

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

La barbabietola da orto è coltivabile dalla pianura alla montagna

Della barbabietola da orto si utilizza la dolce radice ingrossata che, a seconda della varietà, presenta forma tondeggiante, appiattita o allungata. È un ortaggio che si adatta a differenti climi, compreso quello di montagna. Predilige terreni sciolti e ricchi di sostanza organica e non ha bisogno di particolari cure. Sono poche le varietà disponibili per il piccolo coltivatore. Le principali malattie che lo colpiscono

La barbabietola da orto è una pianta conosciuta in tutta la nostra penisola, anche se è maggiormente coltivata al Nord. È meno diffusa rispetto ad altri ortaggi dei quali si consuma la radice (come ad esempio la carota), ma la troviamo in diversi orti familiari, anche se non raggiunge la popolarità che gode nel Centro-nord Europa e nei paesi dell'Est europeo.

La barbabietola da orto proviene con molta probabilità dal Medio Oriente, dall'Asia Centrale e dalle zone più orientali del bacino del Mediterraneo. Nonostante fosse conosciuta e coltivata sia dai greci che dai romani, la barbabietola da orto ha visto accrescere la sua importanza soprattutto negli ultimi due secoli.

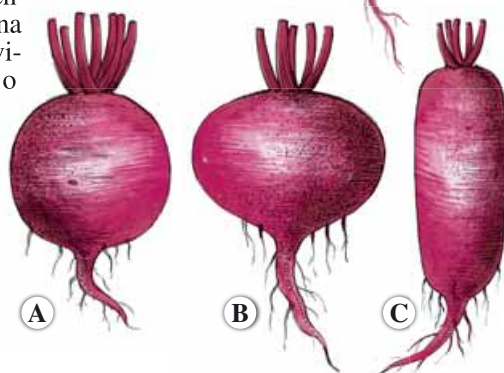
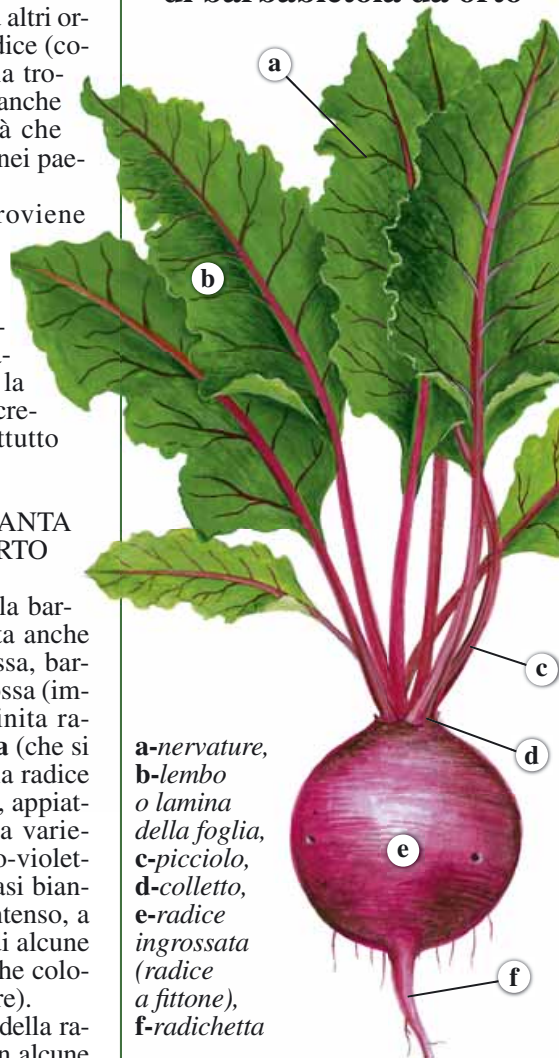
COME SI PRESENTA LA PIANTA DI BARBABIETOLA DA ORTO

La parte che si consuma della barbabietola da orto [1], conosciuta anche come barbabietola o bietola rossa, barbabietola da insalata o erbetta rossa (impropriamente viene anche definita rapa rossa), è la **radice ingrossata** (che si forma da un ingrossamento della radice a fittone) di forma tondeggiante, appiattita o allungata a seconda della varietà. Il colore della buccia è rosso-violetto, quello della polpa va dal quasi bianco al rosato al rosso violaceo intenso, a seconda della varietà; la polpa di alcune varietà presenta aree concentriche colorate di diversa intensità (zonature).

