

## 5 alberi da frutto da coltivare a partire dal seme



In estate, quando mangiamo la frutta di stagione, non buttiamo i noccioli...seminiamoli! Soprattutto se abbiamo la fortuna di avere a disposizione frutti coltivati secondo l'agricoltura biologica, in modo casalingo, senza pesticidi, o selvatici, non perdiamo l'occasione di poter dare vita a nuovi alberi semplicemente a partire dai noccioli della frutta.

Per semi da frutti non ibridi non sarà necessario l'innesto. Gli alberi da frutto non innestati di solito danno origine a frutti più piccoli rispetto al frutto da cui era stato ricavato il seme da piantare, ma in ogni caso sempre molto gustosi.

Dalle albicocche e dalle pesche, soprattutto se selvatiche, ad esempio, è altamente probabile che la pianta fruttifichi senza problemi, dando origine a dei frutti molto simili a quelli da cui il seme è stato ricavato. Di solito i semi estratti dai frutti vengono seminati in autunno o in inverno per poter vedere spuntare le piantine in primavera, dopo lo "svernamento".

### Conservazione dei semi

Non c'è dubbio che coltivare il proprio giardino o magari un piccolo orticello sia un hobby, salutare, rilassante e decisamente green. Ma se a questo aggiungiamo la possibilità di avere una nostra produzione di ortaggi e verdure biologiche, sempre fresche, l'opportunità di ricavare le sementi per la stagione successiva, e anche un risparmio economico, beh la cosa si fa decisamente irrinunciabile. Oggi vogliamo suggerirvi come conservare i semi di alcune delle piante più diffuse nelle nostre coltivazioni dalle quali è abbastanza semplice ricavare una buona semenza. Basterà seguire alcune semplici regole e il successo sarà garantito:

1 Conservate soltanto i semi ottenuti da piante con impollinazione libera.

2 Evitate le impollinazioni incrociate: potete isolare le piantine semplicemente mettendo un sacchetto di nylon intorno ai boccioli che potrà essere rimosso non appena questi si schiuderanno.

3 Etichettate sempre i vostri semi, anche se avete buona memoria. Vi sarà utile.

Conservare i semi delle vostre piante vi aiuterà a risparmiare, permettendovi di avere sempre una scorta delle vostre varietà di piante preferite. Insomma con un po' di impegno i vantaggi saranno davvero tanti. I semi devono essere riposti, in attesa di essere piantati, in un luogo fresco, asciutto e ventilato, al riparo dalla luce solare diretta.

Conserviamo e piantiamo i semi di:

## 1 Albicocche



Coltivare un albero di albicocco a partire da un semplice seme non è una missione impossibile. Si dovrà semplicemente interrare all'interno di un vaso, a pochi centimetri di profondità, il seme estratto da una albicocca. Il seme da cui nascerà l'albicocco potrà essere piantato intero oppure leggermente scalfito, per facilitare la nascita del germoglio. Piantando il seme in autunno o inverno si vedrà la piantina spuntare in primavera. Il consiglio è di piantare un seme per vaso. I primi frutti spunteranno dopo circa quattro anni. Le albicocche nascono in primavera e giungono a maturazione a giugno. La piantina di albicocco, quando ancora è in vaso, deve essere riparata dal freddo dell'inverno e dalle gelate primaverili.

## 2) Nespole



Coltivare un nespolo a partire dal frutto è molto semplice. Estraiete il nocciolo dalla vostra nespola ed interrato ad un solo centimetro di profondità in un vasetto, in

un bicchiere di plastica o in un barattolo grande dello yogurt, di cui avrete forato il fondo. Potrete interrare il seme fresco o lasciarlo seccare e piantarlo in autunno. E' consigliabile riporre il vasetto all'ombra ed evitare l'esposizione al sole diretto fino a quando la piantina non sarà cresciuta a sufficienza per essere spostata in un vaso più grande. Le dimensioni del vaso devono essere sempre proporzionate alla grandezza della pianta, che quando sarà abbastanza robusta potrà essere spostata in giardino. Preparate il vaso in cui piantare il seme con terriccio mescolato a un po' di sabbia. Le prime nespole possono essere raccolte, in genere, dopo cinque o sei anni.

### 3) Ciliegie



E' possibile seminare anche i noccioli di ciliegie, dunque conservateli ora che siamo in estate per poterli piantare in inverno. I tempi di germinazione del seme possono essere piuttosto lunghi, anche di un anno. Non demordete e continuate ad innaffiare, sia in inverno che in estate, il vasetto in cui avrete interrato il nocciolo di ciliegia, posizionandolo a due centimetri dalla superficie. Grazie alla vostra pazienza, la natura potrebbe sorprendervi quando meno ve lo aspettate. La germinazione del seme di ciliegio è resa difficoltosa dalla durezza della superficie esterna del nocciolo. Per questo potreste decidere di piantare il seme dopo averlo leggermente scalfito, anziché intero.

