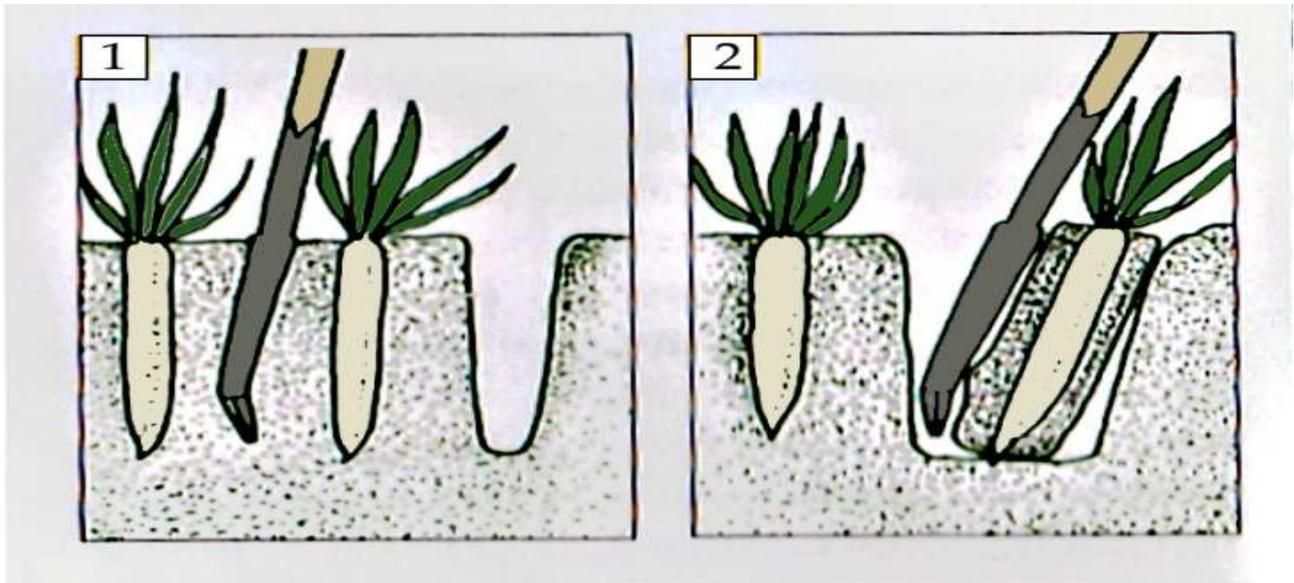
Semi di Scorzonera Hispanica

semina come la Pastinaca (v. *semina Pastinaca Sativa*), con lo stesso sesto 30x30 cm, in primavera o in autunno. L'unico accorgimento è la temperatura, la *Scorzonera* richiede circa 20 °C, ma germina più velocemente, intorno ai 15 gg.

Coltivazione e raccolta

La pianta richiede pochissime cure colturali, quasi nulle; una volta formata la radice si può sospendere l'irrigazione, salvo in periodi particolarmente siccitosi.

Durante la fasi di controllo delle infestanti e della raccolta (successiva alla semina), **bisogna fare attenzione a non rompere le delicate radici con la zappa**. Nella fase della raccolta per estrarre le radici, è necessario rompere la terra con cautela intorno a esse con una vanga o con la forca (come nella figura)



Estrazione della Scorzonera e della Scorzobianca

ed è preferibile che il terreno sia asciutto.

A Settembre si può eseguire lo sfalcio della parte aerea (foglie) per ingrossare le radici.

Salvare i semi della Scorzonera

Lasciate qualche pianta a dimora fino alla primavera successiva; quando i fiori gialli, perfetti (ermafroditi) che si apriranno solo di giorno, daranno dei "soffioni", (pappo) con delle piccole capsule alla base, sarà ora di raccoglierci.



