

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.

PIÙ BELLO CHE MAI

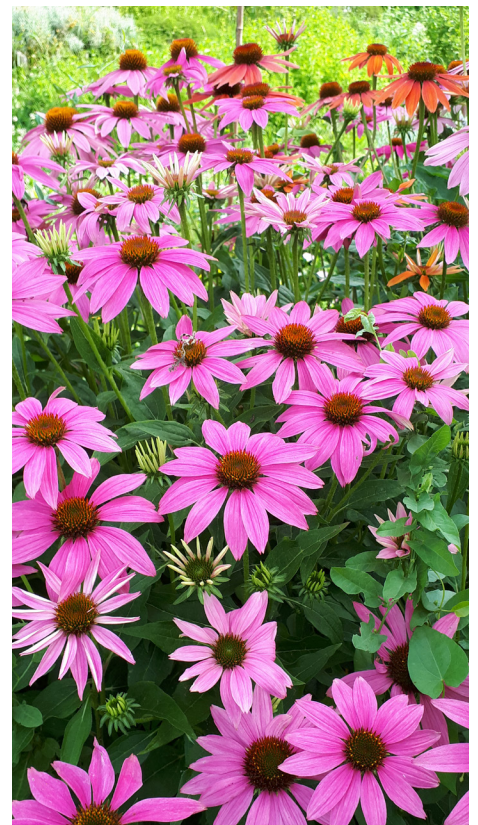
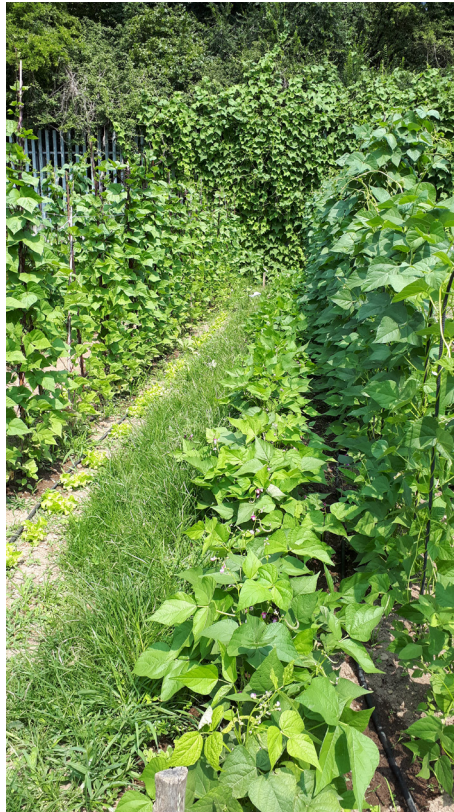
di Fabio Campana

Sarà stato il lockdown, o più probabilmente una concomitanza di favorevoli fattori meteorologici, ma questa primavera ci ha regalato delle fioriture eccezionali, abbondanti e vigorose.

Indubbiamente la riduzione, anche se temporanea, delle emissioni inquinanti ha giovato a tutti, piante e animali che popolano le grandi città come Milano, ma credo che la straordinaria abbondanza delle fioriture di molte specie vegetali, che abbiamo osservato negli ultimi mesi, sia conseguenza delle basse temperature invernali e delle piogge arrivate nei momenti giusti. Fatto sta che noi, frequentatori dell'orto e del Parco Nord, ricorderemo questo periodo non solo per la tragedia planetaria dovuta al Coronavirus, ma anche per la bellezza e l'abbondanza di fiori e frutti che le nostre piante ci hanno regalato e ci stanno regalando.

L'orto è in piena attività. Dopo il difficile inizio di stagione, i lavori di semina e piantagione sono gradualmente ripartiti. Tutte le aiuole sono state pulite, lavorate e coltivate. Il mandala delle insalate, quest'anno più bello che mai, è già stato apprezzato e poi consumato. Di recente sono state ordinate le piantine di ortaggi a maturazione autunnale, finocchi, cavoli, radicchi, che saranno piantate a partire da fine luglio. Insomma, tutto procede bene!

In vista del mese di agosto, quando in molti saranno lontani per le vacanze e l'orto vedrà il suo picco di produzione, ci stiamo preparando per fare in modo che nulla vada sprecato. Come negli anni passati, continueremo a sostenere persone in difficoltà fornendo loro prodotti freschi dell'orto, ma questa volta, grazie alla collaborazione con associazioni attive nel quartiere, contiamo di dare un contributo ancor più rilevante.



