

LIBRIS

We know
books

SARA PETRUCCI MATTEO CEREDA

**LEGUME DIN
SPECII MAI RARE**
Descriere, cultură, utilizare

M.A.S.T.

© Editura M.A.S.T. 2025, București, România

Lucrarea și întregul ei conținut sunt protejate prin Legea dreptului de autor. Se interzice și se penalizează utilizarea lucrării în afara limitelor drepturilor de autor și fără aprobarea editurii M.A.S.T. . Interdicția se referă la copierea, traducerea, microfilmarea, stocarea și prelucrarea în sisteme electronice.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PETRUCCI, SARA

Legume din specii mai rare : descriere, cultură, utilizare / Sara Petrucci, Matteo Cereda. - București :

Editura M.A.S.T., 2025

ISBN 978-606-649-173-0

I. Cereda, Matteo

63

Traducator: Alexandra Trifu

CUPRINS

PREFATĂ	4	Amarant	94
Invitație la biodiversitate	5	Limba-mielului	98
INTRODUCERE	6	Spanac sălbatic	102
Regăsirea entuziasmului	6	Urzică	106
Biodiversitatea în grădină	7	Pătlagină	110
CAPITOLUL 1	9	Floare de piatră	114
GUSTURI MAI NEOBIȘNUTE	9	Păpădie	118
Cultivarea legumelor din specii mai rare	9	CAPITOLUL 4	123
Agretti	10	DE LA BOMBOANE LA KIWANO	123
Batat	14	Culturi diverse	123
Chayote sau dovleacul centenar	18	Alchechengi	124
Măzăroi	22	Arahide	128
Ceapa ciorii	26	Goji	133
Mizuna	30	Kiwano	137
Bame	34	Lemn dulce	142
Pak choi	38	Hamei	146
Păstârnac	42	Rubarba	150
Salsif negru și salsif alb	46	Stevia	154
Muștar roșu	50	CALENDAR ȘI MODALITĂȚI DE SEMĂNARE ȘI ÎNMULȚIRE	158
Topinambur	54		
CAPITOLUL 2	59		
PARFUMURI INSOLITE	59		
Cultivarea plantelor aromatice și a condimentelor	59		
Capere	60		
Creson de apă	64		
Tarhon	68		
Calomfir	72		
Hrean	75		
Șofran	79		
Ghimbir	84		
CAPITOLUL 3	89		
CRESC ȘI SINGURE	89		
Plantele cu creștere spontană	89		
Leurdă	90		

GUSTURI MAI NEOBIȘNUTE

CULTIVAREA LEGUMELOR NEOBIȘNUTE

Acest prim capitol este dedicat legumelor, termen culinar bineînțeles, nu botanic, termen care cuprinde marea majoritate a produselor din grădină.

Unele dintre aceste legume, cum ar fi spre exemplu mizuna, bama sau varza chinezească, au ajuns pe mesele noastre relativ recent, datorită deschiderii către alte tradiții culinare; altele, precum mazăroiul sau păstârnacul, chiar dacă fac parte din patrimoniul nostru agricol, au fost oarecum uitate, devenind rar utilizate, sau, cum ar fi cazul cepei ciorii, sunt culturi specifice anumitor regiuni.

Varietatea de plante pe care o propunem în această carte e complexă și multiculturală, rezultat al unei călătorii care vă va face să experimentați atât în grădină, cât și în bucătărie, prin descoperirea unor plante surprinzătoare, de la înaltul topinambur, la spinosul chayote.

Lectură plăcută și spor la cultivat!

Salsola soda (Săricica, barba călugărului)
 Expunere: în plin soare
 Nevoi nutritive: moderate
 Nevoi hidrice: reduse
 Înmulțire: sămânță
 Perioadă de însămânțare: din februarie până în aprilie
 Părți ale plantei consumate: frunzele

Plantă cu frunze tubulare și succulente, din punct de vedere al aspectului, săricica ne duce cu gândul la firele de păr sau firele groase de barbă, de aici derivând și numele ei popular de "barba călugărului". Această specie este caracterizată de o durată de viață foarte scurtă, de la momentul însămânțării până la momentul recoltei trecând în general o lună, sau puțin peste o lună.

Săricica este cunoscută și consumată încă din antichitate, în secolele trecute fiind utilizată de artizanii venețieni, care obișnuiau să o ardă și să folosească cenușa obținută, bogată în carbonat de sodiu, pentru a realiza celebra sticlă de Murano. Tot din aceleași considerente, era folosită și pentru a obține sodă, folosită la producerea săpunului.

Planta se cultivă relativ ușor și, mulțumită ciclului ei de viață scurt, ocupă terenul pentru o perioadă atât de scurtă, încât pot deveni cu ușurință legume plantate pentru a acoperi "găurile din grădină", putând spre exemplu să le dedicăm zone care ulterior vor fi folosite pentru roșii sau ardei gras.

