

# IL GIARDINIERE DA DAVANZALE



**50 piante facili da coltivare  
per trasformare la casa**

**Illustrazioni Annie Davidson**

Guido Tommasi Editore



# INTRODUZIONE



## La vostra casa è il vostro giardino

Non bisogna per forza avere un giardino per coltivare un po' di verde. Con un pizzico di inventiva, pazienza e qualche tentativo, potrete riempire i davanzali, il piano della cucina, le mensole e molti altri angoli di casa vostra con piante rigogliose che potrete mangiare o usare per i vostri piatti o una tisana rilassante. O rallegrarvi semplicemente della loro presenza.

La parte migliore è che è quasi a costo zero. Ci sono molte aziende online pronte a spedirvi tutta una serie di piante da appartamento già cresciute e apparentemente perfette per il vostro spazio, ma la verità è che è semplicissimo coltivare le proprie piante a partire da semi, talee e persino scarti di cucina

## Una casa più verde: l'ABC

In linea di massima, per cominciare bastano un po' di pazienza, un filo di sole e un pizzico di creatività. A parte questo, molte delle piante del libro hanno bisogno solo di un po' di terriccio e di qualche attenzione. Anche se tante si possono coltivare a costo zero da talee o scarti di cucina in un vaso riutilizzato, ci sono alcuni strumenti aggiuntivi che vi torneranno utili, soprattutto quando deciderete di ampliare il vostro giardino da davanzale.



Un piccolo annaffiatoio con soffione



Un nebulizzatore (quando si piantano i semi e si curano le piantine)



Forbici, per la raccolta



Un termometro (utilissimo per sapere quanto sono caldi i diversi punti della casa quando cercate di capire cosa potrebbe crescerci bene)



Mix di terriccio



# LE PIANTE D'APPARTAMENTO

# MICRO ORTAGGI



**Difficoltà**

Facilissimo

**Tempo**

Pochissimo

**Luce**

Buona

**Acqua**

Poca, spesso



Questi micro ortaggi, usati come guarnizioni super trendy o per arricchire le insalate, sono molto apprezzati dagli chef e dai cuochi di casa perché sono un concentrato di sapore e di freschezza, ma anche perché sono bellissimi. E poi non sono solo squisiti, ma sono anche molto nutrienti: numerosi studi hanno dimostrato che le loro foglioline contengono sostanze nutritive in quantità molto maggiori rispetto alla stessa quantità della pianta cresciuta, forse anche quaranta volte di più. Spesso i micro ortaggi già pronti sono costosi, ma sono l'ideale da coltivare in casa. Stanno meglio all'interno che in giardino e crescono anche in fretta: due-quattro settimane dalla semina al raccolto. E sono un ottimo punto di partenza per i neofiti del giardinaggio da davanzale, anche perché, dando risultati così rapidi, vi aiuteranno a individuare i punti della casa più adatti per la coltivazione.



## BROCCOLI

Dal gusto delicato e piacevolmente croccanti, sono anche ricchissimi di nutrienti come vitamina A e C. Seminateli fitti e tagliateli quando sono spuntate le “foglie vere”: sono tondeggianti e ricordano il crescione (e non, purtroppo, piccole cimette di broccolo. Peccato, sarebbero stupende).

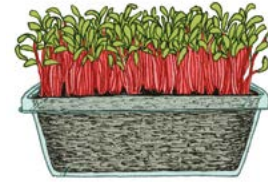
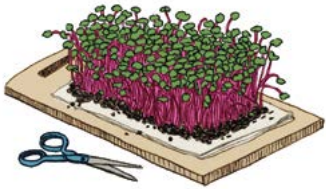


## BIETE

Con la bieta rossa, il vostro contenitore vi regalerà una fitta selva di allegri gambi rossi. Le micro biette hanno un gusto delicato e terroso, e hanno meno sprint rispetto ad altre piante, quindi potrebbero essere una buona scelta in un mix di micro ortaggi quando non volete che tutte le foglie siano una minuscola esplosione di sapore.

## BASILICO VIOLA

Questo micro basilico non si tira indietro: vi darà una scarica di pura e profumata bontà, oltre a essere di un accattivante viola intenso, quasi nero. Distribuito su un risotto, un piatto di pasta o di mozzarella



## BARBABIETOLA

Un classico micro ortaggio carinissimo, con i suoi steli di un cremisi intenso. Però richiede un po' più di tempo, perché le foglie devono diventare leggermente più grandi rispetto ad altri ortaggi: di solito servono tre settimane o un mese. Essendo più consistenti, le foglie sono ottime nelle insalate.