Povere di calorie e di zuccheri, le ciliegie sono dei frutti gustosi e dissetanti. Vengono definiti frutti luculliani non solo per la loro bontà, ma soprattutto perché furono portate in Italia da Lucullo. Oltre ad essere golose, le ciliegie hanno anche diverse proprietà terapeutiche: contrastano l'ipertensione, aiutano la diuresi e le normali attività intestinali, forniscono vitamina A e C e reintegrano l'organismo di importanti sali minerali, come il potassio, il calcio e il ferro. Alcune varietà di ciliegie maturano a fine maggio, altre invece iniziano a fine giugno e si trovano fino al mese di luglio. Ne esistono diversi tipi, che variano a seconda della grandezza, delle sfumature di rosso e arancio, dalla carnosità della polpa e naturalmente dal sapore più o meno dolce.

Una delle più diffuse è la varietà Amarena, che si distingue per il suo rosso intenso e il sapore acidulo. Matura da giugno ed è disponibile fino a luglio.

La varietà Durone Nero di Vignola è quella più comunemente acquistata e consumata a tavola ed è dunque la più celebre. È grossa, dolce e carnosa, ha un colore rosso intenso, tendente al nero, ed è disponibile da giugno.

Troviamo poi il tipo Anellone, chiamato anche Durone dell'Anella, è molto dolce, ha un colore rosso brillante e matura da fine giugno.

La Bigarreaux ha invece un colore rosso intenso, una polpa molto soda e matura da fine maggio a giugno.

La Bell'Italia, tipica del Trentino Alto Adige, è piccola, dolce, ha una polpa tenera e rossa e matura da fine maggio.

Esiste poi un'altra varietà, che prende il nome di Durone della Marca. Si distingue per il suo colore rosso tendente all'arancio, si presta molto per le marmellate e le conserve sotto spirito e matura da fine giugno.

Esiste poi la tipologia Ferrovia, che matura a maggio. Di origine pugliese, è caratterizzata da una polpa tenera e carnosa, dalle tinte rosso chiaro e da un sapore dolciastro.

La ciliegia del Monte, di origine campana, è diversa a seconda del lato che si osserva: uno è di colore giallo-rosato, l'altro rosso scuro. La polpa è croccante e di colore giallastro.

Il tipo Malizia, tipico della Campania, ha un colore rosso rubino intenso, è di grosse dimensioni e matura nel mese di maggio.

La varietà Mora di Cazzano, tipica della provincia veronese, è di un colore rosso brillante e matura a giugno. La polpa è croccante e ha il giusto equilibrio di dolcezza e acidità.

Troviamo poi il tipo toscano Bella di Pistoia, che ha grandi dimensioni, una superficie rossa, una polpa rosa, molto croccante e saporita.

Esiste anche la varietà Vesseux, di origine francese, dal colore rosso scuro e dalla buccia rugosa. La sua polpa è rosa, soda, ma poco aderente al nocciolo e si raccoglie normalmente entro la prima settimana di giugno.

Troviamo infine il tipo Badacsony, di forma allungata e con la buccia rossa scura. Ha una polpa di colore rosso, molto consistente e saporita.

## 4) Pesche



Estraete il seme di una pesca, risciacquatelo ed asciugatelo. E' consigliabile piantare il seme di pesca intero, senza scalfirlo. La semina può avvenire in vaso in autunno o all'inizio dell'inverno, con l'accortezza di proteggere la piantina dalle gelate e dal freddo eccessivo. Nel giro di pochi anni vi troverete a prendervi cura di un pesco che fiorirà in primavera a che fruttificherà a partire dall'inizio dell'estate. Piantate il seme in un vaso con terriccio morbido, a circa due centimetri dalla superficie. Innaffiate di tanto in tanto. Non occorre aggiungere fertilizzanti. Le varietà di pesco nano sono le più adatte ad essere coltivate in vaso. Dopo tre o quattro anni potrete raccogliere i primi frutti.

## 5) Susine



Conservate i semi delle susine che gusterete quest'estate. Lasciateli asciugare all'aria e preparatevi ad interrarli, uno per ogni vasetto, tra la fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno, indicativamente nel mese di novembre. I semi possono essere interrati interi o leggermente scalfiti per favorire la germinazione. E' possibile, ma non obbligatorio, dare l'avvio alla propria pianta di susine a partire dal seme estratto da un frutto selvatico ed in seguito innestare la varietà del frutto desiderata. Le susine (o prugne) sono tra i frutti dell'estate più apprezzati e ricchi di proprietà benefiche. Gli alberi da frutto che le producono possiedono la capacità di resistere molto bene al freddo e alle gelate e sanno adattarsi in presenza di terreni calcarei e argillosi. Le aree di maggiore produzione a livello mondiale sono l'Europa, la Cina e gli Stati Uniti, da dove provengono le celebri prugne della California. In Italia, le regioni dove

le susine vengono maggiormente coltivate sono: Campania, Emilia Romagna, Marche, Lazio, Abruzzo, Piemonte e Trentino Alto Adige.