COLTIVARE CIBO E RELAZIONI ESSENZIALI

di Bianca Maria Coletti

La solidarietà è sempre stata uno dei tratti caratterizzanti l'esperienza di OrtoComune, tratto che si è particolarmente intensificato durante il periodo del lockdown. E che continua a caratterizzare una serie di iniziative di coesione sociale di questi giorni.

BRIGATA LIA E ORTOCOMUNE: OBIETTIVO AIUTO ALIMENTARE

Incontriamo Jonathan Chiesa, socio della prima ora di OrtoComune e volontario attivo di **Brigata Lia**, la Brigata Volontaria per l'Emergenza Milano, nata per sostenere la popolazione del Municipio 9 durante l'emergenza Covid-19.

Sei uno di coloro che fin dall'inizio ha sposato il progetto OrtoComune, cosa ti ha spinto a contribuire in prima persona alla sua nascita e realizzazione?

OrtoComune per me è un'esperienza straordinaria, soprattutto in quanto rappresenta la conseguenza pratica delle idee per cui cerco di battermi, come il rispetto per la Natura e la Terra, la coscienza collettiva, e un futuro sostenibile in cui la prossimità della produzione e la circolarità dell'economia sono dei punti cardine.



Il tuo impegno nel sociale va oltre OrtoComune, ed è un tratto importante, se non il tratto, della tua vita di tutti i giorni. Ci racconti di cos'altro ti occupa e qual è l'urgenza che ti guida?

Spesso mi danno dell'iperattivo, e non a torto. Sono sempre stato impegnato in politica nelle sue varie forme e ramificazioni perchè credo che un cambia-



mento possibile dell'intera società possa avvenire in modo armonico a fronte di una consapevolezza comune. Sono attivo in Sinistra Italiana e partecipo alle attività di comitati ambientalisti che si occupano di risolvere gli antichi problemi del Seveso, e saltuariamente a Fridays For Future. Sono convinto, e purtroppo la pandemia lo ha evidenziato, che il modello economico in cui viviamo basato sul libero mercato e sul consumo senza regole di beni superflui stia distruggendo il Pianeta, e accentuando rapidamente e abbondantemente le disuguaglianze e le ingiustizie per l'umanità stessa. Stiamo consumando le risorse della terra per soddisfare i bisogni di poche persone, mentre la maggior parte della popolazione mondiale soffre ogni giorno di più. Va cambiato l'intero modello di società, va fatto insieme e velocemente, serve l'impegno di ognuno di noi.

Come è nata l'esperienza di Brigata Lia? E come si è collegata a quella di OrtoComune?

La Brigata Lia -- nome di battaglia della nota staffetta partigiana niguardese -- è nata dall'esigenza di aiutare la comunità in cui viviamo, colpita dalla pandemia e dal lockdown. Nella prima fase, coordinati da Emergency, sotto il cappello del Comune di Milano, abbiamo principalmente consegnato le spese alle persone impossibilitate a uscire di casa. Attualmente invece consegniamo pacchi di cibo gratuiti a tutte quelle famiglie che non sono tutelate dalle istituzioni stesse, che avrebbero il compito di farlo. Con OrtoComune è nata una collaborazione molto proficua in quanto, nei mesi di lockdown, pochissi-

mi ortisti avevano il permesso di andare a curare l'orto e si rischiava di perdere molti dei sui frutti primaverili; così facendo Brigata Lia ha potuto aggiungere ai propri pacchi gratuiti di cibo non deperibile anche l'ottimo fresco genuino di OrtoComune... un concreto esempio di economia solidale.

Come vedi il futuro di OrtoComune rispetto alla sua dimensione di orto solidale?

Siamo tutti portati a pensare che esperienze come OrtoComune si moltiplichino e si mettano in rete per soddisfare tanti e svariati bisogni, che per i cittadini diventano sempre più pressanti. Spero che le Istituzioni collaborino anche dal punto di vista finanziario per rendere queste realtà più efficaci e più solide, ma mantenendo sempre le caratteristiche e lo spirito con cui sono nate. Spesso sento l'esigenza di un mondo diverso, OrtoComune lo sta già costruendo.



