

Briciole

Orticoltura e multiculturalità

Esperienze e pratiche,
ricordi e gusti

a cura di
Donella Maggini

Associazione Donne Insieme
Arezzo

Briciole

Trimestrale del Cesvot - Centro Servizi Volontariato Toscana

n. 39, gennaio 2014

Reg. Tribunale di Firenze n. 5355 del 21/07/2004

Direttore responsabile

Cristiana Guccinelli

Redazione

Cristina Galasso

Prodotto realizzato nell'ambito di un sistema di gestione certificato
alle norme Iso 9001:2008 da Rina Services Spa con certificato n. 23912/04

Briciole è il nome che abbiamo dato alle pubblicazioni dedicate agli atti dei corsi di formazione. I volumi nascono da percorsi formativi svolti per conto del Cesvot dalle associazioni di volontariato della Toscana i cui atti sono stati da loro stesse redatti e curati.

Un modo per lasciare memoria delle migliori esperienze e per contribuire alla divulgazione delle tematiche di maggiore interesse e attualità.

PREMESSA

Stefania Magi, assessora all'Integrazione del Comune di Arezzo

Il progetto degli orti multiculturali promuove l'integrazione e la conoscenza tra diverse culture presenti nel territorio, e propone al tempo stesso una risposta intelligente ed attuale a diverse esigenze: la sostenibilità economica mediante l'autoproduzione, la sostenibilità ambientale mediante l'abbattimento dei viaggi e dei confezionamenti, e la promozione della salute favorendo il consumo di ortaggi.

Le partecipanti hanno rafforzato le loro competenze, per vivere meglio qui ed ora. Ed al contempo hanno riscoperto il patrimonio di competenze e ricordi di cui sono portatrici dal paese di origine, fonte di autostima e di reciproca curiosità ed interesse, come ben documentano le loro testimonianze.

INTRODUZIONE

Donella Maggini

Quando in associazione mi è stato proposto di occuparmi di organizzare questo lavoro, non ho avuto indugio iniziale a dare la disponibilità e, solo andando avanti nella raccolta di documenti e materiali, mi sono resa conto del perché non avevo avuto preoccupazione di mettere le mani su cose ed esperienze vissute da altri e da me conosciute solo indirettamente. L'orto e la coltivazione della terra in effetti mi appartengono da sempre, sono stati parte integrante della mia famiglia che di generazione in generazione ha mantenuto uno stretto contatto con la campagna, trasferendo a me e ai miei figli il piacere di questo contatto, il piacere di coltivare e di raccogliere per condividere poi sulla tavola, anche con gli amici, una bella insalata, un passato di verdure, una grigliata di melanzane, i fiori di zucca fritti e tanto altro ancora...

Se mi fermo un attimo e cerco di risalire con la memoria ai ricordi più antichi, ecco che torno lassù in quella mezza montagna dove ho trascorso qualche anno della mia infanzia e dove l'orto si recuperava in quei piccoli spazi che il fiume benevolo concedeva a tutti coloro che senza troppe burocrazie, delimitavano una piccola zona di terra e curavano la propria produzione a due passi dall'acqua. Anche la mia famiglia, in questo angolo di paradiso, tra il fiume, i castagni e le querce, si ritagliava il suo piccolo "orto fresco" dove ricordo che crescevano rigogliosi: cipolle, aglio, pomodori, peperoni, fagiolini e cetrioli che arricchivano la nostra tavola quotidiana.

L'orto vuole "l'omo morto" diceva la nonna, che passava gran parte della sua giornata tra l'andare e il tornare dal fiume ed io, che l'accompagnavo in questi suoi viaggi, con lei, proprio sulle rive del fiume ho vissuto le esperienze più belle di bambina, ho ascoltato i racconti più interessanti delle donne, che in ginocchio, in riva al fiume, sciacquavano il loro bucato nell'acqua corrente, sbattevano i panni sui sassi e poi li stendevano sui campi di erba fresca che magicamente diventavano tappeti di tutti i colori... Ho guardato e ho visto fare, ho ascoltato e ho cominciato a capire qualcosa della vita, ho sentito odori e profumi intensi ormai introvabili come quello dei panni appena sciacquati dal "ranno", ho imparato a fare delle corone fatte con foglie di castagno collegate tra loro con legnetti di erba secca... Ricordo ancora che al fiume gli incontri erano infiniti.... Tutto il paese passava da lì: chi portava "la capra al becco" chi tornava dal bosco con una fascina sulle spalle, chi aveva raccolto un cesto di pomodori, chi si fermava con il gregge di pecore a bere e le donne, in particolare mi ricordo di alcune di loro, la mia nonna compresa, curavano l'orto, lavavano e stendevano il bucato, portavano a casa un cesto di ortaggi, una bottiglia di acqua ferruginosa.... e così passavano i giorni, le stagioni, gli anni.

In questo lavoro ho incontrato donne che, nella fase iniziale del loro percorso di

formazione, poco conoscevano l'una dell'altra e ancora poco si sentivano *figure custodi dei tanti saperi* legati alle loro terre d'origine e ai prodotti, ma andando avanti in questa ricerca, hanno potuto rintracciare le loro radici e mettere alla prova alcune abilità possedute, sentendosi così parte di una rete più grande. Questa esperienza ha dato loro anche la possibilità di riflettere sul fatto che la coltivazione dell'orto è un tema che non divide, una occasione che permette l'incontro e lo scambio, quindi un valore aggiunto all'integrazione tra i popoli, proprio come succede nelle tavole del mondo dove i prodotti di base per la cucina sono molto simili tra loro e quello che fa la differenza e dunque la ricchezza, sono i componenti aggiuntivi, le modalità di preparazione dei cibi, i tempi e i modi con i quali ci si riunisce intorno ad un piatto preparato nel quotidiano o in particolari momenti legati al rito e alla storia culturale di ogni paese.

Per la realizzazione di questo testo abbiamo scelto di raggruppare il materiale in 4 parti. Nella prima parte sono stati raccolti alcuni elementi della documentazione di un percorso come pratica riflessiva. Nella seconda parte sono riportati i contributi dei docenti del corso e alcuni approfondimenti teorici che ci sono stati forniti sull'orto, i suoi prodotti e il collegamento con la salute e il benessere delle persone.

