

# Il Piccolo Giardino

*Il kit essenziale per le piantine*



Versione italiana



  
**Cultivea**

\*Semi da agricoltura biologica

# Sommario

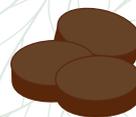
● I semi	1
● Erbe aromatiche	1
● Verdure	3
● Insalate	9
● Coltiva i tuoi semi	11
● Semina indiretta	11
● Semina diretta	12
● Idee di ricette	13

---

## Il tuo kit contiene



10 sacchetti di semi BIO\*



3 pellet di torba



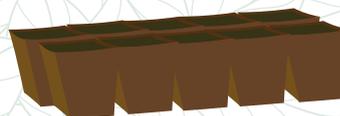
1 sacchetto di fertilizzante naturale



10 targhette



1 manuale digitale



20 vasi biodegradabili

# I semi

Grazie al kit Il Piccolo Giardino, puoi piantare i tuoi semi. Abbiamo selezionato per te 10 varietà di semi che sono essenziali per iniziare (oppure no) il tuo piccolo orto. Questo kit contiene erbe, verdure e insalate, oltre a tutto il necessario per seminare i tuoi semi.

## Erbe aromatiche

### Erba cipollina



L'erba cipollina è originaria dell'Asia e appartiene alla stessa famiglia dei porri e delle cipolle.

Tuttavia, l'erba cipollina ha un gusto più leggero ed è apprezzata sia per il suo sapore che per i suoi bei colori.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



La semina può essere fatta all'aperto da febbraio ad aprile e al chiuso durante tutto l'anno.



Puoi piantare le tue piantine in qualsiasi tipo di terreno, preferibilmente in un terreno fresco e umido. Il fertilizzante non è essenziale per l'erba cipollina, ma è sempre benefico.



Innaffiare per mantenere il terreno umido fino al momento della crescita per circa due settimane. In seguito innaffiare quando la superficie del suolo è asciutta.



Preferisci una posizione soleggiata, lontano dalle correnti d'aria, perché i suoi steli sono fragili.



Tagliare le foglie quando necessario. Tagliare di tanto in tanto in modo che la pianta possa rigenerarsi.

Fresco e vivace senza essere aggressivo, il gusto dell'erba cipollina aggiunge finezza a tutti i piatti a base di crema, uova, formaggi freschi, ma anche pesce e verdure.



Tutti amano l'erba cipollina, che ha il vantaggio di poter essere usata in molti piatti. Anche se è meno a suo agio con le carni rosse cotte, dona un bell'accento alle carni rosse crude e al pollame.

Come la maggior parte delle erbe, l'erba cipollina è fragile e può essere danneggiata dalla cottura: il calore fa appassire l'erba cipollina e riduce le sue qualità organolettiche. È quindi preferibile aggiungerla ai tuoi piatti all'ultimo minuto e lontano dal fuoco.

# Basilico



Originario dell'India, dove è conosciuto da migliaia di anni. Il suo nome deriva dal greco "basileus", che significa re.

Un'erba usata come aromatica, il basilico verde grande è la più usata delle piante di basilico e sarà perfetta per accompagnare i tuoi piatti.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



Puoi seminare le piantine tutto l'anno in casa e all'aperto una volta che le gelate sono finite, di solito verso la fine di maggio.



Il basilico ama un terreno ricco e leggermente fresco.



Innaffiare una volta ogni 1 o 2 giorni a seconda del calore, preferibilmente al mattino.



Preferisci una posizione soleggiata, lontano dalle correnti d'aria, perché i suoi steli sono fragili.



Raccogliere quando necessario, taglia una foglia per un uso rapido e immediato o l'intero stelo per incoraggiare una nuova crescita.



Il basilico è un'erba molto fragile che si rovina con la cottura e appassisce molto rapidamente nel tempo. Dovrebbe quindi essere utilizzato rapidamente dopo essere stato raccolto, anche se ciò significa lavorarlo per un migliore consumo.

Si sposa molto bene con la pasta e le verdure solari: peperoni, pomodori, zucchine e melanzane. Lo stesso vale per i formaggi freschi (formaggio di capra, mozzarella, brousse o ricotta), salse a base di pomodoro o condimenti a base di olio d'oliva e/o limone.

Anche il pesce grigliato o cotto a fuoco lento e la carne bianca si sposano bene con il basilico, così come le uova o, per un accostamento più originale, il manzo saltato.

# Verdure

## Carota



La carota era utilizzata in Oriente già nel X secolo. Nel Medioevo, la carota selvatica aveva un colore biancastro e una buccia piuttosto coriacea. La carota era considerata una pianta aromatica prima di essere una verdura.

