

LE VOCI DELL'ORTO

Il notiziario dell'



Seminiamo coesione sociale e ortaggi prendendoci cura di un bene comune e primario come la terra, in collaborazione con Parco Nord e Comune di Milano.

AUTUNNO D'ORO

di Fabio Campana

Ed ecco che arriva l'autunno, stagione ricca di frutti e colori, soprattutto nel nostro bellissimo orto. Il caldo soffocante si è smorzato e molte delle piantine messe a dimora a fine luglio/inizio agosto crescono vigorose. I finocchi in particolare, ma anche i cavoli e i radicchi. Tuttavia non sono solo le temperature più miti a far crescer bene i nostri ortaggi, fondamentale è anche la cura e il lavoro che alcuni nostri soci gli dedicano. Fa piacere citare l'appassionato lavoro di Enzo e Leo, che hanno pulito dalle erbacce, rinalzato e irrigato i mille finocchi piantati in agosto.

È ormai quasi terminata la raccolta delle verdure estive: pomodori, cetrioli, melanzane e zucchine. Le zucchine sono però state ripiantate, e quindi dovremmo averne ancora un po' a disposizione fino all'arrivo del freddo. Quest'anno Luigi ha portato una varietà di pomodoro con frutto di forma ovale, molto rustica e produttiva. La raccolta è stata abbondante e di buona qualità. Abbiamo conservato i semi.

Procede bene la coltivazione degli ortaggi esotici. Grazie al lavoro e alla passione di Luciano abbiamo coltivato con successo vari ortaggi esotici. In particolare, stiamo raccogliendo e gustando kang kong, che una volta lessato ha il sapore degli spinaci, pak choi, le cui foglie con un grande gambo bianco carnoso, che ricorda quello delle coste, sono ottime saltate in padella, e zucchine spinose, molto buone gratinate al forno.

Un sentito grazie ad Antonio, che ad agosto ha presidiato l'orto, a Leo, che ha lavorato instancabile per tutta l'estate, e a Martin, il nostro referente in campo, che se l'è cavata egregiamente sebbene da luglio non abbia più potuto contare sull'aiuto dei tirocinanti.



COLTIVARE UMANITÀ

di Paolo Cattaneo

La creazione di socialità e l'incontro tra culture, generazioni, fragilità e risorse differenti sono da sempre tratto distintivo di OrtoComune. Il nostro campo, i frutti e gli ortaggi della terra, le opere funzionali e di allestimento delle strutture necessarie alle diverse attività, crescono insieme e grazie alle relazioni di scambio, confronto, incontro che sappiamo produrre. Per questo sin dal primo anno OrtoComune ha promosso e si è reso disponibile ad occasioni di accoglienza, anche finalizzate all'integrazione sociale.

I laboratori con le scuole del quartiere e della città, la disponibilità ad ospitare attività dei Centri e dei campus estivi, l'incontro con gruppi scout, l'accoglienza di progetti di alternanza scuola lavoro e di tirocinio, i pranzi sociali e meticcii non sono solo servizi verso il quartiere e i suoi abitanti, ma anche possibilità di scambio e reciprocità che segnano la vita di una comunità territoriale. Una comunità in cui spesso le fragilità ed il bisogno dei singoli individui fatica a trovare spazio. L'OrtoComune allora può diventare quel luogo bello, sano, piacevole e caldo in cui facilitare percorsi di integrazione sociale e relazionale, di riattivazione della capacità motorie e delle ambizioni lavorative.

Circa 20 i migranti, richiedenti asilo che in questi 5 anni hanno avuto la possibilità di svolgere 3 mesi di tirocinio lavorativo: un modo di apprendere un mestiere, di perfezionare l'apprendimento della lingua,

di sentirsi capaci di fare e di guadagnare qualche spicciolo, simbolicamente importante per la propria autostima. E poi l'incontro con gli altri, l'incrocio tra storie che sono tanto uniche quanto ricorrenti, a testimoniare l'unicità di ciascuno dentro una storia collettiva di umanità.

E poi le persone con disabilità, in gruppi organizzati o singolarmente, le persone con disagio psichico e con sofferenza mentale; tutti soggetti che nella natura, all'aria aperta, nel contatto fisico con la terra e nell'incontro con nuovi amici riescono a prendere e restituire il valore della socialità. In questo senso la costruzione di spazi e luoghi dedicati (come la stanza dell'OrtoTerapia) ha reso visibile e chiaro l'impegno e la disponibilità all'accoglienza e all'inclusione del nostro Orto.

