



via Piave 16 22060 Viganò (LC) - Tel. 039 957030 –
e-mail info@teresadellefragole.it - web www.teresadellefragole.it

Coltivare le insalate

L'insalata è una pianta annuale. Il suo ciclo di vita è corto, comincia con la semina. Dopo qualche giorno appare una piantina.

Questa pianta ha la particolarità di attecchire molto velocemente.

Le varietà di insalata sono tante, con differenti periodi di semina e modalità di raccolta.

In primavera iniziano le varie lattughe, seguite in estate dalle cicorie, in autunno dalle valerianacee e dai radicchi che, questi ultimi, si raccolgono anche durante l'inverno.

Qui vi proporremo le principali.

Lattughe

Non esige un'aiuola particolare, ma ha bisogno di sole.

Semina e coltura

Se si parte dai semi è necessario interrarli tra marzo ed aprile, per le varianti primaverili, da aprile a luglio per quelle estive.

Le piante vanno distanziate di 25 cm l'una dall'altra e concimate moderatamente con compost maturo. Il terreno va mantenuto costantemente umido.

Raccolta

La raccolta è a scalare man mano che le piante raggiungono la grandezza desiderata. Le piante vengono raccolte tagliando il fittone in vicinanza del colletto.

Insalate da taglio

L'insalata da taglio ha diverse varietà, la più comune è il cicorino o cicoria spadona.

Semina e coltura

Viene seminata in file, con una distanza tra le file di circa 25 cm.

Le varietà da taglio si possono seminare in tutti i periodi dell'anno, escluso e crescono bene anche a mezz'ombra. Prima della semina è inoltre utile effettuare una buona concimazione, avendo cura di rivoltarlo a fondo.

Le piante richiedono un'annaffiatura costante

Raccolta

Le foglie, colte o tagliate, ricrescono più volte per tutta la stagione estiva

Valerianella o songino

La valerianella, detta anche dolcetta o valeriana, è una essenza che nasce spontaneamente in Italia ed è generalmente coltivata per le foglie che vengono consumate crude, in insalata.

Semina e coltura

La valerianella è una specie poco esigente, che non richiede particolari cure. Predilige zone soleggiate e terreni ben drenati, ma si adatta anche in posizioni ombrose. Particolare attenzione deve essere posta nell'annaffiatura, da effettuare solo quando il terreno si presenta ben asciutto e nelle ore serali. La semina deve essere effettuata preferibilmente nei periodi autunnali-invernali, poiché, nel periodo primaverile-estivo, in presenza di giornate con molte ore di luce, è facile che vada a fiore.

La valerianella inoltre cresce bene sulle aiuole di patate già raccolte.

Per concimarla è sufficiente del compost maturo.

Raccolta

La valerianella si raccoglie fresca dall'autunno fino alla primavera.