Nella terza parte trovano spazio racconti e testimonianze di esperienze degli orti dell'infanzia, scritti dalle donne che hanno partecipato al corso. Nella quarta parte, infine, abbiamo fatto una piccola ricerca sui diversi linguaggi del gusto facendo riferimento all'orto e ai suoi prodotti che arrivano nelle tavole del mondo, inserendo alcune ricette più o meno conosciute dalle persone che hanno condiviso questa esperienza.

Si ringraziano tutti coloro che hanno condiviso il progetto e che hanno reso possibili gli incontri e i tanti scambi di saperi e di conoscenze, augurandoci che questa pubblicazione, pur nella sua modestia, sia uno stimolo per tanti altri progetti che possono nascere con l'impegno di lavorare ancora intorno ai temi della pace e della transizione verso forme di convivenza tra i popoli sempre meno violente.



L'Associazione Donne insieme nel territorio aretino *Luisa Gialli*

Ad Arezzo nel 1995, su iniziativa di alcune donne sensibili alle problematiche dell'integrazione, della emarginazione sociale, del lavoro e dell'accoglienza, già da loro affrontate tramite la preesistente iniziativa "Famiglie per una società multirazziale", è stata data vita alla "Associazione Donne Insieme". Le ha spinte in questo il crescere dei rischi legati ai processi di integrazione e alla nascita di forme di conflittualità derivanti da contrapposizioni tra marginalità sociali.

Tra le problematiche più frequenti che innescano le tensioni sociali vi è quella di disporre o meno di un alloggio, a cui si affiancano forme di discriminazione, che segnano sovente la condizione degli immigrati, oltre a situazioni di precarietà più o meno temporanea che riguardano il lavoro, la situazione familiare, la rete di relazioni e, per gli immigrati, la condizione giuridica del soggiorno. La categoria di persone su cui maggiormente gravano le conseguenze di queste situazioni sociali è quella delle donne sole o con figli minori.

L'Associazione Donne Insieme si è quindi posta l'obiettivo, come recita il suo statuto, *"di porsi in relazione di amicizia con le donne immigrate e italiane per caratterizzarsi come organizzazione socioculturale con lo scopo di promuovere e valorizzare le capacità individuali delle donne, con specifica attenzione alle problematiche delle donne immigrate. In particolare, l'Associazione si propone, con percorsi di sostegno alle pari opportunità di genere, di informare e sensibilizzare riguardo ai problemi connessi all'immigrazione e al sottosviluppo, sostenere chi ricerca nuovi rapporti umani, sociali e culturali, fondando tali relazioni sul rispetto reciproco, avviare al lavoro o creare direttamente occasioni di lavoro per le donne straniere e per le persone che abbiano particolare difficoltà a trovarlo"*.

L'esigenza più immediata che si pone al sostegno delle donne che si trovano in situazione di grave disagio è quella di fornire loro una accoglienza abitativa. In questo ambito, l'Associazione ha avviato sin dalla sua costituzione la gestione di case per ospitarle. Oggi le strutture tenute aperte sono tre, due ad Arezzo e una a Camucia-Cortona, per un totale di 16 posti letto, che consentono di ospitare ogni anno, stante la rotazione che si verifica, tra le 20 e le 30 persone tra donne e loro figli minori.

L'accoglienza viene prestata in collaborazione con i servizi sociali del Comune di Arezzo e del Comune di Cortona, al fine di predisporre i programmi per il ritorno delle donne ad una vita autonoma, anche dal punto di vista economico con l'inserimento nel mondo del lavoro. La collaborazione viene effettuata nel quadro di convenzioni che

1 Associazione Donne Insieme, sede legale: Via Trento e Trieste, 68 – 52100 Arezzo. Sede operativa: Via Trento e Trieste, 52 – 52100 Arezzo. Tel. 0575 27424, e-mail assodonneinsieme@libero.it

prevedono contributi dei due Comuni per la gestione delle tre strutture sopra citate.

Le case di accoglienza sono gestite con l'aiuto di volontarie, alcune delle quali sono esperte mediatrici culturali e operatrici di marginalità sociali, oltre che di due collaboratrici a progetto. Tra queste persone ve ne sono tre immigrate. Una si occupa del corretto svolgimento del soggiorno delle ospiti, una seconda di fare formazione nell'attività svolta nel laboratorio di cucina e la terza di cercare opportunità di lavoro e di formazione tramite enti e istituzioni.

Altro fondamentale supporto da fornire a chi ha problemi di integrazione e di lavoro è dare informazioni sulla ricerca di un impiego e assistenza nelle pratiche per ottenere o rinnovare il permesso di soggiorno. A questo scopo è stato aperto un primo sportello informativo a Camucia nel 2003 a cui ne sono seguiti altri due a Castiglion Fiorentino e a Foiano della Chiana. Questi sportelli, gestiti da una mediatrice culturale, svolgono anche un'importante funzione di ascolto, di indirizzo verso le varie strutture sociali del territorio e di aiuto per trovare un alloggio. Vengono utilizzati anche come canale di incontro interculturale nella cornice dei vari progetti gestiti dalla Associazione Donne Insieme, di alcuni dei quali diamo un dettaglio più avanti.

Sempre nell'ottica di una azione sociale da svolgere in favore di categorie svantaggiate, l'Associazione Donne Insieme tiene da alcuni anni un corso gratuito rivolto agli immigrati, adulti e bambini, per fornire loro le prime basi della conoscenza e dell'uso della lingua italiana, nelle forme comunicative più usate nella vita quotidiana, mediante lezioni tenute due giorni alla settimana. Sono effettuati anche interventi per affiancare con corsi personalizzati chi ha maggiori difficoltà di apprendimento. Le lezioni sono tenute dagli inizi di settembre fino alla fine di giugno da volontarie.

L'esigenza di questi corsi di lingua italiana si è ultimamente accentuata, non solo per la crescente presenza di immigrati sul nostro territorio, ma anche per le disposizioni di legge, che richiedono un esame della lingua italiana a chi, dopo cinque anni di permanenza in Italia, desidera ottenere il permesso di soggiorno di lunga durata.