Pe lângă avantajul evident de mai sus, această barbă verde este și foarte versatilă în bucătărie, luând în considerare faptul că planta se consumă atât crudă cât și gătită în nenumărate moduri diferite,

rezultând rețete ușor de pregătit. Gustul ei amăru, de unde și numele italianesc "Agretti", nu trebuie să vă descurajeze, pentru că în schimb este bogată în săruri minerale, săracă în calorii, prin urmare foarte indicată în dietele hipocalorice. În același timp, are și proprietăți detoxifiante pentru organism. În concluzie, a experimenta cu această plantă mai întâi în grădină și apoi în bucătărie este cu siguranță încurajat.

Această specie face parte din familia Chenopodiaceae, căreia îi aparțin și speciile mai cunoscute precum bietola, sfecla și spanacul. În funcție de regiunea în care este cultivată, este cunoscută sub diferite denumiri: roscano, salsola soda (denumire botanică), muștarul călugărilor și altele. Frunzele plantei sunt de culoare verde intens, pline la interior, iar spre rădăcină au o culoare roșiatică și o consistență mai mare. Înălțimea maximă la care planta poate ajunge dacă este lăsată să crească liberă, este de 70 de cm, chiar dacă atunci când se cultivă, planta nu este lăsată niciodată să ajungă la acest stadiu, preferându-se frunzele tinere.

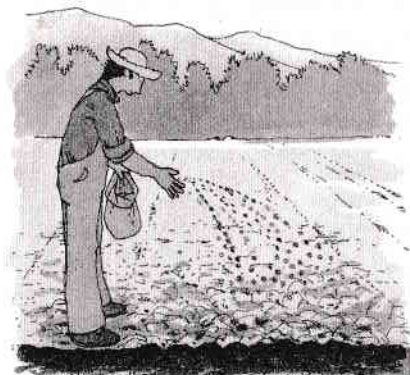
Procurarea semințelor. Semințele de agretti pot fi achiziționate din magazinele cu profil de fitofarmacie sau chiar comandate pe internet.

NEVOI SPECIFICE ALE PLANTEI

Teren, orientare și climă. Săricica iubește zonele scaldate în soare și terenurile suficient de afânate, a căror salinitate o tolerează foarte bine, acest lucru făcând ca planta să fie potrivită pentru zone costiere. Vorbim de o specie halofită, care iubește sarea și care acumulează sodiu în propriile vacuole. Clima mediteraneană de primăvară este favorabilă cultivării acestei plante, atât în zona de câmpie, cât și în zona de deal, iar în cazul în care se amână însămânțarea, chiar și zona de munte poate fi favorabilă.

TEHNICI DE CULTIVARE

Pregătirea terenului și folosirea îngrășământului. Ținând cont de faptul că vorbim de o specie care se plantează direct în grădină, pregătirea terenului trebuie să fie temeinică, iar obiectivul final ar trebui să fie obținerea unui pat moale pentru însămânțare. Modalitatea principală de lucru a pământului depinde, ca de obicei, de tipul de teren și de situația lui specifică anterior semănării acestei specii de plante. Dacă terenul este foarte argilos și acoperit de buruieni cu creștere spontană, va fi necesar să-l curățăm



Pentru agretti este recomandată o semănare manuală de suprafață prin împrăștiere, destul de deasă.

înainte de semănare, la mână sau cu sapa, iar mai apoi să folosim cazmaua sau furca pentru a afâna bine terenul în adâncime, lucru care va garanta un drenaj corect. Dacă în schimb terenul este moale, afânat și curățat de buruieni, va fi suficient doar să săpăm direct.

În ambele cazuri, înainte de a grebla pentru a aduce la drept suprafața, recomandăm adăugarea câtorva pumni de gunoi de grajd peletizat sau, ținând cont că vorbim de o specie care deschide sezonul de primăvară, putem folosi o cantitate mare de compost matur, care va elibera nutrienții în timp, odată cu creșterea temperaturilor.

Acestei plante, oricum, în fazele inițiale, îi vor fi suficiente rezervele de nutrienți din teren, considerând faptul că se adaptează relativ ușor și terenurilor sărace în substanțe nutritive.

Semănare și distanțe de plantare. Pentru a obține o cultură satisfăcătoare de agretti, semănarea trebuie să fie destul de deasă, mai ales atunci când nu avem posibilitatea de a alocă acestei culturi o suprafață mare de teren. Ținând cont de faptul că vorbim de o plantă cu frunza lungă și subțire, este foarte potrivită semănarea manuală prin împrăștiere, cu toate acestea, metoda clasică de a semăna pe rânduri este o alternativă la fel de potrivită.