## CAVOLO RICCIO

Il cavolo riccio è una delle verdure più ricche di sostanze nutritive del pianeta, ma potremmo dire che la versione micro è persino meglio, perché ogni foglia contiene quattro volte le già elevate quantità di vitamine e minerali presenti nella pianta adulta. Per di più, è a crescita rapida: si può già mangiare quando si sono formate le prime foglie.



# FOGLIE DI CAROTA



Difficoltà

Facile

Tempo

Poco

Luce

Intensa

Acqua

Spesso



Questa è una fantastica dimostrazione di come gli scarti di cucina, che in genere buttiamo, si possano riciclare per produrre altri alimenti nutrienti, per di più completamente gratis. In questo caso, le cime tagliate via dalle carote acquistate in negozio vi daranno rapidamente dei gustosi ciuffi verdi.

Quando preparate le carote, tagliate dalla cima un pezzo un po' più grande di quanto fareste di solito, perché le nuove radici cresceranno dal lato, non dal fondo: 2,5 cm dovrebbero bastare. Ora mettete i pezzi tagliati rivolti verso il basso in un piattino con un po' d'acqua o in un vaso con del terriccio ben annaffiato (l'acqua o il terriccio devono arrivare solo a metà lato). Mettete in un luogo soleggiato e sostituite l'acqua ogni due o tre giorni.

Nel giro di un paio di settimane (a seconda del periodo dell'anno) dovrete iniziare a veder spuntare qualche

ciuffetto verde. Questa foglia un po' trascurata è in realtà un'ottima fonte di vitamine e ha un gusto fresco che ricorda il prezzemolo (vedi pag. 91) e, neanche a dirlo, le carote! Usate queste foglie come fareste con qualsiasi altra erba aromatica. Potreste cospargerle su un piatto di carote arrostitite, o magari aggiungerle a un taboulé o a un'insalata simile. Si sposano molto bene con la menta (vedi pag. 68).

Le foglie di carota sono perfette da coltivare con i bambini perché sono facili da piantare e i risultati non si fanno attendere. Potreste mettere qualche carota nel terriccio e altre nell'acqua e farle gareggiare per confrontare i risultati.



## SEDANO





# PIANTE PER STARE BENE



Negli ultimi anni si è risvegliato l'interesse per le piante d'appartamento. Magari è che siamo diventati più consapevoli dell'effetto calmante di un po' di natura negli ambienti in cui viviamo, o forse abbiamo visto su Instagram quanto possono rendere più bella una stanza! Ma qualunque sia il motivo, sappiamo tutti per esperienza personale che stare in uno spazio con tanto verde ci fa sentire meglio. Ecco allora tre piante d'appartamento economiche (o addirittura gratuite) che in genere sono facili da inserire in casa e da curare, e che porteranno anche qualche altro vantaggio.