Pappo o "soffione" della Scorzonera, alla base di questo troverete i semi

La maturazione non è uniforme, quando vedrete il soffione pronto schiacciatene la capsula con attenzione per estrarne il seme (eseguite l'operazione di giorno). I semi vanno lasciati in un posto arieggiato a disseccarsi; **una bassa umidità è importante per la loro conservazione**. Un'ibridazione non voluta è piuttosto difficile vista la poca diffusione della specie e della sue varietà.

Troverete i semi di *Scorzonera* sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/3839547821/product/scorzonera-\(scorzonera-hispanica\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/3839547821/product/scorzonera-(scorzonera-hispanica))

Scorzobianca (Tragopogon Porrifolius)

Spesso accomunata alla *Scorzonera*, con cui condivide la famiglia, presenta però notevoli differenze nel gusto. Questa radice è infatti amara, non presenta inulina, né amido, apporta un basso contenuto calorico ed è meno ricca di potassio ma ha un alto contenuto di fibre.

Nel nostro Paese esiste anche come forma spontanea, *Tragopogon Pratensis*, che è possibile trovare nei prati seccagni, nei terreni non più coltivati, e dove è sparsa terra di riporto, a partire dal livello del mare fino a 1.000 slm. Fiorisce da giugno ad agosto.



Radici di Scorzobianca (*Tragopogon porrifolius*)

Terreno e posizione

Per posizione e terreno la *Scorzobianca* non si discosta dalla *Scorzonera* (v. *Terreno e Posizione Scorzonera*).

Semina

Per la semina vedi *Semina Scorzonera*

Coltivazione e raccolta

Per coltivazione e raccolta vedi *Coltivazione e raccolta Scorzonera*

Salvare i semi della Scorzobianca

Anche qui si procede come per la *Scorzoner*a, cambiano però alcuni aspetti morfologici. Il fiore della *Scorzobianca* non è giallo, bensì viola e, pur avendo lo stesso pappo (o soffione) quello di questa pianta si presenta più ridotto e compatto. I semi, di forma simile tendono al violetto. È opportuno far seccare bene i semi prima della conservazione, lasciandoli per un tempo sufficiente in un luogo areato e asciutto lontani da umidità e luce diretta del sole.



Fiore di Scorzobianca



Pappo o soffione della Scorzobianca



Semi di Scorzobianca

Puoi trovare i semi di *Scorzobianca* sul nostro sito:

[http://www.cercatoridiseми.com/p/prd1/4610180241/product/scorzobianca-\(tragopogon-porrifolius\)](http://www.cercatoridiseми.com/p/prd1/4610180241/product/scorzobianca-(tragopogon-porrifolius))

Borragine (Borago Officinalis)



Pianta di Borragine (Borago Officinalis)

Pianta annuale molto diffusa è poco coltivata negli orti, spesso considerata infestante, ha invece gusto e numerose qualità, organolettiche e nutrizionali.

Da qualche anno è emerso anche un interesse nella coltivazione commerciale per via di un olio estratto dai semi, l'olio gamma 3 linolenico (GLA; 18:3.OMEGA.6), per diversi scopi: nutrizionali, dietetici, medicinali e cosmetici.

In cucina le foglie giovani sono utilizzate per zuppe, ripieni e fritti, dal sapore caratteristico.

I fiori, dall'alto quantitativo di nettare, sono molto ricercati dalle api.

Questo fa della *Borragine* un'ottima alleata del nostro orto.

Terreno e posizione

Si adatta bene a tutti i tipi di terreni, anche poco lavorati, ha poche esigenze idriche, è ottima per gli orti sinergici o in condizioni difficili, si può coltivare fino ai 1000 slm. È preferibile una posizione assolata e soffre dei ristagni idrici.

Semina

In Primavera, quando la temperatura arriva intorno ai 20 gradi si può seminare la Borragine. La pianta non risponde bene al trapianto da radice nuda, occorre

quindi seminare direttamente a dimora oppure utilizzare dei vasetti di torba.

