



DIECI ORTI BREVI

*Storie di piante,
uomini e altri
animali...*

DIECI ORTI BREVI è un progetto divulgativo a cura di
Giovanni G. Bazzocchi e **Eta Beta Coop. sociale onlus**
nell'ambito del progetto europeo **HORIZON 2020 - FoodE**



Progetto finanziato dal programma di ricerca e innovazione H2020 dell'Unione Europea, nell'ambito del contratto 862663
Project funded by the Programme of Research and Innovation H2020 of the European Union (contract 862663)

La pubblicazione riflette le opinioni degli autori. La European Research Executive Agency non è responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

ISBN: 9788854971202

DOI: 10.6092/unibo/amsacta/7394

DIECI ORTI BREVI

*Storie di piante,
uomini e altri
animali...*

Indice

Introduzione

ORTO I

Come la patata ha cambiato la storia del mondo...

ORTO II

L'orto de "gli odori"

ORTO III

Cynara, la fanciulla dai capelli di cenere

ORTO IV

Che cavoli!

ORTO V

L'orto che non coltiviamo

ORTO VI

Di pomi d'oro e di *mali insani*

ORTO VII

L'agroecologia nel piatto: storia del fagiolo

ORTO VIII

La sensualità dell'uva

ORTO IX

Le aromatiche: una questione di chimica

ORTO X

L'orto della biodiversità, la bellezza funziona



Autori

Giovanni G. Bazzocchi

Agroecologo ed entomologo, co-fondatore del laboratorio di ricerca transdisciplinare ResCUE-AB (Centro Studi Agricoltura e Biodiversità in Ambiente Urbano) dell'Università di Bologna, dove è anche docente di Biodiversità Funzionale e Servizi Ecosistemici.

Da alcune buone letture ha intuito che il vivente ha la struttura delle storie...



illustrazione copertina Valentina Verde

progetto grafico Susanne Weishar

stampa Tipografia Innerio

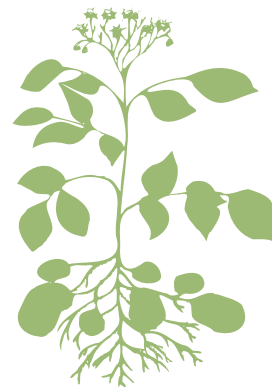
Sonia Blasioli

Chimico industriale prestatato all'agricoltura. Si occupa di suolo, acque e strategie di disinquinamento presso l'Università di Bologna. Da qualche anno, coinvolge le scuole in progetti di divulgazione scientifica.



Giorgio Prosdocimi Gianquinto

Professore Ordinario di Orticoltura e Floricoltura all'Università di Bologna si occupa di fisiologia, qualità e tecniche agronomiche innovative per la coltivazione delle specie orticole. Ha maturato approfondite esperienze di orticoltura urbana e sicurezza alimentare nelle città del Nord e del Sud del Mondo.



Introduzione

Questo breve libro nasce da un incontro. Quello, ormai in là nel tempo, tra gli autori e **Joan Crous** e **Giovanna Bubbico**, fondatori e presidente della **cooperativa sociale EtaBeta**, che coinvolge fasce deboli della comunità in percorsi individuali di transizione al lavoro ed all'autoimprenditorialità. Dalla conoscenza sono nate molte iniziative. Tra queste, un progetto di rigenerazione urbana in un'area ex industriale (Zona Roveri) a forte rischio di degrado, nella prima periferia di Bologna: **Il Corridoio Eco-Ortivo di Spazio Battirame**. Una realtà produttiva agro-ecologica, una vera e propria impresa (in tutti i sensi), basata su una sfida: tenere insieme gli aspetti di sostenibilità sociale, economica e ambientale. Negli anni, abbiamo visto il Corridoio popolarsi di erbe, ortaggi, arbusti e boschetti; l'abbiamo immaginato e coltivato, con i tirocinanti e i ragazzi di Etabeta; attraversato con cittadini, ospiti e studenti; abbiamo osservato e contato i pronubi e gli altri insetti; l'abbiamo immaginato, studiato - come caso studio, nel progetto Horizon FoodE sui sistemi del cibo città-territorio - disegnato e ridisegnato con Joan, Niccolò, Enrico, Enrico... e tutti i ricercatori, i tesisti, i tanti cittadini. A ripensarci, quello che vedo è una storia: il Corridoio Eco-Ortivo è un racconto in divenire, che varia e si evolve continuamente. Una storia di piante, uomini e altri animali.

Così, quando Joan mi ha parlato della sua idea - per l'evento nazionale **"C'è più Gusto" di Repubblica**, che si è svolto a Bologna nell'autunno del 2023 - di fare una cena, a Battirame, **attorno a 10 orti tematici in cassoni**, ho ripensato a questa faccenda della storia. Joan e Massimiliano Poggi costruiscono racconti, tramite le cene, a Battirame, affreschi da "ascoltare" con i sensi: colori, odori, sapori e suggestioni. E gli orti, anch'essi, sono narrazioni: vicende che si ripetono ogni anno, sempre diverse - e sempre uguali - di ortaggi e artropodi, fiori e pronubi, terra e persone. Storie, che il coltivatore/regista racconta seminando, coltivando, prendendosi cura delle piante e portandole, infine, sulla tavola, spesso altrui.

Ecco, questo libro è il racconto di **"dieci orti brevi", messi in scena, a Battirame**, nella cena del 21 ottobre 2023. Ma che valeva la pena, forse, di raccontare anche a tanti altri...

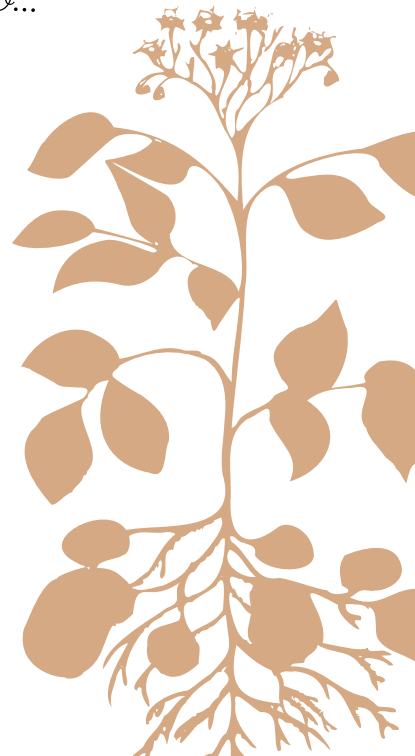
Giovanni G. Bazzocchi





ORTO I

*Come la patata ha
cambiato la storia
del mondo...*



Come la patata ha cambiato la storia del mondo...

Sono in molti a pensare che il mondo non sarebbe lo stesso senza le patate fritte. Quanto è vero. Ad esempio, c'è **la storia di Patrick**. Contadino irlandese della contea di Wexford, il 22 aprile 1849, all'età di 26 anni, sbarca a Boston senza un centesimo in tasca e provato dalla lunga traversata. Cosa l'ha spinto a questa impresa disperata? La patata. O meglio, una sua malattia, la "peronospora", causata dal fungo *Phytophthora infestans*, che, fedele al suo nome (*Phyto*= pianta, *Phthora*: danno, sterminio, distruzione), aveva originato, in Irlanda, la cui popolazione si nutriva praticamente solo di questo tubero americano (corsi e ricorsi!), una delle più **devastanti carestie** dei secoli moderni, la morte di circa un milione di persone e l'emigrazione all'estero di un ulteriore milione di uomini. Patrick, in America, ha fortuna, o se la costruisce, e diviene il capostipite di una delle famiglie più influenti e importanti del '900: poco più di un secolo dopo il suo arrivo a Boston, il pronipote del contadino Patrick diventerà il più famoso dei presidenti degli Stati Uniti: **John Fitzgerald Kennedy**. La storia del mondo avrebbe probabilmente intrapreso strade molto diverse da quelle che conosciamo se non fosse stato per la patata e il suo piccolo, e ancora oggi odiato, fungo.

Il presidente Kennedy pare amasse ripetere che la parola crisi, scritta in caratteri cinesi, è composta di due sinogrammi: **pericolo e opportunità**. Un dualismo che caratterizza anche la storia della patata in Europa, alterne fortune, anzi veri e propri improvvisi capovolgimenti di sorte. Le "**papas**", frutto della terra venerato dagli Incas, furono portate in Europa nel XVI secolo, ma inizialmente non erano che una curiosità

botanica. **Caspar Bauhin**, illustre botanico svizzero - fu colui che per primo introdusse la nomenclatura binaria, poi adottata da Linneo - nel suo *Phytopinax theatri botanici* del 1596 la denominò *Solanum tuberosum esculentum* (i primi due termini costituiscono, ancora oggi, il nome scientifico del tubero) e per primo ne descrisse, a dire il vero in modo un po' grottesco, le caratteristiche, additandola come possibile **veicolo di lebbra e causa, se ingerita, di insani stimoli sessuali**. Non esattamente una bella presentazione, per la pianta che, nell'altro mondo, era considerata una dea. La cattiva fama, si sa, corre veloce più della peste ed è dura a morire. L'illustre immigrata per quasi due secoli fu ignorata o quasi, un po' ovunque, considerata "cibo dei selvaggi", buona solo come mangime per maiali e surclassata da altre "straniere" decisamente meglio accolte come il mais e persino il topinambur - ci credereste? per molto tempo, sulle tavole, il "carciofo di Gerusalemme" era molto più comune ed apprezzato della patata, per il suo sapore delicato e i suoi fiori gialli molto coreografici.



Eppure, oggi, in Germania, Polonia, Olanda, Belgio... la patata è **alimento chiave, cibo nazionale, orgoglio alimentare**, ed anche noi mediterranei, diciamolo, non potremmo farne a meno – per inciso, attualmente, la patata è la quarta coltura alimentare più importante al mondo dopo mais, riso e grano. Una traccia del suo successo la possiamo seguire, a ritroso, partendo dai nostri giorni e da Postdam, Castello di Sanssouci, dove si trova la tomba di **Federico II di Prussia**. La semplice lastra di arenaria - sotto cui, le spoglie dell'imperatore sono state tumulate, come da sue volontà, accanto alle tombe dei suoi 9 levrieri, solo nel 1991, ma questa è un'altra storia... - è sempre ornata da mazzolini di fiori e... patate! Evidenza concreta del tributo che i tedeschi riservano, ancora oggi, a Federico il Grande per aver promosso la coltivazione del cibo nazionale per eccellenza. Siamo nel marzo del 1756, Re colto e raffinato, amico di Voltaire e di Bach, ma al tempo stesso mosso da volontà espansioniste, Federico si impegna nella guerra dei sette anni, ma l'inverno è stato duro e la popolazione, impegnata ormai da anni in sanguinose guerre, è allo stremo. Qui leggenda e storia si mescolano. Si racconta che, da raffinata mente quale era, **il Re pensa ad uno stratagemma**, che oggi potremmo definire di "*guerrilla marketing*", per valorizzare agli occhi dei sudditi il volgare frutto della



terra, cibo ben poco apprezzato, ma – ben consigliato, il Re lo sa – **facile da coltivare, adatto ai climi e al suolo del nord della Germania e ricco di calorie e vitamine**. Così, fa piantare nel suo parco ampi appezzamenti di patate e mette di guardia ai campi molti soldati per difendere la "preziosa" coltura: se la mangia il Re dev'essere prelibata.

Che i prussiani ci siano cascati? Sia come sia, in quel marzo che poneva fine ad un inverno davvero duro, Federico II, per andare sul sicuro, emana il famoso "**Kartoffelbefehl**", decreto con cui impone la coltivazione intensiva della patata nell'impero. Dove non arriva il marketing, di certo arriva il potere dell'imperatore.

La carestia fu superata, e la Prussia contribuì a quella che fu una vera e propria guerra europea, ottenendo, alla fine, non pochi vantaggi.

In perfetta continuità con la vicenda prussiana, prende, negli stessi anni, il via, un nuovo capitolo di questa "storia minore" d'Europa. **Antoine Augustin Parmentier**, farmacista, poco più che vent'enne, dell'esercito francese durante la guerra dei sette anni, viene catturato e imprigionato proprio dalle truppe di Federico II. In carcere, viene nutrito con una brodaglia a base del nostro tubero, di cui aveva forse solo sentito parlare, e sicuramente non bene, dal momento che in patria era oggetto delle dicerie più strane e **la sua coltivazione era stata vietata**, con voto del parlamento, nel 1748, perché

Come la patata ha cambiato la storia del mondo...

accusato di essere velenoso e trasmettere lebbra, peste ed altre malattie (il secolo dei numi!). La sbobba, la stessa di cui si nutrivano i valorosi soldati prussiani, gli permise di sopravvivere e tornare a casa in forze, alla fine della guerra.