Înainte de a începe semănarea este recomandat să punerea semințelor la înmuiat într-o soluție de muștel, timp de două zile, sau puțin peste două zile, această practică favorizând germinția.

În ciuda semănării dese, semințele nu trebuie să se suprapună, iar după ce au fost împrăștiate, vor fi acoperite cu un strat subțire de pământ. Pentru a obține rezultate optime cu metoda semănării prin împrăștierea semințelor pe o suprafață limitată de teren, este recomandat să procedăm în următorul fel: afânăm terenul

cu grijă, îl udăm, distribuim semințele în mod cât mai uniform posibil, iar la final acoperim cu un strat de pământ trecut printr-o sită, această tehnică asigurându-ne o distribuire a pământului similară zahărului pudră pe un tort.

Cea mai indicată perioadă pentru semănare este primăvara, începând cu luna martie. De fapt, chiar din luna februarie putem să semănăm, în funcție de poziționarea terenului, în seră sau în câmp deschis, acoperind terenul cu folii anti-îngheț. Activitățile de semănat pot fi organizate până în luna aprilie, iar dacă anotimpul este unul rece, chiar până în luna mai. Semănarea la intervale regulate de timp este cea mai bună alegere pentru a avea recolta bine distribuită în timp, mai ales în cazul în care descoperim că Agretti ne plac foarte mult.

Operațiuni de cultivare. Ciclul de cultivare a acestei specii este unul scurt și nu necesită intervenții foarte complexe. Dacă semănarea se face devreme, în general cultura nu suferă o mare competiție cu buruienile. Totuși, anumite intervenții de curățare manuală a buruienilor sau săpare printre rânduri ar putea fi necesare pentru a menține terenul curat. Cu toate acestea, în mare, nu este vorba despre o legumă pretențioasă. Agretti rezistă destul de bine și perioadelor de secetă, însă mai puțin bine în cazurile în care apa bălțește pe teren, prin urmare irigarea trebuie să fie limitată și de fiecare dată să fie făcută după ce s-a verificat prognoza meteo și umiditatea terenului. Fiind vorba despre o legumă cu frunză verde, ar putea fi o idee bună să udăm cu macerat diluat de urzică sau de nemțisor de câmp, care îmbogățesc apa cu elemente nutritive prețioase precum azotul și fierul.

Cultivarea în ghiveci. Agretti sunt foarte potrivite pentru cultivarea în afara

grădinii, în jardiniere mari, cutii, ghivece sau diferite vase. Tipul de ghiveci ales este prea puțin important, poate să fie chiar un vas reciclat și reinterpretat cu fantezie, singurul lucru care contează, este să respecte anumite cerințe. Prin urmare, trebuie să fie suficient de încăpător, înalt cel puțin 20 de centimetri, pentru a garanta o minimă dezvoltare a rădăcinilor. În alegerea pământului, este bine să optăm pentru un substrat de calitate, de preferat deja îmbogățit cu compost, sau dacă nu, să îi adăugăm compost produs de către noi. În mod ideal, ca pentru orice altă plantă cultivată în ghiveci, ar trebui să avem posibilitatea de a amesteca substratul cumpărat cu puțin pământ de țară. De asemenea, o mare importanță o va avea și amplasarea ghiveciului, care trebuie să fie poziționat în plin soare, și udarea plantei, care trebuie să fie mai frecventă decât în cazul în care cultivăm planta direct în grădină.

PRINCIPALELE BOLI ȘI PARAZIȚI

Culturile de Agretti pot să fie pe placul melcilor, care se hrănesc mai ales cu frunzele tinere și fragede, abia înfrunzite. Din fericire, împotriva melcilor există foarte multe remedii ecologice, pe care orice cultivator ar trebui deja să le cunoască și să le pună în practică în cazul salatelor și altor legume comune. Prin urmare, Agretti nu necesită vreo altă apărare specifică. În mod ideal, ar trebui să fie efectuate inspecții frecvente în timpul serii, cu ocazia cărora să eliminăm manual melcii și eventual fără a îi ucide, să-i mutăm într-o pajiște sau într-un parc, chiar dacă această soluție nu ne este mereu foarte la îndemână.

Soluțiile clasice pentru a-i ține la distanță sunt împrăștierea unor dungii de cenușă în jurul zonei cultivate, care vor servi ca obstacole fizice ce vor împiedica melcii să se târască spre plante câtă vreme

cenușa rămâne uscată. Capcanele cu bere, realizate din simple pahare umplute cu bere și îngropate până la marginea de sus a paharului în pământ, poziționate în apropierea plantelor, sau împrăștierea pe teren a ortofosfatului de fier sunt utile.

