

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Seminate l'indivia riccia da taglio, ideale da coltivare in coltura protetta

Questo ortaggio da foglia, con il quale si preparano ottime insalate, resiste discretamente al freddo, predilige un clima fresco ed umido e si adatta a diversi tipi di terreno, tranne quelli in cui ristagna l'acqua. Riesce egregiamente in coltura protetta e si coltiva senza alcun intervento antiparassitario. Sono solo due le varietà reperibili dal piccolo orticoltore


L'indivia (o endivia) riccia da taglio è un ortaggio poco coltivato nei piccoli orti. Meriterebbe invece maggiore considerazione, perché fornisce un prodotto poco consueto rispetto ad altre piante orticole da foglia da consumare crude. È facile da coltivare e per questo è da consigliare a tutti coloro che si sono appena avvicinati all'orticoltura amatoriale.

COME SI PRESENTA LA PIANTA

L'indivia riccia da taglio [1] presenta **foglie** riunite tra loro alla base (rosetta fogliare). Le lamine delle foglie sono frastagliate e ricce, di colore variabile tra il giallo chiaro e il verde scuro, a seconda dei tipi. Le **radici** sono costituite da un fittone (radice principale) ramificato.

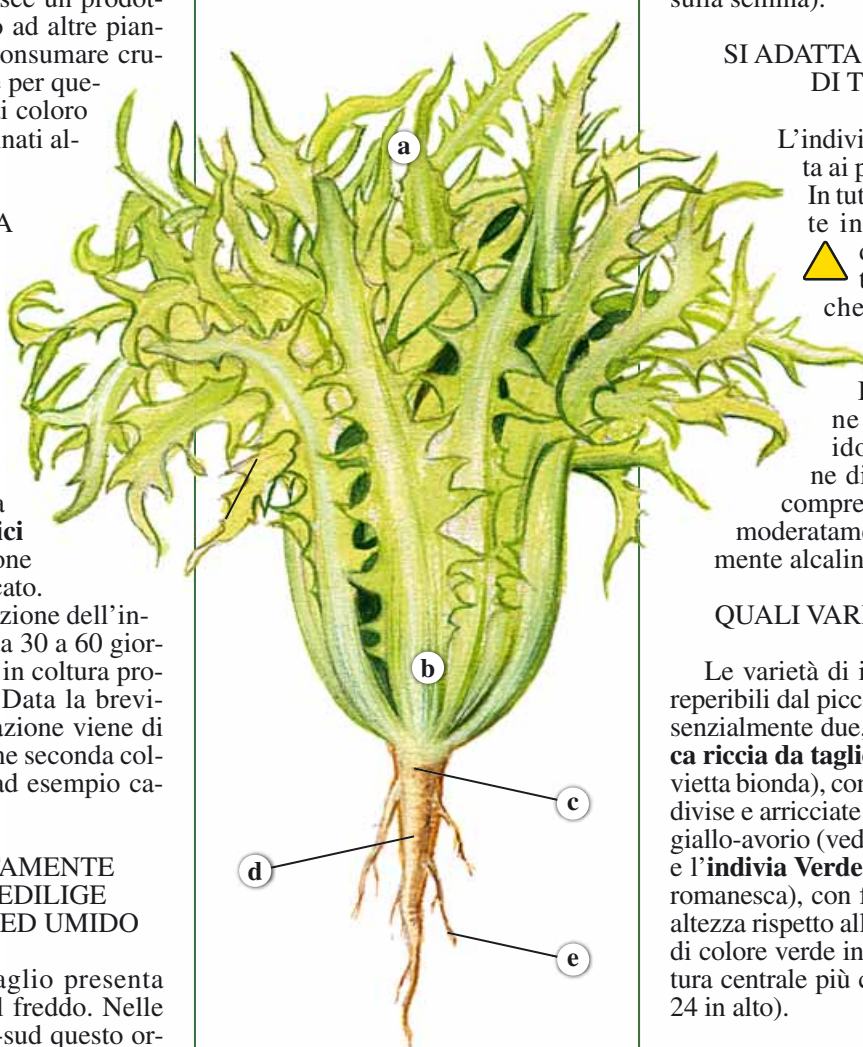
La durata della coltivazione dell'indivia riccia da taglio va da 30 a 60 giorni, che diventano 90-120 in coltura protetta autunno-invernale. Data la brevità del suo ciclo di coltivazione viene di preferenza impiegata come seconda coltura dopo ortaggi come ad esempio cavolo cappuccio precoce.

