

NOME SPECIE

Agretto

NOME DELLA VARIETÀ

Barba del Negus o Barba del frate



GENERALITÀ

Sono i giovani gemogli della *Salsola soda*, una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*; le foglie sono molto simili, nell'aspetto, all'erba cipollina, ma se ne distinguono perché sono più sottili, più piatte e piene al taglio. Sono di colore verde carico ed hanno la base rossiccia e dura. Il sapore è acre e acidulo. La pianta è annuale e può raggiungere i 50 cm di altezza.

TIPO DI TERRENO IDEALE

Necessita di un terreno sabbioso.

PERIODO DI TRAPIANTO

in nord italia e pieno campo

Da aprile a giugno.

CONCIMAZIONI NECESSARIE

prima di trapiantare e durante la coltivazione

Non necessita di particolari concimazioni.

DISTANZE DI TRAPIANTO

sulla fila e tra le file

Sulla fila: 30 cm

Tra le file: 30 cm

PERIODO DI RACCOLTA

da-a, oppure dopo quanti giorni/mesi dal trapianto

Da luglio ad ottobre.

PRINCIPALI AVVERSITÀ

Non è soggetto a particolari avversità.

CONSIGLI DI COLTIVAZIONE

da legare su tutore, da cimare, ecc

E' una pianta poco esigente, occorre innaffiarla bene. La raccolta può iniziare quando le foglie hanno raggiunto i 10-15 cm di altezza, tagliandole a 2-3 cm dal suolo per permettere loro di ricacciare nuovamente.

CARATTERISTICHE

organolettiche e proprietà nutritive

E' ricco di vitamine A, B1, B2, B3, C, carotene, ferro, fosforo, rame, zinco e calcio. Favorisce la digestione ed è un tonico, diuretico, depurativo; cura l'anemia e abbassa la glicemia.

CURIOSITÀ E/O RICETTE

campo facoltativo

Possono essere cotti al vapore o lessati e conditi anche solo con un filo d'olio d'oliva extra vergine o succo di limone. Ottimi anche con pomodoro, aglio e acciughe.