RECOLTAREA ȘI CONSERVAREA

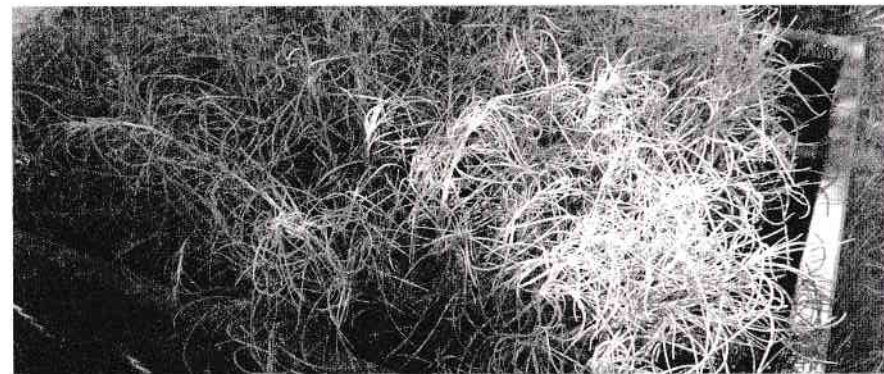
După aproximativ o lună sau puțin peste o lună din momentul semănării, când frunzele plantelor au ajuns la înălțimea de aproximativ 20 de centimetri, se pot deja recolta. Recolta poate fi făcută în două moduri: scoțând plantele direct în buchețele, cu tot cu rădăcină, sau tăind doar frunzele. Dacă adoptăm prima metodă, plantele vor fi puțin murdare de pământ, și vor trebui clătite bine cu apă înainte de a le folosi, iar terenul va fi în acest caz liber pentru a planta alte legume. Dacă alegem a doua variantă, avantajul este că putem efectua mai multe tăieri, deoarece Agretti, la fel ca multe alte legume, au capacitatea de a da din nou. Pentru a efectua tăierea, putem folosi foarfecile sau un cuțit care taie bine, neavând prea multă importanță ce alegem, ceea ce contează este să fim atenți pentru a nu tăia prea aproape de rădăcină, tocmai pentru a da posibilitatea plantei de a da din nou. De altfel, putem avea

până la patru tăieri diferite pe sezon, dacă respectăm aceste reguli, pe lângă cea de a uda planta după fiecare tăiere.

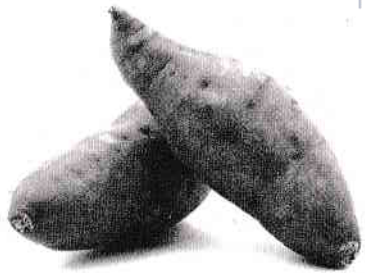
În orice caz, este de fundamentală importanță să nu întârziem prea mult recoltarea, deoarece în caz contrar, frunzele devin prea fibroase și-și pierd frăgezimea. Întrucât vorbim despre o legumă căreia îi consumăm frunzele, păstrarea ei este destul de limitată, chiar și la frigider, prin urmare este indicat să treacă cât mai puțin timp între momentul recoltării și consum.

UTILIZARE

Agretti pot fi serviți opăriți pentru doar un sfert de oră, sau gătiți la abur, iar apoi condimentați cu ulei de măsline și lămâie sau chiar oțet, pe post de garnitură simplă și gustoasă pentru foarte multe feluri de mâncare. Se pot găti și cu usturoi, roșii și anșoa și pot chiar să devină cu succes ingrediente într-o omletă, tartă sărată sau mâncare de legume la cuptor. Pentru a atenua gustul ușor amarului se pot asezona cu migdale sau semințe de pin, rezultând astfel un sos delicios și sănătos pentru paste.



Agretti pot fi cultivați cu succes și în cutii mari de lemn.



Ipomea batata (cartoful american sau dulce)

Expunere: în soare

Nevoi nutritive: medii

Nevoi hidrice: medii

Înmulțire: germinarea rădăcinilor

Perioadă de însămânțare: germinare în luna martie, plantare din luna aprilie până în luna mai

Părți ale plantei consumate: rădăcina sub formă de tuberculi

Chiar dacă este numit "cartof dulce", Batatul are puține lucruri în comun cu cartofii clasici: aparține unei familii botanice complet diferite și prezintă caracteristici foarte diferite, spre exemplu, partea comestibilă a plantei nu este un tubercul în adevăratul sens al cuvântului, ci o rădăcină îngroșată.

Planta este originară din America Centrală, și se crede că au fost chiar Incașii cei care au selectat diferitele variante ale plantei, până au identificat-o pe cea optimă pentru a fi cultivată și consumată. Planta a fost adusă în Europa direct de către Cristofor Columb, prin urmare este vorba de una dintre primele descoperiri "agricole" importante din lumea modernă și este cunoscută pe teritoriul continentului nostru încă din anii 1500.