Oltre alla attività continuativa svolta nella gestione di tre case di accoglienza, nella apertura di sportelli informativi e nella tenuta di un corso di italiano, l'Associazione Donne Insieme realizza anche progetti con valenza occasionale, ma ben integrati nell'insieme delle finalità perseguite.

Di seguito diamo un dettaglio di quelli più significativi:

Progetto "Donne in vista"

Questo progetto si è proposto di costruire un percorso di *empowerment* per donne migranti di diversa provenienza sociale, culturale e geografica, offrendo loro un'occasione per raccontarsi ed esprimere se stesse, oltreché fare intercultura partendo da un "minimo comune denominatore" che si è rivelato un grande canale di comunicazione, vale a dire il cibo. Lo spunto per il progetto ci è stato dato da una donna migrante, che ha proposto un raccontarsi fatto non più di parole ma di immagini. Il progetto ha cercato di sperimentare vari percorsi di espressione di sé e/o della

propria cultura di origine legati al cibo tramite laboratori di fotografia e di cucina.

Il progetto si è concluso con una mostra “plurisensoriale” pensata come strumento di educazione interculturale per la scuola (le fotografie sono state accompagnate da ciotole con cibi e spezie tipiche dei paesi di provenienza delle partecipanti, che è stato possibile toccare e annusare) e con un incontro pubblico finale di disseminazione e coinvolgimento del territorio.

Progetto “Mondo in favola”

L’obiettivo del progetto è stato quello di formare un gruppo di volontarie che possano diffondere l’intercultura in un’ottica di genere tramite lo studio e la rappresentazione di fiabe di vari paesi, di far emergere gli stereotipi che limitano l’autonomia delle donne in varie culture e di aumentare la conoscenza reciproca tra le culture stesse.

Le donne che vi hanno partecipato hanno creato un gruppo di discussione per l’analisi delle fiabe, hanno svolto una formazione in aula frontale e interattiva e hanno realizzato uno spettacolo finale aperto al pubblico.

Progetto “Cultura, salute, donne: conoscersi per collaborare”

Con questo progetto è stato realizzato, nell’ambito delle manifestazioni per la giornata internazionale contro la violenza sulle donne, un seminario per la diffusione del problema delle mutilazioni genitali femminili. Il seminario si è tenuto il 21 novembre 2012 nella sala Montetini messa a disposizione dall’Assessorato alle Pari Opportunità e Integrazione del Comune di Arezzo. Nell’occasione è stato distribuito materiale informativo destinato in particolare alla diffusione nelle scuole al fine di ampliare la sensibilizzazione sul problema delle mutilazioni genitali femminili. Alla preparazione del seminario hanno collaborato, oltre a volontarie dell’Associazione Donne Insieme, anche alcuni medici ginecologi dell’ospedale Usl 8 di Arezzo e il responsabile del consultorio della stessa Usl 8.

Progetto “L’orto multiculturale: i prodotti dell’orto e la contaminazione delle culture”

Tramite le volontarie che partecipano alla vita associativa e alle attività di ascolto dei bisogni del territorio svolte negli sportelli informativi per migranti, l’Associazione Donne Insieme ha verificato il bisogno da parte degli stranieri presenti sul nostro territorio di recuperare e ritrovare, attraverso i profumi dell’orto, le tradizioni dei paesi di provenienza. In particolare, le donne hanno manifestato il desiderio di sperimentare una cultura del fare che permetta loro di recuperare e valorizzare le proprie risorse, per poter diventare agenti del cambiamento sia all’interno della famiglia che nella società. Le nuove generazioni costituiscono i soggetti principali a cui le donne possono trasmettere l’educazione ad una corretta alimentazione, che metta al bando inquinanti e “cibi-spazzatura” e recuperi abilità tradizionali che, da un lato, possono consentire un maggior grado di autonomia in un contesto globale caratterizzato dallo strapotere delle grandi industrie, e dall’altro costituiscano uno

strumento di interscambio e valorizzazione tra diverse culture. In questo contesto è stato realizzato il progetto “L’orto multiculturale” che si è proposto di formare volontarie, soprattutto migranti, in un percorso del cibo “dall’orto di casa alla tavola”. Si è trattato di un processo di educazione alimentare che, attraverso l’apprendimento di semplici nozioni di coltivazione di verdure e spezie in piccoli spazi come orti e giardini e la sperimentazione del loro utilizzo in semplici ricette tradizionali, ha potuto stimolare il recupero e la valorizzazione delle risorse delle donne, anche al fine di educare tramite loro le nuove generazioni nella pratica di piccole coltivazioni. Partendo dalla memoria e dai vissuti delle volontarie abbiamo realizzato uno scambio di conoscenze sulle diverse culture alimentari, abbiamo effettuato riflessioni sulle modalità di prevenzione dei rischi per la salute connessi con il cibo e abbiamo consolidato le identità culturali, sociali ed individuali per far sì che il contesto in cui viviamo divenga maggiormente accogliente e consapevole dell’impatto ambientale.

Progetto “Fare il Pane. Colori di donne del mondo nella Valdichiana Aretina”

Il progetto ha avuto come finalità quella di rompere l’isolamento di donne straniere e delle loro famiglie residenti in Valdichiana, avvicinandole ad altre culture e a migranti di altre zone attraverso il recupero di un mestiere tradizionale quale quello di fare il pane. Queste donne e famiglie sono state fatte incontrare con altre provenienti da alcune città italiane e con quelle di altri immigrati locali provenienti da vari paesi esteri. L’adesione è stata numerosa e i partecipanti, oltre alla esperienza di preparare pane di tipo italiano e straniero, hanno svolto un tirocinio presso un panificio e una pasticceria di Cortona, situazione che ha creato legami anche con alcune categorie economiche del territorio.