IL CONTRIBUTO ALLA COLLETTA ALIMENTARE DEL PROGRAMMA QUBÌ

QuBi - La ricetta contro la povertà infantile è un programma pluriennale che coinvolge la città di Milano nel suo complesso: aziende, istituzioni e singoli cittadini sono "chiamati a creare una ricetta comune che permetta di dare risposte concrete alle famiglie in difficoltà e creare percorsi di fuoriuscita dal bisogno". Il progetto, promosso da Fondazione Cariplo con il sostegno di Fondazione Vismara, Intesa Sanpaolo, Fondazione Fiera Milano e in collaborazione con il Comune di Milano e le organizzazioni del Terzo Settore che operano su questo fronte, tra cui OrtoComune, durante il periodo di lockdown ha intensificato l'abituale supporto alimentare alle famiglie raggiunte dalla propria rete. Avvalendosi della produzione orticola di OrtoComune, ha potuto così arricchire il proprio supporto alimentare con verdu-

ra fresca, generalmente poco presente nei pacchi alimentari, e informare le famiglie della presenza di un orto di comunità in zona, a cui possono partecipare attivamente.

ORTOCOMUNE SI APRE A CENTRI E CAMPI ESTIVI

Per tutto il mese di luglio e i primi giorni di agosto OrtoComune accoglie gruppi di bambini delle scuole elementari provenienti dai **Centri Estivi organizzati dal Comune di Milano** presso la scuola Thomas Mann e gestiti dalla Cooperativa Diapason. I bambini trascorrono in Orto alcune ore della mattina, dove hanno modo di esplorare e imparare all'aria aperta, con il supporto dei soci volontari, cosa si coltiva in un orto e come lo si coltiva, e vengono guidati alla conoscenza del mondo delle api mellifere.

A partire dal 15 luglio per 4 settimane, il nostro orto ospita inoltre i **campi estivi di Libera** dedicati a maggiorenni. Organizzato da Libera Milano in collaborazione con Terre des Hommes, Diapason Cooperativa Sociale e Niguarda Rinasce, il campo **Una Mano a Milano - Niguarda** sarà l'occasione per coltivare insieme, occupandosi di un bene comune, e proseguire nel fornire prodotto fresco a km0 alle collette alimentari di sostegno alle famiglie in difficoltà della zona, attività avviata già in fase di lockdown e che desideriamo proseguire con l'aiuto di giovani volontari.

COLTIVARE IN FAMIGLIA

Per un gruppo di famiglie, indirizzate a OrtoComune da **Ipazia**, associazione di promozione sociale in zona, l'orto è diventato un luogo accogliente dove svolgere, tramite la coltivazione, un'attività ricreativa e educativa assieme ai propri figli.



GLI INSETTI IMPOLLINATORI AMANO IL NOSTRO ORTO

di Anna Gealeazzi



Ogni anno seminiamo una sempre maggiore **varietà di fiori**, non solo nella stanza delle aromatiche, per tradizione "fiorita", ma anche in quasi tutte le altre aree, tanto che il nostro grande spazio è diventato un'oasi di grande bellezza, in particolare a fine primavera, inizio estate. Una scelta ben precisa questa, basata non solo su aspetti estetici - creiamo un orto-giardino - ma soprattutto sulla volontà di avere un ambiente sempre più ospitale e favorevole per la vita degli **insetti impollinatori**, costantemente minacciata dall'inquinamento. E infatti i nostri fiori sono sempre affollati di tanti esserini ronzanti, affaccendati e instancabili, e i nostri ortaggi si avvantaggiano della loro presenza, crescendo e moltiplicandosi visibilmente. Perché è vero che "per fare un frutto ci vuole un fiore"... ma anche un insetto che lo impollini!

Quando parliamo di impollinatori, o insetti pronubi, pensiamo non solo alle api mellifere, ma anche a coleotteri, farfalle, api legnaiole, vespe, bombi... tantissimi bombi. **Il bombo** (*Bombus terrestris*), parente stretto delle nostre api (*Apis mellifera*), è facilmente riconoscibile: è più tondo, peloso, a strisce gialle e nere, l'addome ricoperto di una sottile peluria bianca. Ha un apparato boccale molto estensibile, che gli permette di raggiungere il centro di fiori molto profondi e con la corolla stretta, più difficilmente raggiungibili dalle api.

