

FOOD FOREST

come trasformare un fazzoletto di terra in un boccone delizioso

*Il cibo che mangi può essere sia la più
sicura e potente forma di medicina
sia la più lenta forma di veleno.*

Ann Wigmore




Quali piante?

Azoto fissatrici

Leguminose

- Trifogli
- Veccia
- Erba medica
- Fave (annuali?)
- Fagioli (annuali?)
- Favino (annuali?)
- Lotus
- Robinia
- Ginestra
- Albero di giuda

Non leguminose

- Ontano napoletano
- Eleagnus



Ontano napoletano



Eleagnus



Favino



Albero di Giuda



Veccia



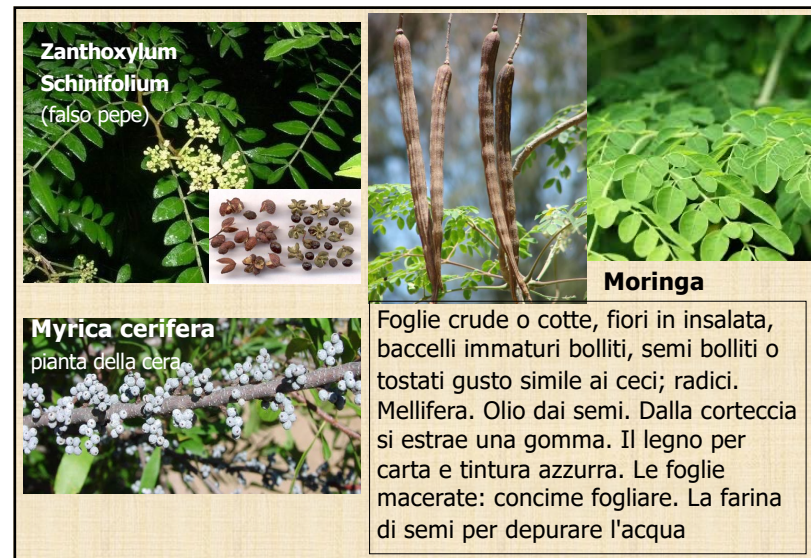
Ginestrino

frutti minori

legna e non solo

- ❖ Acero campestre
- ❖ Carpino bianco
- ❖ Frassino
- ❖ Olmo campestre
- ❖ Ontano nero
- ❖ Platano
- ❖ Robinia
- ❖ Farnia
- ❖ Tiglio
- ❖ Salice
- ❖ Bagolaro

- ❖ Sambuco nero
- ❖ Nocciolo
- ❖ Corbezzoli
- ❖ Corniolo
- ❖ Rosa canina
- ❖ Azzeruoli
- ❖ Sorbi
- ❖ Biancospino
- ❖ Crespino
- ❖ Eleagno (olivo d'autunno)
- ❖ Olivello
- ❖ Terebinto
- ❖ Pino
- ❖ Aronia
- ❖ Asimina triloba
- ❖ Stafilea 2-3 mt
- ❖ Amelanchier
- ❖ Agazzino-Pyracantha coccinea



