

# Coltivazione di piante nutritive



MedPop

[.php](#) ◇ [.html](#) ◇  
[.pdf](#)

Autrice: [M. A. Santese](#)

Categoria: [Naturopatia](#) ◇ [Nutrizione](#) ◇ [Patologia](#) ◇  
[Terapia](#)

## Nutrizione: indice (sopprimi)

1. [Coltura di campi](#)
2. [Orticoltura](#)
3. [Frutticoltura](#)
4. [Agrumicoltura](#)
5. [Viticoltura](#)
6. [Olivicoltura](#)
7. [Allegati](#)
  - 7.1 [Bibliografia capitolo](#)
  - 7.2 [Sitografia capitolo](#)
  - 7.3 [Pagine correlate capitolo](#)
  - 7.4 [Commenti](#)
  - 7.5 [~Daniela](#) — 19 August 2008, 09:39

Ricerca / raccolta / preparazione di materiale per:

Capitolo della tesi finale di [Maria Aiello Santese](#)

Scuola triennale di Naturopatia all'Istituto Rudy Lanza

appartiene a: [↑ Agricoltura e produzione di alimenti](#) [↑ Nutrizione](#) [↑ Naturopatia per malattie banali](#) [↑ Enciclopedia di Medicina popolare](#)



in cura → [Daniela](#)

*La coltivazione di piante a scopo nutritivo mira ai seguenti traguardi:*

- scelta e preparazione di appezzamenti di terreno adattato per la crescita di piante nutritive e una facile cura, protezione e raccolta
- distinzione e raggruppamento di piante nutritive da piante selvatiche → monocoltura: in campi per facilitare la cura, la protezione e la raccolta
- continua discriminazione e scelta di semente per la proliferazione
  - a resa aumentata di nutritiva
  - a diminuzione di antinutritiva
- sviluppo di metodi e tecniche per la conservazione della raccolta almeno fino alla prossima raccolta



*Come parentesi: anche le piante si difendono molto bene dai loro ?divoratori?. La maggior parte si difende meno con ?ospiti germi? che con veleni di tutti tipi. Alla cultura umana è costata migliaia di anni di lavoro per la coltivazione di piante sative meno velenose e sviluppare sofisticati arti culinarie per inerzializzare le rimanenti tossine presenti nelle piante.*

*La frutta, le bacche e le nocispecie fanno spesso un'eccezione a questa regola:*

- *frutta con semi (mele, pere, ...), la frutta con noccioli e molte bacche producono un pericarpio dolce come attrazione per i predatori. I loro semi o*

*noccioli passano inalterati il tratto gastrointestinale e finiscono in diversi luoghi: un'ottima strategia per procrearsi*

- *diversi nocispecie si fidano invece di predatori raccoglitori come topi e scoiattoli che interrano la scorta per l'inverno. Gli esemplari "dimenticati" germogliano in primavera.*

## 1. Coltura di campi

*Agronomia* [it.Wikipedia](#) ◊ *Cerealicoltura* [multimedialeagricoltura](#) ◊



La vita quotidiana di agricoltori

**Agricoltura** nel senso stretto della parola è intesa come coltivazione di graminacee, leguminose, barbabietole e patate in campi preparati a questo scopo. Fanno parte anche dei vegetali non nutritivi come tabacco, lino, cotone e mangimi per il bestiame come p.es. trifoglio ( leguminosa).

Le **graminacee** nutritive sono molto variate:

- *orzo, segale e miglio crescono fino ad alta quota con poca acqua e anche su terreni minerali*
- *avena, frumento, grano saraceno crescono bene a quote inferiori, climaticamente più miti, su terreni abbastanza fertili e con sufficiente acqua*

- *granoturco e grano saraceno preferiscono terreni abbastanza fertili e clima mite e acqua in abbondanza*
- *il riso ha bisogno di un clima mite, un terreno fertile nel quale stare a mollo, perché si tratta di una pianta paludosa.*

Le **leguminacee** nutritive variano molto tra soia, arachidi, lenticchie, piselli, fave, e centinaia di altri tipi e hanno anche loro le specifiche esigenze riguardante il clima e l'acqua. Da sempre sono valutate per due motivi:

- *contengono molte proteine che le rendono attrattive per molti onnivori*
- *riescono a fertilizzare terreni poveri di azoto (di solito l'elemento limitante per la crescita vegetale) nel seguente modo:*
  - *Alle loro radici convivono batteri in grado di trasformare l'azoto dell'aria in sostanze azotate organiche e le forniscono sia alla pianta che al terreno.*
  - *In compenso la pianta fornisce delle sostanze essenziali ai batteri.*
- *Le leguminose, essendo preda molto ricercata, sono dotate di un arsenale spaventoso di antinutrienti che evita la loro estinzione. Ci volle l'ingegno umano*



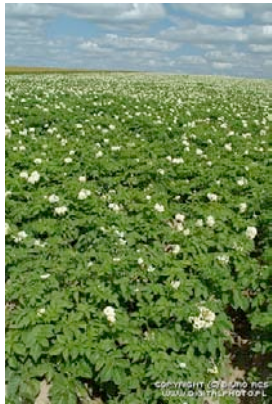
Campo di grano



Campo di soia

*nel corso dei millenni per arrivare a coltivare determinate specie e prepararle gastronomicamente in modo digeribile.*

*I contadini alle strette di fertilizzanti nitrogeni (feci, humus) usano spesso e da sempre leguminose come piantazione intermedia per ricaricare il terreno di nitrati. In zone con allevamento di bestiame, a questo scopo si coltiva il trifoglio come mangime per il bestiame.*



Campo di patate

*Nel '700le **patate** nelle zone Europee nordalpine e il **granoturco** nelle zone sudalpine hanno creato una piccola rivoluzione nutrizionale. Furono importate dal Sudamerica (come anche i pomodori, il tabacco e tante altre) e divennero*



Campo di granoturco

*il cibo dei poveri, perché fornivano un multiplo di sostanze consumabili per unità coltivata rispetto all'avena e al miglio. Malgrado fossero conosciute già da cent'anni, in Borussia, Bismarck assai convincenti.*

*La **barbabietola** invece, usata molto come alimento minore fu incrociata e coltivata fino a raggiungere una concentrazione di zuccheri ca. 10 volte più alte.*



barbabietole

*Napoleone, disturbato parecchio dal blocco degli alleati avversari per lo zucchero di canna (che era diventato un alimento abituale) impiegò i suoi*



Zucchero

*migliori ingegneri per elaborare il processo d'estrazione e solidificazione del saccarosio dalla barbabietola. Riuscirono in poco tempo e interruppero il monopolio dei colonializzatori delle tropi. Regalò ai contadini zone piuttosto umide per la coltivazione di frumento, pianta robusta che dava piccoli ma costanti profitti. Come effetto collaterale scese costantemente il prezzo per lo zucchero con due effetti:*

- *le casalinghe disposero di un conservante / alimentare assolutamente innocuo per conservare la frutta; prima doveva essere fermentata in bibite alcoliche (sidri). Iniziarono pure a preparare marmellate, composti, frutta sterilizzata, torte*
- *nell'arco di pochi anni si abbassò drasticamente il consumo di alcolici.*

*Strano che non si parla quasi mai di quest'opera minore di Napoleone che forse cambiò il nostro mondo più che tutte le sue battaglie.*

*Più strano ancora (per me) le crociere dei salutisti contro i dolci: l'unico effetto collaterale negativo degli zuccheri è che può consumare i denti se non si risciacqua la bocca dopo il loro consumo. Gli effetti collaterali positivi sono che alza l'umore (antidepressivo) per azione degli zuccheri → triptofane → serotoninergico → euforizzante / motivante.*

*Oggi, la **preparazione** dei campi consiste in generale nella rottura degli strati superficiali (tramite l'aratro) per sbriciolarla ed ev. procedendo con una "fertilizzazione*

verde", con fosfato e potassio.

Le tappe della **coltivazione** sono: semenza, cura (fertilizzazione, serchiare / estirpare le erbacee, misure contro parassiti e malattie, protezione da animali), raccolta ed ev. coltivazione premeditata.

**Storia:** La lavorazione di campi cominciò presumibilmente all'inizio del neolitico con "bastoni vanghe" e coltelli di raccolta. La sua estensione richiedeva il disboscamento, la bonificazione e l'assodamento. Dopo l'invenzione dell' aratro giogo trainato dal bue iniziò l'agricoltura ad aratro.

L'inizio del "neolitico" dipende dalla regione: nel levante, nel nord della Siria, della Mesopotamia cominciò ca. 11'000 a.c. In Europa, questo periodo iniziò tra il 7'000 e 4'000 a.c. In Giappone, l'agricoltura in questo senso cominciò intorno al 300 a.c. e certe zone della Kalahari e nel Amazonas si trovano ancora nel "neolitico agrario".