Cu toate acestea, pe teritoriul italian, planta a cunoscut o mai mare răspândire doar în secolul XIX, datorită venețienilor care emigraseră în America de Sud și care au făcut-o cunoscută familiilor lor de origine. Acela a fost momentul când, pentru a o deosebi de cartoful clasic, cunoscut dintotdeauna, a fost numită "cartof american".

Batul (*Ipomea batata*) aparține familiei Convolvulaceae. Planta se prezintă sub forma unei rădăcini târâtoare, care poate

să atingă lungimi și de 5 metri și care este capabilă să dezvolte noi rădăcini în punctele în care atinge pământul.

Atunci când planta "colonizează" zona de grădină care i-a fost alocată, capătă și un aspect deosebit, formând ca o mantie destul de deasă, cu frunzele sale lobate sau în formă de inimă, de un verde intens și florile sale frumoase sub formă de mici clopote, cu variații de culoare de la alb până la violet, în care apoi se formează mici semințe negre. În general, la nivelul țării noastre, din cauza temperaturilor mai puțin prietenoase, este destul de dificil să asistăm la faza de înflorire a plantei.

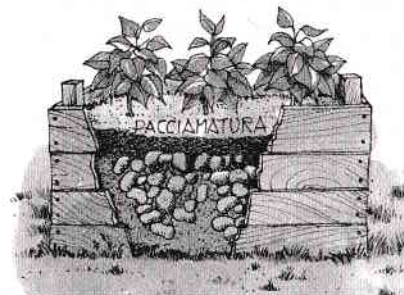
Partea care se dezvoltă în pământ este cea recoltată pentru consum, care chiar dacă pare un tubercul, este de fapt o rădăcină tuberoasă. De altfel, această rădăcină se îngroșă tocmai pentru a înmagazina un număr mare de resurse: apă și numeroase substanțe nutritive, utile pentru dezvoltarea plantei. Rădăcina cartofului dulce este asimilată tubercuilor, deoarece este capabilă să încolțească, prin urmare, așa cum vom vedea, poate să fie plantată pentru a obține noi plante. Sunt cunoscute diferite varietăți de *Ipomea batata*, cu rădăcini de culori diferite (de la galben deschis la mov), cu pulpă mai mult sau mai puțin făinoasă și cu cicluri

de cultivare de diferite lungimi.

În zone călduroase, planta ar putea să dureze ani, dar din punct de vedere al agriculturului, cel mai indicat este să fie cultivată în cicluri anuale, ținând cont de faptul că odată cu trecerea timpului, rădăcina devine fibroasă, prin urmare nu mai este atrăgătoare ca legumă.

Cultivarea cartofului american este destul de simplă, fiind vorba de o specie care se adaptează foarte ușor diferitelor clime și care nu necesită îngrijiri speciale. Prin urmare, putem încerca să o plantăm în grădină pentru a descoperi o legumă nouă, gustoasă și hrănitoare. De asemenea, nu foarte multă lume știe că și frunzele plantei sunt comestibile.

Procurarea semințelor. Procurarea semințelor de cartof dulce este foarte dificilă, dar acest lucru nu este cu adevărat o problemă deoarece este posibil să obținem noi plante mulțumită rădăcinii. Prin urmare, trebuie să căutăm cartofii dulci de sămânță, care pot să fie comandați pe internet sau procurați din magazinele agricole bine aprovizionate. Ca alternativă, putem și să cumpărăm legumele, pe care le găsim în supermarketuri, chiar dacă ar fi ideal să alegem ca material de înmulțire produse atent selecționate și certificate. Având la dispoziție o plantă, putem apoi să înmulțim cartoful dulce prin tăiere,



Pentru a cultiva cartoful american în ghiveci, trebuie să apelăm la cutii de lemn de mari dimensiuni.

punând o mlădiță să prindă rădăcină.

NEVOI SPECIFICE ALE PLANTEI

Teren, orientare și climă. Cartoful dulce este o plantă care se adaptează cu ușurință diferitelor tipuri de sol, câtă vreme acesta beneficiază de o bună drenare a apei în exces. Dacă putem alege, este indicat un sol afânat și nu foarte pietros, în care rădăcina să nu întâlnească obstacole.

Clima trebuie să fie blândă, mai caldă de 18° C. În nordul țării este indicat să se aleagă varietăți ale plantei cu ciclul de cultură scurt (120 de zile), pentru a ne permite să recoltăm folosindu-ne de cele mai calde luni ale anului. Temperaturi sub 12-13° C pot să omoare planta.

