

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.

UN NUOVO INIZIO

di Fabio Campana

Inizia il 2020, per il nostro progetto il sesto anno di vita, e a guardare indietro possiamo dire che di cose ne abbiamo fatte tante.

I primi mesi dell'anno sono poco generosi in termini di produzione orticola, ma sono molto importanti per impostare i lavori di preparazione dell'orto in vista dell'inizio della nuova stagione agronomica. Nel mese di febbraio procederemo con la messa a dimora dell'aglio in alcune aiuole, che poi raccoglieremo in primavera. A breve saranno ordinate circa 1600 lattughe assortite in 8 varietà, con cui realizzeremo verso fine marzo il nostro "mandala delle lattughe". La data precisa in cui saranno trapiantate le insalate verrà comunicata ai soci a tempo debito, ma probabilmente sarà il 21-22 marzo, o il week-end successivo.

Oltre alle attività di coltivazione, abbiamo molto lavoro da fare per terminare la costruzione di alcune strutture. Dobbiamo ultimare la posa della pavimentazione in larice della tettoia. La stanza dell'ortoterapia, quella con i cassoni di legno, deve essere almeno in parte ombreggiata per consentirne l'utilizzo anche nelle ore più calde della giornata e per tale motivo stiamo valutando alcune soluzioni che prevedono l'impiego di piante rampicanti e teli ombreggianti. Nella stanza delle api abbiamo iniziato a montare una struttura in tubi innocenti con l'obiettivo di proteggere le arnie dalle alte temperature estive.

Infine quest'anno avremo da fare anche fuori dall'orto: in marzo saremo attivamente coinvolti da Parco Nord nel progetto la "strada delle api" che prevede la formazione di aiuole fiorite per favorire la diffusione di api, farfalle e altri utili insetti.



CAMPAGNA TESSERAMENTO 2020

SONO APERTE LE ISCRIZIONI E I RINNOVI DELLE ISCRIZIONI A ORTOCOMUNE:

- * **SOCIO ORDINARIO 10 EURO**
- * **SOCIO SOSTENITORE 30 EURO**

VIENI ALL'ORTO E TI DAREMO LA NUOVA TESSERA.



SIAMO SEMI 2020: SCAMBIO DI SEMI E PIANTINE A MILANO

a cura degli ortisti dell'Orto Pedagogico Resistente

L'Orto Pedagogico Resistente è un orto-frutteto condiviso ubicato presso L'Istituto Pedagogico della Resistenza nel quartiere Primaticcio (Municipio 6 del Comune di Milano), nato con lo scopo di sensibilizzare la cittadinanza sui temi della sostenibilità e dell'autoproduzione. L'Istituto Pedagogico della Resistenza collabora con scuole

e università ed è attivo sul territorio proponendo percorsi di pedagogia della Costituzione.

Sabato 29 febbraio 2020 l'Orto Pedagogico Resistente organizza la seconda edizione di "Siamo seMi", l'evento milanese gratuito e aperto a tutti, dedicato allo scambio di semi e piante da orto, da giardino e da balcone, che coinvolge le diverse realtà cittadine che si occupano di agricoltura e giardinaggio urbano.

Oltre allo scambio di semi e piantine, ci saranno un laboratorio sui forni solari e uno sulla potatura degli alberi da frutto, uno spettacolo dedicato ai più piccoli e sarà possibile visitare l'orto per scoprire le tecniche di coltivazione urbana. Si potrà anche fare merenda insieme, con prodotti di agricoltori e produttori dell'area metropolitana. Siete invitati a partecipare anche se non avete semi da scambiare!

I BUONI ORTAGGI ESOTICI

di Luciano Cretti

Da tre anni coltiviamo nel nostro OrtoComune parecchi ortaggi esotici, per lo più asiatici. Li abbiamo introdotti dapprima per curiosità, ma poi ci siamo resi conto che questi ortaggi, molto richiesti da chi proviene da quei paesi, sono interessanti in quanto gustosi e saporiti. E, sebbene dapprima siano stati un po' snobbati, ben presto sono stati apprezzati anche da noi milanesi. Ecco le varietà più interessanti, sperimentate e già coltivate con buoni risultati:

Il **CAVOLO ASIATICO PAK CHOI** (*Brassica chinensis*) apparentemente sembra una bieta da coste e invece è proprio un cavolo. E' un bell'ortaggio a coste candide: si può gustare crudo, opportunamente condito e meglio se mescolato a pomodori e peperoni, oppure cotto, lessato come le biete.