La carota in natura può essere bianca, gialla, viola, rossa o verde, ma non arancione. Questo colore è il risultato di un'invenzione umana, incrociando diverse varietà. Oggi, 1 verdura su 5 acquistata è una carota.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



Si può seminare da febbraio ad aprile o da metà giugno a metà luglio. La germinazione richiede da 10 a 20 giorni nel suolo a 20°C. Non è necessario seminare in vaso, si può seminare direttamente nel terreno da metà giugno a metà luglio.



La carota apprezza la luce, il terreno fresco, sciolto e morbido e una temperatura mite.



La carota apprezza un'annaffiatura regolare e leggera per incoraggiare la deposizione dei semi. Se il fogliame giace a terra è un segno di disidratazione, quindi è necessario innaffiare subito la pianta.



La carota ha bisogno di molto sole.



Il raccolto avviene da 2 a 3 mesi dopo la semina, in genere da giugno a fine settembre o da novembre a inizio dicembre.



Le carote possono essere mangiate crude o cotte, al vapore o arrostiti, a piacere. Vanno molto bene con i peperoni, il sedano e il pollo.

Preparare piatti colorati e saporiti con le carote. Si sposa bene con piatti invernali come il manzo e le carote o le insalate estive, per esempio.

# Pomodoro ciliegino



Il pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanaceae. Originario dei paesi tropicali e delle pendici delle Ande, il pomodoro ha cominciato ad essere coltivato per i suoi frutti solo da 150 anni.

Questa varietà, conosciuta anche come Cappuccetto Rosso, è una vecchia varietà tedesca ampiamente coltivata per le sue piccole dimensioni e il suo sapore.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



Può essere seminato già alla fine di gennaio, a condizione che le piantine siano collocate in una zona ben soleggiata.



Puoi piantare i tuoi pomodori in qualsiasi tipo di terreno, ma preferisci un terreno fresco e umido.



L'irrigazione deve essere regolare, almeno 3 volte alla settimana.



Assicurati che i pomodorini abbiano un posto soleggiato.

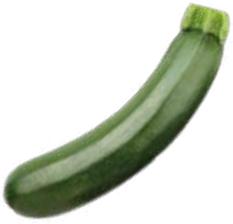


Circa 60 giorni dopo la semina.



Il pomodoro ciliegino può essere usato come antipasto ma anche nelle insalate, grazie alle sue piccole dimensioni. Possono anche essere cotti o usati nelle salse.

# Zucchini



La zucchini, o con il suo nome latino cucurbita pepo, ha avuto origine in America ed è stata introdotta in Europa dai conquistadores.

Due o tre piante di zucchini sono sufficienti per nutrire una famiglia per un'estate.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina				■	■	■	■					
Raccolta							■	■	■	■		



In aprile, seminare tre semi per vaso al coperto. Si può seminare all'aperto da metà maggio.



La zucchini ama il terreno fresco e leggero.



Innaffiare abbondantemente, 2 o 3 volte alla settimana, ma evitare di innaffiare le foglie.



Scegli una posizione soleggiata e con molto caldo in estate.



Puoi raccogliere le tue zucchini da 2 a 3 mesi dopo la semina, quando sono lunghe da 15 a 25 cm.



La zucchini è una verdura facile da cucinare e può essere usata in molte ricette. Cuoce relativamente in fretta, si può usare a strisce, fette, per torte, soffritti e ripieni per esempio.

Si sposa particolarmente bene con la curcuma e il formaggio di capra.

# Peperone



Il peperone appartiene alla famiglia delle Solanaceae, che è originaria del Messico, dell'America centrale e meridionale.

È una varietà di peperone molto mite. I peperoni arrivarono in Europa nel XVI secolo, ma fu solo nel XVIII secolo che la loro coltivazione decollò veramente.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



La germinazione avviene dopo 8 -11 giorni. Si può seminare da febbraio a metà marzo. I peperoni possono essere coltivati anche su un balcone.



Scegliere un terreno leggero e aggiungere del fertilizzante.



Innaffiare regolarmente, mantenere il terreno umido.



Scegliete un posto con molta luce solare e vicino al calore.



Raccogli i tuoi peperoni da giugno a luglio, il peperone passerà dal verde all'arancione fino al rosso.



La polpa del peperone è spessa e adatta al ripieno. È un ingrediente indispensabile in piatti come la peperonata[M2] o la ratatouille. Porta il sole e il colore ai tuoi piatti con i peperoni.