Il sesto minimo se si semina per file è 20 cm tra le piante e trenta tra le file.

Seminate ad una profondità di circa due volte la grandezza del seme, compattando bene il terreno. **La piantina emerge dopo circa 2 settimane, ma se il seme è esposto parzialmente alla luce i tempi di germinazione si allungano.**



Semi di Borrago Oficialis

Coltivazione e raccolta

Pianta talmente rustica che si ha talvolta problemi a contenerla, pochissime esigenze idriche, ottima competizione con le (altre) infestanti. È indicata sia per le bordure che per le wild strip (v. *Progetto*

Melissa per salvare le api). Dopo circa sessanta giorni dalla semina si potranno raccogliere le prime foglie tenere (le migliori per l'uso culinario); **la Borragine dal sapore che ricorda il cetriolo, va consumata previa cottura per via di composti epatotossici presenti in alcune fasi dello sviluppo della pianta** (basta però una veloce cottura per farli scomparire).



Fiore di Borrago oficialis

Salvare i semi della Borragine

Ai fiori perfetti di colore blu seguiranno i frutti; ogni fiore produrrà quattro piccoli baccelli contenenti i semi, raccoglieteli e metteteli in un posto arieggiato

lontano dalla luce diretta del sole finché non si saranno essiccati, estraetene poi i semi rompendo i baccelli e poi setacciando il tutto.

Abbiate cura di mondare bene i semi dalle parti vegetali per evitare la trasmissione di parassiti.

La Borrachine non necessita di precauzioni in quanto non si ibrida nel nostro paese.

Puoi trovare i semi della *Borrachine* gratuitamente sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617721781/product/borrachine-\(borago-officinalis\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617721781/product/borrachine-(borago-officinalis))

Anice Verde (Pimpinella Anisum)

L'anice verde è una pianta originaria del Medioriente; è la varietà di anice più nota in occidente. Esistono altre due specie che rispondono al nome comune di anice: l'*anice stellato* e l'*anice pepato*. L'*anice* si è talmente diffuso nella nostra Penisola da potersi considerare una pianta spontanea.

È dall'anetolo, una sostanza oleosa, che ne derivano le proprietà e i suoi molteplici usi (che vanno dalla liquoreria alla farmacia). Entra nella composizione di numerosi dolci e pani aromatici, nonché di caramelle e di varie bevande alcoliche, tra cui l'anisette e l'assenzio.

Il masticare, a fine pasto, dei semi di anice leggermente tostati funge da digestivo e profuma l'alito.

Proprietà terapeutiche: carminative, stomachiche, spasmolitiche, balsamiche.



Anice Verde (*Pimpinella anisum*)

Terreno e posizione

L'anice vuole un terreno a medio impasto, in pieno sole, sopporta senza problemi il caldo anche torrido

Semina

Semina in Aprile, l'anice germina a 15°C, 20-30 gg dopo la semina; sopporta male i trapianti, è quindi opportuno usare vasi di torba trapiantabili o seminare a dimora. Posizionare il seme a circa 1 cm di profondità compattando molto bene il terreno sopra il seme. Il sesto di dimora è 50x50 cm.

Coltivazione e raccolta

Passata la fase di germinazione l'anice cresce velocemente; gradisce molto le estati torride e non necessita (se non in casi di eccezionale prolungata siccità) di irrigazione. È competitivo con le infestanti e non facile alle fitopatologie. Raccoglieteli in Agosto, quando i fiori diverranno di colore grigio; allora tagliate la pianta la mattina presto (quando c'è ancora la rugiada che tende a lasciare i semi intatti) e stendetela ad asciugare qualche giorno in un luogo areato. Quando i semi si separeranno facilmente dalla parte vegetale mondateli con l'aiuto di un setaccio e lasciateli seccare in un luogo ventilato lontani dalla luce diretta del sole prima di conservarli per il consumo o per la semina dell'anno successivo.