Progetto “Indovina chi viene a cena”

Sempre nel quadro delle iniziative incentrate sul cibo, l’Associazione partecipa ad un progetto di respiro nazionale dal titolo “Indovina chi viene a cena”², che si concretizza nell’organizzazione di incontri/cene all’interno di abitazioni private. Il cibo costituisce, infatti, un legame sul piano culturale e uno strumento per rafforzare i rapporti umani, per comunicare e per esprimere sentimenti. La storia del cibo e del modo di alimentarsi di un popolo ci aiuta a capire come le culture si intrecciano e si influenzano reciprocamente. La cucina e le forme del cibo possono, pertanto, essere considerati una via maestra per comprendere in modo appropriato e approfondito le culture e le credenze dei vari popoli.

I progetti che si ricollegano al cibo saranno dalla Associazione Donne Insieme realizzati sicuramente anche in futuro per non disperdere l’enorme patrimonio di saperi ad esso legati e per valorizzare le riconosciute diversità attraverso modelli di socialità nuovi ed antichi.

2 Il progetto è promosso dalla Rete italiana di cultura popolare: <http://www.reteitalianaculturapopolare.org>

Capitolo 1. "L'Orto Multiculturale": i prodotti dell'orto e la contaminazione delle culture

Appunti sul progetto

Angela Grotti

La realizzazione del percorso di formazione "L'Orto multiculturale" trova riscontro nel lavoro che da tanti anni l'Associazione Donne Insieme, nata nel 1994, porta avanti. I nostri progetti e percorsi culturali sono improntati a migliorare le condizioni di vita delle donne e in particolare a favorire l'inserimento nella vita sociale e culturale delle donne migranti. In questo progetto lo scopo non è stato solo quello, se pure importante, di dare strumenti sia teorici che tecnici per coltivare piccoli spazi verdi, ma soprattutto quello di incentivare l'amore e la curiosità per le diverse modalità di coltivazione provenienti dai vari paesi di appartenenza delle donne iscritte al corso (Africa, Italia, Asia e America).

L'obiettivo prioritario era quello di stimolare le donne a uscire dalle mura domestiche, far nascere uno spirito di condivisione e amicizia attraverso l'esperienza, così comune e al tempo stesso così straordinaria, di lavorare la terra per coltivare e accogliere un piccolo dono: dal seme alla pianta, al frutto. Un dono nato dalla cura quotidiana, dalla pazienza, dall'amore. Una metafora della nostra azione collettiva e una speranza di raccogliere il frutto della solidarietà e dell'amicizia, il miglior antidoto all'intolleranza che è diffusa nella nostra vita quotidiana.

I partecipanti al corso provengono da diverse esperienze e culture, del resto come sempre nei nostri corsi; in questo corso si è rilevata una presenza, rispetto ad altri, di donne rifugiate politiche provenienti da paesi dell'Africa in stato di guerra e, proprio in questo contesto abbiamo conosciuto anche Hawo, una donna somala che più avanti ci racconterà con sue parole episodi molto forti del suo difficile viaggio verso l'Italia.

Lo scambio e la condivisione che si sono realizzati durante le fasi del corso hanno segnato ogni tappa e alla fine di ogni incontro ci siamo salutati sorseggiando un tè senza fretta, andando molto oltre l'orario del corso stesso, pregustando già il piacere di ritrovarsi presto.... una modalità di cui ci parla anche Hawo nel suo racconto....: *"ricordo che la mia casa era povera, ma aveva una pergola tutta ricoperta di fiori di ibiscus che faceva ombra e noi donne ci ritrovavamo all'ombra della pianta a prendere il tè"*. Molte partecipanti ci hanno detto che la cosa più bella era quella di sentirsi accolte come in una grande famiglia.

Alcune di loro, che fanno il lavoro di cura con gli anziani ci hanno raccontato il piacere di prendersi cura di una pianta di pomodoro, di basilico, ecc. come antidoto alla solitudine e alla tristezza che a volte dà lo stare vicino ad una persona anziana

o malata notte e giorno e come questa pratica le aiutasse poi a stabilire un rapporto più profondo con l'assistito riportando alla memoria esperienze di coltivazioni, scambiandosi informazioni ed emozioni che facevano del bene a loro e alle persone che assistono.

Molto interessanti sono stati i racconti delle emozioni legati ai ricordi dell'infanzia e della propria terra lontana da pochi o da tanti anni: ricordi di coltivazioni, di spezie con profumi non riproducibili nella nostra città, di sapori insostituibili, ma anche delle superstizioni tipiche delle civiltà contadine che ci hanno fatto scoprire nei racconti similitudini che appartengono a più parti del mondo.

La nostra speranza è che questo dialogo possa proseguire anche nel futuro con altri progetti.

Prima di lasciarci ci siamo raccontate un sogno: poter costruire un orto collettivo delle donne del mondo ad Arezzo, dove lavorando la terra le donne continuino a scambiarsi "ricette" sulla vita, sulle coltivazioni, sugli ortaggi e sul loro uso in cucina mischiando con allegria le loro "colture" e "culture".

Ci piacerebbe realizzare questo progetto con le associazioni che sono state partner attive de "L'Orto multiculturale", come la Legambiente, l'Associazione Camminando s'apre cammino e la Cooperativa La Tappa, che nel loro percorso sono impegnati per l'inclusione sociale e la salvaguardia di valori come l'ambiente e la persona; tutto questo sempre in stretta collaborazione, come è sempre stato il nostro agire, con le istituzioni locali.

La collaborazione dei Comuni della Valdichiana aretina per l'individuazione ed il rapporto con strutture come la Scuola di Agraria delle Capezzine è stata di fondamentale importanza per lo svolgersi del progetto, così pure con il Comune di Arezzo - Assessorato al sociale e alle politiche dell'immigrazione per le attività di disseminazione e comunicazione (organizzazione della conferenza stampa e del seminario finale).

Siamo sempre più convinte, come Associazione Donne Insieme, che il lavoro in rete sia l'unico modo affinché l'attività del volontariato possa lasciare un segno positivo sulle relazioni sociali in direzione dell'inclusione e della valorizzazione delle differenze.