Dopo questa esperienza, **Parmentier diviene un sostenitore tenace, quasi ossessivo, della coltivazione della patata** – chissà, era forse la rimembranza del “sapore della salvezza” a spingerlo - ed egli stesso agronomo e fondatore della “chimica alimentare” (poi, bromatologia). Nel tentativo di superare le superstizioni e la cattiva nomea, Parmentier, si dice, replicò l’esperienza sociale di Federico II, di cui forse aveva sentito parlare durante la prigionia, coltivando a sua volta campi di patate e facendoli sorvegliare dalle guardie giorno e notte. Cercò anche di coinvolgere personaggi famosi e influenti dell’epoca, tra cui Benjamin Franklin, allora ambasciatore a Parigi, **in cene tematiche, pare molto apprezzate**. Dopo l’aumento vertiginoso del costo dei cereali e le rivolte delle campagne, nel 1786 avvicinò, a Versailles, Luigi XVI e la Regina Maria Antonietta e cercò di convincerli della necessità di coltivare la patata, molte volte più produttiva del grano, in tutto il Regno. La rivoluzione era ormai alle porte, ma possiamo chiederci, per facezia, se la Regina avrebbe potuto evitare la ghigliottina, se invece di suggerire di dare al popolo i croissant, avesse proposto, come in qualche modo suggeritole, le patate.

Non ci resta che fare un salto in Italia. Ci accompagna il famoso agronomo **Filippo Re**, docente a Bologna, che solo qualche anno dopo, nel 1798, così dipinge la situazione:

“Regna ancora fra i nostri proprietari ed agricoltori **una quasi invincibile ripugnanza alla piantagione delle patate**. [...] V’è chi sospetta che ciò derivi dal timore che hanno i contadini – naturalmente inclinati a pensar male de’ loro padroni – di dovere poi essere costretti a cibarsi di esse e che loro venga perciò levato il grano. Altri vogliono che provenga dalla solita ragione che il contadino ostinatamente rifiuta qualunque novità [...]”. A ben vedere, proprio come in Francia, il problema era il pane: l’alimento totem, il tocco su cui poneva la mano il contadino a tavola, simbolo, se non di ricchezza, almeno di sopravvivenza. Non a caso, Parmentier aveva accompagnato gli esperimenti agronomici e quelli sulle proprietà nutritive, con veri e propri esperimenti culinari, nel tentativo di ottenere un pane con la sola patata, che potesse sostituire quello di cereali, anche nell’immaginario collettivo. Presto, come accade, l’inventiva e la sapienza del popolo per le cose pratiche e di sopravvivenza, riuscì in ciò in cui gli scienziati non avevano cavato un ragno dal buco. Man mano che la patata penetrava negli orti familiari, in particolare nelle zone di collina e di montagna dell’Italia e del resto d’Europa, **la cucina contadina inventa pietanze**. Così, presto comparirà un pane preparato con metà farina di mais e metà di patate “che dura a lungo senza ammuffire né indurirsi”, pietanze “da piatto” come gli gnocchi e i tortelli ripieni, e in associazione a farina di frumento, orzo, segale, panico ed altri cereali, prodotti da forno, dolci, frittelle e ciambelle. Sapevate che le “tipiche” graffe napoletane, i Krapfen austriaci e le ricette tradizionali dei “cugini” bomboloni, sono a base di patate?

Giovanni G. Bazzocchi



ORTO II

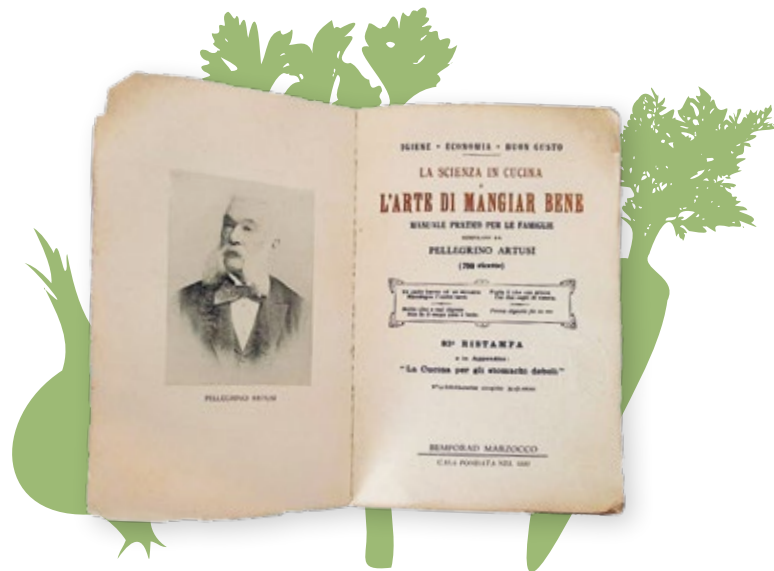
L'orto de "gli odori"



L'orto de "gli odori"

"Ricordati gli odori". Per me che nel tragitto, dovevo ripetermi tutto il tempo le cose da comprare, per la paura di dimenticare qualcosa, quella frase era rassicurante. "Gli odori" era una sorta di cantilena che conoscevo perfettamente: "sedano, carota, cipolla...". Non rischiavo di dimenticarla. Il verduraio già sapeva e spesso li aveva già preparati, nel sacchetto di carta, sapendo che io, o mia madre, regolarmente saremmo arrivati. Ma a me piaceva ripeterla, entrato nel negozio, quella filastrocca. Mi dava il via per ricordare il resto della lista; la declamavo esattamente con lo stesso tono di mia madre: "sedano, carota, cipolla" – pausa, a sottolineare che ciò che seguiva erano aggiunte - "aglio e prezzemolo". Il segreto era custodito in un libro dalla copertina rossa, ormai malconco, gonfio per i tanti foglietti scritti a mano che ospitava e per l'umidità dei fornelli, accanto ai quali era posato: **l'Artusi** (con l'articolo: "passami l'Artusi", a sottolineare che il "libro di cucina" era solo quello). Lo consultava spessissimo, anche se, credo, molte ricette le sapevo a memoria, come storie raccontate fin dall'infanzia. Ecco, per me, che cercavo di riconoscere le pietanze che avrebbe preparato dalla lista della spesa, era come se quel libro contenesse racconti che cominciavano tutte con le stesse parole, un po' come le fiabe: "sedano carota, cipolla..." e la storia cominciava.

In effetti, il soffritto, un trito a base dei tre umili ortaggi che viene fatto imbrionire lentamente in olio di oliva o nel burro, ha guadagnato un posto d'onore nella cucina italiana ed è diventato imprescindibile in moltissime pietanze. E se una ricetta è simile ad un canovaccio - personaggi e principali



intrecci, di una storia che il regista/cuoco dovrà sviluppare, per rappresentarla, infine, in tavola - allora il soffritto è lo sfondo, il paesaggio che accoglie ed abbraccia i personaggi principali – la carne, il pesce, i legumi... - che dà spessore e profondità ai sapori protagonisti, e che, per primo, viene presentato: "Un quarto di una cipolla comune. Una mezza carota. Due costole di sedano bianco lunghe un palmo, oppure l'odore del sedano verde".

Alcune ricette prevedono il supplemento di altri aromi, nel "mazzetto guarnito" dell'Artusi comparivano anche l'aglio, il prezzemolo e il basilico, se era stagione, e nel soffritto persino, a volte, un poco di peperone rosso o verde.

Ma a chi dobbiamo la nascita del soffritto?

Come sempre, al di là delle leggende sulle mitiche e antiche radici della cucina italiana, la risposta non è lineare e, come spesso accade, probabilmente frutto di intrecci e contaminazioni non facili da rintracciare. L'idea di spezzettare verdure e rosolarle in un olio o grasso è molto antica e se ne ritrovano tracce nei classici latini e greci. Il primo a mettere nero su bianco una sorta di soffritto fu il **duca di Lévis-Mirepoix**, politico e storico della prima metà del '700, in una ricetta che dà origine all'attuale "*mirepoix*" francese. L'originale prevedeva il nostro trio di verdure tagliate a piccoli cubetti di taglia media saltate in un grasso, una sorta di strutto, e leggermente rosolate, prima di aggiungere lardo di petto di tacchino o altri pezzi di carne, e far cuocere a lungo in brodo. Dal *mirepoix* settecentesco probabilmente deriva anche il "*soffritto napoletano*", una ricetta popolare e povera della tradizione partenopea – come accade, oggi divenuto una prelibatezza per pochi – in cui un insieme di frattaglie di maiale, gli scarti della macellazione, vengono aggiunti al trito rosolato di carota, sedano e cipolla a dadi, con l'aggiunto di aromi più tipici del mediterraneo come alloro, rosmarino e aglio.

Per quanto riguarda la coltivazione, i tre odori fondamentali della cucina italiana, hanno **origini antiche**. Il sedano, conosciuto fin dall'antico Egitto, era considerato simbolo di vitalità (*viriditas*: vigore, freschezza, vivacità giovanile). **Omero racconta di campi di sedano**



nell'isola Ogigia, dove la ninfa Calipso lo serviva spesso ad Ulisse, nel tentativo di tenerlo a sé grazie alle sue proprietà afrodisiache. La carota, allora di colore viola, fu portata in **Italia nel 1200 da Caterina De' Medici dalla Spagna**, dove, originaria dell'Asia centrale, era stata introdotta dagli arabi un secolo prima. La cipolla, pianta bulbosa a sua volta della Mesopotamia, era diffusa in tutto il Mediterraneo già in era precristiana. L'uso dei tre ortaggi, così come dell'aglio e del prezzemolo, si diffuse ampiamente nelle cucine dei monasteri e delle corti reali, così come, si deve pensare, nelle campagne, durante il medioevo. Questi ingredienti erano utilizzati non solo per il loro sapore, ma anche per le loro vere o presunte **proprietà mediche**, esaltate da molti monaci, tra cui la badessa **Ildegarda di Bingen**, mistica del XII secolo, recentemente proclamata santa, nota per i suoi libri sulle proprietà curatrici delle piante e del cibo.

L'orto de "gli odori"

In effetti, si tratta di "alimenti funzionali" che, introdotti ciclicamente nella dieta, contribuiscono a mantenere in equilibrio l'organismo. Il **sedano** è ricco di **vitamina K, folati e potassio**, ha proprietà depurative e diuretiche e contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo.

Le carote sono una fonte eccellente di **vitamina A**, essenziale per la salute degli occhi e la crescita cellulare, e contengono importanti quantità di carotenoidi, tra i più potenti antiossidanti, i famosi composti che stimolano i processi di "autoriparazione" dell'organismo in risposta ai processi infiammatori e di invecchiamento delle cellule dovuti ai radicali liberi prodotti dal nostro metabolismo. **Le cipolle** contengono composti solforati, che possono abbassare la pressione sanguigna e i livelli di zucchero nel sangue, e sono ricche di **quercetina**, un flavonoide che ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che, secondo dati ormai consistenti, può prevenire alcuni tipi di cancro.

Spero, in effetti, che facciano bene. "Gli odori", a casa, oltre che per il soffritto, erano spesso usati per il **pancotto**, di cui, da bambino, ero un grande appassionato. Il piatto povero per eccellenza, ideato appositamente per riciclare il pane raffermo, è una pietanza tipica di diverse regioni italiane, probabilmente tramandata fin dal medioevo, con variazioni caratteristiche dei diversi luoghi, a volte chilometro per chilometro.

Una delle ricette più antiche è quella toscana, progenitrice della famosa **pappa al pomodoro**.

Pancotto toscano:

- scaldare tre cucchiaini di olio d'oliva in una padella capiente;
- aggiungere una cipolla e una carota tagliate a dadini e una costa di sedano sminuzzato, cuocere a fuoco molto leggero per 5 minuti;
- aggiungere 1,5 litri d'acqua, 50 gr di pecorino grattugiato e lasciar bollire 15 minuti;
- aggiungere, infine, i "crustini" (pane ben duro frantumato in modo grossolano), e lasciare bollire per il tempo di altri 15 minuti.