E poi le "messe alla prova", i lavori di pubblica utilità e tutta una serie di dispositivi che permettono a chi ha sbagliato o commesso un leggero reato di risarcire la comunità e di scoprire un modo diverso di stare con gli altri.

In tutto questo, dentro ciascuna di queste categorie o in altre ancora ci siamo poi tutti noi. Con le nostre fragilità e le nostre quotidiane fatiche, innestate nel desiderio di coltivare il seme di umanità che sta dentro di noi.



TANTE TESTE, TANTE MANI, UN ORTO COMUNE

Martin Cestari, fattore di OrtoComune, racconta come si coltiva assieme a tanti altri

Forte di una formazione professionale nell'ambito della ristorazione, alcuni anni fa Martin decide di intraprendere il viaggio che segnerà per lui una svolta nel suo percorso di vita. La raccolta della frutta lo porta nelle valli del British Columbia, in Canada, dove inizia ad interessarsi al coltivare e alla possibilità di sostenersi attraverso le attività legate alla terra. Tornato in Italia, frequenta un corso di agricoltura biologica presso la Scuola di Floro Orto Frutticoltura della Fondazione Minoprio di Vertemate con Minoprio (Como), seguito da un tirocinio presso l'Azienda Agricola CorbariBio, di Cernusco sul Naviglio. Dopo una serie di esperienze di agricoltura e cura del verde presso privati, agriturismi e aziende agricole, Martin approda alla coltivazione condivisa di OrtoComune.



Quali sono le differenze principali tra questi due tipi di esperienze di coltivazione?

OrtoComune è un progetto di agricoltura sociale e come tale si differenzia profondamente dalle mie esperienze con i privati e con aziende legate alla terra. Mentre nel caso di questi ultimi mi relazio con una persona o con un gruppo ristretto di persone e organizzo le mie giornate in autonomia sulla base del piano di lavoro concordato con il cliente, nel caso di OrtoComune il lavoro implica non solo tenere conto delle piante e del loro ciclo di vita, ma anche coordinarmi con la comunità di persone che frequentano l'orto e lo coltivano, tenendo conto delle loro capacità, competenze, disponibilità e caratteristiche. Con l'obiettivo di rendere la coltivazione comune un'esperienza soddisfacente e positiva per tutti, dove si impari anche qualcosa sulle piante e la loro cura.

E tu cosa hai imparato e stai imparando lavorando in OrtoComune?

Innanzitutto non solo a pianificare e a gestire il ciclo delle fasi lavorative, le ordinazioni delle piante e l'esecuzione dei lavori da compiere, ma anche, e forse soprattutto, a tenere conto delle capacità e delle conoscenze di chi offre il suo tempo per coltivare e

curare l'orto, valutando i lavori più adatti da affidare a questa o quella persona, a passare competenze, a seguire chi viene all'Orto alla fine di una giornata di lavoro o durante il fine settimana, chi ci viene tutti i giorni perché sta facendo un tirocinio, l'alternanza scuola lavoro, un percorso di integrazione o è in pensione. E poi qui ho incontrato anche metodi di coltivazione, come quella dell'orto sinergico, che conoscevo poco.

Qual è la tua giornata tipo all'Orto?

Appena arrivo controllo i lavori che sono stati fatti in mia assenza ed intervengo per sistemare le eventuali "sbavature". Se ci sono persone presenti e disponibili a coltivare, pianifico e concordo con loro le cose da fare, facendo riferimento al piano generale di lavorazioni previste. Preparo o prepariamo insieme le aree per le nuove coltivazioni, gestisco e mantengo le coltivazioni in corso, supporto le persone che lavorano aiutandole o dando consigli, in modo che queste raggiungano una certa autonomia di azione. Ogni giorno coltivo e mi relazio con il mondo che ruota attorno all'Orto e certo non mi annoio!

L'ORTO CHE CURA

di Maura Carboni

Lo spazio dedicato all'Ortoterapia nel nostro orto ha visto l'arrivo dei primi fruitori, che hanno avuto la possibilità di fare orticoltura nelle belle vasche della stanza, progettate per permettere a tutti, anche per chi ha disabilità, di fare questa esperienza e di stare all'aria aperta in uno spazio verde e accogliente.