# Ravanello



Il ravanello Gaudry è un ravanello a crescita rapida, che si rovina raramente e che si trova tutti i mesi. Questa varietà è l'ideale per la coltivazione al coperto o all'interno.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



Da aprile a ottobre, spargere i semi su tutta la superficie, distanziandoli di 1 o 2 cm.

Dopo la germinazione, non esitare a diradare le piante per avere più spazio per svilupparsi.



Mantenere il terreno umido fino alla germinazione.



Annaffiare regolarmente in modo che la pianta non resti mai senz'acqua.



In primavera e in autunno, preferisce una posizione esposta a sud. In estate, metteteli in penombra.



Puoi raccogliere i tuoi ravanelli dopo 4-6 settimane.



I ravanelli sono spesso mangiati crudi come antipasto o a insalata. Possono anche essere mangiati alla griglia per una maggiore varietà.

# Ravanello



Questa vecchia varietà ha frutti molto grandi, appiattiti, tipo carne di manzo, di colore rosa-rosso e del peso di 200-900 g.

Leggermente a coste nella parte superiore. Varietà originaria dell'Italia.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



Seminare in vasi a una temperatura di 16-20°C sotto un riparo ben illuminato. Può essere seminato già alla fine di gennaio, a condizione che le piantine siano collocate in una zona ben illuminata.



Terreno leggero, sciolto e fresco.



Innaffiare abbondantemente al momento della semina. Irrigazione regolare senza bagnare il fogliame per evitare malattie



Un'esposizione al sole



Raccogliere il pomodoro quando è ben colorato, di solito 4 o 5 mesi dopo la semina



Il pomodoro Napoli è perfetto per la cottura in una salsa per migliorare la vostra pasta e altri piatti.

# Insalate

## Lattuga



La lattuga, o *Lactuca sativa* in latino, è un'insalata facile da coltivare. Originaria dalle montagne del Kurdistan.

È stata prodotta e mangiata fin dal primo millennio dopo Cristo. I romani e i greci mangiavano la lattuga per preparare lo stomaco ad un pasto abbondante.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



La semina della lattuga è indiretta. Non appena appaiono le prime foglie vere, a circa 15 giorni, si può trapiantare.

Pianta le tue piantine in primavera, in un vivaio da febbraio a marzo. Ad inizio estate, da aprile a giugno, puoi piantarle direttamente nel campo.



La lattuga cresce in quasi tutti i terreni, ma è meglio un terreno sciolto e aerato. Richiede anche poco fertilizzante.



Innaffiare regolarmente per mantenere il terreno umido.



Scegliere un posto leggermente soleggiato.



6 settimane dopo la semina, non rimuovere dalle radici in modo che la pianta possa far crescere nuove foglie. Raccogliere prima che l'insalata cresca.



Ricca di acqua, la lattuga può essere servita cruda con condimenti, ma anche brasata, con carne e verdure.

# Foglia di quercia



La lattuga a foglia di quercia è un'insalata facile da coltivare tutto l'anno. Se vuoi raccogliere la tua lattuga in inverno, dovresti considerare di proteggere le piante dal gelo, usando una piccola serra o un tunnel.

Le foglie di quercia richiedono poca manutenzione, eccetto l'irrigazione regolare. Ha buone qualità nutrizionali, tra cui oligoelementi, fibre, minerali e vitamine.

Mese	Gen	Feb	Mar	April	Mag	Gui	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Semina												
Raccolta												



La semina delle foglie di quercia è indiretta. Non appena appaiono le prime foglie vere, a circa 15 giorni, si può trapiantare.

Pianta le tue piantine in primavera, nel vivaio da febbraio a marzo. In estate, potete piantarli direttamente nel campo da aprile a giugno.



Scegliere un terreno sciolto e fresco.



Innaffiare regolarmente per mantenere il terreno umido.



Scegliere un posto leggermente soleggiato.



Circa 6 settimane dopo la semina, non rimuovere dalle radici in modo che la pianta possa far crescere nuove foglie. Raccogliete prima che l'insalata si alzi.

La durata di conservazione è relativamente breve. Da usare con un condimento o come accompagnamento a piatti più sostanziosi.



La foglia di quercia è una varietà di insalata ricca e generosa. Può essere mangiata cruda o cotta. Si accompagna bene al pesce o alle insalate miste.

# Coltiva i tuoi semi

## Semina diretta

**La semina diretta** significa piantare il seme direttamente nel terreno o nel semenzaio. Gli ortaggi come le carote e i ravanelli sono resistenti al freddo, quindi è possibile piantarli direttamente nel terreno all'aperto nonostante le gelate.