Giovanni G. Bazzocchi

ORTO III

*Cynara, la fanciulla
dai capelli di cenere*



Cynara, la fanciulla dai capelli di cenere

Nel Mediterraneo, realtà e leggende, mito, storia e semplice quotidianità si mescolano in modo estraniante.

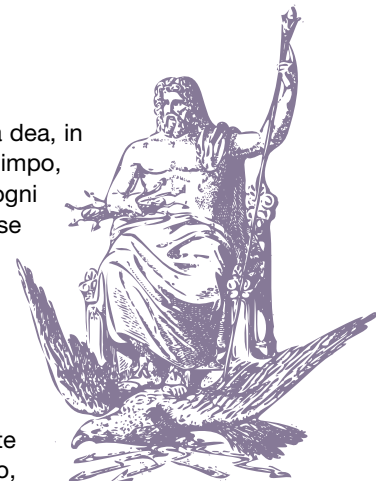
Kinaros è una piccolissima isola del mar Egeo, la più occidentale del Dodecaneso o forse la più orientale delle Cicladi, non è del tutto chiaro. Poco più di quattro chilometri quadrati, due edifici: una piccola chiesa ortodossa e una casa bianca con infissi blu addossata ad un porticciolo naturale. **Nell'isola vive una sola persona, kyra Rinio**, la signora Irene.

Solo lei; da quando "Barba" Mikes (i nomi e cognomi anagrafici non hanno grande importanza, in questo luogo senza tempo) - il compagno con cui nel 2000, dopo una vita in Australia, decise di andare a viverci per esaudire l'ultimo desiderio di sua madre: ristrutturare la casa di famiglia - è morto una decina di anni fa. Lei, alcune galline, 40 pecore, un cane pastore e 200 capre selvatiche. Di "selvatici", in realtà, ce ne sono molti altri, l'isola è luogo di riproduzione del gabbiano dell'Egeo e del falco pellegrino nero, e per questo fa parte delle aree protette europee NATURA 2000. E tra gli abitanti non umani di questo piccolo paradiso, abbarbicati tra i sassi e le altre piante della macchia mediterranea, ci sono anche i carciofi, selvatici anche loro, *Cynara cardunculus* secondo la nomenclatura scientifica, probabilmente nella varietà *sylvestris*.

Cynara. Il termine deriva da un mito, in realtà poco conosciuto. Un giorno **Zeus**, in visita a suo fratello Poseidone su una piccola isola dell'Egeo, si imbatte in una giovane donna straordinariamente bella, **dai capelli color cenere - Cynara**, era infatti chiamata - e gli occhi verde salvia con sfumature, interne, viola. Come suo solito, Zeus si innamora perdutamen-

te e si offre di trasformarla in una dea, in questo modo, ospitandola sull'Olimpo, avrebbero potuto fare capriole ogni volta che sua moglie Hera si fosse assentata.

Cynara acconsente, ma presto si stanca della vita olimpica. Le manca sua madre e così, una notte, fugge nuovamente tra i sassi della sua isola. Al suo ritorno, Zeus scopre l'insolente disobbedienza (*hybris*) e, al solito, va su tutte le furie: lancia Cynara dal cielo, verso la sua isola - che ci rimanga in eterno! -, trasformandola, questa volta, da dea in una pianta spinosa e dalle dure brattee verdi, una corazza ispida e robusta a protezione di un cuore tenero e "gentile". E il fiore, quando sboccia... viola e tra i più straordinariamente belli che popolano i campi terreni. Realtà e mito, storia e attualità, si diceva.



L'isola in cui la signora Rinio è tornata per amore della madre e che, unica umana, custodisce, Kinaros (Cynara, nella traslitterazione latina), è il luogo dove nasce il carciofo, secondo il mito. E se la storia di Rinio e della "sua" isola, si confonde con la leggenda, la sua attualità confina con il grottesco.

Il Dodecaneso - **"l'arcipelago delle dodici isole"** (in realtà oltre 160, di cui una ventina abitate) - nel corso dei secoli è stato sotto il dominio genovese e veneziano, poi ottomano e, dal 1912, sotto occupazione italiana e poi inglese. Dal 1948 fa



parte della Grecia, ma le mire espansioniste della Turchia non sono mai venute meno e si sono persino acuite negli ultimi tempi, ponendo Kinaros - isola di confine occidentale dell'arcipelago - e la sua unica abitante, al centro di una sorta di contesa, più psicologica che materiale. Il rombo degli aerei da guerra che sorvolano la zona è una sorta di rumore di fondo ormai quotidiano, e il presidente Erdogan ha recentemente adottato una "sanzione" nei confronti di quest'isola, aumentando notevolmente l'iva delle transazioni economiche con la Turchia. Non pare che la signora Irene ne sia preoccupata.

La specie *Cynara cardunculus* appartiene alla famiglia delle Asteraceae o Compositae - la stessa, tra le altre, di piante come cicoria, girasole, lattuga, topinambur, crisantemi, margherite, gerbere,... - e comprende le forme coltivate del carciofo, *C. cardunculus* var. *scolymus*, e del cardo, *C. cardunculus* var. *atilis*, entrambe derivate dalla forma selvatica (*C. cardunculus* var. *sylvestris*). Le prime testimonianze della pianta sono incisioni su altari sacrificali dell'antico Egitto. I Greci dell'età ellenica, come abbiamo visto, conoscevano sicuramente il carciofo, almeno nella sua forma selvatica. Ne parla anche Teofrasto, filosofo e botanico del IV secolo a.C., nel suo importante testo sulla vita delle piante. I greci ne apprezzavano, a quanto pare - e non a torto - le proprietà medicamentose, inclusi benefici per il fegato e disturbi digestivi. Ancora oggi a Tiros, isola delle Cicladi non distante da Kinaros, si celebra ogni anno una varietà tipica di carciofo, particolarmente ispida e saporita, in una festa che coinvolge tutta la popolazione dell'isola e moltissimi ospiti.





Cynara, la fanciulla dai capelli di cenere

L'origine dell'ortaggio è dunque sicuramente mediterranea, e in effetti, ancora oggi, il carciofo selvatico, in diverse taglie e portamenti, dimensioni dei capolini e delle spine delle brattee, cresce spontaneamente su tutte le coste del “nostro mare” e, in Italia, lungo la costa ionica della Basilicata e della Calabria, in Sicilia, in Sardegna e lungo la costa tirrenica dalla Toscana verso sud. Cynara, a quanto pare, ha di nuovo disobbedito ed ha visitato molti luoghi, con una certa predilezione per l'Italia. Ma dove e quando è avvenuta **la domesticazione** - Il processo di selezione dei caratteri, operato dall'uomo, mediante il quale una pianta passa dallo stato selvatico a quello coltivato - del carciofo? Secondo le teorie di Nikolaj Valivov, genetista russo che tra gli anni '10 e '40 del secolo scorso ha girato il mondo, studiando l'origine delle piante coltivate, la domesticazione è avvenuta laddove è possibile rintracciare progenitori selvatici e si osserva il massimo numero di varietà per una determinata specie. Verdi, violetti, argentei, con capolino sferico, ovoidale, conico, a gambo più o meno spinoso, la ricchezza di biotipi e varietà di carciofi dell'Italia non ha eguali al mondo. I dati genetici sembrano confermare che la prima domesticazione è avvenuta in Sicilia, nel primo secolo dopo Cristo, ma si è poi ripetuta, indipendentemente, anche in tempi più recenti, fino al tardo medioevo.

Ad oggi, l'Italia - Puglia, Sicilia e Sardegna in testa - è il **maggior produttore mondiale di carciofo** con circa il 35% della produzione globale. Oltre alle numerosissime ricette e specialità locali a base del prodotto fresco, il carciofo viene utilizzato per la produzione di capolini e “cuori” sott'olio o

congelati, di estratti per usi cosmetici, erboristici e medici, e per la creazione di amari e liquori. In nutraceutica – la disciplina del “**curarsi mangiando**” - è apprezzata la presenza di elevati tassi di antiossidanti: cinarina, polifenoli, flavonoidi, steroli, e di minerali come potassio, calcio, fosforo e ferro. Un recente utilizzo è l'estrazione di inulina, un polisaccaride di cui le radici sono particolarmente ricche e che sembra essere decisamente una molecola di successo, viene, infatti, utilizzata sia in sé come additivo alimentare, sia industrialmente per la sintesi di detergenti biodegradabili, di solventi, di composti per la protezione delle piante, e di fruttosio, mediante idrolisi enzimatica.

Per tutti questi motivi, una buona combinazione di **antiche conoscenze e nuove frontiere della ricerca**, il carciofo è considerato il “re dell'orto”. Da agroecologo, ho potuto constatare che è una pianta fondamentale per sostenere, con i suoi spettacolari fiori, un grande numero di impollinatori e dare rifugio, in inverno e in piena estate, a moltissimi insetti utili, come le coccinelle. I vecchi e saggi contadini del sud, trovano, in estate, all'ombra delle spinose e ampie foglie, centinaia di saporite chioccioline. Mi piace pensare che tutti questi esseri si rechino a rendere omaggio, ricavandone protezione, alla “irriverente” Cynara, che ha “osato” negarsi al re degli dei.

Giovanni G. Bazzocchi



ORTO IV

Che cavoli!



Che cavoli!

I cavoli sono stati per millenni e continuano ad essere **un bene prezioso per l'umanità**, in quanto rappresentano un alimento ad **alto valore nutritivo**. Offrono un ridotto apporto calorico con modeste percentuali di proteine, ma piuttosto elevato è il contenuto in fibre, sali minerali e vitamine. Il consumo di questi ortaggi è essenziale per la presenza di componenti antiossidanti capaci di inattivare i nocivi effetti dei radicali liberi. Sono inoltre caratterizzati dalla ricchezza di composti solforati, che sono i responsabili del tipico odore, ma che sono molto importanti in quanto risultano disinfettanti e tonificanti nelle affezioni dell'apparato respiratorio. Sono ortaggi tipicamente invernali – sopportano bene il freddo senza l'aiuto di serre protettive, anzi è molto spesso il gelo a rendere le foglie così tenere e appetitose – ma ormai disponibili tutto l'anno, ampiamente diffusi e coltivati in ogni area del Mondo.

Appartengono alla famiglia delle **Brassicaceae** (meglio nota col nome classico ma non più valido di *Cruciferae*) e più precisamente al genere botanico *Brassica* che comprende circa 35 specie distribuite tra Europa, Asia e Africa. Le varietà di cavolo che ben conosciamo (cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles, cavolo rapa, cavolo nero) fanno parte di una unica specie, la *Brassica oleracea L.*; il genere *Brassica*, tuttavia, include altre piante coltivate come rapa, cime di rapa, cavoli cinesi, senape, ravizzone, colza.

Avventurarsi all'interno del genere *Brassica* comporta **un affascinante viaggio attraverso l'evoluzione**. Tutte le



specie di questo gruppo botanico sembra che derivino da un unico ancestrale comune, un cavolo selvatico che cresceva tra l'attuale Siria e le coste del Mediterraneo. La successiva diversificazione che ha portato alle odierne varietà è avvenuta fissando alcuni caratteri interpretabili come mostruosità o malformazioni ereditarie: dall'ingrossamento del fusto o dei rami dell'infiorescenza, all'arricciamento o alla bollosità delle foglie, al raccorciamento degli internodi o degli assi dell'infiorescenza.

L'impiego dei cavoli come alimento e la loro coltivazione nel bacino del Mediterraneo e lungo le coste atlantiche dell'Europa iniziarono probabilmente già durante il neolitico. Sia i Greci che i Romani tenevano in grande considerazione l'uso del cavolo, sia selvatico che coltivato. Per i greci era sacro: «*Giove un giorno stentò tanto ad interpretare due oracoli che si contraddicevano, che ne sudò copiosamente, e da questo divino sudore nacque il cavolo*». Greci e Romani utilizzavano cavoli a ciclo annuale, biennale o perenne tagliandoli più volte e, sfruttando la loro capacità di rigermogliare, raccoglievano, in diversi periodi dell'anno, giovani foglie o germogli, cime o giovani infiorescenze. È proprio da queste modalità di raccolta che potrebbe derivare il nome latino di *Brassica* che si suppone derivi da *prae-secare* (tagliare in anticipo, il fusto per favorirne i rigermogliamento). I Romani usavano anche il nome di *Caulis* a testimoniare la bontà del fusto (caule) ed è dal termine tardo latino *Caulum* che deriva l'italiano cavolo. Si narra che **Diogene, il filosofo detto il Cinico** (412 a.C.



ca. – 323 a.C.) che viveva dentro una botte, si nutriva quasi esclusivamente di cavoli, e fu per questo che visse quasi novant'anni.