Salvare le sementi di Anice Verde

Vedi *coltivazione e Raccolta Anice Verde*

Puoi trovare i semi di Anice gratuitamente sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617732381/product/anice-verde-\(pimpinella-anisum\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617732381/product/anice-verde-(pimpinella-anisum))

Tarassaco (Taraxacum Officinale)

Anche se questa pianta è diffusissima vogliamo riproporla per via della sua importanza.



Tarassaco o Dente di Leone (Taraxacum officinale)



Seme di Tarassaco

Molti i nomi comuni, il più conosciuto è *Dente di Leone* ma anche *Soffione*, per via del pappo che aiuta la distribuzione dei semi da parte del vento, o *Cicoria Selvatica*, da cui si evince un uso culinario della pianta. Nei prati e ai lati delle strade è facile trovare il *Tarassaco*, ma potete coltivarlo in un orto o in un terreno molto lavorato e privo di siepi: in vaso nel primo caso; in una wild strip, cioè in una striscia a fioritura spontanea nel vostro orto, per favorire api e pronubi (v. [Progetto Melissa per Salvare le api](#)) nel secondo.



Il Tarassaco in cucina

Il *Tarassaco* è molto apprezzato infatti dagli insetti impollinatori. E non solo, anche per il consumo animale è molto indicato, è ricco infatti di antiossidanti (flavonoidi) e vitamine in abbondanza come la B1, B2, C ed E. Anche nelle nostre cucine è protagonista di molte ricette e tradizioni, dalle insalate per la Pasquetta al sostituto del caffè. Nella medicina popolare è stato usato – e lo è tutt’ora in larga misura –, come diuretico, drenante e come aiuto per

le funzioni epatiche; se ne ricavano decotti e tinture nella fitoterapia (anche per combattere la cellulite).

Una pianta da tenere sempre a portata di mano.

Terreno e posizione

Ha ben poche esigenze questa robustissima pianta, è sufficiente un terreno sciolto (non argilloso). Da pieno sole a mezz’ombra.

Semina

In primavera, in semenzaio o direttamente a dimora, sesto 30 x 30 cm, se coltivate in file. In buchette, poi diradando a emergenza avvenuta (la fase in cui la pianta esce dal terreno).

Veloce la germinazione e la crescita della pianta.

Coltivazione e raccolta

C’è poco da dire sulla coltivazione, il *Tarassaco* cresce da se, nessuna esigenza di irrigazione, anche se per il consumo una moderata somministrazione di acqua rende le foglie meno amare e più tenere per portarlo in tavola.

Resistentissimo alle fitopatologie viene attaccato solo dall’oido, ma in rari casi.

La raccolta avviene tagliando le foglie alla base del colletto.

Per il consumo bisognerebbe evitare di raccogliere il *Tarassaco* ai bordi delle strade trafficate.

Salvare i semi del Tarassaco

Normalmente il *Tarassaco* è una pianta che si auto semina: il vento porta i semi, legati ai pappi (soffioni) in tutto il terreno adiacente. Per raccogliere i semi dobbiamo munirci di una discreta dose di pazienza. In Estate, quando i pappi

saranno formati, raccoglieteli mettendoli in un sacchetto di carta, eseguite l'operazione di mattina, quando la rugiada impedisce il volo dei soffioni. Lasciate asciugare i soffioni nel sacchetto ponendoli in un luogo asciutto e caldo. Controllate periodicamente lo stato di essiccazione prendendo i pappi tra le mani e schiacciandoli leggermente; quando si sfalderanno con facilità lasciando solo il seme potete agitare il sacchetto con forza e poi, ponendoli in un colino, mondarli soffiando leggermente.

Fate riposare ancora i semi in un luogo arieggiato per qualche giorno per poi conservarli. Il *Tarassaco* non si ibrida.

