



I FIORI
NEL PIATTO
O SULLA TAVOLA

L
L'ORTO
FRUTTIFERO
LA FELICITÀ NELL'ORTO



TIPO DI TERRENO

Tutte le specie floricole in questione, siano esse fiori eduli o fiori recisi necessitano di un terreno ricco di sostanza organica e ben drenato. Ben si adattano anche alla coltivazione in vaso, purchè sia della dimensione giusta.



CLIMA

Esposizione meglio se soleggiata, al riparo dai forti venti.



CONCIMAZIONI

Non sono piante particolarmente esigenti da un punto di vista delle fertilizzazioni, è sufficiente prima dell'impianto distribuire un po' di concime organico, es. stallatico pellettato, che sosterrà le piante al momento della fioritura.



ANNAFFIATURA

Innaffiare con moderazione, incrementando in caso di coltivazione in vaso. Per i fiori recisi innaffiare maggiormente in estate.



L'AGRONOMA LUCIA RISPONDE

Segui tutti i consigli dell'Agronoma Lucia su
www.facebook.com/LOrtofruttifero



LE VARIETÀ

CALENDULA (CALENDULA OFFICINALIS)



DISTANZA D'IMPIANTO: 30 cm.

CARATTERISTICHE: sapore delizioso, simile allo zafferano, risulta molto gradevole al palato.

USO CONSIGLIATO: foglie e fiori per brodi e bevande. I Fiori anche per risotti, frittate, burro e yogurt. Ottimi i petali aggiunti in insalate e canditi. Anche i boccioli sono commestibili e si possono consumare sott'aceto.

PERIODO FIORITURA: da Aprile ad Ottobre. Raccogliendo man mano i fiori stimoliamo la pianta alla produzione di nuovi capolini.

CARATTERISTICHE NUTRACEUTICHE: elevato potere antiossidante.

Buona capacità antivirale, antisettica e anti-infiammatoria.

NELL'ORTO: attira insetti impollinatori e con il suo apparato radicale allontana Nematodi.

CONSOCIAZIONE POSITIVA CON: zucche, zucchine, cetrioli, legumi, peperoni, melanzane e pomodori.

DALIA (DHALIA COCCINEA)



DISTANZA D'IMPIANTO: 40-70 cm.

ESPOSIZIONE: pieno sole.

CARATTERISTICHE: fiori dal sapore dolce, aroma gradevole e bel colorito.

USO CONSIGLIATO: i fiori possono essere impiegati per realizzare dolci, confetture, creme, zuppe, torte, tartine e insalate.

PERIODO FIORITURA: da Giugno a Novembre.

CARATTERISTICHE NUTRACEUTICHE: elevato potere antiossidante, ricco di antociani e vitamine. Calma la tosse, antibiotico contro l'herpes labiale, leggermente diuretico e digestivo.

NELL'ORTO: attira insetti impollinatori.

CONSOCIAZIONE POSITIVA CON: pomodori, lattughe, peperoni, melanzane e zucchine.



DALIA



ASTRO



LISIANTHUS

NASTURZIO (TROPAEOLUM MAJUS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 25-30 cm.

ESPOSIZIONE: mezz'ombra.

CARATTERISTICHE: sapore aromatico, fiori con profumo di miele.

USO CONSIGLIATO: si utilizzano foglie e fiori. Si possono impiegare in insalate, mescolati con prezzemolo, erba cipollina o altre erbe per bilanciare il sapore piccante. Ottimi anche per zuppe, creme, salse, o con pollo, torte, formaggi, carpacci, carni, dolci e bevande.

PERIODO FIORITURA: da Giugno a Novembre.

CARATTERISTICHE NUTRACEUTICHE: elevato potere antiossidante, ricco di carotenoidi. Favorisce il sonno, aiuta a diminuire la tosse da raffreddamento, effetto espettorante. Contiene una sostanza antibiotica battericida ed ha un effetto rivitalizzante essendo ricco di Vitamina C.

NELL'ORTO: attira insetti impollinatori, tiene lontani afidi e parassiti.

CONSOCIAZIONE POSITIVA CON: zucchine, zucche, pomodori e fagiolini rampicanti.



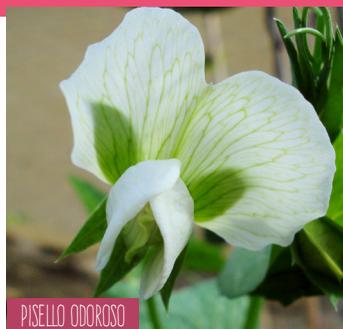
NASTURZIO 



BOCCA DI LEONE



STATICE



PISELLO ODOROSO

DIANTHUS (DIANTHUS SINENSIS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 30-40 cm.