Nell'Europa medievale, il cavolo fu un provvidenziale rimedio contro la fame e fu – prima dell'arrivo della patata dalle Americhe – con i legumi e le castagne, uno dei pochi alimenti quasi sempre presenti sulle mense dei poveri. Presso le popolazioni marinare, il cavolo, assieme alla cipolla, era l'alimento tipico degli equipaggi delle navi, utilizzato per compensare le diete necessariamente povere durante i viaggi per mare e per scongiurare lo scorbuto.

Il cavolo cappuccio, era conosciuto in Germania nel XII secolo. Due secoli più tardi, era pianta molto comune e diffusa in tutto il regno britannico. Questo fu reso possibile dall'intenso scambio di semi tra i giardinieri inglesi e quelli del continente. Le migliori varietà erano giudicate quelle che arrivavano da Danimarca e Russia. Nei romanzi russi, e in quelli di Dostoevskij in particolar modo, la zuppa o minestra di cavoli, onnipresente con i suoi odori invasivi nelle case proletarie, assurge a simbolo della povertà frugale e delle oneste origini contadine.

Alcuni ritengono che **il cavolfiore** derivi da incroci spontanei avvenuti nelle zone del bacino del Mediterraneo o nel Medio Oriente. Qualcuno sostiene la sua esistenza già dal VI sec. a.C., comunque notizie più sicure della presenza del cavolfiore risalgono al XII secolo e sono dovute ad uno scrittore arabo vissuto in Spagna, che descrive tre tipi di cavolfiore (*garnabit* è il termine arabo) introdotti dalla Siria.



Che cavoli!

Giunse in Italia probabilmente ad opera dei veneziani, che portarono forme dal corimbo sia bianco che violetto da Cipro, attorno al 1490 – da qui la sua prima denominazione di *Brassica cypria* accompagnata dal sinonimo *Brassica cauliflora*. Sembra che il cavolfiore sia stato coltivato inizialmente proprio nei dintorni di Venezia dove si iniziò il miglioramento genetico. La sua coltivazione in Nord Europa fu inizialmente ostacolata dalla difficoltà di riprodurre il seme, disponibile solo negli ambienti più caldi dell'Europa meridionale. Solo nel XVII secolo ebbe un'ampia diffusione anche nelle regioni del Centro e Nord Europa, quando gli Olandesi cominciarono a produrre seme da piante allevate sotto le prime serre in vetro.

Il nome del cavolo broccolo, deriva da brocco (dal latino *brocchus*, sporgente in fuori), che fra i tanti significati ha anche quello di ramo potato, germoglio, pollone. Ed uno dei caratteri distintivi di questa specie nei confronti del cavolfiore, con cui a volte viene confuso, è proprio l'emissione di germogli ascellari o infiorescenze secondarie. Sembra originario dell'area compresa fra Grecia, Turchia, Siria e isola di Cipro, anche se non si sa dove sia comparso prima. Da qui fu portato in Italia forse già al tempo dei Romani. È nel nostro Paese che è avvenuta una notevole diversificazione e dove si sono originate le forme moderne, come è testimoniato dall'ampia gamma di popolazioni locali ancora esistenti. La loro diffusione rimase a lungo limitata all'Italia. In Inghilterra, per esempio, erano del tutto sconosciuti fino alla prima metà del XVIII secolo quando, secondo **Philip Miller**, divennero noti come Broccoli di Napoli, o Romani, o Asparagi Italiani. In Nord America, dove altre forme di cavolo erano già coltivate,

i broccoli vennero importati da **Thomas Jefferson** (1743 – 1826), terzo presidente degli Stati Uniti d'America e uno dei padri fondatori della nazione, ma senza grande successo e la loro coltivazione rimase a lungo limitata a circoli di amatori di orticoltura. Il loro consumo divenne significativo solo dopo l'introduzione da parte dei nostri emigrati nelle vicinanze di Boston e New York, in particolare a partire dalla varietà Verde calabrese.

Nonostante le origini nobili e le rispettabili proprietà nutrizionali, il cavolo è stato spesso considerato pianta da tempi magri e di penitenza, poco digeribile e maleodorante, tanto da essere accompagnato da un alone denigratorio come testimoniato da tanti modi dire (es. "c'entra come i cavoli a merenda", "testa di cavolo"). Fino a una cinquantina d'anni fa poi, i cavoli contendevano alle cicogne il privilegio di togliere dall'imbarazzo i grandi alla domanda dei piccini: "come nascono i bambini?". Perché i bambini dovevano nascere proprio sotto i cavoli? Si dice che nei paesi scandinavi fosse tradizione donare alle coppie di novelli sposi cavoli da trapianzare in vasi da sistemare sul tetto, sui davanzali degli abbaini. Così i bambini, che a quell'epoca venivano al mondo in casa, sul letto coniugale, nascevano letteralmente sotto i cavoli.

Giorgio Prosdocimi Gianquinto





ORTO V

L'orto che non coltiviamo



L'orto che non coltiviamo

Le api bottinatrici, quelle che “vanno in giro” in cerca di nettare e polline per nutrire sé stesse e le consorelle dell'alveare affidandole in altri compiti, adottano quella che è stata definita **“strategia di foraggiamento ottimale”**. Valutano, tramite i sofisticati recettori delle antenne e dei palpi mascellari, odori e gusti, in sostanza la qualità del nettare e del polline. Inoltre, tengono conto dei “costi di gestione”, la quantità di tempo ed energia necessari per estrarre tutto il nettare e approvvigionarsi di polline. Si dovrebbe pensare, dunque, che una volta individuati fiori che contengano una buona qualità e quantità di nettare e polline, le procacciatrici di cibo visitino esclusivamente questi “ristoranti da asporto”. Non è così, anche in presenza di una abbondante fioritura ben apprezzata, le bottinatrici tenderanno, saltuariamente, a **cercare fiori diversi, magari “rari”**. Una piccola “fuga dalla quotidianità”, giocosa disobbedienza alla dittatura del minimizzare gli sforzi? Ai razionali ricercatori la “spiegazione” non basta - noiosi! Si è così scoperto che una differenziazione della dieta porta ad una maggiore sopravvivenza ed un miglioramento generale della fisiologia sia delle singole api che dell'alveare nel suo complesso.

Gli entomologi e gli apicoltori sanno bene che imitare le api è spesso una buona idea. Le piante selvatiche hanno nutrito

l'uomo per secoli, prima dell'avvento dell'agricoltura. Ma non c'è bisogno di immaginare qualcosa di arcaico e scomparso. Abituati ai prodotti dell'orto tradizionale o, più spesso, del supermercato, non ci accorgiamo che **l'orto spontaneo** è proprio lì, sotto i nostri occhi. Erbe di campo, verdure selvatiche, frutti misconosciuti, bacche e funghi del sottobosco, molte specie che crescono senza alcun intervento dell'uomo sono commestibili e hanno proprietà nutrizionali interessanti. In Italia, la raccolta e il consumo di erbe come **ortica, papavero, malva, borragine, cicoria selvatica, rucola, portulaca**, utilizzate in cucina o semplicemente in insalata, sono parte integrante della cultura alimentare locale. Non da

meno “ortaggi” come **i cardi, i carciofi, gli asparagi**, nella loro versione silvestre e frutti più o meno comuni, come mirtillo, more, fragole di bosco, rusticani, mele selvatiche, gelsi, corniolo, corbezzoli, fichi d'india. La lista è lunghissima.

Molte erbe, frutti e bacche costituiscono la base di liquori e amari, più o meno “medicinali”, oggetto di segretissime ricette e procedimenti le cui origini si perdono, come sono pronti a giurare i depositari, nei tempi dei tempi. Dovevano, comunque, essere apprezzati anche per motivi, diciamo, più ludici, se è vero che entrano in detti popolari come: **“essere in brodo di giuggiole”**, con riferimento



al particolare “stato d’animo” indotto dal consumo di un infuso idroalcolico, già noto ai tempi dei romani, a base di giugliole mature, mele cotogne, melograni, uva, con l’aggiunta di zucchero e scorze di limone. Una parte importante, in questa storia, la occupano le piante aromatiche selvatiche e le spezie. **Origano, timo, maggiorana, salvia, alloro, menta, ginepro, anice e finocchietto** hanno da sempre insaporito le pietanze a base di carne o legumi, ma anche i piatti particolarmente grassi.

Gusto è salute; ancora una volta i motivi sensoriali si affiancano a quelli funzionali. Particolarmente ricche di composti del metabolismo secondario, queste piante liberano essenze che stimolano la produzione di enzimi come le lipasi pancreatiche e le proteinasi, ed hanno proprietà carminative. Insomma, favoriscono la digestione di cibi sostanziosi ma di non facile assimilazione.



Nel 1767, Giovanni Targioni-Tozzetti, letterato e naturalista toscano, pubblica il testo: “De alimenti urgentia”, da cui la contrazione **“Alimurgia”** – **“o sia, modo di rendere meno gravi le carestie proposto per sollievo dei poveri”**, recita il sottotitolo. Il testo propone un’analisi scientifica delle piante che possono essere utilizzate in situazioni di carestia, guerre o calamità naturali. In sostanza, si trattava di sistematizzare ciò che i poveri già facevano da secoli, grazie alle conoscenze locali tramandate oralmente. I diversi capitoli descrivono le proprietà nutrizionali e le modalità di raccolta e preparazione di diverse tipologie di piante utilizzate come **alimenti di emergenza**. Nasce, così, una nuova disciplina, che oggi suscita nuovamente grande interesse, la fitoalimurgia. Il libro fornisce anche indicazioni sulla coltivazione delle piante e su come preservarne le proprietà nutritive. **L’orto fitoalimurgico.**

L'orto che non coltiviamo

Oltre a oggetto di pura sopravvivenza, le piante spontanee edibili sono sempre state, in Italia fino almeno agli anni '60 del secolo scorso, oggetto di **scambi e piccolo commercio**. Non mancava mai, nei mercati dei paesi e delle città, un piccolo banchetto che proponeva le “**erbe buone**” – **i crespigni, la pimpinella, i bruscardoli, la porcacchia, l'asparagina, la cicoriella, gli zangoni** ... - nelle diverse varianti dai nomi e caratteristiche tipicamente locali. E se la vendita delle “erbe di campo” era ancora una forma di sussistenza, alcune risorse selvatiche come **i funghi e i tartufi**, di cui è necessario essere veri e propri specialisti, hanno dato vita a economie, seppur l'aspetto amatoriale sia ancora predominante, non del tutto economicamente trascurabili.

Ho visto persone commuoversi al solo nominare, per dire, i lampascioni. Strano a dirsi, **le piante spontanee edibili spesso scatenano una sorta di nostalgia e desiderio** che ha qualcosa di atavico. Una sorta di grata soddisfazione, anche sensuale, nel nutrirsi della natura? Il lato emotivo e sensoriale – se ci occupassimo di comunicazione diremmo “esperenziale” - sembra avere, ancora una volta, un suo perché funzionale. Le verdure selvatiche sono molto ricche di vitamine, minerali, microelementi e altri composti benefici ed hanno mediamente **un'attività antiossidante e anti-fiammatoria** molto più elevata rispetto alle verdure coltivate, rinforzano il sistema immunitario e possono ridurre il rischio di malattie croniche. Insomma, come per le api, nutrirsi in modo più vario e differenziato e “ricercare” piante spontanee, potrebbe allungarci la vita. Ben venga, allora, il nuovo interesse

di chef e professionisti del cibo per “il selvatico” e il successo delle tante iniziative legate al consumo di piante spontanee. **Raccogliere e consumare erbe selvatiche è un modo per riconnettersi con la natura** e valorizzare le risorse spontanee del territorio. Una insalata misticanza con portulaca, rucola e cicoria selvatica, può essere alla portata di tutti. Bisogna però fare attenzione, alcune hanno foglie, fiori o frutti che possono essere facilmente confusi con specie non eduli o addirittura tossiche. Come per i funghi, la raccolta va fatta in modo consapevole e sostenibile per non danneggiare l'ambiente.