Dal colletto, la parte più alta della radice, si dipartono le **foglie**, che in alcune varietà possono superare anche i 30 centimetri di altezza, riunite tra loro in una «rosetta basale». Le foglie sono provviste di lunghi piccioli di colore rosso o rosso-violaceo, che sostengono lembi, o lamine, lisci di colore verde o verde-rossastro, a forma di spatola.

Principali forme della radice di barbabietola da orto:
A-tondeggiante,
B-appiattita, C-allungata

Come si presenta la pianta di barbabietola da orto



SI ADATTA A DIFFERENTI CLIMI E PREDILIGE TERRENI SCIOLTI RICCHI DI SOSTANZA ORGANICA

La barbabietola da orto si adatta a diversi climi: è quindi possibile coltivarla in tutta Italia, comprese le località di collina e di montagna anche fino ai 1.000-1.200 metri di quota.

Questo ortaggio inizia a vegetare attorno ai 5 °C, ma la temperatura ottimale per la crescita delle piante è compresa tra i 16 ed i 24 °C. Se nei primi periodi di crescita delle piantine le temperature dovessero abbassarsi sotto i 10 °C per circa 15-20 giorni, si potrebbe incorrere nel fenomeno della prefioritura (le piante «salgono» a seme), soprattutto se la coltura viene attuata a fine inverno-inizio primavera, quando sono possibili ritorni di freddo.

Negli orti familiari la barbabietola da orto viene coltivata nei terreni più diversi, anche se predilige e riesce meglio in suoli sciolti o di medio impasto ben provvisti di sostanza organica. In terreni pesanti la riuscita può essere comunque soddisfacente, ma deve essere sempre assicurato lo sgrondo dell'acqua in eccesso.

Nei terreni più diversi, anche se predilige e riesce meglio in suoli sciolti o di medio impasto ben provvisti di sostanza organica. In terreni pesanti la riuscita può essere comunque soddisfacente, ma deve essere sempre assicurato lo sgrondo dell'acqua in eccesso.

⚠ Sono in genere da evitare suoli molto sassosi ed asciutti, perché la qualità del prodotto che si ottiene in tal caso è di regola piuttosto scadente.

La barbabietola da orto riesce bene tanto in terreni a reazione debolmente acida o neutra (pH da 6 a 7) quanto in suoli a reazione tendente all'alcalino (pH 8). La barbabietola da orto inoltre è, in media, poco sensibile alla salinità del terreno.

Il ciclo di coltivazione della barbabietola da orto dura in media dai 70 ai 110 giorni una volta avvenuta la germinazione dei semi.

SONO POCHE LE VARIETÀ DISPONIBILI PER IL PICCOLO COLTIVATORE

Le varietà di barbabietola da orto si possono distinguere, oltre che per la forma della radice ingrossata, anche per la



1



2



3



4

Le varietà di barbabietola da orto disponibili per il piccolo coltivatore. 1-Cylindra. 2-Detroit. 3-Paonazza d'Egitto. 4-Tonda di Chioggia

durata del **ciclo di coltivazione**, distinguendosi in **precoci** (60-70 giorni), **medio-precoci** (70-80 giorni) o **tardive** (80-90 giorni); le varietà più indicate da coltivare nel piccolo orto familiare sono quelle precoci e medio-precoci.

Per quanto riguarda la forma, nel nostro Paese sono soprattutto diffuse le varietà tondeggianti ed appiattite; raramente vengono coltivate varietà a radice allungata.

In commercio sono poche le varietà disponibili per il piccolo coltivatore. Tra queste ricordiamo:

Cylindra (1), di forma allungata, con buccia e polpa di colore rosso scuro. Varietà medio-precoca.

Detroit (2), di forma tondeggiante, con buccia di colore rosso scarlatto e polpa di colore rosso intenso. Varietà medio-precoca.

