

SARA PETRUCCI

MATTEO CEREDA



ORTAGGI INSOLITI



Dalle bacche di goji allo zenzero, dal topinambur alle arachidi, dalla liquirizia alla stevia. Come coltivare ortaggi e frutti dimenticati o esotici, adatti al nostro clima e di elevato valore nutrizionale.



Terra Nuova
EDIZIONI



INVITO ALLA BIODIVERSITÀ

È un vero piacere per me invitare i lettori alla consultazione di questo bel manuale che Sara e Matteo hanno preparato per condividere la loro competenza, la loro passione e la loro esperienza in campo.

Leggetelo con attenzione. Non solo per scoprire i metodi e le tecniche di coltivazione di queste piante insolite, ma soprattutto per comprendere che la coltivazione dell'orto non può essere confinata ai soli fini produttivi.

L'orto è anche un luogo dove esercitare la pazienza, perché le piante crescono secondo i loro ritmi e quelli delle stagioni; dove apprendere la disciplina e il senso del dovere nella cura puntuale da dedicare alla crescita dei vegetali; dove sperimentare la condivisione offrendo a parenti, amici e vicini le inevitabili eccellenze della coltivazione.

Ed è anche un luogo dove esercitare la nostra curiosità rivolta a capire in che modo è possibile aiutare le piante a crescere sane e produttive e a scoprire (e spesso riscoprire) la ricchezza di gusti e di nutrienti che ci offre la natura.

Il libro di Sara e Matteo aiuta proprio in questo. Offre uno spunto per pensare che si può coltivare e mangiare qualcosa di diverso dai pomodori, dalla lattuga e dai cavolfiori. Ed esplora diverse possibilità: dalla riscoperta di ortaggi dimenticati della nostra tradizione, come la scorzoneria, la cicerchia e i lampascioni, all'introduzione di piante comuni in altre culture come il pak choi e l'okra, ma ancora poco conosciute da noi; dalle piante spontanee alimentari a cui offrire un riparo nell'orto come il farinaccio e la portulaca alle

piante da gourmet come l'alchechengi e il kiwano.

L'elenco è lungo ed è sicuramente in grado di stuzzicare le diverse sensibilità degli orticoltori (o forse sarebbe meglio dire orticultori, perché raccogliere questi stimoli significa fare cultura nell'orto).

Mi piace pensare che ognuno dei lettori sarà sollecitato alla coltivazione di piante diverse, perché è importante dare rilievo alla diversità che c'è in ognuno di noi, perché la diversità è vita: è biodiversità.

Ed è importante anche, oggi più che mai, coltivare la biodiversità agricola. Qualche dato può aiutare a capire meglio che cosa intendo. Le specie vegetali eduli sono circa 75.000, di queste quelle effettivamente utilizzate a scopo alimentare sono solo 3.000, ma quelle coltivate sono 150, se poi consideriamo le specie che hanno una rilevante importanza economica il numero si restringe ad appena 15-20 piante, ma sono solo 3 specie: frumento, riso e mais ad assicurare il 60% delle risorse alimentari dell'uomo.

Troppo poco. Soprattutto perché si sta riducendo anche la diversità genetica all'interno delle specie coltivate e come ci insegnano gli ecologi e gli storiografi, la vita può continuare solo nel solco della diversità.

Allora, cari lettori, abbiate il coraggio di fare un piccolo passo per la salvezza della vita nel nostro Pianeta. Sfogliate questo manuale e scatenate la vostra fantasia e la vostra creatività per nutrirci di qualcosa di biodiverso.

Francesco Beldi

RITROVARE LO STUPORE

Ogni pianta dell'orto è meravigliosa, chi coltiva non può ignorarlo. Ci si trova ad assistere al germogliare del seme, alla crescita dell'arbusto, al fiore che sboccia per diventare frutto. Al culmine arriva il momento del raccolto, che coinvolge tutti e cinque i sensi. Inutile cercare parole che spieghino, per capire bisogna assaggiare una fragola appena colta o un pomodoro ciliegino maturato in pieno sole.

Carote, zucchine, lattughe, fagioli, patate, cavoletti di Bruxelles: lo spettacolo dell'orto è sotto i nostri occhi ogni giorno, con una varietà incredibile di forme, di colori e di sapori. Eppure troppo spesso non ce ne accorgiamo, perché sprofondiamo nel brutto vizio dell'abitudine.