RESISTE DISCRETAMENTE AL FREDDO E PREDILIGE UN CLIMA FRESCO ED UMIDO

L'indivia riccia da taglio presenta una discreta resistenza al freddo. Nelle zone più miti del Centro-sud questo ortaggio si coltiva durante l'inverno in pieno campo, mentre al Nord deve invece  essere protetto da tunnel. Non gradisce lunghi periodi di caldo secco, che inducono il fenomeno della prefioritura.

Durante il periodo primaverile-estivo questo ortaggio può riuscire egregiamente in ambienti di alta collina e di montagna, e in estate, in pianura padana, la sua coltura può essere attuata solo nelle posizioni climatiche più fresche.

Come si presenta la pianta di indivia riccia da taglio




**a-foglia (frastagliata e riccia),
b-foglie disposte a rosetta,
c-colletto, d-fittone, e-radice laterale**

Nelle regioni del Nord, in caso di inverni molto freddi, le colture sotto tunnel possono essere compromesse dalle gelate. Non disponendo di tunnel l'uso del tessuto non tessuto può risultare un valido aiuto per proteggere sia le prime

coltivazioni dell'anno che quelle in atto a metà-fine autunno/inizio inverno (si veda alla pagina successiva il paragrafo sulla semina).

SI ADATTA A DIVERSI TIPI DI TERRENO

L'indiviariccia da taglio si adatta ai più diversi tipi di suolo. In tutti i terreni, specialmente in quelli più compatti,  devono però essere evitati i ristagni d'acqua che potrebbero compromettere le coltivazioni.

I valori della reazione del terreno (pH) più idonei per la coltivazione di questo ortaggio sono compresi tra 6,5 e 7,5-7,8 (da moderatamente acido a moderatamente alcalino).

QUALI VARIETÀ SEMINARE

Le varietà di indivia riccia da taglio reperibili dal piccolo coltivatore sono essenzialmente due, e cioè l'**indivia Bianca riccia da taglio (1)** (detta anche endivietta bionda), con foglie abbastanza suddivise e arricciate di colore giallo-chiaro/giallo-avorio (vedi foto a pag. 24 in alto), e l'**indivia Verde riccia da taglio (2)** (o romanesca), con foglie più sviluppate in altezza rispetto alla precedente e ricciate, di colore verde intenso, e con la costatura centrale più chiara (vedi foto a pag. 24 in alto).

SUGGERIMENTI TECNICI E PRATICI PER LA COLTIVAZIONE

Vangate il terreno sino ad una profondità di circa 20 centimetri e sistematelo accuratamente in modo che non siano presenti buche o avvallamenti dove possa ristagnare l'acqua.

Sminuzzate, aiutandovi con un rastrello e/o un piccolo erpice manuale, le zolle più grosse, in quanto questi ortaggi possiedono un seme relativamente



Sono solo due le varietà disponibili per il piccolo orticoltore: Bianca riccia da taglio (1) e Verde riccia da taglio (2)

piccolo che per svilupparsi deve avere a disposizione un letto di semina preparato accuratamente.

Concimazione organica. Le esigenze dell'indivia riccia da taglio nei confronti della concimazione sono modeste. Infatti nei piccoli orti non è di regola necessario effettuare alcun apporto di fertilizzanti prima della loro semina, dato che si accontentano dei residui di fertilità che lasciano nel terreno gli altri ortaggi.

Nel caso disponiate di suoli poco fertili potete seminare dopo ortaggi abbondantemente concimati, come ad esempio pomodoro e zucchini. L'uso di limitate quantità di terriccio di letame o di compost molto maturo (1-1,5 chilogrammi per metro quadrato) si deve valutare caso per caso (ad esempio in presenza di terreni molto poveri e/o da poco coltivati), ricordando che, trattandosi di ortaggi da foglia, sono da evitare eccessi di concimazioni, soprattutto a base di azoto, perché non vi siano accumuli di nitrati nelle foglie stesse, che potrebbero essere dannosi alla nostra salute.

