

Cesoia & Rastrello di M&MII Nasturzio:bello, commestibile ed afrodisiaco che volere di più.

Inviato da Marista Urru
domenica 01 novembre 2009

Cominciamo dal nome, quello vero è Tropaeolum, viene anche detto Fior Cappuccio, ma il vero nome deriva dal greco da tropaion che significa trionfo, e questo gli fu dato da Linneo.

E' pianta poco apprezzata e difficilmente utilizzata come sarebbe giusto, nei giardini dove trovano collocazione ideale a mezza ombra, in zona arieggiata e considerato che esistono nasturzi profumati e che i fiori possono essere gialli, rossi, arancio nelle varie tonalità, si presta ad accostamenti di tonalità di colore suggestivi.

Si coltiva facilmente, ma certo delle attenzioni sono necessarie: usate sabbia, mescolatene un poco nel terreno che deve essere arioso e sciolto, se li coltivate in cassetta usate sabbia e torba

Cure

. Innaffiare : senza esagerare

. Concimare: ogni 15 giorni usando prodotto poco azotato altrimenti avrete foglie e pochi o niente fiori

. Ingiallimento delle foglie: probabile virus, fate prima ad estirpare e bruciare, comunque tenete smosso e pulito il terreno alla base

. Parassiti: sono facilmente attaccati dagli afidi, il sistema solito, dallo spray in commercio a spazzolate con alcool, o simili.

. Seminare , in primavera, verso Marzo, ma in zone temperate potete farlo anche in Autunno

. Talee : se avete ibridi particolarmente belli non perdetevi l'occasione e premunitevi, in autunno fatene talee che invaserete appena hanno attecchito e spunterete a più riprese la piantina per irrobustirla e farle prendere un giusto andamento

Nasturzio a radice tuberosa: che io sappia si interrano a Novembre/ Gennaio in terriccio come scrivevo, di torba, sabbia e letame maturo. I tuberi però vanno tolti dalla terra come quelli delle Dalie a fine fioritura e conservati in torba asciutta o vermiculite, almeno così vedo fare a d una mia vicina . Comunque di questa pianta i semi attecchiscono, ci ho provato e personalmente lo uso come annuale o biennale , conservando i semi e ripiantandoli

Nasturzio a tavola

Foglie , fiori e semi, si mangiano, le foglie in insalata sono ottime una sapore pungente che nelle insalate miste ci sta bene, i fiori io li uso per abbellire le insalate, i boccioli ed i semi non ancora maturi si possono conservare in aceto o in salamoia come i capperi e non son male, i tuberi dicono che lessati siano buoni

Una buona insalata: fiori di nasturzio, erba cipollina, qualche foglia di nasturzio, conditela con olio e limone lasciandola riposare una oretta, è buona pare faccia bene ai reni.

O anche : fiori di nasturzio, radicchio, olio aceto e sale, provatela

Probabilmente in quanto ricco di vitamine, si ritiene che le su dette ricette di insalate e l'uso dei semi a mo' di capperi, abbiano effetti afrodisiaci