Si stima che nel mondo ci siano circa **20.000 specie di piante selvatiche commestibili**. Nei paesi in via di sviluppo, l'uso di piante spontanee per scopi alimentari è ancora molto diffuso. Secondo la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura, **fino al 1900, la maggior parte del cibo proveniva dalla raccolta** e non dall'agricoltura. Ancora oggi, erbe spontanee forniscono cibo e reddito a circa 800 milioni di persone nel mondo, e costituiscono un quarto del fabbisogno alimentare nei cosiddetti paesi in via di sviluppo. La FAO sta lavorando con i governi e le comunità locali per catalogare e preservare la conoscenza delle erbe spontanee, promuoverne l'uso sostenibile e integrarle nei sistemi alimentari. L'orto che non coltiviamo è un patrimonio e una ricchezza, culturale e materiale, che non possiamo permetterci di perdere.

Giovanni G. Bazzocchi



ORTO VI

*Di pomi d'oro e
di mali insani*



Di pomi d'oro e di mali insani

Sebbene la storia ci insegni che il pomodoro sia di origine americana, fu solo nel XIX secolo che si affacciò sulle tavole degli americani del nord. Il pomodoro, infatti, è originario del Sud America occidentale. Studi genetici collocano primitive specie selvatiche di pomodoro **in Ecuador circa 80.000 anni fa**, da cui si diffusero fino alle alte Ande, verso il Perù, il Cile settentrionale e nelle isole Galapagos grazie alle migrazioni degli indigeni e di uccelli che contribuirono alla diffusione dei pomodori anche verso nord nella Mesoamerica, dove fu **coltivato dagli Aztechi in Messico**. Il termine spagnolo **tomate** (e quello inglese **tomato**) deriva, infatti, dalla parola azteca **tomatl che significava semplicemente "frutto paffuto"**. Il motivo per cui restò sconosciuto come alimento fino a molto tempo dopo è che era considerato velenoso. La pianta di pomodoro appartiene, infatti, alla famiglia delle *Solanaceae*, di cui fa parte anche la belladonna alla quale fu accostata, le cui bacche, come noto, sono molto velenose.

Fu probabilmente il conquistador spagnolo **Cortes, dopo la conquista, nel 1521, di Tenochtitlan**, la città azteca conosciuta oggi come Città del Messico, di ritorno dalle spedizioni nel Nuovo Mondo, che per primo introdusse il piccolo pomodoro giallo in Spagna. L'arrivo di questa nuova specie esotica fu accolto con molta curiosità dalle corti reali europee.

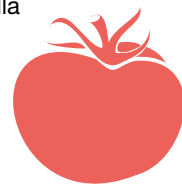


Pranzo azteca, disegno dal Codice Florentino, c1540

Semi di pomodoro furono piantati nei giardini dei nobili dove attirarono l'interesse degli studiosi del primo Cinquecento.

Dal porto di Siviglia, importante centro di scambi commerciali internazionali, il pomodoro arrivò nel Regno di Napoli, che era sotto il dominio spagnolo in quel tempo. I primi semi di pomodoro germogliati nei giardini degli aristocratici italiani, divennero, molto presto, **oggetto di studio da parte dei naturalisti rinascimentali**. Nel 1544, l'erborista italiano Mattioli si riferì ai frutti gialli della pianta di pomodoro come *mala aurea*, la mela d'oro, o pomo d'oro e classificò il pomodoro come una mandragola, che come la belladonna, appartiene alla famiglia delle *Solanaceae*, alimentando **la fama del pomodoro come specie velenosa**. **Dodoens, un erborista olandese**, fece una descrizione dettagliata dei pomi d'oro nel 1554 a cui attribuì proprietà afrodisiache, da cui i pomi d'oro si guadagnarono l'appellativo di **pomme**

d'amour in francese, e **love apple** in inglese. L'origine di questo nome, tuttavia, ha origini più antiche. Nell'associazione del pomodoro alla mandragola, quest'ultima, utilizzata come pozione d'amore nell'Antico Testamento, viene citata con la parola ebraica *dudaim*, che si traduce approssimativamente in **"mela d'amore"**. Alcuni studiosi, invece, attribuiscono





l'origine del nome all'associazione che fu fatta del pomodoro con la melanzana, di cui è un parente stretto. La melanzana era chiamata *pomme des Mours*, mela dei Mori, poiché era un ortaggio apprezzato degli arabi, e *pomme d'amour* e pomo d'oro potrebbero essere storpiature di quel nome.

Considerata la loro fama di specie velenosa diffusa anche in Europa, **fino alla fine del 1700, i pomi d'oro furono coltivati per puri scopi ornamentali**. Quando, finalmente, furono introdotti in cucina si macchiarono però di un'altra colpa. Il pomo d'oro fu soprannominato ***mali insana* (mela velenosa, nome ripreso dalla cugina melanzana)** perché si era diffusa la credenza, tra gli aristocratici, che portassero malattie e, quindi, morte dopo averli mangiati. La verità era che i ricchi europei usavano piatti di peltro per mangiare: il peltro, come noto, anticamente conteneva elevate quantità di piombo. **L'acidità dei pomodori liberava il piombo dalla lega metallica del piatto**, che veniva assunto dai commensali assieme alle pietanze a base di pomodoro causando la morte per avvelenamento da piombo. Ovviamente questa connessione tra piatto e veleno non fu fatta all'epoca e il pomodoro fu ritenuto colpevole di queste morti.

Dopo questa **iniziale aversione**, che a dir la verità, in Italia fu superata prima che in altri paesi europei (**la prima ricetta napoletana conosciuta come "salsa di pomodoro alla spagnola"** fu pubblicata nel 1692), il pomodoro si diffuse rapidamente in tutta Europa e nel resto del mondo:



Di pomi d'oro e di mali insani

i pomodori furono “esportati” in Medio Oriente e Asia da John Baker, console britannico ad Aleppo, arrivando in Nord America con la colonizzazione inglese.

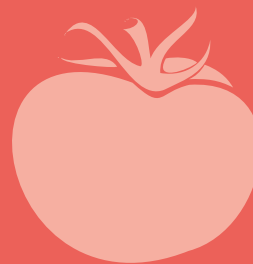
La riconquista della propria terra natia non fu però così facile per il pomodoro. Nel 1830, quando la coltivazione del pomodoro si diffuse a New York, emerse una nuova preoccupazione. Il temibile verme del pomodoro fece la sua comparsa.

Il verme era “lungo da tre a quattro pollici di lunghezza con un corno ricurvo che spuntava dalla schiena”; testimoni giuravano che il suo sputo fosse velenoso come il morso di un serpente a sonagli, e che, una volta che la pelle fosse entrata in contatto con lo sputo, dopo un immediato gonfiore, nel giro di poche ore, avrebbe portato il malcapitato alla morte. Il pomodoro che fosse venuto a contatto con questi fluidi sarebbe diventato velenoso a sua volta con tutte le atroci conseguenze del caso. Fortunatamente, l'entomologo Benjamin Walsh dimostrò che il temuto verme del pomodoro (la **Tuta absoluta**, chiamata anche Falena o Tignola del pomodoro) non avrebbe fatto male neanche a una pulce, era solo un verme di bellezza discutibile che si nutriva delle foglie di pomodoro. Superata la paura, **il pomodoro divenne una verdura molto apprezzata** nella cucina americana ma... dal punto di vista botanico, il pomodoro è una bacca di frutta e non un vegetale. Questo malinteso fu al centro di un dibattito molto acceso, portato davanti alla corte di New York. Nel 1887, Nix, fondatore di una compagnia che distribuiva ed esportava frutta, contestò la decisione dell'esattore delle tasse del porto di New York, Hedden, di applicare la tassazione sui pomodori importati dalle Indie occidentali, che

l'esattore aveva considerato come verdura (la tassa era stata imposta sull'importazione di verdura e non di frutta). La corte affermò: “Botanicamente parlando, i pomodori sono il frutto di una pianta, proprio come lo sono cetrioli, zucche, fagioli e piselli. Ma nel linguaggio comune della gente, [...] tutte queste sono verdure che vengono coltivate negli orti, e che siano consumate cotte o crude, sono come patate, carote, pastinache, rape, barbabietole, cavolfiori, cavoli, sedano e lattuga, che di solito vengono servite a cena, con o dopo la zuppa, il pesce o le carni che costituiscono la parte principale del pasto, e non, come la frutta che, in generale, viene servita come dessert”.

Dal 1887 ad oggi, l'avverso destino del pomodoro sembra essere mutato. **Il pomodoro è in testa alle produzioni agricole a livello mondiale e pomodori** in scatola Campbell fanno bella mostra di sé al MOMA di New York...un meritato riconoscimento.

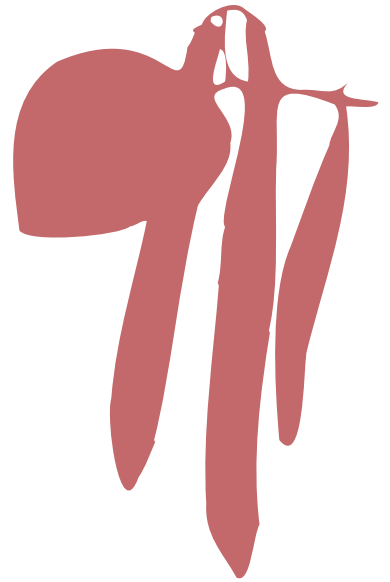
Sonia Blasioli





ORTO VII

*L'agroecologia nel piatto:
storia del fagiolo*



L'agroecologia nel piatto: storia del fagiolo

Mais, fagioli e zucca. Da migliaia di anni, gli ingredienti della maggioranza delle pietanze caratteristiche del Centro America. Dal punto di vista nutrizionale, un piatto completo: **carboidrati, proteine, vitamine e antiossidanti.** In effetti di questo e pochissimo altro si sono nutrite decine di milioni di persone dai tempi dei Maya in poi. Ma dietro il piatto, c'è molto di più. Se ci trasferiamo in campo, la consociazione delle tre piante diviene un metodo di coltivazione tradizionale chiamato **Milpa**. Le "tre sorelle", insieme, crescono benissimo: il mais, che cresce velocemente in altezza, fa da sostegno al fagiolo, pianta rampicante che, più tardiva, non soffre della schermatura della luce da parte dell'alto cereale; la zucca, si adagia al terreno e copre, con le sue grandi foglie, un'ampia zolla di suolo, mantenendolo umido e difendendo le consociate dagli attacchi di insetti striscianti e piccoli mammiferi, grazie alla tipica peluria urticante delle cucurbitacee. Ma c'è di più, il fagiolo, come tutte le *Fabacee* (leguminose), non utilizza l'azoto - principale nutriente di tutte le piante - del suolo, ma lo assorbe dall'atmosfera, fissandolo, al contrario, nel terreno, quando in eccesso. Insomma, di fatto contribuisce a nutrire le altre due. **La realizzazione della Milpa costituisce un atto sacro** nelle società tradizionali centroamericane, che unisce la comunità alla Terra Madre. Qualcosa di simile, in realtà, accadeva, in tutto il mondo. Nei paesi del Mediterraneo, da sempre - nell'antico Egitto, come nella Grecia classica o sulle coste maghrebine dei nostri giorni - sono tipiche le zuppe di cereali e legumi. **Orzo e lenticchie, riso e soia,**

pasta e ceci, mais e fagioli... si potrebbe fare un viaggio nel tempo e nel mondo, solo raccontando ricette a base di questi due gruppi di colture. Ai tempi di Cicerone - tra l'altro, era chiamato così per una grande escrescenza del naso a forma di cece (*cicer*) - gran parte della popolazione romana si nutriva quotidianamente di zuppe a **base di farro, miglio, orzo, grano, panico, fave, lenticchie, ceci e piselli.** La coltivazione avveniva sicuramente in successione, cereali vernini e poi legumi, ma è molto probabile che fossero anche coltivati simultaneamente in campi vicini o addirittura in consociazione, e lo stesso avveniva in Africa e in Asia.