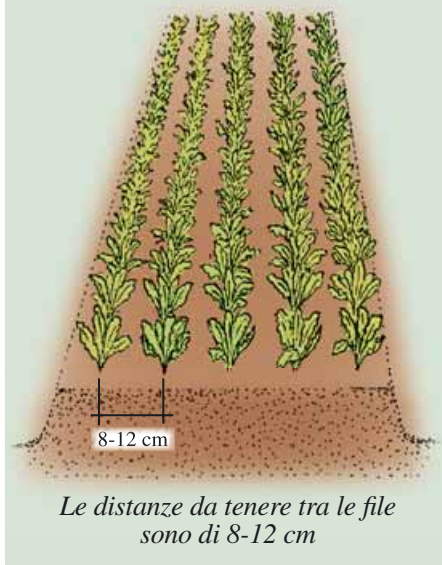
Semina. Le operazioni di semina in pieno campo si attuano, in pianura padana, da fine febbraio a metà maggio e da metà agosto a metà ottobre. Sotto protezione si attuano invece da fine gennaio a fine febbraio e da metà ottobre a metà novembre.

Si può usufruire più a lungo di questo ortaggio effettuando semine scalari, ad esempio distanziate di circa 15 giorni l'una dall'altra.

La distribuzione del seme (vedi foto qui a lato) si esegue di solito a spaglio («alla volata»), ma è consigliabile seminare a righe distanti tra loro 8-12 centimetri.

La quantità di seme

Distanze di semina dell'indivia riccia da taglio

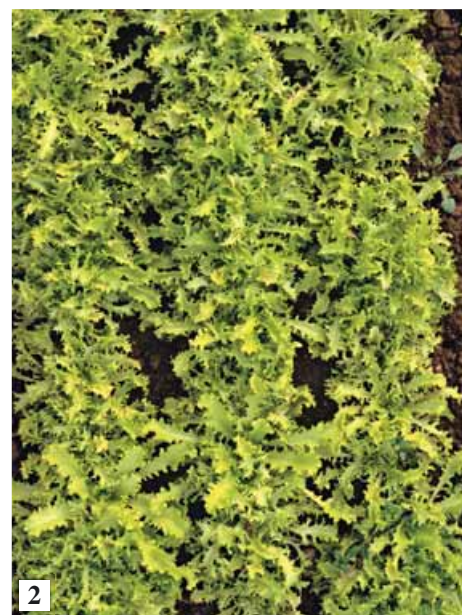
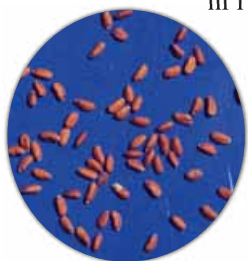


impiegata va in genere da 3 a 4 grammi per metro quadrato, o poco di più (5 grammi), in particolare per le colture più precoci e per quelle tardive.

La profondità di semina è in genere piuttosto limitata (attorno ai 2 millimetri) e non deve superare la misura del seme.

Nell'indivia riccia da taglio un grammo di semente contiene attorno ai 550-600 semi e la temperatura migliore per la germinazione è di 25 gradi centigradi (con valori dai 20 ai 30 °C la germinazione avviene in 4-5 giorni, mentre sale fino a 15 giorni con temperature che si aggirano attorno ai 10 °C).

Per favorire la nascita delle piantine, quando si opera con temperature vicine al minimo di germinazione (che è pari a circa 5 °C), è consigliabile stendere sulle airole un velo di tessuto non tessuto, che consente un aumento, anche se leggero, della temperatura a livello del terreno. Per lo stesso motivo, cioè per con-



Airole di indivia riccia da taglio seminata a righe, in fase di crescita (1) e in piena vegetazione (2)

sentire una più rapida e uniforme germinazione, i veli di tessuto non tessuto possono essere impiegati anche sotto tunnel.

Irrigazione. Dopo la semina, specialmente se si verificano periodi asciutti ed in ogni caso sotto protezioni, bisogna intervenire con limitate e, se necessario, ripetute irrigazioni (bisogna evitare che il terreno si asciughi in superficie) fino a quando la germinazione è completamente avvenuta. Sotto tunnel, durante la stagione fredda, si irriga solo se strettamente necessario, arieggiando poi abbondantemente le protezioni nelle ore centrali della giornata per far asciugare completamente le piante.

Nelle coltivazioni primaverili-estive le irrigazioni devono essere assidue: non si deve far mai soffrire la siccità alle piante per tutta la durata delle colture.

Nelle coltivazioni autunnali e di inizio primavera attuate in pieno campo, invece, le irrigazioni devono essere in genere ridotte all'indispensabile ed in annate piovose addirittura sospese: ci si deve limitare a bagnare leggermente e ripetutamente le aiole, se necessario, per far germinare i semi.

