

## 9

## L'estate – Curare l'orto da giugno a settembre

In questi mesi dell'anno ci sono già le prime fioriture e frutti, adesso l'orto necessita di essere pulito per poi ricevere i nuovi semi. Questi ultimi hanno bisogno di acqua giornalmente, soprattutto nei periodi senza pioggia.

L'estate è il periodo in cui le malattie e i parassiti sono particolarmente attivi. La mosca delle carote e la tignola del porro sono pericolose per le piante, distruggono le foglie e dove passano crescono micosi. Se gli insetti utili non riescono a controllare la situazione nel tuo orto, in questi casi occorre dare alle piante un'extra protezione coprendole con una rete sottile.



## Cura di mantenimento

### Mettere una rete protettiva

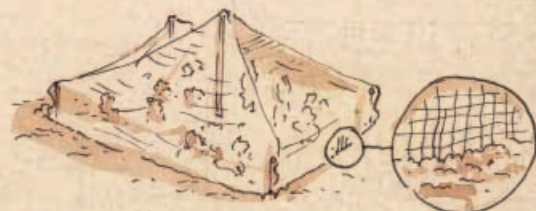
Per poter mettere una rete protettiva per prima cosa devi smuovere il terreno intorno alle piante.

Poni sopra uno strato sottile di erba tagliata. Questi elementi rendono fertile il terreno e procurano cibo ai microrganismi essenziali che aiutano il sistema immunitario della pianta a resistere contro le aggressioni.



Poi usa 5 stecche di legno come i pali di una tenda e collocale ai quattro angoli dell'orto e uno al centro.

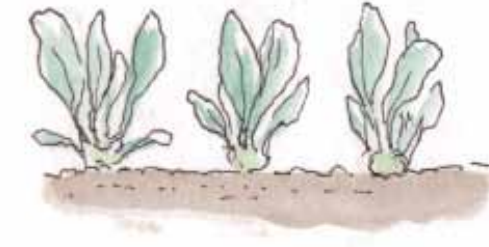
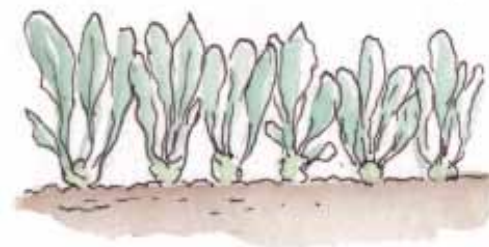
Appoggia la rete sulle cime di questi pali.



Il bordo della rete va interrato per evitare che alcuni insetti riescano a scivolar sotto raggiungendo il loro scopo. Una buona rete protettiva non è risida, non soffoca le piante nella crescita e deve essere sottile per far passare bene la luce.

Rastrellare la terra dell'orto regolarmente aiuta ad ossigenarla, e le giovani piantine crescono meglio. Anche le erbacce si estirpano con tutte le radici grazie all'uso del rastrello!

Controlla quali piante del tuo orto necessitano più spazio e daglielo. È importante capire questa necessità, poiché così le piante danno più frutto.



In questa stagione iniziano a fiorire le piante dei peperoni. Rimuovi la loro prima fioritura, ti può sembrare crudele, ma in realtà la pianta così facendo produrrà più fiori e dopo più frutti.

I vegetali invernali, come la verza, il cavolfiore, il soncino, il cavolo riccio, cavolo cinese e indivia, si seminano adesso. I cespugli dei frutti di bosco hanno bisogno di molta acqua quando iniziano a produrre i frutti.







Controlla se hai coperto con sufficiente paglia il terreno ai piedi dei cespugli dei frutti di bosco per mantenere caldo il terreno. La vite (uva) ha bisogno dei sostegni per arrampicarsi, occorre raccogliere le erbe aromatiche e farle essiccare. Steli e fiori secchi vanno rimossi.