Puoi trovare i semi del Tarassaco sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4618557701/product/tarassaco-\(taraxacum-officinale\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4618557701/product/tarassaco-(taraxacum-officinale))

Rucola Selvatica (Eruca Sativa)



Rucola Selvatica (Eruca Sativa)

Erbacea perenne molto diffusa in Italia ed in Europa, di eccezionale rusticità, presenta notevoli interesse a livello nutrizionale.

Ricca di vitamina C, più del limone e quanto il broccolo, è una fonte di betacarotene, ferro, calcio, magnesio, potassio e fibre.

Ha proprietà antibatteriche, sempre per il contenuto di *sulforafano*, sostanza che aiuta la pianta a difendersi da vermi e funghi.

In cucina il sapore leggermente amarognolo è molto apprezzato, grazie anche alla disponibilità in tutto l'arco dell'anno.

Terreno e Posizione

La *Rucola Selvatica* si adatta a qualsiasi tipo di terreno, anche molto arido e povero. Cresce bene anche in altitudine e su terreni sassosi. Sole o mezz'ombra non importa, **unica nemico di questa pianta è il ristagno idrico, che dobbiamo assolutamente evitare se si vuole coltivarla.**

Semina

La semina di preferenza avviene in primavera, ma si può effettuare tutto l'anno. Si semina direttamente a dimora, in piccole buche di un cm di profondità, e compattando bene il terreno dopo l'interramento del seme. È sufficiente una modesta irrigazione fino alla fuoriuscita della pianta. Il sesto di semina per file è di 40 per 40, la rucola selvatica tende ad formare un cespuglio largo. Potete

posizionarla ai lati dell'orto, essendo una perenne agevolerete le operazioni di rotazione per le colture che ne hanno bisogno.

Coltivazione e raccolta



Fiore di Rucola Selvatica (Eruca Sativa)

A pianta formata si può cessare l'irrigazione. Sopporta bene Inverni gelidi come estati torride. **Non necessita di antiparassitari né di concimazioni.**

La Rucola in Inverno sospende lo stato vegetativo, in Primavera alla ripresa è utile togliere dalla pianta le parti secche. La raccolta può avvenire tutto l'anno, considerando che in Inverno le foglie sono più coriacee e hanno un sapore più marcato, mentre alla fine dell'Estate, soprattutto se siccitosa, danno il loro massimo.

Salvare i semi di Rucola Selvatica

In primavera avrete dei fiori gialli a cui seguiranno i frutti, quando le capsule saranno diventate marroni raccoglietele e mondate il seme dalla parte vegetale, come sempre lasciateli seccare in posto fresco e ventilato, lontani dalla luce diretta del sole. Raramente si ibrida, non occorre isolare.

Puoi trovare i semi gratuitamente sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617740091/product/rucola-selvatica-\(eruca-sativa\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4617740091/product/rucola-selvatica-(eruca-sativa))

Cicerchia (Lathyrus Sativus)



Semi di Cicerchia

Leguminosa annuale antichissima, poco coltivata per le scarse avverse proprietà nutritive (se consumata in eccesso portano ad sindrome neurotossica, sia negli uomini che negli animali). Ha però un enorme vantaggio: la cicerchia cresce e arriva dove le altre leguminose non ce la fanno. **Terreni aridi e sassosi non la fermano, è inoltre molto produttiva ed ha un ottimo sapore.**

Terreno e posizione

Si adatta bene ai terreni aridi , poveri e sassosi, sopporta bene il freddo ma teme il caldo eccessivo. Mezz'ombra al Sud, pieno sole al Nord. Da evitare i ristagni idrici.

Semina

Si semina in Primavera o Autunno. Si può seminare a spaglio, la pianta è frugale e di facile germinazione. Si adatta bene a qualsiasi sesto d'impianto, per le file è sufficiente un 40x40cm. La *Cicerchia* adatta dimensioni e produzione in base alla fertilità del terreno ed alla vicinanza con le altre piante.