Il **CIPOLLOTTO ASIATICO** (*Allium fistulosum*) è un po' diverso dalle comuni cipolle, infatti non produce i bulbi sotterranei; piuttosto somiglia molto al porro. E' perenne e molto rustico; si raccoglie in diversi mesi dell'anno, e si può mangiare crudo o lessato, e variamente condito.



Lo **SPINACIO ACQUATICO KANGKONG** (*Ipomoea aquatica*) cresce spontaneo nell'Asia orientale, ai bordi dei corsi d'acqua, ma nell'orto si coltiva normalmente nelle prose, come tanti altri ortaggi. Lessato e condito a dovere, è saporito e gustoso.

La **ZUCCA UCHIKI KURI**, nota anche come **HOKKAIDO**, è una bella zucca, conosciuta e apprezzata dagli intenditori. La buccia è aranciata, come la polpa. Si coltiva come le altre zucche, ed è interessante ricordare che si cucina e si mangia con la buccia.



La **ZUCCA SERPENTE** *Trychosantes cucumerina* è una strana zucca, sottile e lunga anche più di un metro, striata e anche attorcigliata, attraente e curiosa. Si può mangiare quando è ancora sottile, ed è di buon sapore.

Il **CAVOLO DI PECHINO** (*Brassica pekinensis*) è un altro cavolo asiatico che, a completo sviluppo, forma dei grumoli simili a quelli della cicoria 'pan di zucchero'. Si può mangiare crudo o lessato.

La **SENAPE ROSSA** (*Brassica juncea* o Red Mustard) è una magnifica varietà a foglie molto ampie e rosse; è ornamentale e ottima, sia cruda che cotta, da sola o mescolata alle insalate e ai cavoli.

La **BASELLA RUBRA** e la **BASELLA ALBA** è lo 'spinacio rampicante', facile da coltivare e rigoglioso. Si raccolgono le cime verdi o le singole foglie, che vanno lessate e poi condite a piacimento.

Infine, nei prossimi mesi coltiveremo la melanzana **THAI LONG GREEN**, varietà speciale, già provata e sperimentata in Italia. I frutti sono molto grossi e lunghi, di colore verde chiaro e a polpa molto tenera.

EPPUR SON SOLO VERMI...

Intervista a Luigi Marsi, a cura di A.G.

Qualcuno li chiama vermi con fare un po' sprezzante, ma forse non tutti sanno che a questi piccoli, instancabili animaletti, Charles Darwin dedicò anni e anni di studi che confluirono in una lunga pubblicazione, nel 1881, poco prima della sua morte. Da Darwin a Gigi il passo è breve, sicuramente li accomuna la passione per la natura e per questi umili esserini. L'intervistato di questo numero è sempre presente a lavorare nell'orto, fautore di ordine e organizzazione degli spazi, nonché grande cuoco di baccalà alla vicentina, poeta e intrattenitore.

Gigi, perché hai proposto la lombricoltura nel nostro orto?

Perché il terriccio prodotto dai lombrichi – humus – è importantissimo per fertilizzare in modo naturale, è ricco di enzimi e di sostanze che stimolano la crescita naturale delle piante, migliorano la struttura chimico-fisica del terreno, riducendo anche un po' la necessità di irrigazione. Inoltre, poiché gli sfalci di erba e ortaggi rappresentano il nutrimento principale dei lombrichi, è un sistema ecologico per utilizzare gli scarti dell'orto.

Ma vale la pena tutta questa fatica quando si potrebbe acquistare compost già pronto, magari bio?

Sì, ne vale la pena, per vari motivi: sai esattamente cosa metti nei cumuli, di cosa si nutrono i lombrichi e quindi il terriccio che ottieni è sicuro, l'humus è molto più ricco del compost che si acquista e se ne può usare in quantità, senza timore di nuocere alle piante, l'autoproduzione è molto più economica dell'acquisto e tieni pulito l'orto riutilizzando tutti gli scarti.