E' un impollinatore molto efficace, arrivando ad impollinare anche **6000 fiori al giorno**. Come fa? Si muove più rapidamente dell'ape da un fiore all'altro e, mentre le api necessitano di diverse visite allo stesso fiore per impollinarlo completamente,

il bombo spesso compie questa operazione in un solo passaggio. Inoltre, grazie alla peluria che lo protegge dal freddo, il periodo di attività giornaliera del bombo è più prolungato rispetto a quello dell'ape mellifera, vola anche con il vento (che l'ape invece non apprezza per nulla) e la pioggia non lo disturba. E' un insetto sociale, che vive in piccole colonie, ma non possedendo un sistema di comunicazione raffinato come le api mellifere, non si allontana mai troppo dal proprio nido e visita tutti i fiori disponibili nei dintorni.

I BOMBI DELL'UNIVERSITA' BICOCCA OSPITI NEL NOSTRO ORTO

Nel nostro orto nel mese di giugno sono state posizionate, in zona ombreggiata dietro i bambù, due **cassette con i bombi**, oggetto di una ricerca dell'Università di Milano Bicocca. I bombi usati in questo studio provengono da colonie sperimentali istituite artificialmente in laboratorio e poi collocate in diverse realtà verdi urbane, e permettono ai ricercatori di raccogliere anche altre variabili legate alle colonie. In Italia esistono una quarantina di specie diverse di bombi, di cui almeno cinque a Milano.



Lo studio analizza i pollini raccolti dagli insetti pronubi in contesto urbano e periurbano, con speciale attenzione alle aree verdi e agli orti urbani. I campioni di pollini raccolti dai bombi vengono prelevati ed analizzati in laboratorio per identificare le piante di origine e la qualità nutrizionale dei pollini stessi. Vengono anche raccolti dati sull'attività di altri impollinatori presenti nel parco, quali sirfidi e api selvatiche, e sulle piante più frequentate. L'attività sul campo e in laboratorio è eseguita da esponenti dello **ZooPlantLab**, del dipartimento di Biotecnologie e Bioscienze dell'Università di Milano Bicocca, coordinata dal dr. Paolo Biella, dal dr. Andrea Galimberti, dal prof. Massimo Labra e altri collaboratori. La ricerca è stata possibile anche grazie alla collaborazione di vari enti del territorio milanese, di FEM2-Ambiente, spin-off dell'Università, di Parco Nord Milano e di varie associazioni che gestiscono orti urbani, tra cui OrtoComune Niguarda.

A SETTEMBRE E OLTRE, DA SEGNARE IN AGENDA

17-27 SETTEMBRE 2020

XIV FESTIVAL DELLA BIODIVERSITÀ LA SALUTE DELLE PIANTE *

Come accade da un po' di anni, OrtoComune sarà presente al Festival con alcune attività, le cui date e orari sono in via di definizione:

La memoria degli alberi, censimento arboreo degli abbattimenti tramite frottage. Laboratorio artistico condotto da Alice Vercesi, con condivisione social ed esposizione finale.

Quando le piante si ammalano, incontro teorico-pratico con Antonio Corbari, uno dei pionieri dell'agricoltura biologica in Italia. Impareremo a riconoscere le malattie delle piante da orto e la difesa fitosanitaria, con particolare attenzione ai metodi eco-compatibili.

Le piante officinali: quando le piante stanno bene, ci aiutano a star bene, incontro con Elena Castoldi per parlare di biodiversità dal punto di vista delle piante. Le erbe commestibili e quelle officinali: come riconoscerle e distinguerle da quelle tossiche e velenose. Le piante medicinali: la loro raccolta e la preparazione di semplici rimedi fitoterapici.

Non solo miele: il mondo degli impollinatori selvatici. Persino una città urbanizzata come Milano ospita una nutrita schiera di impollinatori selvatici. Nel contributo dei dr. Paolo Biella, Andrea Galimberti e del prof. Massimo Labra dell'Università Milano Bicocca, verranno presentati i principali insetti impollinatori, con speciale attenzione al mondo dei bombi.

Api: alleate indispensabili. Le api costituiscono un elemento fondamentale per la salute della natura: attraverso l'impollinazione garantiscono la presenza di numerose specie vegetali. Che cosa le minaccia? Scopriamolo insieme con Elisabetta Leonello, apicoltrice di OrtoComune.

Passeggiate nell'orto con Fabio Campana e Luciano Cretti, agronomi, tra le stanze di OrtoComune alla scoperta degli ortaggi e dei diversi sistemi di coltivazione: dall'orto sinergico, alla stanza delle varietà antiche, al profumato angolo delle aromatiche.

