

Ortaggi da radice



Ortaggi da radice

A questa categoria appartengono carote, i ravanelli, le rape, le barbabietole e la pastinaca. La parte commestibile di questi ortaggi è la radice che cresce in modo sproporzionato rispetto al resto della pianta. Le radici di questi ortaggi oltre a nutrire la pianta sono accumulatori di riserve. Per questo sono ricche di sostanze nutritive indispensabili per il nostro organismo: minerali, vitamine, antiossidanti e altri metaboliti che servono alla pianta per contrastare batteri e parassiti del terreno.

Ortaggi da tubero



Ortaggi da tubero

Cosa differenzia la radice dal tubero? La radice, si trova in tutte le piante ed ha la funzione di prelevare acqua e sali minerali dal suolo per nutrire la pianta, ma **non sono in grado di far nascere nuove piante**. Il tubero, presente solo in alcune piante, è una parte modificata di fusto. Le sue funzioni primarie sono sempre quelle di accumulare sostanze di riserva ma, al contrario delle radici, **possono dare vita a nuove piante** grazie a particolari elementi superficiali chiamati occhi (o gemme). Appartengono a questa categoria la patata, il topinambur, il mashua, la manioca e la patata dolce.

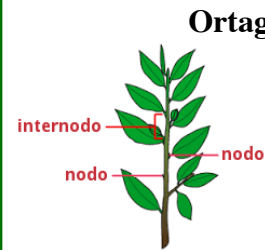
Ortaggi da bulbo



Ortaggi da bulbo

Gli **ortaggi da bulbo** si distinguono da altri ortaggi per la formazione di una particolare struttura, il **bulbo**. Il **bulbo** svolge un'importante funzione di riserva per la pianta che le permette di rimanere ben nutrita anche quando il clima è particolarmente secco o rigido. Il bulbo è una parte **ipogea** (che sta sottoterra) della pianta e può essere unico o formato da tanti piccoli bulbi, chiamati **aggregati** o **spicchi** (in cucina). Il bulbo è formato da tante guaine concentriche. Quando le guaine più esterne muoiono si forma una membrana (**tunica**) che protegge la pianta da possibili avversità provenienti dal terreno. Gli ortaggi da bulbo più diffusi sono l'**aglio**, la **cipolla**, il **cipollotto**, lo **scalogno** e il **porro**.

Nomenclatura degli ortaggi



Ortaggi da fusto

Degli ortaggi da fusto si mangia ovviamente il fusto.

Il fusto, detto anche tronco, è la struttura portante che sorregge le piante. È un organo caratterizzato dall'alternanza di sistemi di nodi, i punti a livello dei **quali** si inseriscono le foglie, e internodi, i segmenti di **fusto** compresi tra due nodi consecutivi. Fanno parte di questa categoria il sedano, il finocchio, il cardo, e l'asparago.

Ortaggi a fiore



Ortaggi a fiore

Di questo tipo di ortaggio, si usa prevalentemente il **fiore**, che può essere semplice o composto da più elementi (infiorescenza).

Fanno parte di questa categoria il carciofo, il cavolfiore, i broccoli, il cavolo, i cavolini di Bruxelles e la verza.



Ortaggi a frutto

Le verdure da frutto sono piante che generalmente hanno un **ciclo culturale medio lungo**.

Durante questo periodo la pianta germoglia, si sviluppa, fiorisce e fruttifica.

Fanno parte di questo gruppo il cetriolo, le melanzane, i peperoni, i pomodori, le zucche, le zucchine

Nomenclatura degli ortaggi

Ortaggi a foglia



Ortaggi a foglia

Le foglie vengono **raccolte fresche e giovani**.

L'unico aspetto che ne determina la maturazione è l'altezza, che alla raccolta può variare dai 50/70 mm fino agli 80/120 mm a seconda della specie.

Fanno parte di questo gruppo di ortaggi: lattughe, radicchio (verde e rosso), rucola, valeriana, borragine, spinacio, catalogna, bietola, cicoria, tarassaco...

Ortaggi a seme



Ortaggi a seme

Moltissimi sono gli ortaggi dei quali vengono consumati i semi.

I legumi sono un tipico esempio di questa tipologia di ortaggi con specie come i fagioli, i ceci, i piselli e le lenticchie che vengono ampiamente coltivati negli orti.

Verdura o ortaggi?

Ortaggi e verdure sono due modi diversi per indicare la stessa cosa, anche se esistono **due piccole differenze:**

Verdura

Con il termine "verdura" si indicano le parti commestibili di un vegetale (radici, gambi, fusti, foglie o germogli) e non la pianta nella sua interezza.

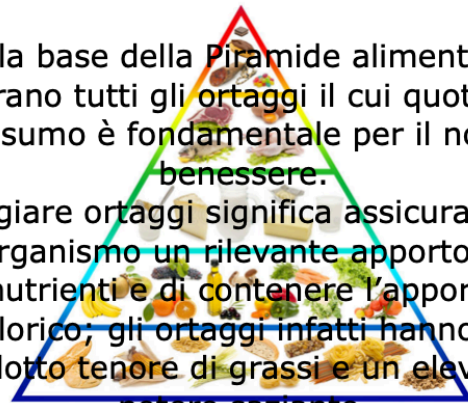
Ortaggio

Tutti i prodotti che vengono coltivati nell'orto considerati nella loro interezza e non nella sola parte commestibile.

La Piramide Alimentare

Alla base della Piramide alimentare rientrano tutti gli ortaggi il cui quotidiano consumo è fondamentale per il nostro benessere.

Mangiare ortaggi significa assicurare all'organismo un rilevante apporto di nutrienti e di contenere l'apporto calorico; gli ortaggi infatti hanno un ridotto tenore di grassi e un elevato potere saziante.



Nomenclatura degli ortaggi