Descrizione finalità del corso

Il progetto si propone di educare volontari italiani e migranti, in particolare donne, alla conoscenza reciproca dei prodotti dell'orto delle varie culture di appartenenza degli iscritti al corso. Questo per una educazione ecologica dell'alimentazione e, quindi, investendo sulla prevenzione della salute e del risparmio familiare, anche sperimentando ricette con i prodotti dell'orto da realizzarsi in alcune lezioni di cucina.

Finalità e obiettivi

- 1 - sperimentare alcuni elementi base sulla coltivazione
- 2 - imparare ad usare i prodotti dell'orto nell'ambito di una corretta alimentazione
- 3 - favorire il raggiungimento di una maggiore autonomia ed incoraggiare il superamento della condizione di solitudine in cui si trovano molte donne migranti
- 4 - trasformare da debolezza a punto di forza le competenze femminili nel lavoro di cura.

Metodologie adottate

- 1 - Tenuta di un diario del percorso formativo;
- 2 - Tirocinio di formazione;
- 3 - Verifica del gradimento attraverso questionari.

Tipologia dei destinatari dell'attività

Volontari attivi e aspiranti volontari

Tutor:

Magnanini Maria Luisa – cell. 334 3242710

PROGRAMMA

13/02/2012 h. 11.00 12.00

Conferenza stampa

Gialli Maria Luisa - Coordinatrice e Grotti Angiola - Referente

Conferenza stampa, assieme ai partners e al Presidente

Delegazione Provinciale Cesvot, per la presentazione del progetto

05/03/2012 h. 16.30 18.30

Presentazione progetto e lezione introduttiva.

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Presentazione progetto e lezione introduttiva al percorso delle

coltivazioni biologiche

12/03/2012 h. 15.30 18.30

Con le mani nella terra

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Preparazione del terreno e messa a dimora delle sementi da

trapiantare in tarda primavera.

19/03/2012 h. 15.30 18.30

Modelli di coltivazione

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Lezioni su coltivazione in vaso, nell'orto, verticali e orizzontali,

concimazioni biologiche, microirrigazioni e raccolta di acqua

piovana per irrigazioni a risparmio di acqua

26/03/2012 h. 15.30 18.30

Con le mani nella terra

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Sperimentare la coltivazione nell'orto e nel terrazzo (menta,

basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, timo, lavanda, calendula,

talassaco, erba cipollina, ecc.).

16/04/2012 h. 15.30 17.30

Lezioni pratiche in cucina

Rabeja Begum Talukder e Medhanit Hussain

Esperte di cucina multietnica

Utilizzo delle piante aromatiche nelle ricette del Mediterraneo

(cuscus, panina gialla pasquale, pesto, salse, ecc.)

23/04/2012 h. 15.30 17.30

Visita ad una serra

Maria Luisa Gialli - Coordinatrice e Angiola Grotti - Referente

Osservazione di coltivazioni in serra

Il programma del corso

30/04/2012 h. 15.30 18.30

Con le mani nella terra

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Trasferimento delle piantine da semina nel terreno (fragole,

zucche, insalate, ecc.)

07/05/2012 h. 15.30 16.30

L'intercultura nei fiori e nelle piante da frutto

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Descrizione della ricchezza e della varietà dell'intercultura

nella natura

07/05/2012 h. 16.30 18.30

Sperimentare in cucina

Gialli Maria Luisa - Coordinatrice

Sperimentazione di verdura e frutta di stagione in salse,

conservare e marmellate

14/05/2012 h. 15.30 17.30

Il sapore della natura a portata di mani e di piedi

Gianni Sacchetti - Docente esperto di coltivazioni

Passaggiata ecologica alla scoperta delle erbe che fanno

bene alla salute

21/05/2012 h. 15.30 17.30

Orto e salute

Daniela Tazzuoli - Docente biologa nutrizionista

L'importanza della frutta e verdura biologica nell'alimentazione,

in particolare per anziani e bambini

11/06/2012 h. 16.00 18.00

Seminario conclusivo

Alessandra Capizzi - EspONENTE di Legambiente - Esperta di

educazione ambientale e alimentare

Relazione sulle esperienze di orti biologici e multiculturati ad

Arezzo, sull'importanza del chilometro zero e sulla prevenzione

sulla salute con una alimentazione sana.

Brindisi e assaggi sui prodotti dall'orto alla tavola preparati

dagli iscritti al corso.

Diario di bordo del percorso formativo

Maria Luisa Magnanini

- Inizio del corso 05//03/2012
- Chiusura dei lavori 31/05/2012

Coltivazioni proposte al gruppo: verdure e ortaggi, piante aromatiche (pomodoro, peperoncino, aglio, cipolle, patate, melanzana, basilico, prezzemolo, salvia, ramerino, maggiorana, menta, timo).

Tecniche di semina proposte

12/03/2012

- Le allieve sperimentano la preparazione del terriccio per la messa a dimora delle sementi da trapiantare in primavera in terra, oppure in vaso.
- La semina è stata proposta su piccoli vasi in pvc con 3 /4 semi di ogni specie, ricoperti di terriccio passando alla nebulizzazione a scopo irriguo.
- I vasetti con le sementi messe a dimora, sono stati sistemati in luogo riparato e poco esposto alla luce.
- Per quanto riguarda le piante aromatiche, in particolare per il rosmarino e la salvia, è stata utilizzata la tecnica di propagazione per talea legnosa.
- Per la propagazione dell'aglio si è utilizzato un aglio e diviso in spicchi (semi) messi a dimora a terra per file.

26/03/2012

- Controllo dei semi messi a dimora, nebulizzazione e verifica dello stato di germinazione.
- Divisione per cespo di alcune piante aromatiche e invasatura di maggiorana, menta, timo e lavanda.

16/04/2012

- Si scopre che sono nate le prime foglie di aglio e pomodoro.



Lezioni pratiche di cucina



1) Preparazione di **polpette di pesce** secondo una ricetta del Bangladesh che prevede l'uso di alcune piante aromatiche: cipolla, patate, zenzero, limone, peperoncino, cumino, pepe, menta.