## 2. Orticoltura

verdura, ortaggi, bacche

L'orticoltura è la coltura di vegetali alimentari per l'uomo, in contrasto con l'agricoltura che produce anche mangime per animali. Si distingue nelle due categorie: coltivazioni in orti e in serre.



Pomodoro di campo

### Coltivazione in orti e su campi

Il terreno va preparato per raggiungere un substrato soffice, libero da erbacce, concimato per la semina o la piantagione. Richiede un'alta meccanizzazione per poter eseguire i lavori nei pochi giorni disponibili. La manodopera per la preparazione del terreno, la semina, la cura, la raccolta e la preparazione per il mercato proviene spesso da paesi nordafricani perché il lavoro è malpagato.

### Coltivazione in serre

Si coltivano in serre o tunnel foglie degli ortaggi e verdure con alto contenuto calorico o che per motivi di prezzo devono arrivare sul mercato più presto o più tardi della merce prodotta in orti.

Il substrato può essere la terra ma anche lana di pietra o altre substrati non terrosi affiancati da un'irrorazione / concimazione / regolazione temperatura altamente tecnologiche.



Fragole in serra

Con queste tecniche sono prodotte la maggior parte di verdura e ortaggi sia in Europa sia oltreoceano:



Insalata

### Verdura

cicoria, Feldsalat, lattuga, Löwenzahn, Mangold, Pflücksalat, Schnittsalat, prezzemolo, rabarbaro, asparagi, spinaci, rucola, ...

### Ortaggi fruttosi

melanzane, pomodori, cocomeri, leguminosi, zucche, meloni, paprica, zucchini, ...



Peperone



### Brassicacee

verze, cavolrape, cavoli, cavolfiore, romanesco, broccoli, ...

Verza **Ortaggi tuberosi**

patate, carote, sedano rapa, cavolrape, barbabietole rosse, radicchio, carote, Rettich, Radieschen, ...



Patate



Cipolle

**Ortaggi cipolline**

cipolle (*Allium cepa*), aglio (*Allium sativum*), Winterzwiebeln (*Allium fistulosum*), porri (*Allium porrum*), Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*), Aglio orsino (*Allium ursinum*)

**Ortaggi fiorine**

carciofi, cavolfiori, broccoli, fiori di zucche, ...



Lampone

**Bacche**

Stachelbeere, lamponi, more, fragole, ribes, Heidelbeere, Preiselbeere



Carciofo

---

### 3. Frutticoltura

uva, mele, pere, agrumi, noci, mandorle, olive, ...

*Fino a pochi decenni fa, una piccola **frutticoltura** era parte integrante di ogni fattoria . La frutta si consumava fresca dall'estate fino in autunno. Con l'eccedente si produceva vini, sidri e grappe per proprio consumo o si vendevano alcolici per avere un supplemento in contanti. L'essicazione di frutta veniva fatta, ma in piccole quantità. Tutte queste operazioni richiedevano delle precise conoscenze di potatura, rigenerazione e cura degli alberi e delle conoscenze altrettanto artigianali riguardo la fermentazione, la cura di vini e sidri nonché conoscenze delle arti distillatorie.*

*La **viticultura** era ed è un ramo specializzato dell'agricoltura, preferibilmente in zone collinose e secche con un clima mite e fondi minerali. In zone alpine si combina bene con l'allevamento di bovini che d'estate (quando la vigna richiede poca cura) sono sull'alpe e con certi tipi di orticoltura (brassicacee, tuberi). In zone meridionali è tipicamente combinato con la coltivazione di olive e/o di agrumi e/o di mandorle, la piscicoltura e l'allevamento di agnelli.*

*La **frutticoltura** di mele, pere, ciliege a **tronco alto** si combinava bene con i vasti prati adibiti all'allevamento di bovini per la produzione latte, l'apicoltura (per l'inseminazione dei fiori), una modesta produzione di graminacee, orticoltura di barbabietole e patate, in zone fluviali, di leguminose e (tanto tempo fa) anche la coltivazione di piante fibrose come il lino per i tessili e la canapa per le corde e gli oli industriali.*