## Conserve

Possiamo consumare solo una parte dei frutti di bosco e delle erbe ancora allo stato fresco. Questi vegetali hanno breve vita. Dobbiamo trovare un rimedio per conservarli. Surgelare questi prodotti, per es., è una buona soluzione per conservarli a lungo. Ecco un metodo per evitare che non si schiaccino i frutti quando sono conservati nel freezer.

Posa i singoli frutti su un tagliere di cucina pulito, accertati che questo abbia la dimensione giusta per poter essere riposto orizzontalmente nel freezer. Riponi nel freezer i frutti con il tagliere per almeno due ore. Dopo potrai prendere i singoli frutti e conservarli in un contenitore o sacchetto per alimenti senza rischiare di schiacciarli.

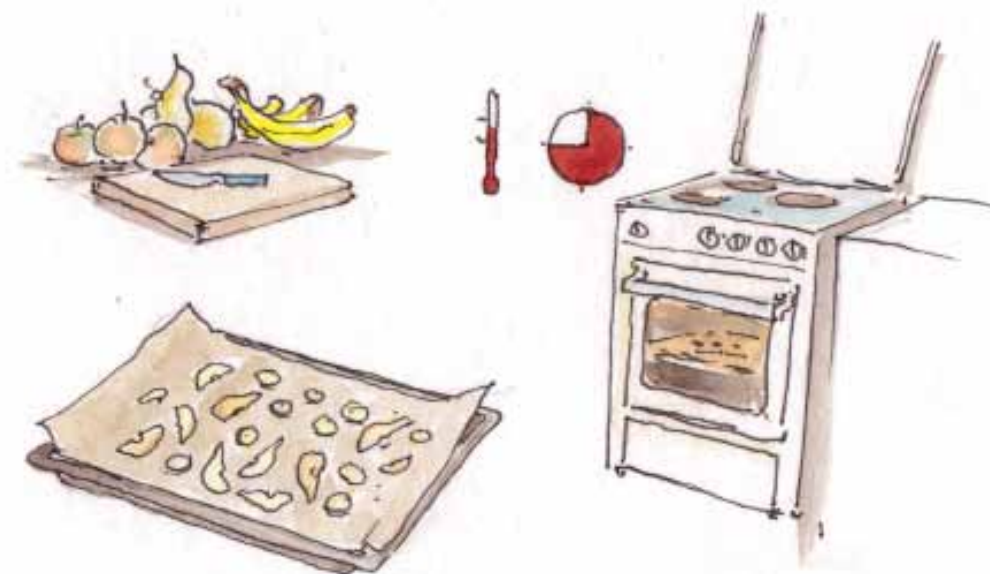


Quando desideri scongelarli, se non devi cucinarli o frullarli per un succo, puoi usare lo stesso metodo, riponili singolarmente sul tagliere e lasciali scongelare.



Le erbe si prestano benissimo ad esser congelate. Basilico, prezzemolo, cumino e aneto sono molto gustosi per insaporire diverse pietanze, e resistono bene nel freezer senza perdere troppo sapore. Mettili in un sacchetto per alimenti e usali subito una volta presi dal freezer.

Essiccare i frutti è un altro metodo per conservare. Mele, pesche, mango, banane e pere possono essere essiccate facilmente. Per prima cosa si tagliano a fettine sottili e si mettono dentro nel forno su una teglia rivestita con carta forno. La maggior parte della frutta si essicca ad una temperatura tra i 50° e i 60° per circa 45 minuti. Solo dopo che si sono raffreddati è possibile conservare i frutti nei sacchetti per alimenti o vasetti di vetro.



È possibile anche cucinare la frutta e la verdure per conservarla poi in vasetti di vetro.

È importante che nel cuocere le conserve la temperatura di cottura raggiunga i 100°. Anche i vasetti devono essere sterilizzati alla stessa temperatura e asciutti. Dopo la cottura riempi i vasetti con le verdure o la frutta cotta. Nel cuocerli puoi aggiungere un po' di aceto per le verdure o un po' di zucchero per la frutta (la quantità di zucchero non dev'essere molta, perché non è sano). Questo serve a mantenere il loro sapore. Chiudi con il coperchio e assicurati che sia chiuso senza aria.