La ricetta: si prende un pesce del tipo “nasello”, si lessa in poca acqua, si scola e si sbriciola in una terrina aggiungendo le patate lessate e schiacciate, la cipolla tritata finemente, si aggiungono poi la buccia di limone grattato, lo zenzero grattato, una punta di cumino e un trito di peperoncino fresco, sale e pepe q.b. Amalgamando il tutto, si fanno poi delle palline schiacciate che si passano prima nell'uovo, poi nel pan

grattato e si friggono in padella con olio bollente. Sistemate le polpette in un vassoio sopra una carta assorbente, si servono guarnite di menta.

2) Preparazione di un piatto tipico toscano: **La pappa al pomodoro**

Vengono presentati gli ingredienti di base: pane raffermo, acqua, basilico, pomodoro e cipolla.

La ricetta: *si fa rosolare la cipolla senza farla bruciare, si aggiunge il pomodoro tritato, il pane, un rametto di basilico, oltre mezzo litro di acqua o brodo vegetale, sale e pepe nero macinati. Si fa cuocere a fuoco lento mescolando spesso, il pane disfacciandosi si amalgama con il pomodoro formando una pappa che deve essere morbida ma non liquida. A fine cottura servire la pappa con olio crudo extravergine di oliva, pepe nero e guarnire con foglie di basilico fresche.*

30/04/2012

- Controllo dei semi messi a dimora, nebulizzazione e verifica dello stato di germinazione.
- Aglio e pomodoro stanno avanzando nella crescita; sta spuntando il basilico, il peperoncino e il prezzemolo
- Si mettono a dimora a terra alcune piante di ortaggi precedentemente scelte in vivaio, durante la nostra visita e fatte acclimatare : basilico, lattughe, sedano, peperoni, melanzane, zucchine e cetrioli.
- Si procede ad innaffiare con un sistema manuale stando attenti ad accostare la terra e non bagnare il cuore della pianta.

07/05/2012

Controllo dei semi messi a dimora, nebulizzazione e verifica dello stato di germinazione, concimazione con composto organico e rimozione di alcune erbe infestanti

Ancora attività di cucina

1) preparazione della **"giardiniera"**: *ensemble* di verdure dell'orto.

Ingredienti di base: verdure miste, cipolline, fagiolini, carote, peperoni dolci rossi e gialli, coste di sedano, cavolfiore , 2 litri di aceto di vino bianco o di mele, 40cc di olio extravergine di oliva, 125 grammi di zucchero di canna, 1 cucchiaino e mezzo di sale.

La ricetta: *Pulire le verdure, tagliarle grossolanamente tenendole separate per qualità, lasciando intere le cipolline - Versare l'aceto, l'olio, lo zucchero e il sale in una pentola di giusta grandezza e portare ad ebollizione- Cominciare a versare le verdure tenendo conto dei diversi tempi di cottura: prima i fagiolini, il sedano e le carote - Dopo 5 minuti i peperoni e il cavolfiore - Dopo altri 5 minuti le cipolline -Togliere dal fuoco prima che le verdure passino di cottura (debbono rimanere moderatamente al dente) - Lasciate raffreddare, distribuite, le verdure nei vasi coprendo con il liquido di cottura - Far riposare in luogo fresco e al buio almeno per un mese prima di consumare.*

2) preparazione della **marmellata di fragole** come prodotto tipico di tante culture.

Ingredienti base: 2kg di fragole, 1kg zucchero, succo di 2 limoni.

La ricetta: *Lavare le fragole, pulirle dal picciolo, tagliarle a pezzetti (oppure lasciarle intere) e metterle in un recipiente a bollire con lo zucchero e il succo dei limoni. Mescolare di tanto in tanto e far cuocere per circa 30 minuti fino a quando non diventa lucida. Spegnerne il fuoco, fare raffreddare e mescolare di tanto in tanto - Invasare chiudendo bene i vasetti e far sterilizzare a bagno maria coperti fin sopra l'orlo e far bollire per 20 minuti. Riporre la marmellata in un luogo fresco e al buio.*

21/05/2012

- Ogni allieva porterà a casa le piantine in vaso di cui si è occupata durante il corso e si decide che degli ortaggi che sono stati piantati a terra, si occuperà una volontaria dell'associazione.
- Segue lezione teorica.

31/05/2012

In occasione del seminario conclusivo del corso, le allieve sono state invitate a preparare un piccolo buffet con piatti tipici del proprio paese.

Il tavolo è stato così allestito:

- Polpettine di pesce (Bangladesh)
- Bagnacauda (Italia - Piemonte)
- Pasticcio di patate (Perù)
- Riso dei giorni di festa (Somalia)
- Torta salata di verdure (Italia - Toscana)
- Cous cous (Sudan)
- Tartine e crostini variegati (Italia)
- Monoporzioni di creme (Italia)
- Dolcetti al semolino (Bangladesh)
- Dolce di riso e latte (Perù)
- Dolcetti al miele (Somalia)
- Infusi di tè aromatizzati alla cannella, zenzero, cardamomo...

I tempi di cura dell'orto

Cristina Ieluzzi

Ho sempre trovato affascinanti gli orti. È bello e divertente scoprire e riconoscere, ancora sporche di terra, le verdure che solitamente trovo cucinate nel piatto e precedentemente al banco del verduriere! Un pomodoro che col passare delle giornate estive diventa sempre più grosso e più rosso, una melanzana che si diversifica dalle altre compagne di pianta per striature violacee ed eventuali "bitorzoli", le erbe aromatiche la cui essenza trapassa le stagioni e inebria le narici, le patate che giocano a

nascondino nella terra... Ma un orto si prepara nel tempo, non si produce nel tempo prossimo in cui lo si guarda. La terra, che custodisce i semi, nasconde per lungo tempo quelli che poi saranno i "frutti".

Per avere un determinato risultato, in termini di ortaggi ed erbe aromatiche, bisogna imparare prima di tutto a fare le cose secondo le regole che la natura ci ha dato: prima di seminare bisogna preparare il terreno (perché in alternativa non è detto che si vedano i frutti attesi!); si semina in tempi determinati e si seguono norme a seconda delle verdure e delle piante. E, dopo l'attesa, si possono vedere i frutti che ancora hanno bisogno di cura e di nuova attesa per arrivare a maturazione. Una coltivazione concede così di riacquisire il senso naturale delle stagioni, ricollocando anche noi nel ciclo della natura. E, quindi, della vita. Forse non sbagliano i cinesi nel ritenere che fare l'orto è il segno più chiaro dell'attaccamento alla terra e, quindi, al mondo e all'universo.

