Coltivate l'arachide, una simpatica e interessante pianta che fruttifica sotto terra

Quella dell'arachide è una coltura di facile attuazione, capace di appagare l'orticoltore visto che fornisce un prodotto assai gradito, oltre che molto nutriente. Preferisce un clima caldo e terreni sciolti, e può dare buone produzioni anche senza concimazioni; in genere non ha bisogno di interventi antiparassitari. È da ricordare inoltre che l'arachide, come le altre Leguminose, è in grado di migliorare la fertilità del terreno: quindi provare questa coltura può risultare un'esperienza utile

L'arachide (1), o nocciolina americana (meno comuni sono i nomi cece di terra, pistacchio di terra, spagnolette), è molto conosciuta e popolare. Comune è l'olio di arachide, ma forse ancora più conosciuti e popolari sono i semi, che vengono consumati dopo tostatura, abitualmente considerati come frutta secca.

Specie in passato, l'arachide era piuttosto diffusa negli orti familiari per la semplicità di coltivazione e per la facilità di conservazione. Nel periodo più freddo dell'anno l'arachide costituiva un prodotto gradevole per il consumo, e nello stesso tempo era in grado di apportare notevoli quantità di proteine unite al potere calorico che è uno dei più elevati presenti in una pianta coltivata. Oggi che non vi sono più problemi di ristrettezze alimentari, l'arachide rimane un prodotto sempre assai gradito e che viene consumato in molte occasioni, e non solo nella stagione fredda come in passato. Tuttavia è in questo periodo dell'anno che si utilizza con maggiore frequenza e inoltre, se si desidera usufruire delle sue produzioni nella prossima stagione, è opportuno stabilire fin da ora l'opportunità di coltivare questa interessante leguminosa.

Va ricordato che l'arachide è una pianta che ha una caratteristica particolare: dopo aver fiorito, sviluppa i frutti sotto terra. Infatti, una volta avvenute la fioritura e la fecondazione, il peduncolo (parte che unisce prima il fiore e poi il frutto al fusto) si allunga molto e, curvandosi, penetra nel terreno dove il piccolo frutto (baccello) cresce fino a raggiungere le dimensioni definitive.

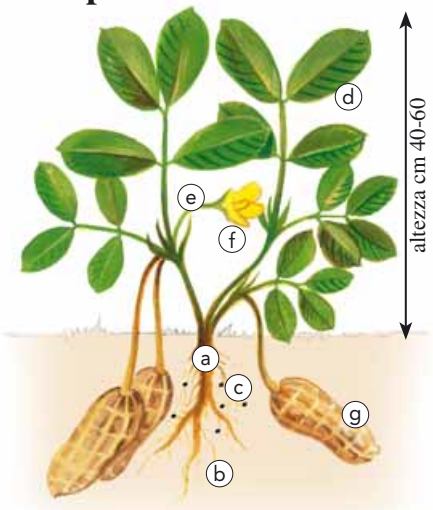
CI SONO ARACHIDI A BACCELLO GROSSO E A BACCELLO PICCOLO

In piccole quantità si trovano con maggiore frequenza le arachidi con baccello grosso-**1** (diametro approssimativo 1-1,4 cm); talora è possibile trovare pure un tipo di arachide con baccello piccolo-**2** (diametro 0,8-1 cm); vi è comunque una notevole varietà di dimensioni. Ricordiamo però che le ditte sementiere non fanno distinzione alcuna tra arachidi a baccello grosso e arachidi a baccello piccolo. Il primo corrisponde a quello più comunemente in vendita già tostato, anche perché si presenta meglio dal punto di vista estetico. Il secondo invece, specialmente in passato, veniva spesso preferito dai piccoli coltivatori perché si riteneva che potesse fornire un prodotto con migliori caratteristiche gustative; in particolare è un po' più dolce del tipo grosso e con una più elevata resa in semi (lo scarto è minore). In molti casi, però, si semina il tipo di arachide di cui si riesce a trovare la semente.

Anche se le arachidi da seme si possono trovare abbastanza facilmente, non tutti i rivenditori di sementi orticole ne dispongono. È quindi necessario informarsi da più rivenditori per verificare dove è possibile rifornirsene.

Acquistate i baccelli interi (che sarebbe opportuno provenissero da una coltura dell'anno precedente per avere sementi il più possibile vitali) perché i semi sgusciati perdono velocemente la possibilità di germinare.