La scorsa primavera ho potuto accompagnare in questa piccola avventura un gruppo di ospiti, e i loro educatori, provenienti da una struttura residenziale di Bresso. Gli incontri sono stati settimanali e sono durati circa due mesi. In questo periodo abbiamo potuto progettare un piccolo spazio e lavorare con terra, semi e piante facendo le stesse azioni che

normalmente si fanno nelle prose di un orto a terra. Insieme abbiamo seminato, trapiantato, organizzato un angolo per le piante aromatiche e naturalmente raccolto le verdure coltivate.

Ho potuto vedere la curiosità e l'entusiasmo negli occhi delle persone che hanno partecipato al lavoro, quando hanno visto spuntare il prezzemolo o le piantine di zuccina, o quando hanno raccolto le insalate e le prime cipolle. E soprattutto la loro felicità quando durante una visita alla stanza delle piante aromatiche, hanno trascorso alcune ore immersi tra profumi e colori e dove hanno scelto quelle piante che sono state messe a dimora nello spazio da loro preparato.



IL VITICCIO

di Monica Graziella Mandotti



Lavoro per un importante Ospedale di Milano, all'interno di un contesto territoriale che si occupa di disagio mentale. Come me, ogni professionista della salute non può dimenticare che il verde è un complemento della terapia, ed ogni luogo di cura dovrebbe avere degli spazi verdi fruibili.

Le numerose pagine di letteratura scientifica a dimostrazione di questa teoria, hanno spinto le strutture sanitarie ad intervenire, favorendo la progettazione di Healing garden, di spazi di ortoterapia, o semplicemente creando camere di degenza con vista sul giardino.

Il verde è anche un potente mezzo di prevenzione della malattia, poiché favorisce il benessere. Anche questo risvolto è stato colto

dalle istituzioni locali, che hanno favorito la ri-generazione di aree urbane con giardini e di parchi. Si configura un filo conduttore tra l'healing garden del luogo di cura e il parco urbano che mi rimanda l'immagine del viticcio.

Per chi non ne fosse a conoscenza, il viticcio è un elemento filiforme e prensile che la vite (e altre piante rampicanti) utilizza per sostenersi, poiché il fusto è fragile e non può mantenere la posizione eretta. Così come la vite necessita di una struttura che la possa sostenere, e ha trovato nel viticcio l'elemento che lega e dà stabilità, allo stesso modo la persona che prova fragilità (qualunque ne sia la causa), passando dal luogo di cura al contesto urbano, ha bisogno di trovare appigli nel contesto territoriale di appartenenza,

ha bisogno e deve continuare a cercare le occasioni che la Natura offre per preservare il proprio benessere.

E' con questo intento che abbiamo avviato una collaborazione con l'OrtoComune di Niguarda, sebbene sia già presente all'interno della nostra struttura un bel giardino, con attività di ortoterapia. Attraverso questa partecipazione intendiamo dare la possibilità ai nostri utenti, in autonomia e seguendo le proprie inclinazioni, di creare le relazioni verdi a loro utili.

Grazie agli spazi messi a disposizione per attività di ortoterapia, l'OrtoComune di Niguarda rappresenta il luogo in cui è possibile integrare un percorso riabilitativo a livello territoriale.

LA SMIELATURA

di Elisabetta Leonello

Nel numero scorso abbiamo visto come fanno le api a fare il miele, in questo numero scopriremo quando e come si "raccolghe", o meglio estrae, effettuando la **SMIELATURA**.

Le nostre smielature sono sempre didattiche e di aggregazione/socializzazione e coinvolgono scuole, campus estivi e non, i nostri soci o il territorio.

Ma partiamo dall'inizio... In primavera, quando iniziano le fioriture, e in seguito per tutta l'estate, possiamo **SOPRA** il nido delle api i melari, cassette con telaini di cera vuoti. In questo modo si dona più spazio alle api per accumulare scorte di miele in **ECCEDEXZA** rispetto al loro fabbisogno: è infatti fondamentale lasciare alle api il necessario per il sostentamento della famiglia in autunno e inverno, prelevando solo l'ecceDEXza.