# ORIGANO



Difficoltà

Facile

Tempo

Medio

Luce

Intensa

Acqua

Quando asciutto

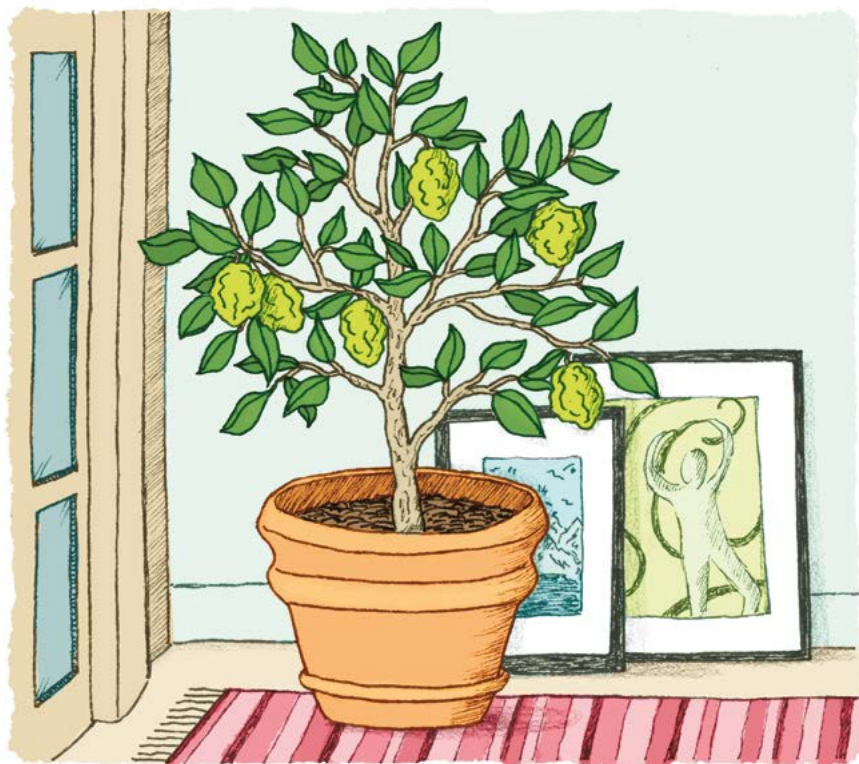


Guardarlo, l'origano ricorda un po' una via di mezzo tra il basilico (vedi pag. 121) e il timo (vedi pag. 118), e anche il sapore è simile. Spesso nei piatti a base di pomodoro viene trascurato per far spazio al basilico, più grande e appariscente. Ridategli il posto che merita! È un ingrediente base della cucina greca e messicana e dalla sua ha che permane anche se lo si accosta ad altri ingredienti dal sapore deciso, in particolare il peperoncino e la feta. Per via della sua origine mediterranea, è una pianta robusta e resiliente che prospera anche in un clima caldo e secco.

Far crescere l'origano in casa è facilissimo. Coltivatelo da seme a partire dalla fine dell'inverno. Mettete i semi in una vaschetta riempita di terriccio umido e spargeteci sopra un po' di terriccio fine. Un sacchetto o un telo di plastica trasparente fissato sopra aiuterà a tenere i semi al caldo e a favorirne la germinazione.



# LIME KAFFIR



Difficoltà

Facile

Tempo

Serve pazienza

Luce

Piena

Acqua

Regolarmente



Le foglie del lime kaffir, o combava, (in thailandese *bai ma gruut*) sono fondamentali nella cucina thai, indonesiana e cambogiana ma, come il lemongrass (vedi pag. 85), in molti Paesi una confezione di queste foglie può essere difficile da trovare, oltre che costosa. Sarà molto più facile trovare come pianta già cresciuta, in un vivaio o online.

Con qualche attenzione, il lime kaffir è un'ottima pianta da appartamento: è elegante, profumata e non cresce troppo in fretta, quindi non prenderà il sopravvento. Si spera che fruttifichi e che vi dia quei buffi lime nodosi perfetti da usare in cucina, ma se così non fosse vi piacerà avere a disposizione le sue caratteristiche foglie doppie.

Come tutti gli agrumi, i lime kaffir hanno un certo numero di pretese, anche se in genere fanno meno



# PIANTE DAI POTERI MAGICI



Alcune piante sono fantastiche da avere in casa, non solo per una questione estetica o per il sapore, ma anche perché hanno dalla loro qualcosa di speciale. Eccone tre che si possono coltivare in casa e che possono offrirvi dei benefici niente male.



# ALOE VERA



Difficoltà

Tempo

Luce

Acqua

Media

Medio

Intensa

Ogni tanto



L'aloë vera è una pianta eccezionale, perfetta in ogni casa, anche nell'appartamento più chic. Non solo le foglie lunghe e appuntite diventano un punto di attrazione in qualsiasi stanza, ma il loro "gel" ha incredibili benefici per la salute, soprattutto per la pelle. Il gel antinfiammatorio che fuoriesce dalla foglia è stato usato per curare ferite e ustioni per centinaia, addirittura migliaia di anni. È delicato ed efficace su acne e forfora, e c'è chi aggiunge il succo di aloë a bevande e frullati per la salute dell'intestino.

L'aloë è un tipo di succulenta, quindi un terriccio per questo genere di piante andrà benissimo. Altrimenti, mescolate in parti uguali terriccio e sabbia. Se l'avete in un vaso di plastica, valutate di rinvasarla in terracotta, perché questo materiale poroso è più nelle sue corde. Essendo una pianta del deserto, non ama avere le radici bagnate, quindi attenzione a non eccedere con l'acqua.