L'orto richiede lungimiranza, proiezione in avanti, almeno fino alla prossima fioritura; richiede programmazione, definizione nel tempo dello spazio; richiede di intravedere un poi, un non ancora... Chi si accinge a fare un orto mette in conto la grandine e la siccità, una calamità naturale qualunque. Nell'orto c'è la capacità di affidarsi, oltre che a buone pratiche, a un pizzico di buona sorte e alla consapevolezza che il ciclo della vita fa il suo corso, grazie e nonostante il nostro controllo. Senza dubbio per chi scrive, un orto è simbolo di cura generativa e di paziente attesa. La cura è una delle attitudini più nobili dell'animo umano perché porta fuori dai nostri stessi meandri di egoismo in cui tutti cadiamo e, talvolta, ci rintaniamo. E l'oggetto delle nostre attenzioni non è importante quanto il sentimento mosso dall'agire stesso. Anche quando si tratta semplicemente di una pianta sul nostro balcone. Esercitare questa capacità fa bene a chi riceve le nostre attenzioni, ma soprattutto a chi le offre e le pratica. Curare l'altro è, in qualche modo, anche cura di sé, di alcuni aspetti interiori, più o meno conosciuti; è dare attenzione alla "parte bambina" di noi stessi, che sempre richiede "cure genitoriali", altrimenti, se trascurata, com'è naturale che sia arriva a fare i capricci e a battere i piedi. Ecco, dunque, che anche l'attenzione amorosa verso una pianta ci può far stare meglio e sorridere di più, restituendoci inoltre, nel contatto con la terra, con l'acqua, gli innaffiatori e gli attrezzi, un aspetto del 'gioco'.

La cura di una pianta o di un orto porta in contatto immediato con la terra, con le cose concrete. E la terra divide e unisce: guerre di contesa e di conquista di territori, ma pure orti multiculturali. Dove la terra e i suoi prodotti divengono occasione di incontro, di scambio. È noto quale formidabile strumento di integrazione tra culture sia il cibo! Ma che un orto e il lavoro da esso richiesto abbiano il delicato potere di unire e avvicinare persone di provenienze diverse è scoperta più recente.

Donne e uomini che nel lavorare la terra fanno amicizia, escono dalle mura domestiche e si incontrano, condividono problemi cui trovare soluzione immediata e si scambiano pratiche diverse per cultura nel tentativo di dare soluzione immediata ad un medesimo e comune problema: tutto questo non può che produrre benessere

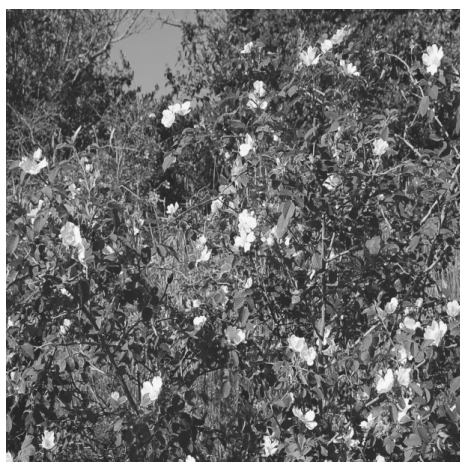
alle persone stesse oltre che produrre i frutti della terra più o meno attesi! Donne e uomini che negli orti multiculturali mischiano allegramente le loro culture e colture, per poi scambiarsi piatti, ricette e sapori.

Passeggiate ecologiche nel territorio alla scoperta di....



Erbe di campo, asparagi, rosa canina e fiori....





Rosa di macchia

Rosa di macchia, che dall'irta rama
ridi non vista a quella montanina,
che stornellando passa e che ti chiama
rosa canina;
se sottil mano i fiori tuoi non coglie,
non ti dolere della tua fortuna:
le invidiate rose centofoglie
colgano a una
a una: al freddo sibilare del vento
che l'arse foglie a una a una stacca,
irto il rosaio dondolerà lento
senza una bacca;
ma tu di bacche brillerai nel lutto
del grigio inverno; al rifiorir dell'anno
i fiori nuovi a qualche vizzo frutto
sorrideranno:
e te, col tempo, stupirà cresciuta
quella che all'alba svolta già leggiera
col suo stornello, e risalirà muta,
forse, una sera.

G. Pascoli

Capitolo 2. Orti, agricoltura sociale, agricoltura biologica: alcune riflessioni sul progetto

1. La parola al maestro Gianni Sacchetti

L'esperienza della docenza da me svolta per il Corso "L'Orto Multiculturale" è stata a dir poco importante per la mia formazione personale e per l'aggiornamento delle mie conoscenze in materia di orticoltura e di intercultura. Il primo aspetto importante che voglio sottolineare è stato la particolarità di potermi confrontare con corsiste provenienti da tre continenti diversi (Asia, Africa e Sud America) che hanno portato la propria esperienza di vita vissuta a contatto diretto con l'agricoltura e con gli orti predisposti per l'alimentazione quotidiana. Questo aspetto si è rivelato importante per la conduzione di tutti gli incontri formativi perché ci ha permesso di aprire discussioni partecipate sull'utilizzo di singoli ortaggi in cucina e sulla loro importanza per l'equilibrio alimentare delle comunità in cui le corsiste sono cresciute.