Come si presenta la pianta di arachide



a-*radice pincipale (fittone).* **b-***radichette secondarie.* **c-***tubercoli radicali.* **d-***foglia.* **e-***stelo fiorale.* **f-***fiore.* **g-***frutto (baccello) contenente i semi*

L'ARACHIDE PREFERISCE UN CLIMA CALDO ED ASCIUTTO

Pur essendo una pianta di origine tropicale, l'arachide può vegetare, nel periodo più caldo dell'anno, senza problemi nei climi italiani, tranne che nelle zone di collina medio-alta e di montagna.

Preferisce posizioni calde ed asciutte, pur avendo la necessità di essere irrigata per portare a termine la produzione.

Si può iniziare la coltivazione solo quando si verificano temperature di al-

Arachide a baccello grosso (diametro cm 1-1,4)

Arachide a baccello piccolo (diametro cm 0,8-1)

meno 13° C, meglio se più elevate. Sono invece necessari 20° C per la fioritura e 22° C per la maturazione. Il ciclo di coltivazione è di circa 5 mesi.

LA SUA COLTIVAZIONE RIESCE MEGLIO NEI TERRENI SCIOLTI

L'arachide si adatta a diversi tipi di terreno, ma riesce meglio in quelli di medio impasto e sciolti, o tendenti alla scioltezza, perché la formazione dei baccelli sotto terra avviene senza ostacoli. In piccole superfici potete comunque attuare la coltura anche in suoli tendenti al compatto, cercando di tenere la terra smossa in superficie ed aiutando la formazione dei baccelli con ripetute rincalzature.

Per quanto riguarda la reazione (pH) del terreno vengono segnalati come più indicati valori attorno a 6 (terreno tendenzialmente acido), ma questo ortaggio può adattarsi senza grossi problemi anche a suoli con pH superiore a 6 (terreno tendenzialmente neutro).

È consigliabile non seminare l'arachide per due anni di seguito nello stesso terreno, né far precedere o seguire altre piante orticole della stessa famiglia (Leguminose), come fagioli da sgranare, fagiolini, piselli, fave, ceci, lenticchie, fagiolo dall'occhio, fagiolo asparago.

COME COLTIVARLA

Preparazione del terreno. Solitamente negli orti familiari si esegue una vangatura alla profondità di 25-30 cm. Nei terreni pesanti effettuatela di preferenza nell'autunno-inverno che precedono la semina.

Durante i lavori di sistemazione superficiale del suolo è necessario livellare il terreno in modo che non si formino ristagni d'acqua, soprattutto nei terreni più compatti e umidi. Sempre nei terreni di maggiore compattezza si possono formare delle aiole ad arco (vengono anche dette porche, prose, prosone, passate) alte 15-20 centimetri, quindi si procede alla semina sul colmo dell'aiola stessa. In questo caso bisognerà tenere tra le file la distanza maggiore tra quelle indicate più avanti (si può arrivare fino ad 80 centimetri) e procedere a successive rincalzature perché i baccelli possano penetrare nel terreno con maggiore facilità non appena si formano.

Concimazione. L'arachide dà buoni risultati nei terreni abbastanza dotati di sostanza organica, ma non è indicato l'uso di letame o di compost prima della sua attuazione. È invece consigliabile seminarla dopo una coltura abbondantemente concimata, come pomodoro e zucchino, perché possa risentire positivamente della fertilità residua che queste colture lasciano nel suolo.

1-*Sgranatura dei baccelli per ricavarne i semi; è un lavoro un po' impegnativo perché la parte esterna dei baccelli (valve) è piuttosto coriacea. I semi devono essere lasciati intatti, compresa la pellicola esterna rossa.* **2-***Esecuzione della semina.* **3-***Piantine di arachide subito dopo la germinazione.* **4-***Coltura in fase di crescita*

Dato che l'arachide ha una notevole possibilità di usufruire degli elementi presenti nel terreno, *si possono ottenere buone produzioni senza alcuna concimazione*. Solo in terreni poveri e/o molto sciolti è opportuno impiegare fertilizzanti minerali contenenti fosforo (ad esempio perfosfato minerale-19 in quantità di 25 grammi per metro quadrato) e potassio (solfato di potassio-50 in quantità di 10 grammi per metro quadrato).

È preferibile distribuire metà dei concimi a base di fosforo e di potassio durante i lavori di fondo del terreno e metà al momento delle operazioni di sistemazione superficiale che si eseguono prima della semina, in modo che essi vengano uniformemente distribuiti nei diversi strati di terreno.