Paonazza d'Egitto (detta anche D'Egitto o Piatta d'Egitto) (3), di forma appiattita, con buccia di colore rosso scuro e polpa rossa con sfumature nerastre. Varietà precoce.


Tonda di Chioggia (4), di forma tondeggiante, con buccia rossa e polpa di colore rosa chiaro con zonature circolari di colore rosso più intenso. Varietà precoce.

LA PREPARAZIONE DEL TERRENO

Poco prima della semina vangate il suolo sino ad una profondità di 25-30 centimetri. **Nei terreni molto pesanti e compatti, se si vuole effettuare la semina primaverile, è opportuno eseguire la vangatura nell'autunno precedente**, in modo che pioggia, neve, ge-

lo e disgelo favoriscano la disgregazione delle zolle e sia più agevole la successiva sistemazione superficiale del suolo.

Nei terreni più sciolti i lavori di fondo si possono eseguire circa un mese prima dell'inizio della coltivazione.

Per eseguire i lavori di sminuzzamento delle zolle impiegate un estirpatore, lavorando più volte il terreno anche a distanza di diversi giorni, fino a che è possibile usare il rastrello per la sistemazione definitiva. È consigliabile  non sminuzzare eccessivamente gli strati più superficiali del suolo, altrimenti si potrebbe favorire la formazione della crosta superficiale, che spesso impedisce una regolare germinazione dei semi.

In terreni compatti e pesanti, ed in tutti quelli in cui si teme si formino ristagni di acqua, è opportuno semina-


re o trapiantare le piantine in aiole so-
praelevate 15-20 centimetri, special-
mente se si eseguono colture tardive, in
cui la raccolta si effettua in autunno.

LA CONCIMAZIONE

Come per ortaggi quali aglio, cipolla, carote, è, di solito, consigliabile non distribuire letame al momento della vangatura delle aiole; è opportuno invece coltivare la barbabietola da orto dopo ortaggi abbondantemente letamati, come ad esempio pomodoro, melanzana e zucchino.

Volendo eseguire la concimazione minerale interrate, prima della semina, 40-50 grammi per metro quadrato di perfosfato minerale-19 e 20-40 grammi per metro quadrato di solfato di potassio-50.

Per quanto riguarda l'azoto somministrate 30-40 grammi per metro quadrato di nitrato ammonico-26 con la coltura in atto (cioè in copertura). Tale concime va distribuito in media in 3-4 volte, in quantità variabili da 10 a 13 grammi per metro quadrato quando se ne effettuano tre, e da 8 a 10 grammi per metro quadrato quando si effettuano quattro concimazioni. È opportuno iniziare le somministrazioni di azoto poco dopo il diradamento o, se si effettua il trapianto, dopo che le piantine sono attecchite ed hanno ripreso a vegetare. Conviene eseguire le concimazioni alla distanza di 10-12 giorni l'una dall'altra, a seconda di come si presenta la vegetazione (di regola devono essere più ravvicinate nelle colture meno sviluppate), completandole almeno 30 giorni prima della raccolta.

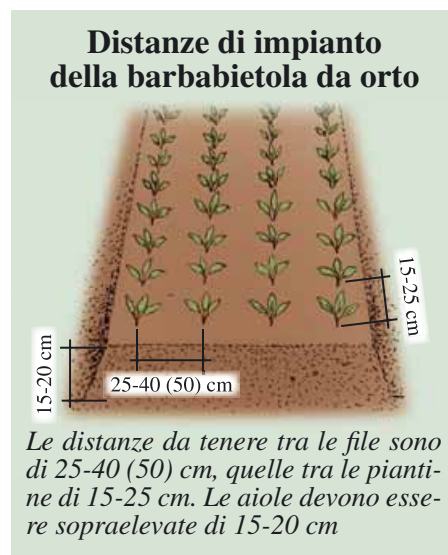
 Non eccedete con le quantità di nitrato ammonico, in quanto la barbabietola da orto tende ad accumulare nitrati, sostanze che potrebbero essere dannose al nostro organismo.

