

## **FINOCCHIO:**

*Il finocchio è un ortaggio composto principalmente da acqua per il 93% e da fibre, il suo apporto calorico è molto basso solo 9 kcal per 100 gr. Fresco o cotto, il finocchio, si può davvero mangiare in tanti modi diversi senza mai risultare stucchevole al palato anzi ripulisce la bocca durante i pasti quando si è assaporato qualcosa di particolarmente forte, aiuta la digestione e rinfresca l'alito.*

*Sfruttando i diversi cicli culturali delle varietà (precoce, medio e tardivo) il finocchio si può tenere nell'orto per molto tempo.*

**Disponibile da aprile a novembre**

### **Consigli di coltivazione:**

#### **PREPARAZIONE DEL TERRENO:**

*Come tutte le orticole che sviluppano sotto terra una lavorazione profonda è molto utile per creare un ambiente soffice e arieggiato al "grumolo" (parte che si raccoglie del finocchio), eliminiamo dalla zona di coltivazione pietre e resti di radici poi affiniamo con zappa e rastrello.*

#### **TRAPIANTO:**

*Distanza tra le piante: 20-30 cm sulla fila e 40- 50 cm tra le file. Circa 10 -12 piante /mc.*

#### **CONCIMAZIONE:**

*Il finocchio predilige un terreno fertile; una buona concimazione con letame o compost (possibilmente molto tempo prima) è utile per evitare carenze successive. In vegetazione concimare con stallatico maturo dopo 30 – 40 giorni.*

#### **IRRIGAZIONE:**

*Irrigare costantemente evitando la formazione di ristagni. Nei finocchi la carenza idrica induce una fioritura precoce che rovina la qualità del grumolo.*

#### **LA RACCOLTA:**

*La raccolta si può fare quando i grumoli hanno raggiunto le dimensioni di un'arancia, comunque a maturazione le foglie cominciano a ingiallire. Ci sono varietà di finocchio a diversa precocità quindi intervallando i trapianti di 15 – 20 giorni si può avere una produzione diluita nel tempo.*

#### **CONSIGLI DELL'ESPERTO:**

*Il finocchio teme le temperature molto basse quindi va raccolto prima del gelo. Nelle zone più fredde si possono proteggere le piante con nylon formando un "tunnellino" per prolungare la permanenza nell'orto.*