Giustissimo! Senti, come si chiamano i nostri lombrichi?

Si tratta del Lombrico Rosso della California, il più adatto a produrre humus. Ho iniziato due anni fa con mezzo sacchetto di lombrichi acquistati da un produttore lombardo e piano piano, con pazienza e tanta cura, ora abbiamo quattro lettiera molto affollate.

Ora vorrei sapere come si organizza una lettiera. Partendo dal basso: quattro dita di erba, poi un pari



spessore di cartoni naturali e poi ancora erba o sfalci di piante -- si devono utilizzare solo vegetali, tutti, tranne le alliacee. Tenere sempre molto umido in modo che le sostanze organiche si decompongano. I lombrichi succhiano i vegetali in decomposizione e la cellulosa presente nel cartone. Si possono aggiungere anche fondi di caffè e foglioline di tè già usate.

Bene, poi cosa succede?

I lombrichi iniziano a nutrirsi e a produrre deiezioni risalendo man mano alla ricerca di cibo "fresco"; quindi lo strato inferiore diventa terriccio, mentre sopra si continuano ad aggiungere cartone e vegetali a strati. Due volte l'anno si sposta lo strato superiore (dove sono presenti i lombrichi) e si asporta il terriccio da utilizzare per arricchire il nostro terreno da coltivare. Una curiosità: nel loro incessante movimento i lombrichi non vanno sempre dritti in verticale ma si spostano su e giù seguendo la luna, in su con luna crescente e piena, e poi in giù.

Trovo molto poetica quest'ultima cosa Gigi! Grazie per il lavoro che svolgi e per le informazioni interessantissime, sicuramente i nostri soci avranno altre curiosità da soddisfare.

A presto all'OrtoComune con i nostri preziosi piccoli collaboratori.

LA PROPOLI

di Elisabetta Leonello

La propoli è una secrezione resinosa che alcune piante emettono per proteggere le proprie gemme e gli apici vegetativi da agenti patogeni che potrebbero infettarli. Le api prelevano questa sostanza resinosa e la trasportano nell'alveare. La propoli viene considerata di origine vegetale anche se le api, dopo il raccolto, la elaborano tramite le loro secrezioni ghiandolari, modificandone in parte la composizione.



Il nome propoli deriva dal greco ed è composto da *pro*=davanti e *polis*=città, ovvero "davanti alla città" e dunque "difesa della città". Le api ne fanno vario uso all'interno dell'alveare. Sfruttano innanzitutto la sua azione **antisettica**: "spennellano" con essa le pareti interne dell'alveare e il fondo delle cellette destinate a ospitare covata o miele, in modo da neutralizzare funghi, batteri e virus. La utilizzano per "**imbalsamare**" eventuali piccoli intrusi penetrati nell'alveare e, una volta soppressi, difficili da trasportare fuori: in questo modo ne arrestano la decomposizione, **preservando la sanità nell'alveare**. Le api adoperano la propoli anche come **materiale da costruzione**, per otturare le fessure e ridurre gli spazi che non ritengono necessari o sicuri, ad esempio all'entrata dell'alveare.

La tipologia della propoli cambia a seconda della vegetazione locale. Il colore può variare moltissimo nelle tonalità del giallo, del rosso, del marrone e del nero in base alla composizione chimica, che ne determina anche l'odore, fortemente aromatico. I componenti principali sono resine, cera ed acidi grassi, oli essenziali e sostanze volatili, polline, composti organici e minerali; tra questi, spiccano per rilevanza e funzionalità i flavonoidi.

Le proprietà della propoli sono molteplici, come te-

stimoniato dall'uso da parte delle api e dell'uomo e dalla continua ricerca di cui è oggetto. Per citarne alcune: antibatterico, antiparassitario, cicatrizzante, anti-infiammatorio, fungicida...

La propoli si può raccogliere in due modi:

1. raschiare le costruzioni nelle varie parti dell'arnia;
2. collocare delle "griglie" nell'alveare: gli interstizi vuoti delle griglie inducono le api a riempirli con la propoli.