LA SEMINA DIRETTA IN AIOLA E QUELLA IN CONTENITORE ALVEOLATO

La coltura della barbabietola da orto si avvia tramite semina diretta in aiola oppure trapiantando piantine provviste di pane di terra prodotte in contenitore alveolato.

La semina diretta in aiola si esegue a file distanti 25-40, o anche 50 cm nel caso di varietà di grande sviluppo come in genere quelle più tardive; la semina a file agevola tutte le pratiche culturali, dal diradamento alla raccolta. Il seme va posto a circa 1 cm di profondità, ma in presenza di terreni sciolti si può arrivare anche a 1,5 cm. Per facilitare la germinazione si può mettere in acqua il seme la notte precedente la semina.

La semina si esegue da metà febbraio



a luglio (pianura padana); nelle zone a clima freddo (alta collina e montagna) è consigliabile eseguire la semina a partire da quando la primavera si è ben affermata (in media da aprile) per evitare che le piante «salgano» a seme (vedi paragrafo relativo a clima e terreno), adottando però varietà precoci.

Anche la semina in contenitore alveolato per la produzione di piantine



provviste di pane di terra (vedi foto a lato) si esegue da metà febbraio a luglio (pianura padana), impiegando contenitori alveolati alti almeno 5 centimetri – in modo che la radichetta delle piantine si possa sviluppare almeno parzialmente in verticale – e l'apposito terriccio per semine. Una volta riempito il contenitore di terriccio si pone un seme per alveolo alla profondità di circa 1 centimetro. I contenitori vanno quindi collocati all'aperto e seguiti con le necessarie irrigazioni.


IL DIRADAMENTO E IL TRAPIANTO


Ogni singolo seme di barbabietola da orto dà origine, mediamente, a 1-6 piantine. Quando esse hanno raggiunto l'altezza di 5 cm o poco più è necessario procedere al loro diradamento, lasciando sulla fila una piantina ogni 15-25 cm nel caso sia stata effettuata la semina diretta in aiola, oppure la piantina più robusta di ciascun alveolo nel caso sia stata effettuata la semina in contenitore alveolato. Nel caso in cui si producano piantine con pane di terra, dopo circa 35-45 giorni dalla semina procedete al loro trapianto, rispettando una distanza di 25-40 o anche 50 cm tra una fila e l'altra e di 15-25 cm tra una piantina e l'altra.



Nella coltivazione della barbabietola da orto è indispensabile attuare il diradamento delle piantine, perché un seme può originare da 1 a 6 piantine

VA IRRIGATA COSTANTEMENTE

Alla barbabietola da orto, dalla semina sino in prossimità della raccolta, non bisogna mai far mancare acqua. Occorre  inoltre evitare che si alternino periodi con terreno asciutto ad altri con terreno troppo bagnato, fatto che potrebbe causare un'irregolare crescita della radice, la quale conseguentemente potrebbe presentare polpa troppo consistente e poco dolce.


 In prossimità della raccolta non bisogna eccedere con le irrigazioni, perché le radici potrebbero spaccarsi. Evitate inoltre di bagnare le foglie per non favorire l'insorgenza di pericolose malattie fungine o di batteriosi. Per tale motivo irrigate adottando il sistema per scorrimento-infiltrazione laterale dentro solchi.

LA LOTTA ALLE ERBE INFESTANTI

La principale cura colturale da dedicare alla barbabietola da orto consiste nel tenere pulite le aiole dalle piante infestanti, che possono crescere abbondantemente tra le piante dato lo sviluppo limitato delle foglie di alcune varietà. Tale lavoro si esegue impiegando una zappa e/o

un estirpatore di piccole dimensioni, eventualmente operando con le mani con molta cautela al fine di non scalzare le piantine, specialmente nelle prime fasi di crescita.

NON COLTIVATELA PER DUE ANNI CONSECUTIVI NELLA STESSA AIOLA

 Non è consigliabile coltivare la barbabietola da orto per due anni di seguito nella stessa aiola, e neppure dopo specie che appartengono alla sua stessa famiglia botanica (Chenopodiacee), come bietola da coste, bietola da orto e spinacio.