Non sono da impiegare concimi che contengono azoto perché l'arachide, che ha un ciclo di coltivazione abbastanza lungo, si sviluppa nei mesi caldi durante i quali i batteri che fissano l'azoto (presenti sulle radici) sono molto attivi. La distribuzione di concimi a base di azoto rende difficoltosa l'attività di questi batteri (non si formano o si producono in modo stentato gli ingrossamenti, i tubercoli radicali, che sono la manifestazione caratteristica della loro attività).

Solo in terreni molto poveri si possono distribuire prima della semina circa 8 grammi per metro quadrato di nitrato ammonico-26 o meglio, disponendone, 10 grammi di solfato ammonico-20; *questo apporto si deve comunque ritenere come un'eccezione*. Va ricordato poi che la coltura dell'arachide lascia nel terreno una quantità di azoto che i tecnici stimano pari a 30-50 chilogrammi ad ettaro, azoto che potrà essere utilizzato dalle colture che seguono.

A-*Piante di arachide poco prima della fioritura.* **B-***Pianta in fiore; durante questa fase è opportuno iniziare la rincalzatura (vedi testo a pag. 22)*

Come eseguire
la rincalzatura delle piante

È necessario rincalzare le piante per favorire la produzione dei baccelli

Coltura di arachide in cui sono state ultimate le operazioni di rincalzatura per facilitare l'interramento dei baccelli

Semina. La semina in pianura padana coincide con il mese di maggio e non conviene anticiparla. Nelle zone più miti del centro e del sud Italia l'arachide può essere seminata anche in aprile, ma vi devono essere temperature di almeno 13° C, altrimenti non ha inizio la germinazione.

Le distanze d'impianto sono di 40-60 (fino ad 80) centimetri tra le file e 15-20 centimetri sulla fila.

Le arachidi prima di essere poste nel terreno devono essere sgusciate, ma attorno ai semi deve essere lasciata la pellicola rossa che li avvolge.

Si adoperano non meno di 4 grammi (meglio 6-7) di seme per metro quadrato (in un grammo sono contenuti 10-15 semi). Non è consigliabile utilizzarne una quantità inferiore, anzi, nel caso di terreni pesanti si possono impiegare più semi per poi, eventualmente, diradare le piantine se queste si presentano troppo fitte; di solito si tengono attorno alle dieci piante per metro quadrato. I semi si pongono sul fondo di piccoli solchi e la profondità di semina si aggira attorno ai 2 centimetri (meno nei suoli compatti).

Irrigazione. In mancanza di precipitazioni, e di regola nel sud Italia, vi è la necessità di irrigare l'arachide senza eccedere nelle quantità d'acqua. Si può impiegare il metodo per aspersione (a pioggia), ma è possibile dare acqua anche incanalandola nei solchi che si formano quando vengono rincalzate le piante (infiltrazione laterale). In questo caso bisogna evitare che eccessi d'acqua formino ristagni nel terreno. Si possono adoperare pure le apposite manichette forate in materiale plastico poste tra una fila e l'altra a livello del terreno.

Pulizia dalle piante infestanti e rincalzatura. Particolare attenzione bisogna prestare nel tenere pulite le aiole dalle piante infestanti, specialmente nelle prime fasi di crescita delle piantine. In seguito, eseguendo una o più rincalzature (cioè «dando terra» alle piante) ad iniziare dal momento della fioritura, le infestanti si controllano con facilità. La rincalzatura viene eseguita per facilitare l'interramento dei baccelli (il terreno viene avvicinato ai baccelli appena formati).

Nei suoli compatti è opportuno rincalzare le piante più volte (due-tre) per favorire l'approfondimento dei baccelli che troveranno il suolo smosso e quindi più soffice. Alcuni vecchi coltivatori sostengono che conviene sempre rincalzare le piante due-tre volte perché la produzione di baccelli aumenta.

Difesa da malattie e parassiti. In genere nella piccola *coltivazione* di arachidi malattie e insetti preoccupano relativamente, tanto che di regola non si eseguono interventi antiparassitari.

Preoccupanti possono risultare invece in alcune annate i danni provocati dai ***topi*** al *prodotto immagazzinato*. La lotta come al solito non risulta facile ed è opportuno per questo riferirsi alle note dettagliate più volte riportate (vedi ad esempio quanto indicato nella «Guida illustrata alla difesa delle piante dell'orto familiare» allegata al n. 4/2004, pag. 37 in alto, e nell'articolo «I roditori dannosi alle colture erbacee ed arboree si combattono durante l'inverno» pubblicato sul n. 11/2002, pag. 29 e seguenti).