Nel 2019, nell'apiario dell'orto, abbiamo usato entrambi i metodi. Il primo metodo, la raschiatura, è stato sperimentato dai ragazzi del Liceo Pareto, ospiti presso di noi con il progetto di alternanza scuola-lavoro. Hanno fatto un ottimo lavoro, raschiando arnie e telai, e ottenendo cera e propoli.



La propoli ottenuta è servita per produrre un anti-parassitario naturale che è stato utilizzato sulle colture dell'orto. Sempre in agricoltura ne viene segnalato anche un uso cicatrizzante per le piante, dopo gli effetti di grandinate.



La propoli residua, integrata con quella ottenuta con la raccolta tramite griglie, è stata adoperata per preparare una vernice naturale usata per dipingere le nostre nuove arnie e ritoccare quelle vecchie. Nella composizione anche olio di lino e cera, ovviamente cera delle nostre api.

PROSSIMAMENTE, IN ORTO E FUORI

15 febbraio - ripresa ufficiale dei lavori in orto, semina dell'aglio, prosecuzione della posa del parquet e molto altro

29 febbraio, ore 14-19 Siamo seMi - presso Orto Pedagogico Resistente, zona Primaticcio, via degli Anemoni 6 angolo via delle Orchidee. Scambio di semi, laboratori (potatura, forni solari), merenda e spettacolo di Gianni Manfredini.

5-8 marzo - Civil Week, iniziativa promossa dal Corriere della Sera con alcuni partner del Terzo Settore, dedicata alla solidarietà e all'impegno civile per un nuovo modo di essere cittadini. La nostra partecipazione è prevista il sabato 7 e la domenica 8.

7 marzo ore 10.30-12.30 - semineremo e trapiante-remo fiori ed erbe in prossimità dell'orto per costruire un tratto della "strada delle api", percorso fiorito che, attraversando il parco, congiungerà il nostro apiario con quello della Cascina Centro Parco Nord.

8 marzo ore 10.30-12.30 e 14,30-17,30 - coinvolgeremo gli appassionati del fai-da-te per aiutarci in lavori di bricolage e manutenzione delle strutture dell'orto.

21 e 22 marzo - trapianto delle insalate nel mandala. In caso di pioggia si rimanda al 28 e 29 marzo.

27 marzo e 3 aprile ore 18-20 - corso sulle erbe aromatiche e spontanee presenti nel nostro orto, a cura della dr.ssa Elena Castoldi: riconoscimento, classificazione, raccolta, conservazione e usi; il **28 marzo ore 14-18** un incontro in campo presso il nostro orto. Aperto a tutti previa iscrizione. Informazioni seguiranno su pagina FB dell'Orto e via mail.

19 aprile tutto il giorno, via Ponale - Flower Power - alla festa di via Ponale organizzata dalla cooperativa Diapason saremo presenti con uno stand sul tema delle api e con nostri prodotti.

UN PAIO DI RICETTE PER NON PERDERE L'APPETITO

CAVOLINI DI BRUXELLES CON CASTAGNE

Fate un taglio alle castagne e fatele cuocere con il metodo che preferite, lessate o al forno, quindi pelatele.

Fate bollire i cavolini in acqua salata per pochi minuti. Scaldate poco olio in una padella, fatevi rosolare le castagne e versate poi i cavolini, unite qualche rametto di finocchio fresco.

Mescolate con delicatezza, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua calda. Servite quando l'acqua sarà evaporata. Se lo desiderate, potete insaporire la ricetta con del bacon tagliato a striscioline, facendolo soffriggere nell'olio prima di versare le castagne.



CAVOLFIORE GRATINATO

Lavate e pulite un cavolfiore e fatelo scottare in acqua salata con un peperoncino rosso.

A parte lessate del riso lasciandolo piuttosto al dente, quindi disponetelo in una pirofila a formare una specie di torta. Sopra il riso distribuite le cimette del cavolfiore.

Preparate una besciamella profumata con un po' di noce moscata, alla quale aggiungerete una manciata di maggiorana. Versate la besciamella sopra il cavolfiore e mettete a gratinare in forno.