Nel grigio della routine quotidiana perdiamo il gusto delle cose, dando per scontato il miracolo della natura. Ci scorriamo la meraviglia. I bambini sanno ancora guardare: per loro tutto è fresco e sorprendente, per questo è divertentissimo fare l'orto con loro.

Questo libro nasce come invito a riscoprire lo stupore e a riprendersi un po' di quella meraviglia dimenticata. Si tratta di un invito molto pratico, che passa attraverso la coltivazione di piante diverse dal solito, fuori dagli schemi delle nostre routine. Poco presenti nell'orto, in cucina e nelle nostre tavole.

Di manuali di orticoltura ne esistono decine, alcuni sono fatti veramente bene: avrebbe poco senso aggiungerne un altro alla serie, senza offrire qualcosa in più rispetto alle pagine già scritte da altri. Ci

sono però coltivazioni che sfuggono alla gran parte dei testi: sono ortaggi strani e insoliti, dimenticati. Chiamarli "minori" non rende loro giustizia.

Non sono piante completamente sconosciute: alcune sono verdure e spezie che si usano regolarmente in cucina ma non siamo soliti coltivarle, altre sono tipiche di tradizioni culinarie differenti e magari non le abbiamo neppure sentite nominare.

Quello che accomuna è che si tratta di ortaggi poco coltivati a livello amatoriale, ciascuno con una componente di stupore e originalità.

Il libro è un manuale coi piedi per terra: vuole essere spunto applicabile senza difficoltà. Per questo non troverete piante inadatte al nostro clima e neppure coltivazioni così rare da avere sementi difficili da reperire. Tutti gli ortaggi del nostro orto insolito potranno essere facilmente coltivati in Italia, probabilmente anche nel vostro campo.

Questo libro è per chi vuole vedere le piante di topinambur superare in altezza qualsiasi recinzione e per chi immagina di scavare dalla terra le stesse noccioline che nei fumetti fanno volare Super Pippo. La speranza è quindi che il testo possa prendere vita nelle coltivazioni insolite e meravigliose dei vostri orti, che i suggerimenti qui scritti si traducano nella soddisfazione di un abbondante e sorprendente raccolto.

Matteo Cereda

LA BIODIVERSITÀ NELL'ORTO

Può un semplice orto contribuire al benessere del mondo?

Se vogliamo “pensare globalmente, agire localmente” dobbiamo chiederci cosa possiamo fare nel nostro piccolo per una trasformazione ecologica. Autoprodurre il proprio cibo, almeno in parte, è sicuramente un passo nella direzione giusta. Sono sempre di più le persone che con questa consapevolezza decidono di coltivare in prima persona oppure di orientare i loro acquisti prestando attenzione alla filiera agricola.

Tuttavia gli approcci all'orto possono essere molto diversi. Il punto di partenza comune è che lo spazio di coltivazione non è un luogo naturale e libero: viene controllato e gestito in modo razionale. Da questo ambiente ci attendiamo un risultato tangibile, commisurato ai nostri sforzi. L'approccio alla coltivazione proposto in questo libro è olistico: l'orto viene considerato con una visione d'insieme, in cui ogni elemento è collegato agli altri e può avere sugli altri influenze imprevedibili. Le interazioni che si instaurano in un orto sono molteplici: più elementi ci sono e più relazioni si innescheranno tra loro. L'interazione uomo-piante, uomo-terreno, terreno-clima, piante-clima, piante-animale, piante-piante e così via.

La diversità biologica è una grande ricchezza della natura e possiamo scegliere di valorizzarla, ricreando nell'orto una piccola oasi in cui far convivere tante specie. Le verdure comuni sono già numerose, a queste si affiancano anche tantissime erbe aromatiche, annuali e

perenni. Nell'orto poi si possono anche piantare fiori, che attraggono api ed altri insetti utili.

A tutto questo possiamo decidere di aggiungere anche qualche coltura insolita, come quelle proposte in questo libro. Troverete verdure dagli usi classici come la mizuna, che si mette normalmente in insalata, spezie, specie spontanee mangercce, ma anche piante più particolari, come la stevia, che è uno straordinario dolcificante naturale. Tante specie vegetali commestibili sono poco conosciute, altre sono state dimenticate, altre ancora vengono da culture lontane. Introdurle nell'orto può diventare una via esplorativa della natura e delle sue innumerevoli manifestazioni, ma più semplicemente può essere un'attività divertente, oltre che utile per l'ambiente.