TEHNICI DE CULTIVARE

Pregătirea terenului și folosirea îngrășământului. Înainte de a planta cartoful dulce, este recomandat să lucrăm terenul în profunzime cu sapa sau de preferat cu o motosapă. Ulterior, săpăm superficial stratul de deasupra al terenului, încorporând și o cantitate moderată de îngrășământ organic (compost sau gunoi de grajd), iar la final vom afâna și nivela pământul cu grebla. Planta de cartof american nu are nevoie de o cantitate foarte mare de azot în sol, acesta favorizând partea ei verde în detrimentul rădăcinii, însă este recomandat să o hrănim cu potasiu. Din acest motiv, în cadrul rotației culturilor, poate fi plantată cu succes după legumele solanacee (tomate, ardei, vinete), legumele cucurbitacee (castravete, pepene, dovleac) sau diferite legume cu frunze verzi, însă nu este recomandat să o plantăm în soluri abia cultivate cu leguminoase.

Semănare și distanțe de plantare. Semințele cartofului american sunt foarte dificil de germinat, învelișul lor exterior de culoare neagră este foarte tare, atât

de tare încât lăstarul îl străpunge cu dificultate. Cu toate acestea, nu este deloc dificil să sădești rădăcinile și este chiar aceasta metoda despre care vom vorbi.

Ca punct de plecare, ne vom procura niște cartofi dulci. În cazul în care am cultivat anul precedent, putem încerca să păstrăm câțiva, chiar dacă nu sunt foarte simplu de conservat până primăvara, fiind necesar un loc destul de rece și bine ventilat.

Din fiecare rădăcină tuberoasă ne putem aștepta să obținem aproximativ 12 lăstari, din care putem obține tot atâtea plante. La începutul lunii martie, trebuie să punem rădăcina într-un ghiveci de 15-20 cm diametru, umplut cu pământ, lăsând afară doar extremitatea superioară, din care vom vedea că răsar lăstarii. Ghiveciul trebuie să fie păstrat ferit de intemperii, temperatura ideală fiind de 20° C și trebuie udat din când în când, astfel încât pământul să rămână umed. Fiecare lăstar care are cel puțin 5 frunze poate să fie rupt și pus să facă rădăcini într-un alt ghiveci, sau chiar plantat direct în sol.

Plantele de cartof dulce astfel obținute, sau lăstarii puși să facă rădăcini, vor fi plantate pe câmp începând cu finalul lunii aprilie, sau în orice caz, atunci când temperaturile minime se mențin stabile peste 15° C. Distanța pe care trebuie să o menținem între plante este de 30 cm și 80-100 cm între rânduri, prin urmare vom avea 4-5 plante pe fiecare metru pătrat.

Operațiuni de cultivare. Cartoful american are marele avantaj de a avea nevoie de foarte puțină atenție: în prima lună de la plantare, este indicat să curățăm terenul de buruieni, menținându-l curat, dar ulterior, planta va coloniza terenul și va fi capabilă să acopere singură suprafața.

Mai mult decât atât, va trebui să fim atenți pentru a evita ca planta de cartof dulce să-și extindă mlădițele în afara propriei zone, invadând alte părți ale grădinii: este

vorba despre o specie infestantă. Pentru a obține legume de dimensiuni mai mari și de o calitate mai bună, este recomandat să evităm ca diferitele ei ramuri să prindă rădăcini în mai multe puncte, acest lucru favorizând împărțirea resurselor rădăcinii principale. Prin urmare, este recomandat ca la fiecare 15-20 de zile să mișcăm mlădițele, mutându-le ușor cu o furcă sau întorcându-le.

Nevoia de apă a cartofului american este mai mare în primele faze ale cultivării, mai apoi, când rădăcina ajunge adânc în pământ, căpătând mai multă autonomie. Cu toate acestea, este de preferat să irigăm în tot ciclul de cultură: să nu uităm faptul că această plantă este una tropicală, obișnuită cu umiditatea crescută.

Cultivarea în ghiveci. Cartoful dulce poate fi cultivat cu succes în ghiveci, chiar dacă vasul ales trebuie să fie de mari dimensiuni, mai ales în înălțime. Se pot folosi în acest scop butoaie sau direct saci de pământ găuriți. Important este ca planta să fie udată des, deoarece această specie are nevoie de un teren mereu umed.

PRINCIPALELE BOLI ȘI PARAZIȚI

La fel ca în cazul multor altor legume neobișnuite, nici cartoful dulce nu prezintă mari probleme din punct de vedere al paraziților. Principiul biodiversității acționează ca principal mecanism de apărare: fiind o plantă puțin răspândită, paraziții săi nu au avut încă ocazia de a prolifera, prin urmare este dificil să producă daune semnificative. O adevărată problemă pentru această cultură poate să fie prezența șoarecilor sau a șobolanului de apă, mari amatori de rădăcini de cartof dulce.