**Frutta con semi**

*sono per lo più rosaceae come mele, pere, mele cotogne, nespole, olive, ...*

**Frutta con nocciolo**

*uso pericarpium (il nocciolo è ricco di cianide): pesche, nettarine, albicocche, susine, prugne, mirabelle, ciliege, ...  
uso ghianda: mandorle, pistacchi, ...*

**Nocispecie**

*nocciole, castagne, noci, arachidi (leguminose → fabacee)*

## **Frutta con bacche**

sambuco, nespole

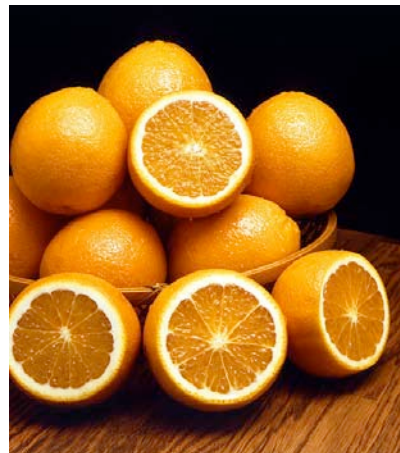
---

## **4. Agrumicoltura**

[Agrumi](#) *it.Wikipedia* ◊ [Agrumicoltura](#) *multimedialeagricoltura* ◊

*Con il termine agrumi si intende l'insieme delle piante coltivate appartenenti alla sottofamiglia Aurantioideae (famiglia delle Rutaceae) ed i loro frutti. Ne fanno parte i seguenti generi:*

- *Citrus: arancio, limone, pompelmo, mandarino, pomelo, cedro, clementina, bergamotto, chinotto, combava, limetta, arancia amara, mandarancio, mapo, lipo, lice*
- *Fortunella (Kumquat): Fortunella crassifolia, Fortunella hindsii, Fortunella japonica, Fortunella margarita, Fortunella obovata, Fortunella polyandra*
- *Poncirus trifoliata*



Arance

*Sebbene la sottofamiglia comprenda solo tre generi e solo diciotto specie esattamente definite e stabili, esistono molte varianti e mutazioni naturali, sia nell'infiorescenza che nei frutti, per cui si trovano vari tipi di agrumi in varie parti del mondo. Oltre a ciò sono stati sviluppati numerosissimi ibridi, alcuni dei quali con caratteristiche non durevoli, per cui si trovano sul mercato solo per tempi relativamente brevi.*

---

## **5. Viticoltura**

[Viticoltura](#) *it.Wikipedia* ◊ [Viticoltura](#) *multimedialeagricoltura* ◊

*La viticoltura rappresenta l'insieme delle tecniche che prevedono la coltivazione delle viti (da tavola e da vino) e può considerarsi come una branca dell'Arboricoltura.*

*L'attività viticola va dall'epoca di messa a dimora delle barbatelle innestate (piccole viti innestate su portainnesti americani resistenti alla fillossera, dato che le viti europee non sono resistenti a questo insetto appartenente alla famiglia dei rincoti), fino all'epoca d'espianto del vitigno. In questo arco di tempo piuttosto lungo (mediamente un vigneto può vivere fino a 20-30 anni) si rendono necessarie svariate attività, fra cui la sistemazione del terreno, l'impianto e la potatura.*



un grappolo d'uva nera

---

## **6. Olivicoltura**

*Olivo* [it. Wikipedia](#) [◇ Mm P](#) [◇ CSA](#) [◇ altra Fonte](#)

*L'olivo o ulivo (Olea europaea L.) è un albero da frutto originario del Medioriente e utilizzato fin dall'antichità per l'alimentazione. I suoi frutti, le olive, sono impiegate per l'estrazione dell'olio e, in misura minore, per l'impiego diretto nell'alimentazione. A causa del sapore amaro dovuto al contenuto in polifenoli, l'uso delle olive nell'alimentazione richiede però trattamenti specifici finalizzati alla deamarizzazione, realizzata con metodi vari.*



Oliveto collinare in Toscana

---

## 7. Allegati

---

### 7.1 Bibliografia capitolo

---

### 7.2 Sitografia capitolo

---

### 7.3 Pagine correlate capitolo

---

### 7.4 Commenti

alla pagina [Maria Vetrina.Nutrizione Coltivazione Piante](#).

---

### 7.5 Daniela — 19 August 2008, 09:39

Prima corr. provvisoria

Proveniente da  
<http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=MariaVetrina.NutrizioneColtivazionePiante>  
Ultima modifica: August 22, 2008, at 01:10 PM