Normalmente si parla di susine intendendo i frutti freschi e di prugne riferendosi ai frutti essiccati. La forma dei frutti è leggermente allungata e il colore della buccia può variare, a seconda delle varietà, dal giallo, all'arancio, al verde al blu violaceo. Le susine possono essere consumate al naturale oppure possono essere cotte ed utilizzate per la preparazione di marmellate, composte, sciroppi, gelatine e dolci di vario tipo. In estate risultano particolarmente gradevoli unite ad altra frutta di stagione nella preparazione di macedonie e frullati freschi. Al momento dell'acquisto, scegliete susine non troppo acerbe, poiché questi frutti maturano a fatica una volta colti. Lasciateli fuori dal frigorifero per favorirne la maturazione. Una volta ben mature, le susine si conservano in frigorifero per una settimana circa. Le susine possono essere consumate sia con che senza buccia. A seconda della varietà, la polpa può risultare più o meno morbida e succosa e il sapore più o meno acidulo.

Le proprietà benefiche

Le susine sono ricche di vitamina A, che possiede un forte potere antiossidante ed è dunque molto utile per combattere l'invecchiamento e contro le malattie degenerative. La vitamina A ha inoltre effetti benefici su pelle, unghie e capelli. I frutti freschi sono molto indicati in caso di stanchezza fisica o mentale, dovuta al lavoro intellettuale. Hanno inoltre proprietà diuretiche, stimolanti per il sistema nervoso e decongestionanti per il fegato. Consumati allo stato secco, i frutti aiutano il lavoro dell'intestino. Le susine sono inoltre ricche di potassio, che è necessario reintegrare nel nostro organismo in particolare d'estate e in presenza di climi afosi, quando viene più facilmente espulso dal nostro organismo attraverso il sudore. Sono inoltre ricche di magnesio, calcio e fosforo, indicate dunque per anziani e bambini e per tutti coloro che soffrono di spossatezza all'arrivo dei primi caldi.

Le varietà più importanti:

Agostana: varietà di origine italiana con frutti piccoli e di colore rosso; la polpa è gialla e dal gusto gradevole, adatta per realizzare liquori e confetture.

Anna Spath: frutti medio grandi con buccia dal rosso porpora al blu violetto e polpa giallo verdastra, soda e zuccherina, ma non molto succosa.

Bella di Lovanio: frutti grandi, di forma ellissoidale e simmetrica; la loro buccia è di colore violaceo e la polpa è giallo-ambrata, non molto dolce.

Bianca di Milano: frutti rotondi che si distinguono per la buccia verde chiaro e per la polpa gialla e zuccherina.

Burbank: frutti grandi con buccia rosso scuro e polpa gialla.

California Blue: frutti dal colore blu, tendente al violaceo, e dalla forma tondeggiante.

Florentia: frutti sferici o cuoriformi, di colore giallo venato di rosso, con buccia acidula e polpa molto dolce e succosa.

Ozark Premier: frutti di colore rosso, grossi e tondeggianti, con polpa gialla chiara; maturano alla fine di luglio.

Regina Claudia: frutti di forma sferica e di colore verde, tendente al giallo a maturazione completa.

Rusticana: frutti piccoli, di colore rosso o giallo, che vengono spesso chiamati rusticani.

Ruth Gastetter: varietà che si riconosce per la buccia color viola scuro e per la polpa gialla e succosa.

Sangue di drago: varietà di origine italiana, dalla buccia rosso-viola e dalla polpa gialla e molto dolce.

San Pietro: è tra le prime varietà a maturare: la forma dei frutti è ovoidale e la buccia è di colore verde, tendente al giallo a maturazione completa.

Santa Rosa: i frutti di questa varietà sono grandi e di forma sferica; la loro buccia si distingue per il colore rosso scuro, mentre la polpa è di colore giallo o leggermente rosata.

Shiro: varietà detta anche Goccia d'Oro per l'aspetto dei suoi frutti, di colore giallo dorato; la maturazione avviene nel mese di luglio.

Stanley: i frutti di questa varietà sono grossi e dalla forma ovoidale; il colore che li caratterizza è il viola scuro; maturano da agosto a settembre sono ottimi anche essiccati.

Sugar: varietà dai frutti molto zuccherini ed adatti ad essere essiccati.

Verdacchia: varietà molto antica e di origine italiana; la forma dei frutti è allungata e sia la buccia che la polpa sono di colore giallo-verdastro; i frutti sono succosi e dolci solo a maturazione avvenuta.