Printre bolile cele mai obișnuite cu care se poate confrunta planta, semnalăm virozele, care însă nu pot fi combătute cu nicio metodă naturală. Pentru a putea

lupta împotriva acestor patologii, este necesar să eliminăm cât mai repede orice plantă bolnavă, iar pentru prevenție este important să facem rotația culturilor și să alegem semințe sănătoase. Varietățile de plante selectate în prezent sunt mai rezistente la virusuri, prin urmare se confruntă mai rar cu această problemă.

RECOLTAREA ȘI CONSERVAREA

Recoltarea cartofilor dulci se face de obicei între septembrie și octombrie, în funcție de climă, dar și de tipul de cartof cultivat. Atunci când frunzele din partea inferioară încep să devină galbene, se pot recolta, rupând întreaga plantă din teren, partea aeriană fiind mai apoi tăiată. Dacă ne dorim să conservăm cartofii dulci pentru perioade mai lungi de timp, trebuie să fim atenți să nu afectăm scoarța externă a rădăcinilor în timpul recoltării. În schimb, frunzele se pot culege în orice moment, dar fără a lăsa plantele complet fără frunze, pentru a nu pierde astfel

recolta rădăcinilor.

UTILIZARE

Cartoful dulce se mănâncă de cele mai multe ori copt, chiar dacă ar putea fi tot atât de bine răzuit în salate. Poate fi gătit în același mod ca și cartoful clasic: copt în cuptor, prăjit în tigaie, fiert sau fript, iar ca aliment este extrem de bogat în vitamine și alte elemente nutritive. Datorită gustului dulce, poate fi utilizat chiar și în pregătirea deserturilor, pentru torturi sau dulceturi. Făina de cartof dulce este minunată pentru produsele de panificație. Maneghi sunt o rețetă tipică pe bază de cartof american: gnocchi din cartof dulce trași la tigaie cu unt, zahăr și o ploaie de grana padano răzuită, aromați cu anason sau scorțișoară.

Pe lângă rădăcină, și frunzele plantei sunt comestibile și pot fi mâncate crude în salate sau gătite exact ca spanacul.



Cartoful dulce este considerat în mod eronat un tubercul, fiind de fapt doar o rădăcină îngroșată.

CHAYOTE SAU DOVLEACUL CENTENAR

Dovlecelul spinos al Aztecilor

Sechium edule (dovleacul centenar)

Expunere: în plin soare

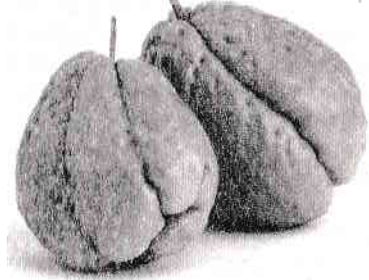
Nevoi nutritive: mari

Nevoi hidrice: mari

Înmulțire: prin semințele întregului fruct

Perioadă de însămânțare: din luna februarie până în luna aprilie

Părți ale plantei consumate: fructele



Numele plantei derivă din termenul aztec "chayutli" care înseamnă "spinos", termen care trădează originea latino-americană a plantei. Denumirea științifică este *Sechium edule*, cunoscută fiind și varianta italianizată "sechio", însă planta a căpătat de-a lungul timpului și unele denumiri locale mai colorate, așa cum se întâmplă în cazul multor legume mai puțin cunoscute, dar destul de răspândite în diferite părți ale lumii: dovleac centenar, vânăta spinosă, dovlecel mexican, limba lupului.

Pentru a înțelege de ce această plantă, care face parte din familia Cucurbitaceelor, este numită "spinosă", este suficient să-i observăm fructul, chiar dacă acele sale nu împung prea tare, mare parte din varietățile plantei având spini inofensivi. Caracteristica de "centenar" o datorează longevității sale: o climă potrivită ne poate permite să o transformăm într-o plantă perenă, evitând astfel să o semănăm în fiecare an. Este vorba despre o plantă agățătoare foarte energică, invadează spațiul înconjurător urcându-se atât pe structuri de susținere special amenajate, cât și pe pomi sau garduri, putând să depășească chiar și 10 metri în înălțime. Planta poate fi cultivată atât pentru a recolta fructele cât și cu scop ornamental, putând fi spre exemplu folosită pentru a acoperi o pergolă într-o frumoasă mantie

verde.

Cultivarea ei nu este dificilă, fiind foarte rar atacată de paraziți sau boli, chiar dacă are nevoi ridicate de apă și de îngrășământ. Planta de Chayote are nevoie de multe substanțe, însă punerea lor la dispoziție reprezintă o foarte bună investiție: o singură plantă produce de la 50 la 100 de fructe. Prin urmare, fiți atenți să nu plantați prea multe, sau veți fi sufocați de dovlecei spinoși, riscând să vă plictisiți de ei și să nu mai știți cum să-i gătiți.