dal catalogo vivai Omezzoli www.fruttiantichi.biz

MELI

NOME DELLA VARIETA'	PORTAINNESTI	EPOCA DI RACCOLTA	COLORE SUCCIA	PESO FRUTTO	SAPORE POLPA	RESISTENZA TICCHELATURA	CONSERVAZIONE NATURALE	CARATTERISTICHE PARTICOLARI
ABBONDANZA ROSSA	M11-MM106	20/30 SET	rosso scuro	150/250 g	D, AC, AR	resistente	120 gg	VEC, polpa rossa
ALKMENE	M11-MM106	20/30 AGO	rosso arancio	180/280 g	P, D, AR	resistente	30/50 gg	VEC
ANNURCA NAPOLETANA	M11-MM106-M26	01/20 OTT	arancio rosa	150/250 g	AC, D, AR	resistente	150 gg	VEC
ANNURCA ROSSA	M11-MM106-M9	10/30 SET	rosso viola	250/300 g	D, AR, AC	resistente	180 gg	VEC
ARANCIA DI COX	MM106	20/30 SET	arancio rosso	200/250 g	P, D, AR	resistente	60/80 gg	VEC, Vit. C. 11%
ASTRAKAN BIANCO	M11	10/30 LUG	bianco giallo	220/300 g	AC, AR, D	resistente	30 gg	VEC
ASTRAKAN ROSSO	M11	10/20 LUG	rosso vivo	150/200 g	P, AR, AG	resistente	25 gg	VEC
BEL FIORE	M11-MM106	01/15 OTT	giallo	200/250 g	D, AR, F	resistente	100 gg	VEC, Vit. C. 7%
BEL MAGGIO	M11	01/15 SET	giallo rosa	150/200 g	D, AC, AR	resistente	60 gg	VEC, fioritura tardiva
BELLA DI BOSKOOP	M9	01/20 OTT	rosso dorato	200/300 g	D, AC, AR	resistente	120 gg	VEC, Vit. C. 14%
CALVILLA BIA. ESTATE	M11-MM106	10/20 LUG	bianco giallo	200/300 g	AC, AR, D	resistente	20 gg	VEC
CALVILLA BIANCA INVER.	M11	15/30 SET	giallo bianco	200/300 g	P, D, AR	sensibile	100 gg	VEC, Vit. C. 29%
CALVILLA GIANFARINA	MM106	15/30 SET	rosso scuro	200/300 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC, colorata
CALVILLA ROSE'	M26	10/20 SETT	rosso rosato	150/200 g	AR, AC	resistente	90 gg	VEC
CALVILLA ROSSA D'INV.	M11	01/20 OTT	rosso arancio	150/200 g	AC, AR, P	resistente	150 gg	VEC, Vit. C. 9%
CAMPANINO	MM106	01/15 OTT	verde rosso	150/200 g	AR, AC	resistente	120 gg	VEC
CARDINAL	MM106	20/30 SET	rosso bianco	150/200 g	AC, P, AR	resistente	60 gg	VEC
CARINA	M11-MM106-M9	15/30 SET	rosso arancio	200/250 g	D, AR, P	resistente	120 gg	VEC
CARPENDOLA DORATA	M11	01/15 SET	rosso grigio	200/300 g	AC, D, AR	resistente	100 gg	VEC
DECIO	M11-MM106	01/20 OTT	verde rosato	150/200 g	D, AR	resistente	150 gg	VEC
DOLE VERONA	M11	15/30 SET	verde chiaro	200/300 g	P, D, AC	resistente	90 gg	VEC
DURELLO MANTOVANO	M11	15/30 OTT	giallo rosso	150/200 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC
DURELLO MODENESE	M11	15/30 OTT	verde rosso giallo	100/150 g	D, AR, P	resistente	180 gg	VEC
ELETTA	M11-MM106	15/30 AGO	rosso arancio	200/250 g	AC, D, AR	resistente	30 gg	produttiva
FIAMMA	MM106	01/15 OTT	verde striato rosso	200/250 g	AG, AR, P	resistente	90 gg	VEC
FIOR D'ACACIA	M11-MM106	15/30 OTT	giallo	150/200 g	P, D, AC	resistente	120 gg	VEC
FRAGONE	M11	01/20 OTT	rosso scuro	200/250 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC
FRANCESCA	MM106	10/20 SET	verde giallo	100/150 g	D, AR, AC	resistente	150 gg	VEC
FUJI	M26-M9	10/20 OTT	rosso verde	250/300 g	D, P, AR	resistente	120 gg	succosa, croccante
GELATA	MM106	15/30 SET	giallo bianco	200/250 g	D, AR, P	resistente	120 gg	VEC
GERMAL	M11	01/10 SET	rosso giallo	200/250 g	AG, AR, P	resistente	60 gg	VEC
GIUSEPPINA	M11-MM106	15/30 SET	rosso	200/250 g	AC, D, AR	resistente	120 gg	VEC
GOLDEN DELICIOUS 49B	M11-MM106-M9	20/30 SET	giallo arancio	200/300 g	P, D, AR	resistente	120 gg	VEC
GOLDEN DELICIOUS 51F	M11-MM106	15/30 OTT	giallo verde	150/300 g	P, AR, D	resistente	150 gg	VEC
GOLDEN DELICIOUS 58/A	M11-MM106-M26	01/15 SET	giallo rosa	200/300 g	P, AR, D	resistente	120 gg	VEC
GRAVENSTEIN	M11	15/30 AGO	rosso arancio	150/200 g	P, AC, AR	resistente	80 gg	VEC

Legenda: AG agrodolce, D dolce, P profumato, AR aromatico, AC acidulo, VEC vecchia varietà.

Quali frutti

- ❖ Meli
 - ❖ Peri
 - ❖ Ciliegi
 - ❖ Peschi
 - ❖ Albicocchi
 - ❖ Susini
 - ❖ Fichi
 - ❖ Cotogni
 - ❖ Cachi
 - ❖ Melograni
 - ❖ Noci
 - ❖ Olivi
 - ❖ Castagni
- ❖ Nespoli giapponese
 - ❖ Nespoli germanici
 - ❖ Giuggioli
 - ❖ Gelsi
 - ❖ Mandorlo
 - ❖ Agrumi
 - ❖ Ribes
 - ❖ Lamponi
 - ❖ Uva spina
 - ❖ Josta
 - ❖ Fejoa
 - ❖ More da giardino
 - ❖ Kiwi
 - ❖ Vite

- Rucola selvatica
- Valerianella
- Silene
- Bardana
- Consolida
- Bieta coste
- Cicoria
- Ortiche
- Piantaggine
- Capsella
- Levistico
- Crucifere
- Nasturzio
- Lamium
- Calendula
- Viola
- Pratoline
- Chenopodium
- Amarantus

Che piante erbacee e cespugliose

- Cardo
- Cardo mariano
- Malva
- Iperico
- Emerocallis
- Acanto
- Pimpinella
- Stachys affinis
- Apios americana
- Nasturzio tuberosum
- Bidens aurea
- Caprifoglio
- Altea comune
- Fuchsia magellanica

- Portulaca
- Tussillago
- Stellaria
- Romice
- Menta
- Melissa
- Borraggine
- Achillea
- Finocchietto
- Rabarbaro
- Assenzio
- Tanacetto
- Equiseto
- Fragole
- Cren
- Carota selvatica
- Topinambur
- Valeriana
- Alliaria

Silene



Luppolo



Bardana



Consolida