E il fagiolo? Nell'antico Egitto, ceci, fave, lenticchie, piselli nani e lupini erano fondamentali per l'alimentazione, mentre i fagioli erano considerati meno pregiati. Tuttavia, **Plutarco sosteneva che una zuppa di fagioli potesse incantare Afrodite.** La prima ricetta documentata a base di fagioli venne proposta da Marco Gavio Apicio, un patrizio romano del I secolo d.C., che consigliava di friggerli con pepe o cucinarli con finocchio selvatico e sapa, un antenato dell'aceto balsamico. Fermi tutti. **Ma i fagioli non erano americani?** Si trattava naturalmente del piccolo fagiolo dall'occhio, *Vigna unguiculata* L., l'unica specie di fagiolo originaria dell'Africa subsahariana e diffusasi, poi, in tutto il "mondo conosciuto". Questo piccolo fagiolo, in un certo senso, ha fatto il tragitto inverso ai suoi cugini americani, poiché oggi è





prodotta e consumata in buona parte nei paesi del Sud America. **Egizi e Greci lo conoscevano e lo consumavano**, come abbiamo visto, sebbene non fosse particolarmente apprezzato. Galeno, il grande medico romano del II secolo, i cui precetti hanno dominato la medicina occidentale per tredici secoli, ne apprezza, però, le **proprietà curative** e lo menziona in una dieta a base di fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*), lupini, erbe, frutti e olive, in cui era condito con “*garum*”, una salsa a base di pesce salato che gli antichi Romani aggiungevano come condimento a molti piatti.

Il fagiolo dall’occhio, tuttavia, non ha grande successo nel vecchio mondo, altri legumi sono preferiti. Solo dopo la scoperta delle Americhe, l’interesse per i fagioli cresce, grazie alle nuove varietà esotiche. In Italia, **le prime coltivazioni sperimentali di fagioli “americani” risalgono al 1530** e venivano chiamati “turcheschi” (come tutto ciò che era straniero). Già a metà dello stesso secolo i nuovi fagioli erano ampiamente coltivati. In grado di inserirsi ottimamente nei cicli produttivi locali, permettevano un raccolto supplementare ricavabile dallo stesso appezzamento, ad esempio facendo crescere le piante di fagiolo arrampicate sui culmi del mais (“grano turco”), o tra i filari dei vigneti. **Una sorta di milpa in chiave italiana.** La polenta, o il pane di mais, con fagioli, diviene cibo quotidiano del popolo contadino, soprattutto delle



montagne, spesso unica fonte di sopravvivenza. Solo un paio di secoli dopo la patata si aggiungerà alla dieta, risolvendo in parte i problemi della terribile pellegra, malattia causata dalla carenza di vitamine del gruppo B e di triptofano, amminoacido necessario per la loro sintesi. **Nel XVIII secolo, i fagioli divennero un elemento importante per sfamare la popolazione in espansione.** “Noi pensiamo che le invenzioni e le scoperte che hanno cambiato la nostra vita siano dovute a macchine complesse, allo studio organizzato di sapienti esperti... Ma se noi siamo ancora qui, voglio dire noi Europei, o Americani delle tre Americhe, questo è dovuto ai fagioli. Senza i fagioli la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli...” dichiara Umberto Eco in un’intervista rilasciata nel 1999. Un altro punto di svolta sarà la produzione, a partire dagli anni ‘20 dell’800, di **conserven alimentari in scatola** negli Stati Uniti, inclusi i fagioli, che divennero alimenti fondamentali durante le guerre – con la logistica si vincono le guerre –, topos dei film western e persino icona, con Andy Warhol, dell’arte moderna del’900.

Qualcosa che si ripete in tutto il mondo, più volte indipendentemente, deve avere un significato vitale. Oggi cominciamo a riscoprire il **ruolo “agroecologico”, delle consociazioni di fabacee e cereali.** Recenti studi dimostrano che la consociazione con le leguminose, promuovere l’assorbimento di azoto dei cereali e stimola l’attività enzimatica del suolo, riducendo anche del 50% l’uso di fertilizzanti azotati. Queste pratiche permettono anche un miglior controllo delle piante infestanti.

L'agroecologia nel piatto: storia del fagiolo

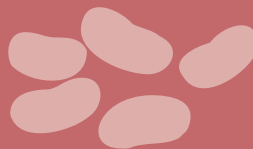
Stiamo, forse, come spesso accade, scoprendo ciò che i vecchi contadini di tutto il mondo in qualche modo già sapevano. In un passato non molto lontano, la coltivazione contemporanea di grano e una leguminosa era una pratica comune in Italia: **ad inizio estate si trebbiava il grano, di conseguenza aumentava la luminosità, permettendo alla leguminosa di svilupparsi** e coprire l'appezzamento. Nei paesi dell'Africa meridionale, il fagiolo dall'occhio è, ancora oggi, frequentemente consociato con il mais, e nel sud-ovest della Cina sono comuni le consociazioni mais-soia e mais-arachide. **Agroecologia dal campo al piatto:** i legumi sono ricchi di proteine, ma la loro composizione in aminoacidi non è completa, sono, ad esempio, carenti di metionina e cistina; al contrario, i cereali, ricchi di carboidrati, quindi molto energetici, contengono relativamente piccole quantità di proteine, ma abbondanti proprio in questi amminoacidi, mentre sono carenti in lisina e, il mais, in triptofano. Insomma, sono alimenti complementari. Una recente analisi di oltre 250 pubblicazioni scientifiche, dimostra che **i componenti nutrizionali dei legumi, abbinati a quelli presenti nei cereali integrali, assicurano un effetto sinergico benefico per l'organismo**, grazie anche alle saponine, in grado di contribuire al mantenimento dei livelli di glucosio e colesterolo ematici, e alla presenza di fibre insolubili (nella buccia), che permettono di garantire le regolari funzioni intestinali. La composizione del piatto perfetto prevede 2/3 di cereali e 1/3 di legumi.



Mangiafagioli di Annibale Carracci, 1584- 1585

Fagioli dall'occhio, pane, porro, focaccia scura con cereali integrali ed erbe di campo e vino. La dieta completa del contadino emiliano nel 1500.

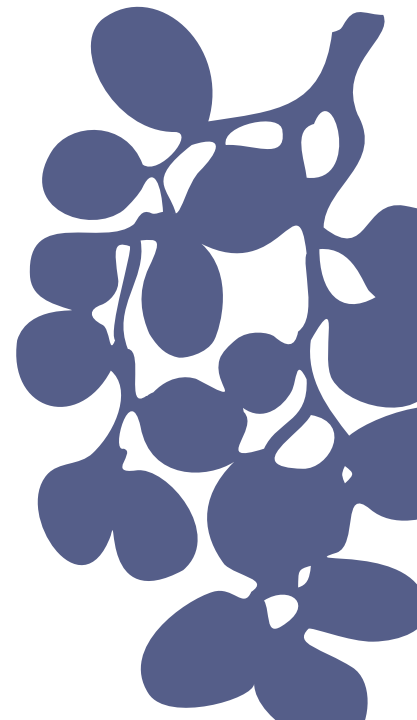
Giovanni G. Bazzocchi





ORTO VIII

La sensualità dell'uva



La sensualità dell'uva

“Sono acerbi” disse la volpe tra sé allontanandosi...
Quei grappoli d'uva che pendevano dalla vite si facevano bramare dalla volpe che, ahimè, non essendo stata dotata da Madre Natura di arti inferiori sufficientemente lunghi, non poté assaporarne la squisitezza degli acini. La favola di Esopo ci rimanda indietro nel tempo, all'Antica Grecia (ca. 600 a.C.), ma le prime testimonianze della presenza di uva (***Vitis silvestris***) risalgono al neolitico (dal 8000 a.C. al 3500 a.C. circa). Cumuli di semi di *Vitis silvestris* sono stati, infatti, rinvenuti nei pressi di insediamenti umani preistorici e potrebbero rappresentare i residui di primitivi processi di vinificazione.



Il binomio **uva-vino**, come noto, è indissolubile e rappresenta un tipico esempio di come le più grandi scoperte avvengono casualmente: immaginiamo l'uomo della pietra, incuriosito dal forte odore rilasciato dai grappoli d'uva di viti spontanee caduti in una buca del terreno, che si avvicina, bagna il suo dito preistorico in quella calda mistura ribollente e se lo porta alla bocca. Quale sorpresa scoprire che quel liquido è dolce come un miele, quel “miele” (**dibs, sciroppo d'uva**) che scorrerà copioso nella Terra Promessa, dove Mosè condusse gli Ebrei nel 1400 a.C..

Ma cosa ha reso l'uva così attraente agli occhi dell'uomo tanto da spingere un intero popolo ad attraversare un deserto con la promessa di poter trovare uva a volontà da far fermentare? Per rispondere a questo interrogativo ci può venire in aiuto il **simbolismo evocato dai grappoli d'uva**, sin dai tempi remoti. Le caratteristiche morfologiche dell'uva, infatti, evocano significati allegorici. Il singolo frutto rotondo custodisce più di un seme, e queste caratteristiche ci rimandano a idee di ricchezza, **fertilità e prosperità**. Il dimorfismo stagionale della pianta, che si traduce nella perdita delle foglie in inverno, tanto da far apparire la pianta morta, seguita dalla ripresa vegetativa in primavera, che le ridona la vita, si lega a concetti di **vita e morte, di nascita e rinascita**, e di rigenerazione. La trasformazione del succo d'uva in vino aveva dell'incredibile agli occhi dei nostri antenati ed era connesso all'idea di **metamorfosi** e, ancora una volta, legato al **ciclo vita/morte**. Il colore del vino era associato al





colore del sangue, linfa della vita, tanto che, in alcune culture del Mediterraneo, **si credeva che la vite si originasse dal sangue degli uomini** che avevano lottato con gli dei. L'effetto inebriante del vino, inoltre, era considerato un mezzo per avvicinarsi alle divinità: il calo delle inibizioni infondeva nell'uomo la sensazione di poter assurgere a ruolo di divinità. Nel culto cretese della fertilità, ad esempio, il vino era usato **per entrare in comunione sacra con gli dei**.

Questo simbolismo dell'uva è comune a tutte le civiltà che popolarono l'area del Mediterraneo, dagli Egizi agli Etruschi, dai Greci ai Romani. In ognuna di queste civiltà, l'uva era associata ad una particolare divinità, partendo dal **culto primitivo della Grande Madre** connesso all'idea di fecondità e fertilità della terra. In Egitto, la vite fu associata al culto di Osiride, il dio dell'oltretomba ma anche dell'agricoltura (la rappresentazione del dio con il viso verde è legata a questo culto). Il greco **Dioniso** (o Bacco per i romani) non era solo il **dio del vino**, ma anche della linfa che ogni primavera riportava in vita la natura. Come Osiride, Dioniso muore, viene fatto a pezzi e rinasce (Dioniso, detto *Digonos*, il "nato due volte"). Questo mito può essere interpretato come una metafora del processo di vinificazione in cui il grappolo d'uva viene lacerato e trasformato in vino.

Considerato il ruolo centrale assegnato alla vite, la sua presenza è ricorrente e predominante nelle forme antiche dell'arte. In Egitto, dove la vite fu coltivata già dal 4000 a.C., **i grappoli d'uva adornavano le tombe dei grandi re**. Nella cultura ebraica, come già accennato,

Bacco e il Vesuvio, affresco Romano



La sensualità dell'uva

numerose sono le citazioni relative alla vite e al vino. La Bibbia stessa riporta spesso allusioni al vino e al processo di vinificazione, la cui idea si attribuisce a Noè. Come per gli Egizi, anche gli Etruschi, amavano **adornare le tombe con grappoli d'uva come augurio per un buon viaggio** del defunto nell'aldilà e come simbolo di rinascita. E i grappoli d'uva, dominano anche la scena artistica dell'antica Grecia e dell'impero romano.

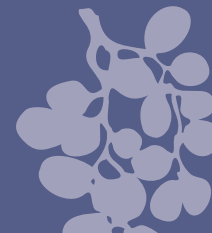
Compiendo un salto in avanti, il simbolismo dell'uva viene rivisto in una chiave più moderna ma pur sempre incentrato sul concetto di fertilità e fecondità. Nei dipinti del XVI e XVII secolo della tradizione olandese, **le giovani fanciulle sono spesso ritratte mentre reggono un grappolo d'uva** dal tralcio. Molti autori concordano che il grappolo d'uva simboleggi **la verginità** mentre il tralcio il matrimonio. L'uomo può raccogliere i grappoli d'uva solo recidendo il tralcio e, quindi, solo con il matrimonio, la fanciulla potrà essere posseduta. La forma succosa e carnosa dell'acino d'uva viene paragonato alle curve del corpo umano e il suo sapore dolce e inebriante è usato come metafora dei piaceri della carne.