Coltivazione e Raccolta

Competitiva con le infestanti ed eccezionalmente rustica non necessita di particolari cure colturali, anche l'irrigazione non è necessaria. Teme i venti caldi ed il caldo torrido, in alcuni casi si sono avute delle riduzioni della grandezza del seme a seguito di esposizioni al temperature elevate. Si raccoglie in Giugno e Luglio, quando la pianta, terminando il suo ciclo colturale, si ingiallisce e i baccelli diventano marroni, prima che si aprano per disperdere i semi.

Salvare i semi della Cicerchia

Questa pianta che viene dalla lontana India non si ibrida, non occorre perciò isolare. Da Giugno, se seminato in Primavera, i baccelli diventeranno marroni, raccoglieteli prima che si aprano (nei baccelli ci sono dai 4 a i 6 semi).

Lasciateli in un posto arieggiato e lontano dalla luce diretta del Sole prima di conservarli.



Baccelli di Cicerchia (*Lathyrus sativus*)

Puoi trovare i semi di Cicerchia gratuitamente sul nostro sito:

[http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4473647631/product/cicerchia-marchigiana-\(lathyrus-sativus\)](http://www.cercatoridisemi.com/p/prd1/4473647631/product/cicerchia-marchigiana-(lathyrus-sativus))

PROSSIMAMENTE

Questa guida non si ferma qui, settimanalmente verranno aggiunte nuove schede, le prossime : *Liquirizia, Angelica, Cumino dei Prati, Verbena*.

Puoi richiedere la scheda di qualche specie in particolare all'indirizzo email: educazione@cercatoridisemi.com

CONCLUSIONI

Cercatori di Semi **distribuisce gratuitamente le sementi delle varietà italiane locali antiche che auto produciamo, al fine di diffonderne nuovamente la coltivazione e garantirne la sopravvivenza**. Così da mantenere alta la biodiversità degli ecotipi nelle orticole, e, quindi, in tutto l'ecosistema a contatto diretto con l'uomo. Con questa guida vogliamo aiutarvi a recuperare la coltivazione di quelle specie importantissime in passato, per la medicina o l'alimentazione, ma che sono andate perdendosi con l'avvento dell'agricoltura commerciale.

Troverete informazioni sulla produzione e conservazione dei semi anche sulla guida *GUIDA PRATICA PER PRODURRE E CONSERVARE I TUOI SEMI ANTICHI ed. 2017* sul nostro sito all'indirizzo:

<http://www.cercatoridisemi.com/guide-gratuite>

COME PUOI CONTRIBUIRE ANCHE TU

Puoi supportarci in diversi modi: **diventando membro** dell'associazione, **acquistando i semi** sul nostro sito e/o con una **donazione** al link:

paypal.me/cercatoridisemi

Il vostro aiuto è importantissimo per noi, ma soprattutto per il presente e il futuro della biodiversità.

Pietro Segatta

Presidente associazione culturale non profit Cercatori di Semi

GRAZIE!

Grazie per aver trovato il tempo di leggere questa guida su cui teniamo molto ad avere il tuo parere: se ti è piaciuto, hai consigli o suggerimenti, scrivici a: info@cercatoridisemi.com. Potete contattarci anche segnalando qualche varietà locale antica da salvare: troveremo i semi e li coltiveremo per garantirne nuovamente la diffusione.

Pietro Segatta e tutto lo staff di Cercatori di Semi



Condizioni d'uso: potete diffondere questa guida, (anzi vi invitiamo a condividerla il più possibile) senza modificarne alcuna parte e non per fini commerciali.



*RISPETTA L'AMBIENTE,
PRESERVA IL TUO FUTURO*

Per favore, se vuoi stampare questo documento, stampalo sulla parte bianca di carta già usata, oppure stampa due o più pagine su ogni foglio.

CERCATORI DI SEMI
Associazione Culturale senza fini lucrativi
Via Casali di S. Procula 2
00040 Ardea (Rm)
C.F. 97830330581