Per agevolare le operazioni di raccolta si può tagliare la parte aerea delle piante e portarla fuori dalle aiole. Poi si tolgono dal suolo i baccelli con una forca o un forcone. Nella foto si nota che le forti piogge di fine estate hanno quasi «spianato» la rincalzatura

LA COLTIVAZIONE ORGANICA (BIOLOGICA)

La coltivazione organica è simile a quella sopra esposta, tenendo presente che la coltura si può attuare senza apporto di concimi. Nelle colture organiche al posto del perfosfato minerale-19 si possono usare le scorie di defosforazione (scorie Thomas) nella dose di 40 grammi per metro quadrato, e volendo sale di potassio contenente magnesio nella dose di 25 grammi per metro quadrato.

RACCOGLIETELE QUANDO LE FOGLIE COMINCIANO A INGIALLIRE

Per ottenere un prodotto di buone qualità gustative ed il massimo numero di baccelli utilizzabili, cioè ben formati e pieni, dovete lasciar vegetare le piante finché le foglie cominciano ad ingiallire (in pianura padana circa metà ottobre). Se si verificassero piogge in questo periodo, specialmente in presenza di terreni pesanti, dovete raccogliere senza aspettare oltre.

Per togliere le piante dal suolo si impiega una forca in quelli più sciolti ed un forcone nei terreni dotati di maggiore compattezza. Per facilitare le operazioni di raccolta, e favorire l'asciugatura di un suolo bagnato, talvolta conviene togliere quasi tutta la parte aerea delle piante falciandole, e portando poi foglie e steli fuori dalle aiole.

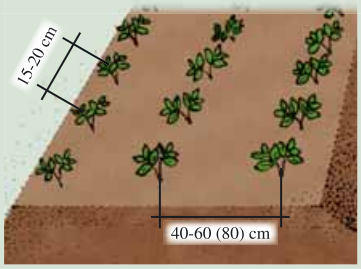
Una volta tolti dal suolo i baccelli con le radici, è opportuno far asciugare la terra residua rimasta attaccata, meglio se sotto una tettoia, soprattutto nel nord Italia. Appena la terra si è asciugata, si allontana scrollandola e poi si tolgono i baccelli scartando quelli vuoti e non ben formati.

Quando si coltivano le arachidi in suoli pesanti, o quando si verificano periodi particolarmente piovosi, si lavano i baccelli (anche con le radici) per ripulirli dalla terra.

Una volta selezionate, come detto sopra, si fanno asciugare ponendole dentro cassettine in un solo strato, oppure stendendole su un pavimento in cemento o sopra una rete a maglie fitte tenuta sollevata dal suolo per consentire una loro adeguata aerazione. È comunque opportuno di tanto in tanto rivoltarle. Solo quando sono ben asciutte si possono portare nei locali di conservazione che devono essere ventilati e non umidi.

In magazzino dovranno essere poste sollevate dal pavimento, sempre in un solo strato, dentro cassettine in legno

Distanze di semina dell'arachide



Le distanze tra le file sono di 40-60 (80) cm, quelle tra le piante sono di 15-20 cm

Ciclo di coltivazione dell'arachide
(tempi indicativi per la pianura padana)

Semina

MAGGIO

Raccolta

METÀ OTTOBRE

(quelle che gli operatori del settore ortofrutticolo chiamano «padelle») oppure sempre su una rete a maglie fitte.

Da dieci metri quadrati di superficie si possono raccogliere da1,5 a 2,5-3 chilogrammi di baccelli; nelle migliori condizioni di coltivazione si possono comunque raggiungere e superare anche i 4 chilogrammi.

La resa in semi può arrivare al 75% del peso complessivo dei baccelli.

UTILIZZAZIONE

Le arachidi sono coltivate a livello mondiale soprattutto per ricavarne olio per l'alimentazione umana (per consumo diretto, per produrre margarine, ecc.). I panelli (cioè i residui solidi) che rimangono dall'estrazione vengono impiegati come alimento per il bestiame (anche ciò che resta delle foglie e degli steli può essere utilizzato come foraggio).

Una parte delle arachidi viene invece tostata (alcuni dicono torrefatta, altri abbrustolita) ed i semi consumati direttamente dopo, o senza, salatura.

