



MINI GUIDA

Le bacche della salute

Benefici e Coltivazione

More, mirtilli, lamponi sono solo alcuni tra i frutti più salutari che esistano in natura: la loro coltivazione è molto diffusa nel nostro paese, soprattutto in virtù delle loro numerose proprietà. In molti considerano questi frutti le **bacche della salute** perché ricche di vitamine, antiossidanti e sali minerali benefici: sono a tutti gli effetti dei **superfood**, scopriamoli insieme!

Mirtilli

I mirtilli sono frutti ricchi di antiossidanti, di vitamina C e di vitamina K. Contengono anche manganese e sono una buona fonte di fibre alimentari. Per il loro contenuto di antociani sono un frutto molto apprezzato e la loro ricchezza di antiossidante li colloca tra gli elementi protettivi per la circolazione sanguigna.

Si tratta di un frutto adatto alla anche coltivazione in vaso: in questo caso vi consigliamo una varietà nana a scelta tra *Top hat* o *sunshine blue*. Se avete invece spazio in giardino, è preferibile mettere a dimora piante di 2/3 anni: i cespugli iniziano a produrre dal quarto anno di età.

Lamponi

I lamponi sono tra i frutti più ricchi di fibre, ne contengono il 20% del peso totale per via della loro struttura aggregata. Sono anche una fonte importante di vitamina C, manganese vitamine B1 e B3, acido folico, magnesio, rame e ferro.

Il lampone è un tipo di arbusto che occupa pochissimo spazio e ha bisogno di poche cure, quindi si presta benissimo anche per chi non ha il pollice propriamente verde: sia che scegliate di coltivare lamponi in vaso o a terra, è fondamentale posizionare la pianta in una zona arieggiata, in cui il clima non sia troppo torrido. Questo arbusto resiste anche in zone con la mezza ombra.

More

La mora è un frutto ricco di vitamine, con particolare riferimento alla vitamina C, alla vitamina K e alle vitamine del gruppo B. Contiene anche un sale minerale essenziale come il manganese e acido folico.

E' un frutto di bosco poco esigente rispetto al tipo di terreno: i rovi crescono dappertutto. Se volete coltivare le more in vaso, fate attenzione alla capienza (almeno 40lt) e ricordatevi di predisporre un sostegno per i rovi che può essere a muro o direttamente sulla ringhiera del terrazzo.

Goji

Le bacche di Goji crescono spontaneamente in Tibet, Cina, Mongolia e sull'Himalaya: secondo la medicina tradizionale cinese costituirebbero un vero e proprio elisir di lunga vita, in grado di promuovere il mantenimento di una buona salute per molti anni.

Potrete coltivarle a casa usando semi o piantine: per quanto riguarda i semi, il periodo ideale per la messa a dimora è la primavera. Se scegliete invece periodi più freddi si consiglia la coltivazione indoor.