Il sistema più usato per irrigare questi ortaggi è quello per aspersione (a pioggia), ma si può anche far scorrere lentamente l'acqua tra una fila e l'altra smuovendo di frequente il terreno in superficie, così l'acqua stessa può penetrare con maggior facilità nel suolo.

Diserbo. Le cure di coltivazione sono molto limitate e consistono nel togliere, tramite periodiche erpicature e/o zappature superficiali, le eventuali piante infestanti che si sviluppano nelle colture. Questo lavoro è facilitato dalla semina a righe, la quale consente pure di lavorare gli strati più superficiali del terreno che possono diventare compatti a seguito di piogge o ripetute irrigazioni.

Consociazione. In piccole superfici questo ortaggio, viste le sue limitate dimensioni, può essere coltivato assieme (consociato) ad altre piante orticole, come ravanella, lattughe da taglio, valerianella e rucola.

Rotazione. È opportuno non seminare per due anni di seguito questo ortaggio nella stessa aiola e dopo piante che appartengono alla sua stessa famiglia botanica, cioè cicorie e radicchi, lattughe e scarola.



1



2

1-L'indivia riccia da taglio è un ortaggio che può essere coltivato assieme (consociato) ad altre piante orticole. 2-In coltura protetta, volendo ulteriormente proteggere le colture dal freddo, stendete sulle aiole, la sera, un velo di tessuto non tessuto, da rimuovere al mattino

È UN ORTAGGIO CHE RIESCE EGREGIAMENTE IN COLTURA PROTETTA

L'indivia riccia da taglio è tra le colture più consigliabili da attuare sotto protezioni (tunnel), poiché è facile da coltivare e fornisce un prodotto fresco in inverno, periodo in cui gli ortaggi disponibili in un piccolo orto sono abbastanza limitati sia per numero che per qualità.

Bastano tunnel di modeste dimensioni (1-1,2 metri di larghezza x 0,8-1 di altezza), che possono essere installati su aiole precedentemente seminate. Ancora

più validi risultano essere tunnel di medie dimensioni (3 metri di larghezza x 2 di altezza), che però, una volta montati, non si possono spostare a seconda delle necessità.

I tunnel devono essere provvisti di aperture, in modo che li si possa ampiamente arieggiare, al fine di eliminare la condensa che si forma sia sui teli (gocciolamento) che sulle piante. È opportuno aprire i tunnel anche quando all'esterno vi sono pochi gradi sopra lo zero, tanto in giornate soleggiate che con cielo coperto.

Volendo ulteriormente proteggere le colture dal freddo si può stendere sulle

Le caratteristiche positive e negative dell'indivia riccia da taglio



Pur contenendo pochissime calorie (12-14 kcal per 100 grammi), l'indivia riccia da taglio (come anche le lattughe consumate freschissime) non deve essere considerata un alimento di poco conto. In realtà anche questo ortaggio molto semplice apporta qualche utilità al nostro organismo.

L'indivia da taglio contiene il 95-96% d'acqua, indispensabile per il metabolismo, specialmente nella stagione più calda. Le piante molto giovani, inoltre, contengono quantità significative di caroteni (sostanze che l'organismo trasforma in vitamina A). Una porzione di 200 grammi di indivia da taglio (due bei piatti colmi) fornisce dal 50 al 60% del fabbisogno giornaliero di questa vitamina che protegge la pelle da secchezza e infiammazione delle ferite, ecc. Anche la vitamina C è più abbondante nelle indivie e nelle lattughe da taglio (60 milligrammi/100 grammi) che negli ortaggi in cespo (6-27 milligrammi/100 grammi).

Questo ortaggio è molto tenero e, alla fine dell'inverno, estremamente invitante. Ma un consumo eccessivo potrebbe favorire lo sviluppo di fastidiosi gonfiori addominali, soprattutto in chi soffre di colite. Una riduzione delle quantità e una buona masticazione permettono di ovviare a questo problema. (Paolo Pigozzi)

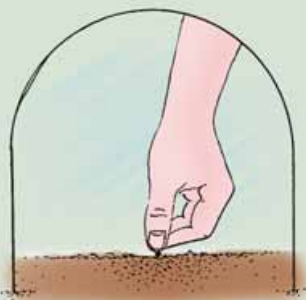
Ciclo di coltivazione dell'indivia riccia da taglio (tempi indicativi per la pianura padana)