Quando i telaini sono pieni di miele e le cellette sigillate con uno strato di cera (opercolo), significa che il miele è al giusto grado di umidità e pronto per essere estratto. A questo punto, dopo aver convogliato le api nel nido, i melari possono essere prelevati e portati nella **SALA DI SMIELATURA**.



In base al tipo di apicoltura, alla località di produzione e alle esigenze dell'apicoltore, nel corso della stagione apistica si possono effettuare varie smielature. Non esiste una regola fissa: ci si organizza in base alle proprie necessità e disponibilità, anche tenendo conto di fattori esterni come l'andamento climatico.



In sala di smielatura la prima fase consiste nella **DISOPERCOLATURA**, l'asportazione degli opercoli, gli strati di cera che sigillano le cellette piene di miele. Il telaino viene posto su una specie di leggio e si procede manualmente all'asportazione degli opercoli con un'apposita forchetta.

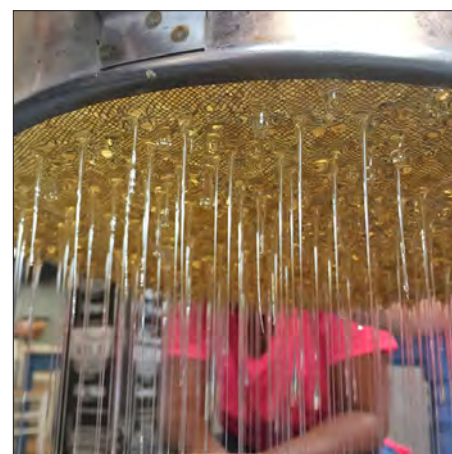
MAN MANO CHE SI PROCEDE CON LA DISOPERCOLATURA DEI TELAINI SI DIFFONDE NELLA SALA IL DOLCIS-SIMO PROFUMO DEL MIELE.

Una volta disopercolato tutto il telaino inizia la fase vera e propria di **ESTRAZIONE** che prevede l'utilizzo dello **smielatore in acciaio inox**. Azionando lo smielatore si sfrutta la **forza centrifuga**, grazie alla quale il miele viene proiettato fuori dalle cellette. Questo stru-

mento consente una lavorazione a freddo, senza riscaldamento del miele e conseguente alterazione del prodotto.



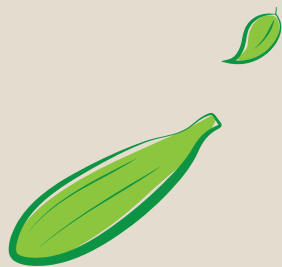
Il miele estratto dai favi viene poi trasferito nel **maturatore** (o decantatore), filtrandolo per eliminare i residui di cera. Sia il maturatore che il filtro sono in acciaio inox.



Il miele rimarrà nel maturatore a decantare quanto basta per consentire a eventuali piccoli residui di salire a galla o di depositarsi sul fondo. Contemporaneamente, si permette anche alle bollicine d'aria di emergere. Terminato il periodo di decantazione potrà essere invasettato e finalmente gustato.

L'ORTO GUSTOSO

Proposte semplici e originali con le nostre piante



CROCCHETTE DI ZUCCHINE

Lavate le zucchine e grattugiatele a julienne. Mettetele in un colapasta con un po' di sale e lasciatele a perdere la loro acqua. Intanto fate soffriggere in olio evo una cipolla tagliata fine.

Mettete in una ciotola le zucchine ben strizzate, aggiungete un po' di farina, un cucchiaino di olio, un uovo, della feta sbriciolata e la cipolla soffritta. Unite prezzemolo e menta tritati, sale e pepe e fate riposare l'impasto in frigo per una mezz'oretta.

Formate delle crocchette, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio. In Grecia queste polpette si chiamano kelokithokeftédes e vengono servite con lo tzatziki.

COMPOSTA DI RABARBARO

Mettete tutti gli ingredienti nel mixer: i gambi di rabarbaro a pezzetti, l'aglio sbucciato, lo zenzero, il peperoncino (senza i semi), i pomodori scottati in acqua bollente e privi di buccia e di semi.

Fate cuocere per circa 40 minuti la purea ottenuta in una casseruola, con parecchio zucchero e un pochino di aceto di mele.