La meravigliosa moltitudine di piante coltivabili deve essere preservata e questo non riguarda solo le piante insolite, ma anche tante varietà antiche di ortaggi comuni. I semi però non si possono mettere in cassaforte o nelle teche di un museo: la biodiversità deve essere coltivata, diffusa e tramandata. In molti casi solo il paziente lavoro di appassionati seed savers e di banche dei semi ufficiali ha evitato che alcune colture andassero del tutto perdute. Perché è così importante salvaguardare la biodiversità? Nell'ecosistema niente è inutile o superfluo: gli equilibri naturali sono fondati sulle interazioni tra i vari elementi presenti in un ambiente. Più sono ricche le interazioni, più stabili sono gli equilibri che si generano. Un ambiente naturale ricco di biodiversità tiene a freno

i parassiti e i patogeni che minacciano le colture, la presenza di antagonisti naturali andrà a limitarli. Questo è garanzia di stabilità: nessuna specie riesce a prendere il sopravvento e a svilupparsi incontrastata. In questo gioco di interrelazioni ci sono rapporti che operano a vantaggio dell'orto. Le piante emettono degli essudati radicali che possono favorire la vitalità di altre piante vicine, inoltre le loro essenze possono attrarre o respingere animali e insetti. In un buon orto si stabiliscono così interazioni positive, realizzando consociazioni utili tra ortaggi, erbe e fiori. Inserire in queste sinergie anche alcune specie insolite, come quelle illustrate in questo volume, potrà essere un arricchimento ulteriore da sperimentare.

L'orto bio-diverso è una bella metafora del buon vivere: promuove la pace tra esseri viventi, dando a ciascuno il giusto spazio. In un orto di questo tipo parole come "lotta", "abbattimento", "sterminio", "combattere" vengono usate con parsimonia, sostituite più volentieri da termini come "prevenzione", "difesa ecologica", "consociazioni", "organismi utili", "sinergie".

L'agricoltura convenzionale, applicata in modo intensivo, da decenni minaccia la biodiversità. Quando l'agricoltura prende a modello l'industria si cerca di coltivare governando ogni elemento con precisione scientifica. Per controllare le interazioni tra gli elementi si agisce per semplificazione, eliminando tutto ciò che viene considerato nocivo o superfluo. Anche le sostanze nutritive devono essere fornite al bisogno: gli elementi utili vengono aggiunti in dose controllata e in forma solubile, immediata da assimilare.

L'uomo è il *deus ex machina* assoluto, che tiene tutto sotto controllo. In realtà così facendo finisce per diventare schiavo di questo sistema: non arriva mai un equilibrio e vengono richiesti continui interventi correttivi da parte dell'agricoltore. Queste pratiche portano anche all'erosione genetica, che mette alcune specie a rischio di estinzione a causa della riduzione estrema delle varietà coltivate.

L'orto bio-diverso è più resiliente, perché capace di ristabilire un proprio equilibrio dopo un'avversità. Si tratta di un organismo più autonomo, dove il coltivatore sceglie di imitare la natura e ricerca un ecosistema virtuoso in cui gli ortaggi possano crescere e gli interventi del coltivatore siano limitati. Il principio è quello di prender spunto dai processi naturali e cercar di lasciar fare, instaurando un equilibrio, dove la diversità è un valore che arricchisce tutto l'ambiente.

È un approccio che si ritrova declinato in molte metodiche di coltivazione naturale: dai metodi di coltura dei nativi americani all'agricoltura del non-fare di Masanobu Fukuoka, dalla visione di organismo agricolo della biodinamica alla progettazione messa in atto in permacultura.

Questo libro rivolge un invito ai lettori: provate a coltivare più specie possibili, fatelo con curiosità e con uno spirito fresco e genuino. Coltivare l'orto è un atto significativo, potremmo dire addirittura rivoluzionario, ma deve essere prima di tutto un piacere. Sperimentate, osservate, assaggiate e soprattutto divertitevi nel farlo e nello scambiare con altri i semi delle vostre piante meglio riuscite.