**Semina
in pieno campo**



DA FINE FEBBRAIO
A METÀ MAGGIO
E DA METÀ AGOSTO
A METÀ OTTOBRE

**Semina
sotto protezione**



DA FINE GENNAIO
A FINE FEBBRAIO
E DA METÀ OTTOBRE A
METÀ NOVEMBRE

**Raccolta
in pieno campo**



DA METÀ APRILE
A GIUGNO E DA METÀ
SETTEMBRE
A FINE OTTOBRE


**Raccolta
sotto protezione**



DA METÀ MARZO
A METÀ APRILE
E DA FINE OTTOBRE
A DICEMBRE

aiole, la sera, un velo di tessuto non tessuto, da rimuovere al mattino, perché le piante prendano la maggior quantità di luce possibile, vista la scarsa illuminazione presente nella stagione invernale.

LA COLTURA ORGANICA (BIOLOGICA)

 La coltura organica (biologica) non differisce molto da quella fin qui esposta, dato che quasi sempre, almeno nei piccoli orti familiari, non si adoperano concimi minerali o di altro tipo e non si eseguono, in genere, interventi antiparassitari.

LA RACCOLTA SI ESEGUE RECIDENDO LE FOGLIE CON LE FORBICI

L'indivia riccia da taglio si raccoglie in pieno campo *da metà aprile a giugno e da metà settembre a fine ottobre*; la varietà Verde da taglio viene però raccolta anche in piena estate.

La raccolta sotto protezione si esegue invece *da metà marzo a metà aprile e da fine ottobre a dicembre*.

Si procede alla raccolta tagliando le foglie come si fa con la lattuga o il radicchio da taglio. Ci si aiuta in genere con delle forbici; molto valide sono quelle impiegate per rifilare i bordi del tappeto erboso.

Da dieci metri quadrati di coltura si possono raccogliere da 5 a 6-8 kg (si possono toccare i 12 chilogrammi) di prodotto. I quantitativi raccolti sono variabili soprattutto a seconda delle dimensioni che raggiungono le foglie al momento della raccolta, dell'uniformità della coltura, del numero di tagli che si eseguono e del periodo di coltivazione.



Indivia verde riccia da taglio prossima alla raccolta

SI COLTIVA SENZA ESEGUIRE ALCUN TRATTAMENTO ANTIPARASSITARIO

L'indivia riccia da taglio è un ortaggio che si coltiva senza eseguire trattamenti antiparassitari. Talvolta può essere danneggiata da lumache e limacce, che rappresentano un problema in stagioni molto umide (specialmente primavera e autunno). Per contrastarle, senza usare esche avvelenate, è possibile installare barriere (tipo lamiera zincata) o appositi bordi (reperibili in commercio), che rappresentano un ostacolo fisico per questi parassiti. Tali barriere devono essere interrate per circa 20 cm, alte almeno 70 centimetri fuori terra, solidamente installate e non presentare aperture o fessure attraverso cui riescano a passare lumache e limacce.

Valido può risultare anche lo spargimento di calce formando una piccola fascia tra la superficie coltivata e quella incolta o il prato.

SI UTILIZZA PER PREPARARE OTTIME INSALATE

L'indivia riccia da taglio si utilizza, da sola o con altri ortaggi come lattughe, ravanelli, rucola ed altri, per preparare ottime insalate. Una volta raccolta e lavata si può conservare in frigorifero per alcuni giorni, ricordando comunque che il grande vantaggio offerto da un orto familiare è quello di consumare prodotti appena colti, che mantengono a pieno tutte le loro caratteristiche, sia gustative che nutrizionali.

Alberto Locatelli

[1] L'indivia riccia da taglio appartiene alla famiglia botanica delle Compositae o Asteraceae. Il nome scientifico della specie è *Cichorium endivia* varietà *crispum*.

Ditte sementiere che dispongono delle varietà di indivia riccia da taglio illustrate (tra parentesi, in neretto, sono riportate quelle in catalogo - vedi foto a pag. 24 in alto):

– *Flli Ingegnoli* - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (1), vendono per corrispondenza. Sconto «**Carta Verde**» 5% valido fino al 31/10/2010.

– *Hortus Sementi* - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499 (2), segnala il rivenditore.

– *L'ortolano* - Via Calcinaro, 2425 - 47023 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (1-2), segnala il rivenditore.

– *RoyalSeeds* - Via Pacinotti, 10-41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750 (1-2), segnala il rivenditore.

CONTROLLATO INDIRIZZI AL 10-12-2009