* L'ONU ha dichiarato il 2020 Anno Internazionale della salute delle piante: *Protecting plants, protecting life*, difendere le piante e chi contribuisce al loro benessere.



9-10-11 OTTOBRE
KLIMATFEST

Il primo KlimatFest italiano nasce dalla consapevolezza di non avere più tempo da perdere, di dovere attivare le energie e le intelligenze di tutti per affrontare l'emergenza ambientale che ci sovrasta. I contributi, le riflessioni, le azioni che ne risulteranno saranno portati a beneficio di tutta la comunità, dentro e fuori dai confini del Parco Nord.

Klimatfest è promosso dalla Consulta delle Associazioni del Parco Nord, tra cui OrtoComune Niguarda, e le molte associazioni impegnate sul tema, tra le quali Fridays For Future e Legambiente.

Il programma è in via di definizione.

RICETTE CON ERBE, FIORI E FOGLIE DI ORTAGGI, PER UN'ESTATE DI FRESCHI SAPORI



INSALATA DI TARASSACO

Pulite, lavate, asciugate le foglie di tarassaco appena colte.

Mondate e tagliate a julienne o a rondelle sottili alcune carote.

Mettete carote e foglie di tarassaco spezzettate in una terrina e tenetele in frigorifero mentre preparate il condimento.

Preparate una salsa con yogurt bianco, succo di limone, zucchero, sale e pepe. Aggiungete la salsa alle verdure e mescolate bene subito prima di servire.

INSALATE FANTASIA CON FIORI

Tagliare a fettine fiori di nasturzio, fiori di borragine, radicchio, mela, formaggio di capra. Condire con olio evo, aceto balsamico, sale e pepe, guarnire con qualche fiore intero.

Affettare erba cipollina, fiori e alcune foglie di nasturzio. Condire con olio e succo di limone e lasciar riposare per un'ora circa prima di servire.

Tagliare cicorino, foglie tenere di borragine, foglie e fiori di nasturzio, portulaca, erba cipollina, viole, germogli di luppolo. Condire con olio evo e limone e guarnire a piacere.



FRITTATA CON I LUERTIS

Le cime di luppolo (in alcune zone lombarde chiamate 'luertis') possono essere utilizzate per sfiziosi risotti o frittate.

Sbattete le uova con l'aggiunta di una buona dose di parmigiano, sale e pepe. In una larga padella fate soffriggere burro e/o olio dove verserete le cime e le lascerete stufare a fuoco lento per una decina di minuti. Aggiungere poi la battuta d'uovo e procedete con la cottura della frittata da ambo i lati. Ottima anche fredda, come stuzzichino o aperitivo.



FARRO CON FARINACCIO E FIORE DI CIPOLLA ASIATICA

Rosolare con un po' di olio evo il gambo del fiore della cipolla asiatica e poi aggiungere una bella manciata di farinaccio.

Dopo qualche minuto aggiungere brodo vegetale e farro.

Lasciar cuocere lentamente, coperto e poi aggiustare di sale e pepe. Risulterà come un risotto morbido!



RISOTTO ALLA MALVA

Frullate due manciate di foglie di malva, un mazzetto di basilico e uno di origano con un po' di pinoli, olio, sale e pepe.

In una casseruola procedete con un risotto, facendo soffriggere la cipolla, tostare il riso, sfumare con vino bianco e continuando la cottura con l'aggiunta di brodo vegetale.

A fine cottura aggiungete il pesto di malva e erbe e, se volete, mantecate con burro e parmigiano. Una grattugiata di noce moscata può completare il piatto!



LE ERBACCE SONO BUONE

Cotte in modo semplice, sbollentate o spadellate con aglio e olio. Si possono cucinare così:

- le foglie più tenere dei ravanelli
- le foglie primaverili del papavero selvatico (rosolaccio)
- il farinaccio (dopo averlo sbollentato)
- le foglie delle barbabietole e delle rape.

In padella si possono aggiungere anche olive nere, cipolla e peperoncino.



PENNE CON PORTULACA E POMODORINI

Far dorare uno spicchio d'aglio in olio evo e aggiungere i pomodorini spezzettati.

Dopo un paio di minuti unire le foglioline e i gambi teneri di portulaca, poco sale, una spruzzata di vino bianco e lasciar cuocere per circa 10 minuti.

Buttare le penne appena scolate nella padella del sugo e far insaporire.