## Erbe aromatiche sotto sale

Sebbene aggiungere sale alle pietanze non è sano, un pochino di sale aromatizzato con le erbe non fa così male. Fai essiccare le erbe in un luogo asciutto, al sole per alcuni giorni. L'acqua deve sparire dalle foglie lentamente, ma non il loro olio essenziale, fonte dello loro sapore unico.

Il dragoncello o estragone, il timo e il rosmarino possono essere mischiati insieme con il sale marino. Pestali insieme in un mortaio. Il sale con gli aromi è delizioso su tutti i tipi di verdure, ma specialmente sulla zucca, zucchine, cavoli e pomodori.



Le verdure possono essere stufate o anche usate per preparare torte salate, possono restare in frigo per diversi giorni. Prova a mangiare ogni giorno un po' di insalata fresca del tuo giardino.

Ecco alcune ricette da provare. Alcuni resti possono essere conservati in frigo per alcuni giorni.

### Torta di verdure estive

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cipolle tritate
- 250 gr champignon
- 1 uno spicchio di aglio tritato
- 2 grandi carote, tagliate a cubetti
- 2 patate, pelate e tagliate a cubetti
- 2 coste di sedano tritato
- 2 tazze di cime di cavolfiore
- 1 tazza di fagiolini verdi freschi
- 3 tazze di pangrattato
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 2 cucchiaini di salsa di soia



Per l'impasto:

2 tazze di farina, 1 cucchiaino di sale, ½ tazza di dado vegetale, ½ tazza di acqua. Mischia l'amido di mais con la salsa di soia e ¼ di tazza di acqua e aggiungi tutte le verdure con il pan grattato. Condisci con sale e pepe.

Setaccia la farina e il sale insieme in una ciotola a parte. Aggiungi e mischia il dado vegetale fino a che il tutto si presenta a grumi. Aggiungi acqua fino a che non si trasforma in un impasto.

Stendi circa metà dell'impasto su una teglia da forno oleata e fai in modo che ai bordi sia più alta. Distribuisci il ripieno di verdure e rivesti la parte superiore con un altro strato di impasto e chiudi collegandolo ai bordi dello strato inferiore. Inforna il tutto per circa 30 minuti a 220°C.

## Torta di zucchini



- 1 tazza di formaggio tipo cheddar (es. gouda)
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di basilico
- 3 spicchi di aglio tritati
- sale e pepe
- 4 grosse zucchine
- 5 pomodori
- 125 gr di burro
- 2 cucchiai di cipolla tritata
- 1 tazza di pangrattato

Accendi il forno a 190°. Mischia insieme il formaggio con le erbe aromatiche. Poi prendi una teglia da forno grande, imbrurla e disponi di sopra uno strato di zucchine tagliate sottili. Aggiungi sopra uno strato di miscela formaggio e erbe aromatiche. Prosegui aggiungendovi sopra uno strato di pomodori tagliati, chiudi con uno strato di zucchine, strato di formaggio e aggiungi anche uno strato di pangrattato. Inforna per 40 minuti.

## Insalata di cavolfiore e pomodoro



- 1/3 tazza di olio di oliva o di lino
- 3 cucchiai di aceto
- Il succo di un limone
- 1 cavolfiore tagliato a piccoli cubetti
- 1/2 tazza di cipolla rossa tritata
- 1/2 tazza di prezzemolo fresco tritato
- 2 spicchi di aglio tritati
- 4 pomodori tagliati a cubetti

Con un mixer frulla l'olio insieme all'aceto, al limone, sale e pepe fino a che diventi una salsa schiumosa. Mischia tutti gli ingredienti restanti insieme alla salsa così ottenuta in un'insalatiera e poi mettila in frigo per 3 o 4 ore.