I semi vengono impiegati dall'industria dolciaria anche per confezionare torroni, croccanti ed altri dolciumi e, sotto forma di graniglia, per guarnire gelati e per altre decorazioni ed arricchimenti di sapore. Le arachidi hanno in parte sostituito mandorle e nocciole perché sono di costo più contenuto.

Produzione abbondante di baccelli. Se i frutti trattengono molta terra, si può lavarli prima di farli asciugare

Sul mercato si trovano le arachidi tostate tutto l'anno sia sfuse che confezionate in sacchetti. Sono in vendita pure confezioni contenenti semi sotto vuoto pronti per il consumo.

A livello familiare le arachidi vengono tostate a seconda delle necessità. Non è infatti consigliabile abbrustolire grosse quantità di baccelli, ma è meglio procedere volta per volta per ottenere un prodotto sempre croccante e gradevole.

Nelle industrie i baccelli vengono tostati in appositi forni a 260° C ed i semi a circa 170° C. Nei forni familiari, dove non è facile mantenere temperature costanti, è opportuno controllare di continuo il procedere della tostatura (è sufficiente aprire qualche baccello) per non correre il rischio di bruciare i semi.

Giuseppe Cipriani

(1) L'arachide appartiene alla famiglia delle Leguminose o Papilionacee o Fabacee ed il suo nome botanico è *Arachis hypogaea* (*hypogaea* significa che sta sotto terra). I botanici chiamano «geocarpia» la sua caratteristica di fruttificare nel terreno. Al contrario del fagiolo il baccello dell'arachide una volta secco non si apre (è indeiscente).

Di seguito riportiamo l'elenco di alcune ditte sementiere che dispongono di semi di arachide:
– F.lli Ingegnoli - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362. Sconto «**Carta Verde**»: 10% valido fino al 31/10/2005;
– Franchi Sementi - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassobbio (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540;
– Gargini Sementi - Via Cantore, 115 - 55100 Lucca - Tel. e fax 0583 954359;
– Hortus Sementi - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499.

CONTROLLO INDIRIZZI AL 2-9-2005

Le caratteristiche positive e negative delle arachidi

Le arachidi tostate sono un alimento estremamente nutriente. Un etto di arachidi sgusciate apportano circa 600 calorie. Sono ben provviste di grassi (50%) e di proteine (quasi il 30%). Le arachidi contengono anche quantità non trascurabili di importanti elementi minerali come calcio, ferro, fosforo, magnesio e zinco. Non sono da dimenticare le fibre, che nelle arachidi sono particolarmente abbondanti (11%).

Questa ricchezza nutrizionale è preziosa se, beninteso, viene inserita all'interno di una alimentazione senza eccessi di carne, di formaggi e di uova. Può allora svolgere un ruolo importante e salutare, soprattutto per l'organismo in crescita dei bambini e degli adolescenti. Troppo spesso, invece, questo alimento è consumato in eccesso e in aggiunta ad altri cibi molto nutrienti, influendo così negativamente sulla dieta, che diventa ipercalorica e troppo ricca di proteine e di grassi.

Occorre non dimenticare che le arachidi si avviano rapidamente a diventare uno degli alimenti che più frequentemente scatenano reazioni allergiche anche gravi. Che questo sia un problema in forte espansione (anche per la diffusa presenza dei derivati delle arachidi in decine di alimenti come merendine, dolciumi, gelati, ecc.) è testimoniato anche dal fatto che le compagnie aeree (specialmente quelle statunitensi, dove questo problema è molto sentito) non distribuiscono più ai passeggeri spuntini a base di arachidi e, addirittura, sconsigliano a chi soffre di allergia inalatoria alle arachidi di intraprendere un viaggio aereo.

Questi semi, infine, se non sono conservati con cura possono essere contaminati da funghi che producono aflatossine. L'ingestione di aflatossine può produrre disturbi digestivi, ma soprattutto può aumentare il rischio di tumore del fegato. Acquistate dunque le arachidi solo in piccola quantità: eviterete di doverle conservare a lungo in casa, magari in ambienti caldi e umidi (che favoriscono lo sviluppo dei funghi). Non consumate arachidi con sapore stantio o rancido. Cercate che nella vostra dieta siano sempre abbondanti la frutta fresca e le verdure crude, alimenti ricchi di sostanze che proteggono l'organismo dalle sostanze tossiche. (Paolo Pigozzi)