La composta è pronta quando la vedrete densa e lucida. Aggiungete una manciata di foglie di dragoncello tritate e fatela raffreddare. Servite con pane tostato e formaggio fresco di capra.



TORTA DI RISO ALL'ERBA LUIGIA

Cuocete il riso al dente nel latte. Quando è tiepido aggiungete zucchero, mandorle tritate, amaretti e del caffè ristretto.

Dividete i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi ben fermi. Aggiungete invece i tuorli al composto di riso, insieme ad alcune foglie di erba luigia tritate finemente. Infine unite gli albumi e amalgamate bene.

Versate in una terrina imburata e cuocete in forno a 180° per 50 minuti.

TUTTI GLI EVENTI DELL'AUTUNNO

OTTOBRE, È TEMPO DI RIFLETTERE

OrtoComune Niguarda e Coopertativa Pandora organizzano presso Open Circle, in via Lillo del Duca a Bresso, l'evento di chiusura del progetto Verde Miracolo a Milano

Sabato 12

dalle ore 17 c/o Open Circle, via Lillo del Duca 10, Bresso - **Tavola rotonda Uomo-Natura: prove di convivenza**

Partendo da esperienze vicine, come il nostro orto e il Parco Nord, e confrontandoci con altre realtà lontane, riflettiamo sulla necessità di ricucire la relazione uomo-natura.

Partecipano Andrea Biffi, ecologista, Rosella Reverdito, vicepresidente coop. Pandora, Arianna Bianchi, presidente associazione OrtoComuneNiguarda, Ilaria Sesana, Altreconomia e l'Ambasciatrice del Burkina Faso in Italia. A seguire proiezione del documentario "Semi urbani" di Prospekt, 2019.

Al termine, buffet.

Prenotazioni: ortocomuneniguarda@gmail.com

Domenica 13

ore 11.30 e 16.30 c/o Cascina Parco Nord, via Clerici 150, Sesto San Giovanni - **Il mondo è una tavola apparecchiata: laboratorio per bambini e famiglie, a cura di Cooperativa Pandora e OrtoComuneNiguarda.**

Un viaggio ideale tra tavole, cibi, ingredienti ad abitudini alimentari dei diversi paesi che si affacciano sul Mediterraneo, e non solo...

Tra spezie e ingredienti più o meno familiari proveremo il piacere di una tavola virtuale tanto ricca quanto gustosa.

Semi Urbani

Il video documentario di OrtoComune

Durante l'incontro di chiusura del progetto Verde Miracolo a Milano, dal titolo Uomo-Natura: prove di convivenza, OrtoComune e Cooperativa Pandora riporteranno l'esperienza di tale rapporto all'interno di un orto urbano di comunità, e presenteranno il video documentario **Semi Urbani** (realizzato da Prospekt, 2019), incentrato sull'Orto e sul Parco Nord come realtà attive in questo ambito. L'ambasciatrice in Italia del Burkina Faso racconterà poi come si vive il rapporto uomo-natura in quella realtà, in particolare in riferimento a un loro progetto di salvaguardia di semi.

Il progetto triennale Verde Miracolo a Milano, finanziato da Fondazione Cariplo con capofila Parco Nord e partner Associazione Idea, Casa Testori, Cooperativa Pandora, Ecomuseo e OrtoComune Niguarda, vede quest'ultimo coinvolto come soggetto promotore di iniziative e attività sociali di coltivazione, didattica e sensibilizzazione sui temi legati all'ambiente e alla relazione uomo-natura e alla creazione di comunità.

NOVEMBRE E DICEMBRE, È TEMPO DI... MERCATINI DI NATALE!

Oggetti artigianali a soggetto natalizio realizzati con i fiori essiccati del nostro orto, confezioni di erbe aromatiche, tisane, vasetti del nostro miele e molto altro

Domenica 24 novembre

dalle ore 17 alle 18 - presso OrtoComune, via Tremiti, angolo via privata Cherso



Domenica 1 dicembre

dalle ore 16 alle 19 - presso Gelateria Caffè Letterario Artis, via Adriatico 10/via Maestri del Lavoro 4



Per maggiori informazioni: **OrtoComuneNiguarda**

Via Tremiti, angolo via privata Cherso Milano 20162
ortocomuneniguarda.org

- ortocomune@gmail.com

Coordinate: 45.521747, 9.197521

- fb@OrtoComune Niguarda