



Godere con tutti i sensi

Istruzioni per il giardinaggio sul balcone: coltivare i propri microgreen¹

Quando una pianta commestibile cresce e può essere finalmente raccolta e mangiata, la si può sperimentare con tutti i sensi.

	Riempire un contenitore per la semina pulito (es. un vassoio per semi o una vecchia pirofila), alto circa 2-4 cm, con del terriccio per la semina e premere leggermente.
	<ul style="list-style-type: none">▶ Che aspetto ha il terriccio? Riesco a distinguere le singole parti (es. pezzi di legno, sabbia ecc.)?▶ Che odore ha il terriccio? Che sensazione dà tra le mani?▶ Che rumore fa il terriccio quando viene versato nel contenitore?
	Spargere i semi sul terriccio in modo uniforme e non troppo distanti tra loro, quindi premere leggermente. Inumidire i semi con uno spruzzatore . Coprire il contenitore con pellicola trasparente o fogli di giornale ² .
	<ul style="list-style-type: none">▶ Che rumore fanno i semi nella confezione?▶ Il terriccio bagnato ha un odore diverso da quello asciutto?▶ Che sensazione danno i semi tra le mani?

¹ I microgreen sono ormai da tempo sulla bocca di tutti. Si tratta di verdure e di erbe che vengono raccolte appena germinate. Sono ottime, ad esempio, nelle insalate o sul pane imburrito. I microgreen richiedono relativamente poche cure e crescono bene all'interno, in una posizione luminosa.

² Semi che germogliano al buio/alla luce

I semi grandi, come piselli, tropeoli o girasoli, germogliano al buio. Dopo la semina e l'annaffiatura, vengono coperti (es. con fogli di giornale) e lasciati al buio. I semi più piccoli germogliano alla luce e vengono coperti con pellicola trasparente.



	<p>Posizionare le piantine in un luogo caldo e luminoso, al riparo dalla luce diretta del sole.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Aerare i semi 2-3 volte al giorno.▶ Innaffiare regolarmente con acqua fresca di rubinetto. Assicurarsi che le piantine non siano troppo umide, per evitare la formazione di muffa. Se ciò dovesse accadere, sarà purtroppo necessario gettarle.▶ Dopo 3-4 giorni, la copertura può essere rimossa definitivamente.
	<ul style="list-style-type: none">▶ Come cambiano le piantine da un giorno all'altro?▶ Che sensazione danno quando le sfioro delicatamente con la mano?

	<p>Dopo circa 2 settimane, quando accanto ai cotiledoni sono cresciute due foglie, le piantine vengono tagliate all'altezza di un dito dal terriccio e utilizzate fresche.</p> <p>I microgreen sono ottimi sul pane imburrato, nei tramezzini, come ingredienti per salse alle erbe (con verdure fresche o patate al forno), nelle insalate ecc.</p>
	<ul style="list-style-type: none">▶ Che odore hanno le piantine quando vengono tagliate?▶ Che sapore hanno? Il sapore corrisponde all'odore? Mi piacciono?

Varietà adatte

Sono particolarmente adatte erbe e verdure a crescita rapida come...

...erba medica, insalata asiatica, basilico, cavolfiore, fieno greco, broccolo, nasturzio, grano saraceno, aneto, pisello, finocchio, tropeolo, cerfoglio, coriandolo, crescione, menta, fagiolo mungo, pak choi, ravanella, barbabietola, rafano, cavolo rosso, rucola, misticanza, senape, girasole, spinacio.

▶ Non sono adatti semi di melanzane, fagioli, cetrioli, peperoni, pomodori ecc.

▶ I chicchi e i semi grandi e duri come quelli di piselli, girasole o grano saraceno vanno messi a bagno in acqua per una notte prima della semina. Questo accelera la germinazione.



Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione
www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