Questa carnalità dell'uva come strumento per esprimere desideri intimi, ci fa approdare ai giorni nostri. Nella rappresentazione digitale del simbolismo degli emoji, **l'emoji dell'uva** è diventato un simbolo piuttosto controverso. L'emoji dell'uva, conosciuto da alcuni anche come il simbolo del "frutto viola", è essenzialmente una piccola immagine del frutto succoso con una tonalità viola scuro. Di per sé può sembrare un innocuo riferimento a uno spuntino sano, ma se

usato in determinati abbinamenti **può assumere un significato più allusivo**. Più comunemente, l'emoji dell'uva è usato per indicare dei testicoli, ed è visto come un modo divertente e giocoso per esprimere il desiderio sessuale. Viene spesso combinato con altri emoji, come la melanzana (che rappresenta il simbolo fallico) o la pesca (che rappresenta i glutei) per creare un messaggio esplicito o una semplice allusione. Uno dei motivi per cui l'uva è diventata un simbolo così popolare per l'espressione sessuale è la sua delicatezza. A differenza dei riferimenti più espliciti, come l'emoji della melanzana, **l'uva trasmette un senso di spensierata giocosità**, rendendo più facile flirtare senza risultare eccessivamente aggressivi. Per molte persone, usare l'emoji dell'uva fa parte di una tendenza più ampia verso la ricerca di modi innovativi per comunicare desideri che spesso sono difficili da esprimere solo con le parole. Con le sue sfumature giocose e allusive, l'uva può essere un modo divertente per creare tensione sessuale attraverso la comunicazione digitale.

Possiamo, quindi, rispondere all'interrogativo, su cosa ha reso e rende l'uva così attraente. Nel senso stretto del verbo *attrarre*, l'uomo, (forse) inconsapevolmente, è da secoli attratto dall'uva per la sua innata e delicata sensualità.

Sonia Blasioli





ORTO IX

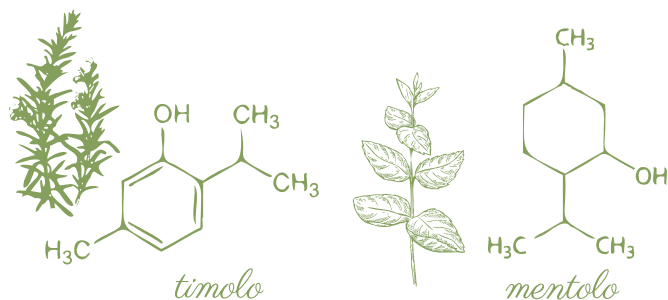
*Le aromatiche:
una questione di chimica*



Le aromatiche: una questione di chimica

Le piante aromatiche, note anche come **erbe e spezie**, sono state utilizzate in Medio Oriente a partire dal 5000 a.C. circa per le loro proprietà conservanti e medicinali, oltre a migliorare l'aroma e il sapore degli alimenti. Sono diffuse in tutto il mondo, ma con una netta prevalenza di piante originarie dell'area mediterranea, sia allo stato selvatico che coltivato, come **rosmarino, basilico, origano, salvia, timo, menta piperita e aglio**.

Ciò che caratterizza le piante aromatiche è l'intenso gradevole odore emesso. **L'odore, come si sa, è una questione di chimica.** L'odore che percepiamo è il risultato di interazioni chimiche che coinvolgono gli organi sensoriali racchiusi nelle cavità nasali, i quali, entrando in contatto con le molecole odorose, inviano un segnale elettrico al cervello, che viene elaborato, identificato e restituito come sensazione olfattiva. Le molecole responsabili dell'odore delle piante furono isolate nel XIX secolo e definite con il termine generale di **"composti aromatici"**, proprio per il loro odore piacevole. Il composto capostipite di questa famiglia è il benzene, presente naturalmente nel petrolio, dai noti effetti cancerogeni. Ma come si sa, in chimica, basta aggiungere un atomo qua e là per modificare sostanzialmente le caratteristiche di un composto. **I fenoli, ad esempio**, sono derivati del benzene, presenti in natura, responsabili degli odori che caratterizzano alcune piante come **il timolo**, il costituente che dà odore e sapore al timo, **l'eugenolo**, responsabile dell'odore dei chiodi di garofano, e **il mentolo** della menta, per citarne alcuni.



L'odore, o sarebbe più corretto dire gli odori, svolgono anche funzioni fisiologiche vitali per la pianta: **i composti aromatici prodotti dalle piante attirano impollinatori**, dispersori di semi e **difendono le piante dagli attacchi** di parassiti o agenti patogeni. Le molecole coinvolte in queste funzioni interferiscono positivamente o negativamente con le funzioni biologiche degli ospiti desiderati o indesiderati. Nel caso, ad esempio, di insetti impollinatori, sebbene i meccanismi non siano ancora del tutto noti, si suppone che sia le piante che gli insetti siano reciprocamente beneficiati dalle interazioni chimiche e biologiche che si stabiliscono tra di loro, **quasi che l'insetto fosse piacevolmente colpito dal profumo inebriante della pianta**, tanto da soffermarsi a goderne. Al contrario, le molecole aromatiche emesse dalle piante possono causare tossicità diretta verso gli insetti nocivi, interferendo con le loro funzioni biologiche: questo comportamento è assimilabile all'azione che un gas tossico può provocare quando inalato, con conseguenti effetti collaterali, in alcuni casi letali. **Il timo, la menta e la salvia proteggono, ad esempio, i cavoli dalla ghiotta farfallina cavolaia.** Ma le piante possono giocare



anche di astuzia, attraendo insetti utili, nemici naturali degli ospiti indesiderati. **L'aneto, ad esempio, attira le coccinelle** mentre il prezzemolo e i girasoli attirano le vespe parassitoidi, ed entrambi questi insetti si nutrono di afidi.

Le molecole responsabili dell'odore, sono anche biologicamente attive. Polifenoli, chinine, flavonoli/flavonoidi, alcaloidi, polipeptidi, costituiscono i cosiddetti **oli essenziali**, miscele di composti che possiedono **proprietà antimicrobiche, antiossidanti, antiparassitarie, antifungine e antinfiammatorie**, che le rendono ottimi rimedi contro le più svariate malattie. Gli effetti positivi delle piante aromatiche e dei loro oli essenziali nel trattamento delle malattie sono noti già da secoli. In un sito di sepoltura nel nord dell'Iraq, sono stati rinvenuti i resti di un uomo di Neanderthal, risalenti a circa 60.000 anni fa, circondati da almeno sette piante medicinali, il cui scopo era, forse, di preservare il corpo nell'aldilà da eventuali malattie. **Le piante aromatiche e le erbe aromatiche sono**, infatti, tra i **primi composti farmacologici** che sono stati usati nell'antichità per curare malattie o altre condizioni anomale e, ancora oggi, sono considerati rimedi naturali ai comuni malanni tramandati di generazione in generazione nella tradizione popolare. Nelle antiche civiltà, gli indigeni usavano piante aromatiche ed erbe per curare non solo disturbi fisici ma anche mentali. A quel tempo, si credeva che la malattia avesse una causa soprannaturale o emergesse dal male. **I guaritori**, nelle figure di stregoni o sciamani, **erano molto rispettati** e svolgevano un ruolo importante nelle loro comunità.



Le aromatiche: una questione di chimica

Attualmente, nelle società che vivono in aree isolate, rurali o montane, con accesso limitato alle strutture sanitarie ufficiali, come nei paesi in via di sviluppo, molte terapie fisiche e spirituali sono ancora somministrate dai guaritori, facendo uso di piante aromatiche.

Gli orti della nostra tradizione sono ricchi di piante aromatiche, dalle note proprietà curative, che intrecciano **storie a leggende**. **La salvia** (dal latino *salvus*, salvo, sicuro), ad esempio, già nota nell'antico Egitto per le proprie doti medicinali, era utilizzata per alleviare numerosi malanni tra cui il mal di stomaco, i disturbi tipici della menopausa o i cattivi odori. **L'alloro** era un toccasana per contusioni, gonfiore e punture di insetti. Un curioso rimedio contro le emorroidi era una prolungata immersione della zona interessata in un infuso di bacche di ginepro. **La lavanda** (dal latino *lavandus*, del lavare), era apprezzata per le sue proprietà antisettiche; alcune gocce di essenza di lavanda venivano aggiunte nell'acqua del bucato, per tenere lontano germi, pidocchi e insetti di ogni genere. Durante il Medioevo, si sparse la voce che fosse persino afrodisiaca e che, bagnando con acqua di lavanda il capo della persona amata, questa sarebbe rimasta fedele, concedendosi unicamente ad esso. Questo presunto effetto sulla sfera sessuale determinò, in quel tempo, un forte aumento della domanda dell'erba, con conseguente innalzamento dei costi. **Il timo** (dal greco *thymus*, coraggioso) era ampiamente usato nei massaggi e durante i bagni. I soldati romani si esercitavano nuotando nell'acqua in cui venivano aggiunti ramoscelli di timo (che aggiungevano anche ai piatti di cui si cibavano),

credendo che infondesse coraggio. Il prezzemolo (dall'unione delle parole greche che indicavano **"pietra"** e **"sedano"**, "sedano che nasce fra le pietre") era consigliato agli uomini sterili per riacquistare vigore e, al contrario, veniva somministrato alle donne per indurre un aborto. **Il rosmarino** (dal latino *rosmarinus*, "rugiada di mare"), infine, veniva utilizzato da Egizi e Romani, oltre che per alleviare i disturbi di stomaco, anche per purificare l'aria nei templi. In Italia, era pratica diffusa, durante i funerali, ornare il capo del defunto con una corona di rosmarino (oltre ad alloro e mirto). Questa pratica traeva le sue origini dalla leggenda narrata da Ovidio nelle "Metamorfosi". Il dio Apollo innamorato della principessa Leucotoe, figlia del re di Babilonia, entrò di nascosto nelle stanze della giovane per sedurla, la quale, senza indugio, si abbandonò al dio. La ninfa Clizia, però, innamorata di Apollo ma da lui rifiutata, informò il re dell'accaduto che, furioso, fece seppellire viva la figlia. I raggi del sole penetrarono nella tomba della giovane principessa, fino a raggiungerne le spoglie, che lentamente si trasformarono in una pianta dalla fragranza intensa, dalle esili foglie e dai fiori viola-azzurro pallido: il rosmarino.

Sonia Blasioli





ORTO X

*L'orto della biodiversità,
la bellezza funziona*



L'orto della biodiversità, la bellezza funziona



Tra piante e insetti, o per lo meno tra la maggior parte delle piante ed alcuni insetti, c'è **una antica alleanza**. Detto con un certo grado di semplificazione, il patto è questo: io, pianta, che non posso muovermi, affido a te, insetto, che hai le ali, i miei gameti (il polline) da portare al mio conspecifico, e in cambio, ti ricompenso con un gustoso alimento energetico, il nettare, e magari un poco del polline, che è molto proteico. Un affare per entrambi, e molto redditizio in termini evolutivi. In un tempo relativamente breve (130 milioni di anni, i primi organismi viventi sono comparsi circa 3500 milioni di anni fa) **le angiosperme**, le piante caratterizzate da veri fiori, sono diventate **il gruppo di vegetali più vasto e diversificato del nostro pianeta**, circa l'80% di tutte le piante. Gli insetti pronubi - **il pronubo**, tra i Romani, era colui che favoriva un'unione amorosa o, più prosaicamente, che promuoveva la conclusione di un matrimonio - sono a loro volta oltre 200.000 specie. A cosa è dovuta questa grandissima differenziazione di specie? Il fatto è che, in un ambiente dalla grande disponibilità di risorse - eravamo, come organismi viventi, quasi agli albori della conquista dell'ambiente terrestre, dopo milioni di anni vissuti nei mari - si è scatenata una grande competizione. **Tra le piante**, per attirare gli insetti, sviluppando **fiori sempre più evidenti e "seducenti"**, e tra **gli insetti** per adattarsi, magari con **strutture particolari** come la spiritromba delle farfalle, anche alle offerte più particolari, garantendosi un'esclusiva su quel tipo di fiori. Pensavate forse che i fiori fossero belli e profumati per soddisfare le aspettative estetiche di noi umani?