LA COLTURA ORGANICA (BIOLOGICA)

La coltura organica (**biologica**) è simile a quella fin qui esposta. Per la concimazione, al posto del perfosfato minerale si possono usare le scorie di defosforazione o fertilizzanti contenenti guano, che si possono distribuire anche sulla coltura in atto, cioè in copertura.

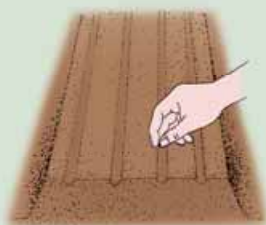
LA RACCOLTA

La barbabietola da orto **si raccoglie da fine maggio a metà ottobre**, quando le radici hanno raggiunto le dimensioni caratteristiche della varietà di appartenenza, in media quando hanno raggiunto i 5-8 cm di diametro ed un peso variabile da 100-150 a 200-250 (300 grammi). La raccolta si esegue scalarmemente, ma è opportuno non superare le 3-4 settimane, altrimenti la qualità della radice peggiora.

Per raccogliere le radici ci si aiuta con una vanga, prestando attenzione a non romperle e/o lesionarle. A raccolta ultimata si tagliano le foglie a 2-3 cm dal colletto, si puliscono le barbabietole dagli eventuali residui di terra e le si av-

Ciclo di coltivazione della barbabietola da orto con semina diretta in aiola (tempi per la pianura padana)

Semina



DA METÀ FEBBRAIO A LUGLIO

Raccolta



DA FINE MAGGIO A METÀ OTTOBRE

Ciclo di coltivazione della barbabietola da orto con semina in contenitore alveolato (tempi per la pianura padana)

Semina



DA METÀ FEBBRAIO A LUGLIO

Trapianto



DOPO 35-45 GIORNI DALLA SEMINA

Raccolta



DA FINE MAGGIO A METÀ OTTOBRE



Le principali malattie che possono colpire la barbabietola da orto. A-Foglie colpite da peronospora. B-Radice colpita da mal dello sclerozio. C-Foglie colpite da batteriosi; si noti l'evidente imbrunimento dei tessuti, in particolare del picciolo e delle nervature

via al consumo o alla conservazione in un ambiente fresco (5-10 °C) ed abbastanza umido, in modo che non si disidratino, dove possono rimanere per un mese e mezzo al massimo.

Da dieci metri quadrati di superficie si possono raccogliere dai 15 ai 40-50 kg di barbabietole.

LE PRINCIPALI MALATTIE CHE LA POSSONO COLPIRE

La barbabietola da orto, nel piccolo orto familiare, può essere colpita da alcune malattie, come peronospora, mal dello sclerozio e batteriosi.

La **peronospora** (vedi foto A) colpisce le piante a inizio primavera, essendo favorita da temperature intorno ai 10 °C e fortemente rallentata oltre i 20 °C. Essa causa l'accartocciamento delle foglie più giovani, sulla cui pagina inferiore compare una muffa vellutata di colore grigio-violaceo. Le foglie colpite si seccano, con conseguenti ripercussioni sull'accrescimento della pianta. Le infezioni di peronospora si ostacolano ricorren-

do a trattamenti preventivi con sali di rame, come ossicloruro di rame-20 (bio, non classificato) o poltiglia bordolese-20 (bio, irritante o non classificato), da impiegare alle dosi riportate in etichetta, da effettuarsi con turni di 7-8 giorni durante il mese di aprile, periodo in cui è maggiormente probabile lo sviluppo delle infezioni. Le foglie colpite dalla malattia vanno asportate e distrutte onde ridurre le fonti di contagio.

Il **mal dello sclerozio** (vedi foto B) causa la marcescenza completa della radice, la cui superficie si riveste di un feltro di muffa biancastra. Gli attacchi si manifestano in estate, quando la radice è ormai completamente sviluppata. Le piante compromesse dal mal dello sclerozio vanno asportate dal terreno e bruciate. Bisogna poi evitare per almeno 3-4 anni la coltivazione dei vari tipi di bietola nell'aiola che ha ospitato piante colpite dalla malattia.