Chayote este o plantă din familia Cucurbitaceelor, este vorba despre o specie de sine stătătoare (*Sechium edule*), fiind impropriu numită adesea "dovleac", "dovlecel", sau chiar "vânăta". Prima caracteristică originală pe care o are această plantă este aceea de a fi perenă: odată cu venirea sezonului rece, poate să se usuce și să pară că moare, însă rădăcinile sale vor da din nou cu foarte mare vigoare primăvara următoare.

Această frumoasă plantă cățărătoare dezvoltă crengi lungi și robuste, care depășesc 10 metri în lungime și este caracterizată de frunze mari palmate, care amintesc de cele ale pepenelui galben sau ale castravetelui. Mlădițele fac și niste cărcei creți și verzi, care ajută planta să se agațe de diferite puncte de sprijin.

Planta de Chayote este o plantă monoică,

prin urmare prezintă pe fiecare exemplar atât flori masculine cât și flori feminine distincte. Albinele și alte insecte care polenizează sunt responsabile cu fecundarea, permițând creșterea fructelor.

Fructul are formă ovală de 10-15 cm, are culoare verde, care tinde apoi spre galben odată cu coacerea. În interiorul fiecărui fruct se găsește o singură sămânță, în timp ce exteriorul fructului este complet acoperit de spini.

Procurarea semințelor. Așa cum vom vedea în cele ce urmează, planta de Chayote se obține plecând de la fructul întreg, acesta fiind motivul pentru care sămânța de Chayote nu se poate comercializa în simple pliculețe, prin urmare dacă nu cunoaștem pe cineva care cultivă deja *Sechium edule*, este necesar să cumpărăm dovleacul spinos cu totul. Uneori este posibil să găsim această legumă în supermarketuri, în caz contrar, trebuie să o căutăm la un vânzător de fructe și legume bine aprovizionat, sau chiar pe internet.

NEVOI SPECIFICE ALE PLANTEI

Teren, orientare și climă. Planta de Chayote are nevoie de un sol bine lucrat și drenant, cu un pH care să tindă spre neutru și foarte bogat în substanțe organice. Ca orientare, este indicat să alegem o bucată de teren însoțită și mai ales protejată de vânt, pe care planta îl tolerează cu greu. Condițiile ideale pentru perioada de înflorire și rodire variază între 18 și 25° C, fiind necesar să fim mereu foarte atenți la frigul din timpul nopții sau la secetă. Temperaturi sub 13° C dăunează fructelor aflate în proces de coacere, în timp ce temperaturi peste 28° C pot întrerupe producția.

Pe perioada iernii, în zone precum Italia de nord, temperaturile sunt prea joase pentru a cultiva această plantă ca perenă, este posibil însă să cultivăm planta de Chayote în cicluri anuale, ținând câteva fructe pentru a resemăna în fiecare an. În

zonele cu climă mai blândă însă, această cultură poate să dureze mai mulți ani, fără a fi necesar să fie resemănată de fiecare dată.

TEHNICI DE CULTIVARE

Pregătirea terenului și folosirea îngrășământului. Este indicat ca terenul să fie lucrat în profunzime cu sapa, sau chiar mai bine cu o motosapă, iar ulterior să folosim îngrășământ, asigurând apa necesară și nutrienții. Aceste operațiuni trebuie efectuate timp de câteva săptămâni anterior plantării.

Recomandat ar fi să folosim 5-6 kg de gunoi de grajd pe metru pătrat sau compost bine maturat, pentru a îmbogăți stratul superior al terenului, eventual adăugând și câțiva pumni de cenușă de lemn, sursă naturală de potasiu, element care se dovedește foarte prețios pentru cultura de dovleac centenar.

Semănare și distanțe de plantare.

Semănarea plantei de Chayote prezintă anumite particularități: este necesar să plantăm fructul întreg, nu doar sămânța, care, nefiind pretețată de un tegument extern, nu ar rezista intemperiilor. Pe lângă toate acestea, pulpa fructului reprezintă un concentrat de substanțe nutritive, utile pentru a menține hidratată și vie sămânța, dar și pentru a hrăni mai apoi lăstarul plantei.

Prin urmare, nu trebuie scoasă sămânța și pusă la uscat, așa cum suntem obișnuiți să facem cu alte legume. Fructul pe care urmează să-l plantăm trebuie să fie păstrat într-un loc întunecos și uscat, până la momentul la care îl vom planta. Dacă se observă că sămânța începe să germineze, este recomandat să se planteze imediat. În mod evident, sămânța nu poate fi păstrată în acest mod mai mult de un an.

Acolo unde clima ne permite, este recomandat să plantăm sămânța direct în grădină, acolo unde frigid obișnuiește să