# PISELLI TOM THUMB



Difficoltà

Difficile

Tempo

Medio

Luce

Intensa

Acqua

Regolarmente



Questi cespuglietti di piselli tradizionali inglesi sono adorabili, oltre a essere un modo fantastico per sfruttare una striscia di spazio nel patio o l'esterno del davanzale. Dato che crescono solo fino a circa 20 cm, eppure producono un raccolto generoso, i giardinieri coltivano i piselli Tom Thumb in spazi di modeste dimensioni da oltre 150 anni.

Potete seminare i semi in casa in vaschette o vasi di carta di giornale (vedi pag. 22) negli ultimi giorni d'inverno, oppure per festeggiare l'arrivo della primavera! Seguite le istruzioni sulla confezione e poi, quando sono pronti, piantateli nel contenitore che avete scelto. Non dimenticate che i germogli non ancora pronti per essere piantati saranno deliziosi in un'insalata. Se il rischio gelate è scongiurato, potete anche mettere i semi direttamente nel contenitore.



I piselli Tom Thumb sono una varietà antica, cioè non sono piante ibride e si possono produrre nuove piante a partire dai piselli ricavati dall'ultimo raccolto. Alla fine della stagione di crescita, tirate fuori tutta la pianta con gli ultimi baccelli ancora attaccati e mettetela appesa ad asciugare da qualche parte. Quando i baccelli sembrano secchi, sgranate i piselli e lasciateli in un posto dove possano seccarsi del tutto e conservateli per l'anno prossimo. Vi attendono raccolti a non finire!



## INDICE PER IMMAGINI



Aloe vera 114



Avocado 130



Spinacini 35



Basilico 121



Germogli di fagioli 38



Barbabietola 31



Felce di Boston 80



Broccoli 30



Grano saraceno 41





Foglie di carote 44



Sedano 47



Camomilla 111



Finocchio 127



Talli d'aglio 50



Zenzero 133



Biete 30



Cerfoglio 82



Peperoncini 97



Fragole in un cesto  
appeso 162



Gelsomino 136



Cavolo riccio 31



Erba cipollina 65



Coriandolo 124



Patate casalinghe 165



Lavanda 108



Pianta di limoni 151



Lemongrass 85



Mandarino nano 148



Echinacea 156



Edera 76



Lattuga 53



Lime kaffir 100



Mango 139





Micro ortaggi 26



Menta 68



Origano 88



Lingua di suocera 78



Succulente 103



Timo 118



Prezzemolo 91



Germogli di piselli 32



Ananas 145



Pomodori 142



Piselli Tom Thumb 168



Basilico viola 30



Ravanelli 56



Bietole arcobaleno 59



Rucola 62



Rosmarino 71



Salvia 94



# L'illustratrice



**A**nnie Davidson è un'illustratrice di Melbourne. I suoi disegni sono apparsi su tessuti, libri illustrati, vetrine di negozi e articoli di cancelleria in tutto il mondo per clienti come Lonely Planet e Converse, solo per citarne alcuni. Si ispira alle stampe giapponesi, all'arte botanica e alla natura, in particolare alle foreste, ai paesaggi tropicali, alle barriere coralline e ai giardini di cactus. Potete dare un'occhiata ad altre delle sue fantasiose illustrazioni su Instagram, @anniesarahdesign, o visitando il suo sito web, [www.anniedavidson.bigcartel.com](http://www.anniedavidson.bigcartel.com).



# Scoprite come coltivare piante straordinarie nel comfort di casa vostra



Questo fantastico libro celebra la gioia di creare qualcosa partendo praticamente da zero e il bello di coltivare in casa le vostre piante: sarà un nuovo stile di vita! Per iniziare, non serve chissà che attrezzatura: vi basteranno un semplice davanzale e un contenitore che avete già.

Con un po' di pazienza, un filo di sole ed entusiasmo a profusione, presto potrete far risplendere casa vostra di un verde rigoglioso, con risvolti positivi anche sul vostro benessere. Troverete ben 50 piante facili da coltivare tra frutta, verdura, erbe aromatiche e piante da appartamento: non vi resta che prendere un vaso e iniziare da quello che vi piace di più.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)



**15 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 406 7



9 788867 534067