Se non sei sicuro del clima, ti consigliamo di usare la semina indiretta in un vaso prima di piantare.



1/ Prepara il terreno. Creare cumuli di terra è un buon metodo per la semina diretta. Questo aiuta a mantenere la struttura del terreno durante tutto il periodo della semina. Tra i cumuli, crea dei solchi (con un rastrello o una vanga) per accogliere i tuoi semi.

2/ Metti i tuoi semi nei solchi, distanziandoli.



3/ Copri i semi con la terra.

4/Annaffia.

## Semina indiretta

**La semina indiretta** è un metodo di coltivazione che permette alle piante di crescere in casa prima del trapianto, piantandole in vaso. La semina indiretta è particolarmente adatta per le piante tropicali o che temono il freddo, come peperoni, pomodori e insalate.



1/ Riempi una grande ciotola con acqua calda.



2/ Inserisci i pellet di torba per 5 minuti.



3/ Una volta che i dischi si sono gonfiati: strizzarli per eliminare l'acqua in eccesso. Poi aggiungere il fertilizzante e mescolare.



4/ Metti il terriccio nei vasi biodegradabili, facendo attenzione a non premere troppo il terriccio in modo che i semi possano respirare.



5/ Inserisci i semi e copri con un sottile strato di terriccio.

# Idee di ricette

## Carote Gingham

### Ingredienti



- 12 carote medie (3 carote per una persona)
- 80 g di burro
- 15 g di zucchero o 1 cucchiaino di zucchero semolato
- Acqua di Vichy
- Prezzemolo ed erba cipollina
- sale e pepe

### Istruzioni

- Lavare le carote in acqua fredda, poi pelarle con un pelaverdure, un coltello o un pelapatate;
- Tagliare le carote a fette e metterle da parte;
- Sciogliere il burro in una padella, poi aggiungere lo zucchero semolato a fuoco basso (assicurarsi che il burro non si bruci e che lo zucchero non diventi caramello);
- Mescolare il tutto fino ad ottenere una mousse leggera;
- Aggiungere le fette di carota e farle saltare in padella per qualche minuto con una spatola o un cucchiaio di legno;
- Coprire le carote con acqua e condire con sale e pepe a piacere;
- Cuocere con coperchio mezzo aperto a fuoco medio per 20-25 minuti senza mescolare, fino a quando l'acqua evapora;
- Controllare la cottura con la lama di un coltello, mescolare le carote e regolare il condimento se necessario;
- Lavare il prezzemolo e l'erba cipollina e tritare finemente;
- Aggiungere il prezzemolo e l'erba cipollina tritati alla fine della cottura;
- Togliere la padella dal fuoco o continuare la cottura a fuoco basso se le carote non sono ancora abbastanza tenere.



# Pasta al forno con feta e pomodori ciliegino

## Ingredienti



- 450 g di pasta (quella che preferisci)
- 1 confezione da 200 g di formaggio feta
- 560 g o 4 tazze di pomodori ciliegino (a grappoli o no)
- 125 ml o 1/2 tazza di olio d'oliva
- 1 piccolo peperoncino o fiocchi di peperoncino schiacciati (a piacere)
- 3 spicchi d'aglio
- Alcune foglie di erbe di Provenza
- Sale
- Pepe

## Istruzioni

- Iniziare a preriscaldare il forno a 200°C (termostato 6/7).
- Versare un po' di olio d'oliva sul fondo della pirofila.
- Mettere la feta in una ciotola di acqua fredda e lasciarla dissalare per circa 5 minuti prima di toglierla e tamponarla.
- Lavare i pomodorini e scolarli.
- Lavare e tritare finemente il peperoncino.
- Disporre la feta, i pomodorini e il peperoncino tritato sulla teglia.
- Tritare finemente o spremere gli spicchi d'aglio e aggiungerli al composto.
- Versare un po' d'olio d'oliva sulla feta, poi i pomodori, il peperoncino e l'aglio ed infine condire con il pepe.
- Mettete il composto nel forno per 20-30 minuti fino a quando i pomodori si aprono e cominciano ad ammorbidirsi.
- Nel frattempo, far bollire l'acqua con il sale in una pentola.
- Cuocere la pasta nell'acqua bollente per qualche minuto, poi scolarla.
- Quando la pasta ha finito di cuocere nel forno, togliete i rami di pomodoro se necessario.
- Sbriciolare il formaggio feta con una forchetta, poi aggiungerlo alla pasta calda e mescolare.
- Aggiungete le erbe di Provenza per insaporire la pasta, la feta e i pomodori, poi mettere in forno.