In realtà, sì, **di questa millenaria co-evoluzione ne beneficiamo anche noi** - la specie *Homo sapiens* intendo - e non solo per i profumi, i colori, le forme di queste meraviglie della natura, ma per motivi molto più materiali. Limitandoci ad un aspetto molto pragmatico, la stragrande **maggioranza delle piante di cui ci nutriamo (e di cui si nutrono gli altri animali) sono impollinate dagli insetti**. Significa, par dare un'idea, che senza insetti pronubi, l'80% dei prodotti freschi che troviamo in un supermercato, e quindi di tutto il cibo che a partire da essi si produce, semplicemente non esisterebbe. Ora, la questione è questa: la comunità scientifica è concorde nell'affermare che il tasso attuale di estinzione sia di specie vegetali che animali potrebbe portare, nei prossimi 20-50 anni, alla scomparsa di circa il 10-20% delle specie attualmente viventi sul pianeta. **Una vera e propria crisi ecologica globale**, che mette in pericolo, in particolare, circa 40% delle specie di insetti impollinatori. Una riduzione drammatica degli habitat e l'impatto dell'uso massiccio di insetticidi negli ultimi cinquant'anni sono considerate le principali cause del declino. La stupefacente co-evoluzione tra insetti e piante è **una danza la cui musica si sta inceppando**.

E gli orti? Non possiamo più permetterci un'agricoltura che non tenga conto della crisi climatica ed ecologica. **Una nuova alleanza tra agricoltura ed ecologia** si fa strada in molte nuove realtà agricole. In questi contesti, è importante fare riferimento al concetto di **biodiversità funzionale**. Si tratta della selezione di piante spontanee, o la messa a dimora di

specifiche essenze, allo scopo di creare habitat che favoriscano gli organismi utili - insetti impollinatori e i predatori di insetti fitofagi, tra gli altri - a svantaggio di altri: i nemici delle piante. Per l'implementazione di tale strategia viene utilizzata la cosiddetta **strategia SNAP (shelters, nectar, alternative preys/hosts, pollen)**, in quanto ha lo scopo di fornire riparo, nettare, polline e prede alternative agli insetti utili. L'importanza di tali "*micro-hotspot*" di biodiversità funzionale per promuovere la presenza di insetti utili è stata dimostrata. Moltissime piante sia spontanee che specificamente coltivate, tra cui: **grano saraceno, facelia, trifoglio rosso, varie specie di alisso, calendula, aneto**, portate a fiore, fungono da fonti di nettare e polline per specifici gruppi di insetti predatori (sirfidi, coccinellidi, antocoridi, crisopidi) e parassitoidi. Gli impollinatori saranno favoriti da piante caratterizzate da fioriture e scalare durante tutta la stagione e che bene si adattino alla coltivazione in contesti agricoli: **tagete, cosmos, borragine, zinnia, nasturzio, lavanda**, tra le altre.



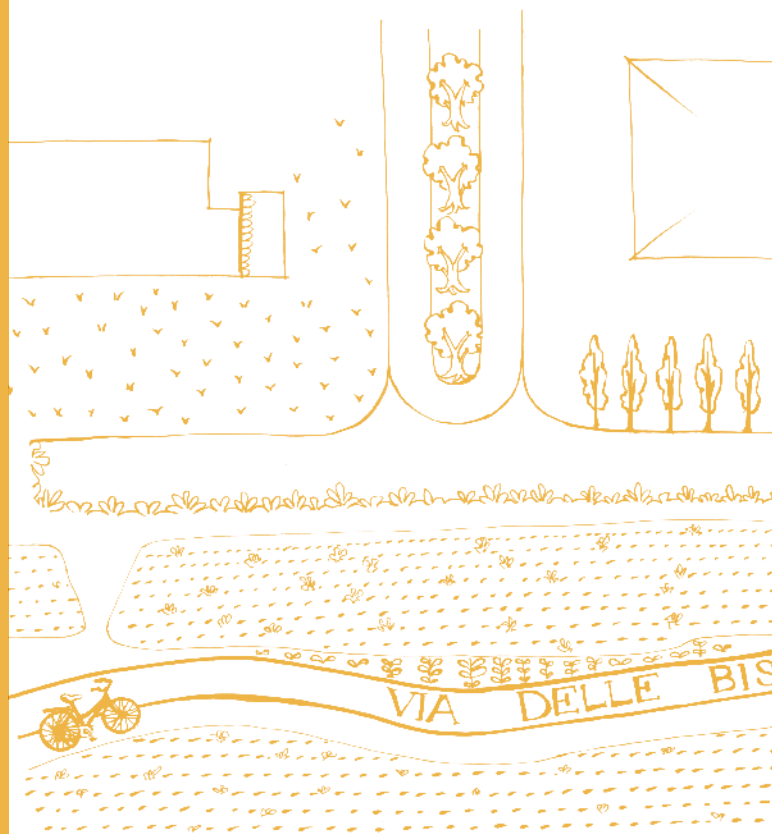
A Bologna, in un contesto urbano, grazie alla collaborazione tra **Eta Beta**, una importante cooperativa sociale del territorio, e ricercatori di entomologia e orticoltura dell'Università di Bologna, è nato il **Corridoio Eco-ortivo Battirame**, un progetto di agroecologia urbana, che fonda le sue radici sui concetti di biodiversità funzionale. Si tratta di un agro-ecosistema integrato con aree coltivate, "hot-spot" di biodiversità funzionale ed aree a rinaturalizzazione ecologica. Su una superficie totale di circa 4 ettari, sono presenti: tre aree a coltivazioni orticole, nelle quali si alternano "**orto invernale**" e "**orto estivo**" sempre seguiti da sovescio, **frutteto, prato misto con graminacee, un'ampia area per la coltivazione di piante aromatiche**. Perimetralmente alle zone produttive, sono stati realizzati tre **impianti di riforestazione** per un'area complessiva di 3500 metri quadrati.

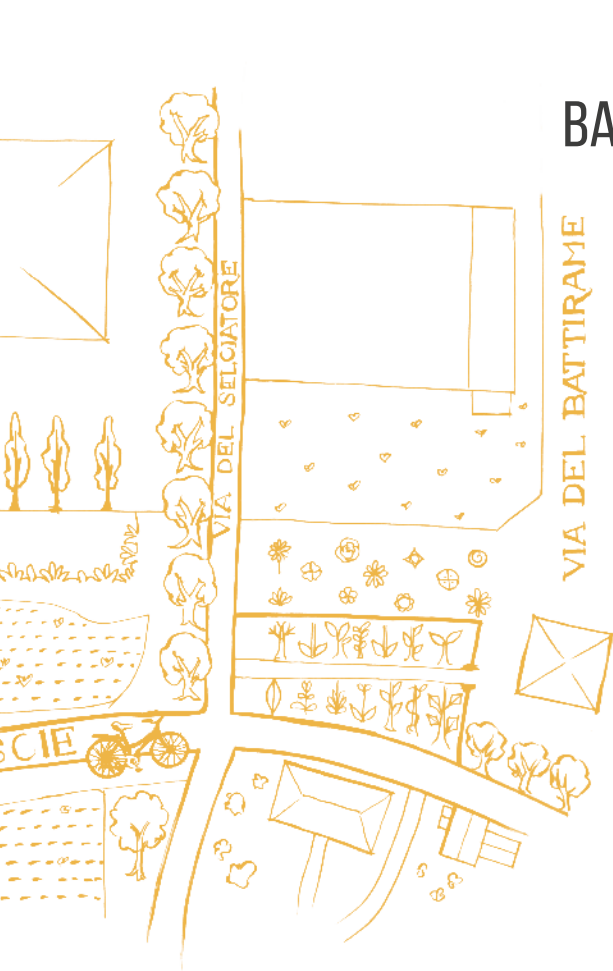
L'orto della biodiversità, la bellezza funziona

Lungo tutta la ciclabile di **via delle Biscie** che attraversa longitudinalmente l'area, è stata realizzata una infrastruttura di vite a volta (camminamento) con fondo inerbito e una **striscia di piante autoctone a fioritura scalare** per attirare insetti impollinatori durante tutto l'anno. Tra le diverse zone coltivate sono state realizzate aree a biodiversità funzionale, creando *habitat* specifici per insetti **predatori e parassitoidi**. Ampie aree, a macchia, sono state lasciate a vegetazione spontanea preesistente e sono, infine, stati realizzati alcuni "bee-hotel" per favorire la nidificazione di alcune specie di apoidei selvatici.

La stabilità di un sistema ecologico è correlata alla eterogeneità e abbondanza di forme di vita che vivono in esso. Questo vale anche per gli orti: un aumento della diversità vegetale e della complessità strutturale sono correlate con l'abbondanza e diversità degli artropodi coinvolti nel controllo naturale dei fitofagi e degli impollinatori. Nel corso degli anni, ho personalmente svolto una piccola ricerca informale, poco più che una curiosità: ho mostrato a molte persone foto di orti agroecologici e biodiversi ed altri più semplificati ed ho chiesto quali ritenessero esteticamente più gradevoli. Nessun dubbio: **biodiversità è bellezza**. Io credo che sia perché la **biodiversità ci riguarda** molto da vicino, "funziona", ma questo lo capiscono più i nostri sensi del nostro intelletto.

Giovanni G. Bazzocchi





SPAZIO BATTIRAME

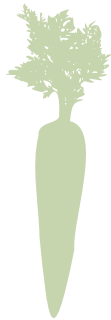
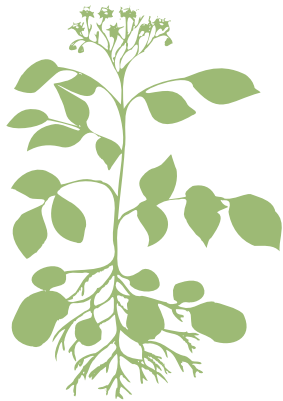
Spazio Battirame è un obiettivo - e un sogno - che si realizza: realtà diverse, pubbliche e private, unite per dare nuova vita a un bene comune per restituirlo alla cittadinanza.

Se scopo di una cooperativa sociale è perseguire l'interesse generale della comunità, la promozione umana e l'integrazione sociale dei cittadini, Spazio Battirame rappresenta a nostro avviso, e pieno titolo, un esempio di tale obiettivo.

Eta Beta ha riscattato uno spazio abbandonato, fortemente degradato che conservava rare tracce di un passato contadino, quasi completamente soppiantato dal comparto industriale Roveri, adiacente ai terreni e alla casa colonia di Battirame dove è stato fatto un importante lavoro di ripristino che ha permesso di darvi un nuovo volto, fatto di saperi e di sapori: **di saperi artigianali e agricoli e di sapori della cucina.**

Attraverso un perseverante lavoro di cura, che ha coinvolto persone e territorio, Eta Beta ha reso lo Spazio Battirame un luogo di socialità individuando nel medium della tavola, l'elemento unificante e conviviale. L'impegno parte dalla terra, dalla coltivazione di prodotti con tecniche anche sperimentali, grazie all'appoggio di **DiSTAL UNIBO** che ha permesso la realizzazione del **Corridoio Eco-ortivo** di libero accesso alla cittadinanza. Lo Spazio Battirame dispone di una cucina attrezzata per la cottura dei prodotti coltivati, possiede ambienti interni ed esterni che accolgono il pubblico per eventi prevalentemente a carattere gastronomico. **Il tutto "condito" da elementi creativi e artistici,** capaci di arricchire con estro la tavola e realizzati nelle botteghe della cooperativa. Ci sembra in tal modo di aver chiuso e compiuto quel ciclo virtuoso che abbiamo immaginato nel 2013 visitando un casale abbandonato, in parte incendiato e circondato da rovi.

Giovanna Bubbico
Cooperativa Eta Beta



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
DIPARTIMENTO DI
SCIENZE E TECNOLOGIE AGRO-ALIMENTARI



Fonti: per la redazione di questo libro, gli autori si sono basati oltre che sulle proprie esperienze e conoscenze personali sulla consultazione di articoli divulgati e scientifici e altro materiale disponibile in rete. Le immagini utilizzate sono in parte proprietà degli autori e curatori, in parte largamente diffuse sul web, ritenute di pubblico dominio e utilizzate nel rispetto delle norme vigenti. Chi dovesse ritenere di detenere il copyright di qualsiasi immagine o contenuto presente nel libro può contattare i curatori.