ESPOSIZIONE: pieno sole.

CARATTERISTICHE: i petali sono dolci e ricordano il sapore dei chiodi di garofano.

USO CONSIGLIATO: i fiori sono indicati per sciroppi, succhi di frutta, vini, creme, pasticcini, insalate e carni.

PERIODO FIORITURA: da Giugno a Ottobre.

CARATTERISTICHE NUTRACEUTICHE: spiccate proprietà antiossidanti, fiori ricchi di antociani.

NELL'ORTO: attira insetti impollinatori, le radici sono utili contro i Nematodi. Allontana Aleurodidi.

CONSOCIAZIONE POSITIVA CON: pomodori, melanzane e zucchine.

BOCCA DI LEONE (ANTIRRHINUM MAJUS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 50 cm.

ESPOSIZIONE: soleggiata.

CARATTERISTICHE: produzione da reciso.

ALTEZZA MASSIMA: 90 -100 cm.

USO CONSIGLIATO: permette di creare bordure alte, colorate e profumate.

PERIODO FIORITURA: da Aprile a Novembre.

LISIANTHUS (LISIANTHUS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 50 cm.

CARATTERISTICHE: produzione da reciso.



ALTEZZA MASSIMA: 90 cm.

USO CONSIGLIATO: il fiore reciso si conserva a lungo, ideale per composizioni di fiori freschi.

PERIODO FIORITURA: da Giugno a Settembre.

STATICE (LIMONIUM)

DISTANZA D'IMPIANTO: 30 cm.

CARATTERISTICHE: produzione fiore secco. A fine fioritura recidere i fiori alla base e farli seccare a testa in giù in luogo buio ma caldo e ventilato.

ALTEZZA MASSIMA: 90 cm.

USO CONSIGLIATO: ideale per composizioni floreali. Posta in giardino attira le farfalle.

PERIODO FIORITURA: da Giugno a Novembre.

ASTRO (CALLISTEPHUS CHINENSIS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 40 cm.

CARATTERISTICHE: produzione da reciso.

ALTEZZA MASSIMA: 80-90 cm.

USO CONSIGLIATO: ideale per giardini rocciosi e per creare colorate bordure. Attira le api.

PERIODO FIORITURA: da Agosto a Settembre.

PISELLO ODOROSO (LATHYRUS ODORATUS)

DISTANZA D'IMPIANTO: 40 cm.

CARATTERISTICHE: produzione da reciso. Fusti rampicanti. Per ottenere delle belle piante ben accestite e piene di fiori bisogna ricorrere nei primi mesi a frequenti cimature.

In seguito, per mantenerli produttivi a lungo, dedicarsi ad una frequente pulizia dai fiori appassiti e evitare la produzione di baccelli.

ALTEZZA MASSIMA: 80-100 cm.

USO CONSIGLIATO: ideale per giardini dove dona colore e profumo.

Possiamo farli arrampicare alle rose, cui si abbinano perfettamente.

PERIODO FIORITURA: da Maggio a Luglio.



I FIORI EDULI E I FIORI RECISI

L'uso del fiore come elemento culinario era molto diffuso in tempi passati, tanto in Oriente come in Occidente. Anche in Italia sono presenti numerose ricette tradizionali nelle quali era ampiamente diffuso il consumo di specie floricole spontanee e non, preziose fonti di nutrienti.



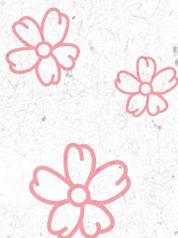
FIORI EDULI

- > CALENDULA
- > DAHLIA COCCINEA
- > GAROFANINO CINESE
- > NASTURZIO



FIORI RECISI

- > BOCCA DI LEONE
- > LISIANTHUS
- > STATICE
- > ASTRO
- > PISELLO ODOROSO



BURRO AI FIORI

Delizioso e raffinato, si può fare facilmente adoperando una tazza da tè di fiori freschi o secchi, finemente sminuzzati. Mescoliamo a questi una piccola quantità di burro non salato, a temperatura ambiente e lasciamo riposare per una notte.

Il tuo Rivenditore di fiducia

Via Filippo Turati
Arena Metato, 29
San Giuliano Terme - Pisa

Tel. +39 050 0986094

Fax. +39 050 0986095

info@lortofruttilifero.it

www.lortofruttilifero.it

#felicitànellorto
#lortobio



L'ORTO
FRUTTIFERO
LA FELICITÀ NELL'ORTO