La **batteriosi** (vedi foto C) causa la marcescenza della costa delle foglie e l'infezione raggiunge anche il colletto della pianta e la radice, che poi marcisce.

Questa malattia è favorita da temperature ottimali intorno ai 16 °C e da repentini abbassamenti di temperatura, dalla presenza di ferite e da irrigazioni a pioggia. Le piante affette da batteriosi vanno estirpate e bruciate onde sopprimere le fonti di contagio; quelle sane vanno trattate con i sali rameici sopra indicati onde preservarle da possibili infezioni.

▲ Occorre evitare ferite alle piante e irrigazioni a pioggia in quanto favoriscono la diffusione della malattia.

L'UTILIZZO

La barbabietola da orto si consuma in genere lessata (spesso assieme ad ortaggi come patate, zucchini, fagiolini e cipolle bianche) e condita con olio e aceto, ma si può consumare anche dopo cottura in forno.

Possono essere utilizzate per uso alimentare anche le foglie, allo stesso modo di quelle della bietola da taglio.

Ditte sementiere che dispongono delle varietà di barbabietola da orto illustrate (tra parentesi, in neretto, sono riportate quelle in catalogo - vedi foto a pag. 22):

– **Crivellaro Sementi** - Via Rometta, 24/26 - 35018 San Martino di Lupari (Padova) - Tel. e fax 049 5952540 (3-4), segnala il rivenditore.

– **F.lli Ingegnoli** - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (1-3-4), vende per corrispondenza. Sconto «Carta Verde» 5% valido fino al 31/07/2011.

– **Franchi Sementi** - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassobbio (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540 (1-2-4), segnala il rivenditore.

– **Hortus Sementi** - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499 (1-2-3-4), segnala il rivenditore.

– **L'ortolano** - Via Calcinaro, 2425 - 47521 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (2-3-4), segnala il rivenditore.

– **Oxadis** - Via Grado, 18/A - 26100 Cremona - Tel. 0372 412790 - Fax 0372 463431 (3), segnala il rivenditore.

– **Royal Seeds** - Via Pacinotti, 10 - 41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750 (2-3-4), segnala il rivenditore.

Coltivazione
Interventi fitosanitari

Alberto Locatelli
Aldo Pollini

[1] La barbabietola da orto appartiene alla famiglia botanica delle Chenopodiacee, ed il nome scientifico della specie è *Beta vulgaris* varietà *esculenta*.

CONTROLLO INDIRIZZI AL 30-11-2010

Le caratteristiche positive e negative della barbabietola da orto

La barbabietola da orto è un ortaggio rinfrescante (dà sollievo alle infiammazioni dell'apparato digerente, come colite, stitichezza, fermentazioni eccessive, ecc.) e ricco di sostanze antiossidanti, benefiche soprattutto per i piccoli vasi sanguigni, il tessuto connettivo e il sistema immunitario. La barbabietola da orto non contiene molte calorie (solo 19 kcal ogni 100 grammi) ed è ricca di potassio, un minerale importante per il funzionamento dei muscoli, del cuore e di tutto l'organismo; è inoltre provvista di proprietà diuretiche e capace, anche per questo, di ridurre la pressione arteriosa. A questo proposito, è stato recentemente provato e pubblicato sulla rivista scientifica *Hypertension* nel 2010 (ma il dato necessita di ulteriori conferme) che l'assunzione di 250 ml al giorno di succo fresco di barbabietola da orto è in grado di migliorare il controllo della pressione sanguigna. Da non dimenticare il grande contenuto di fibre di questo ortaggio (quasi 3 grammi ogni 100 grammi di prodotto), utili per stimolare il transito intestinale.

▲ Devono invece prestare attenzione nel consumo di barbabietola da orto coloro che necessitano di una dieta povera di sodio: questo ortaggio contiene infatti quantità relativamente elevate di questo minerale (84 mg ogni 100 grammi di prodotto); per fare un confronto si pensi che altri vegetali comunemente consumati (finocchi, radicchio rosso, pomodori, ecc.) ne contengono circa 3-10 mg, sempre ogni 100 grammi di prodotto. (Paolo Pigozzi)