Sara Petrucci

PREFAZIONE	4	CAPITOLO 3	89
Invito alla biodiversità		CRESCONO ANCHE DA SOLE	
INTRODUZIONE	5	Le erbe spontanee	
Ritrovare lo stupore		Aglio orsino	90
La biodiversità nell'orto		Amaranto	94
CAPITOLO 1	9	Borragine	98
SAPORI INSOLITI		Farinaccio	102
Coltivare verdure impreviste		Ortica	106
Agetti	10	Piantaggine	110
Batata	14	Portulaca	114
Chayote o zucca centenaria	18	Tarassaco	118
Cicerchia	22	CAPITOLO 4	123
Lampascione	26	DALLE CARMELLE AL KIWANO	
Mizuna	30	Coltivazioni varie ed eventuali	1
Okra	34	Alchechengi	124
Pak choi	38	Arachidi	128
Pastinaca	42	Goji	133
Scorzonera e scorzobianca	46	Kiwano	137
Senape rossa	50	Liquirizia	142
Topinambur	54	Luppolo	146
CAPITOLO 2	59	Rabarbaro	150
PROFUMI INSOLITI		Stevia	154
Coltivare aromatiche e spezie		CALENDARIO E MODALITÀ DI	
Capperò	60	SEMINA E PROPAGAZIONE	158
Crescione acquatico	64	BIBLIOGRAFIA	160
Dragoncello	68		
Erba di san Pietro	72		
Rafano	75		
Zafferano	79		
Zenzero	84		

Più biodiversità nell'orto e più varietà a tavola: è questo l'invito lanciato dagli autori di *Ortaggi insoliti*, dedicato alla coltivazione biologica di piante di elevato valore nutrizionale e grande interesse culinario, ma poco presenti nei nostri orti. I casi più eclatanti sono quelli dello **zenzero**, delle **bacche di goji** e della **stevia**, diventati negli ultimi anni molto popolari per le loro riconosciute virtù, eppure ancora poco coltivati in Italia. Meno noti al grande pubblico, ma non per questo privi di interesse, sono la **cicerchia**, il **lampascione** e la **portulaca**, da sempre coltivati e consumati solo in alcune zone molto ristrette.

Nella lunga lista degli ortaggi insoliti ritroviamo anche verdure di pregio d'origine asiatica, africana o sud americana, ma che ben si adattano anche al nostro clima, come il **pak choi**, l'**okra**, la **minzuna**, il **kiwano** o il **chayote**. Non poteva mancare il lungo elenco di ortaggi nostrani, come la **pastinaca**, la **scorza nera**, il **topinambur**, l'**erba di San Pietro**, il **farinaccio**, che per secoli hanno rappresentato una preziosa fonte di nutrimento, ma che oggi sono caduti nell'oblio perché soppiantati da specie più produttive o semplicemente più richieste dal mercato.

In totale nel libro vengono presentati 36 tra ortaggi, piccoli frutti e tuberi, a ognuno dei quali è dedicata una scheda approfondita con tutte le informazioni necessarie per la coltivazione. Un modo semplice e concreto per rendere i nostri orti più variegati e contrastare il processo di impoverimento della biodiversità e della nostra stessa dieta.



Sara Petrucci è una convinta sostenitrice di un'agricoltura a basso impatto ambientale. Laureata in Scienze Agrarie, si occupa da anni di agricoltura biologica, collaborando a vari progetti di orti sociali e didattici. Già autrice di *L'orto biologico* (Edizioni Simone), svolge attività di consulenza per aziende biologiche.



Matteo Cereda, per lavoro e per passione, si occupa di agricoltura, web e divulgazione. Ha creato *Ortodacoltivare.it*, il maggiore sito italiano sulla coltivazione biologica dell'orto. Crede nel valore ecologico e sociale del lavorare la terra ed è socio fondatore della società agricola *Vallescuria*, specializzata nella coltivazione di zafferano.

www.terranovalibri.it

ISBN 88 6681 474 0



9 788866 814740

€ 14,00

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it

DOVE TROVARE IL LIBRO ORTAGGI INSOLITI

IN LIBRERIA

Sostenere le librerie fisiche è una giusta causa, se puoi compralo da un libraio. Se la tua libreria non ha il libro puoi richiederlo, in modo che lo faccia arrivare. L'editore è Terra Nuova.

ONLINE

L'orto insolito è disponibile in vendita online sui principali siti e anche direttamente dall'editore.

Dalla casa editrice **TERRA NUOVA** (consigliato)

Subito disponibile, spedizione in 2 giorni, sconto 15%.

[> TERRA NUOVA](#)

Su **MACROLIBRARI**

Oltre al libro trovate anche i semi bio di vari ortaggi spiegati nel testo (come okra, pastinaca, alkekengi...).

[> MACROLIBRARI](#)

Su **AMAZON**

Acquisto online rapido, servizio impeccabile. Consiglio di privilegiare l'acquisto diretto dall'editore o da Macrolibrarsi, per sostenere realtà etiche.

[> AMAZON](#)



UN LIBRO CHE
FARÀ ESPLODERE
LA BIODIVERSITÀ
NEL VOSTRO ORTO