Il secondo aspetto che ritengo importante evidenziare è invece legato alla parte sperimentale e pratica del Corso: assieme alle corsiste abbiamo "costruito" un piccolo orto e prodotto una serie di piante in vaso ed in terra partendo dalla semina sino, in alcuni casi, alla raccolta del prodotto. Questo aspetto pratico credo abbia permesso alle corsiste di applicare le nozioni teoriche offerte dalle lezioni e di mantenere un clima "concreto" alle varie divagazioni e discussioni che di volta in volta sono emerse sull'ambito dell'orticoltura. Il terzo aspetto caratteristico del Corso, questo sostanzialmente pratico, è stato quello di indirizzare gli incontri verso un obiettivo che poteva incidere sulla realtà quotidiana condivisa da molte delle corsiste: abbiamo cioè concluso ogni singola unità didattica con l'obiettivo di trasmettere conoscenza che permettessero alle donne iscritte di creare un piccolo "orto d'appartamento" da collocarsi nelle terrazze. Poiché molte delle Corsiste lavorano come badanti e sono quindi ospitate da appartamenti nei quali vivono gli anziani che vengono da loro accuditi, ci è sembrato importante fornire le indicazioni teoriche e pratiche indispensabili per permettere loro di creare in autonomia un piccolo spazio all'aperto, nelle terrazze appunto, con vasi o cassette in legno sui quali allestire un piccolo orto con odori, piantine ed ortaggi. Per poter "costruire" un piccolo "orto d'appartamento" nelle terrazze è stato indispensabile come prima cosa selezionare quegli ortaggi e quelle piante che potessero essere seminate, coltivate e poi direttamente colte "in terrazza". Mi sono quindi occupato di questa selezione ed ho presentato alle corsiste le seguenti piante: *Basilico*; *Menta*; *Rosmarino*; *Salvia*; *Timo*; *Maggiorana*; *Origano*; *Peperoncino*; *Prezzemolo*; *Pomodoro*; *Melanzana*; *Peperone*; *Rucola*; *Cipolla*; *Aglio*; *Sedano*; *Cavolo Nero*; *Verza*; *Fragola*; *Zucchini per il Fiore*.

Di ogni pianta è stata consegnata una scheda riassuntiva riguardante la sua provenienza geografica, il periodo della semina, consigli per la coltivazione ed utilizzo in cucina.

Esempio di una scheda tipo

ROSMARINUS OFFICINALIS L.

Famiglia: Lamiaceae

Altri nomi: Osmarino, Ramerino, Smarino, Trasmarino, Usmarino, Rosmarino

Piante legnose con portamento cespuglioso.

Descrizione: Cespuglio legnoso perenne sempreverde, ramosissimo con portamento a volte ascendente a volte prostrato, mai veramente eretto, alto fino a 2 metri, con corteccia bruno chiara. Foglie lineari larghe 2-3 mm. e lunghe 15-30 mm., revolute sul bordo, sessili, verde scure e lucide di sopra, bianco tomentose di sotto, opposte lungo i rami ed in fascetti ascellari. Fiori raccolti in racemi ascellari brevi, generalmente nella parte superiore dei rami, ciascuno con 4-16 fiori. Calice campanulato bilabiato tomentoso di 5-6 mm diviso fino ad un terzo della lunghezza. Corolla azzurro-chiara o lilla, a volte rosea o bianca bilabiata a tubo sporgente, gonfia alla fauce, con labbro superiore dritto formato da due lobi connati e labbro inferiore trifido con lobo centrale più grande e concavo e lobi laterali oblungi e più o meno rivoluti. I due stami superiori sono assenti, i due inferiori sono ascendenti e superanti la corolla. Stilo semplice a stimma bifido.

Frutto: 4 acheni oblungi.

Tipo corologico: Steno-Medit. Specie con areale limitato alle coste mediterranee (area dell'Olivio).

Antesi: aprile-agosto; tutto l'anno nelle isole e lungo la costa in luoghi particolarmente protetti.

Distribuzione in Italia: Lungo tutte le coste tirreniche e ioniche; sulle coste adriatiche fino al Molise; su tutte le isole; anche sulle rive occidentali del Garda. Coltivato e talvolta anche spontaneo su quasi tutto il territorio.

Habitat: Macchie e garighe, preferibilmente su calcare, dal livello del mare fino a

Ho cercato, durante ogni lezione, di fornire elementi e nomi scientifici, ma allo stesso tempo ho sempre "tradotto" ogni termine in maniere da potermi assicurare che ogni corsista uscisse dall'incontro avendo capito completamente ogni argomento che avevamo trattato. Per verificare la comprensione da parte delle corsiste delle nozioni esposte, abbiamo utilizzato la parte pratica e sperimentale del corso, durante la quale abbiamo tentato di applicare trucchi e metodi dispensati durante la parte teorica. Questa sezione "pratica" del corso, io credo abbia avuto un particolare successo sia di partecipazione attiva da parte delle corsiste, sia di applicazione pratica di tutto ciò che in precedenza poteva apparire un po' astratto e difficilmente applicabile. In generale direi che il corso ha contribuito ad avvicinare tra loro le corsiste, a creare un gruppo affiatato e soprattutto a valorizzare le competenze e le potenzialità di ciascuna. Iscritta poiché tutte hanno avuto modo di essere protagoniste, di

800 metri. E' componente diffuso e caratteristico della macchia bassa mediterranea.

Etimologia: Il genere *Rosmarinus* deriva il suo nome dalla combinazione dei due termini latini "ros" (rugiada) e "marinus" (del mare), denominazione nata nell'intento di descrivere la delicata tinta bluastra dei fiori, paragonandola all'increspatura delle onde marine.

Il nome specifico deriva dagli innumerevoli usi di tipo officinale che la pianta ha conosciuto da sempre in tutto il bacino del Mar Mediterraneo e zone limitrofe di mare ed interni.

Proprietà ed utilizzi:

Specie commestibile officinale. Attualmente gli si riconoscono proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, antisettiche, rubefacenti, stimolanti. Dal Rosmarino si ottengono un olio essenziale ed estratti utilissimi in profumeria e cosmesi, in liquoreria e in farmacia. Per uso interno il Rosmarino ha proprietà digestive, antispasmodiche e carminative; stimola la diuresi e la sudorazione, regola il ciclo mestruale, fluidifica la secrezione bronchiale, seda le tossi convulse. Per uso esterno è soprattutto un buon antisettico. L'olio essenziale ha ancora localmente proprietà stimolanti e rubefacenti utili per il trattamento di contusioni, dolori articolari e muscolari, reumatismi e torcicollo. In cosmesi le lozioni e i bagni deodorano e purificano la pelle, le tinture rivitalizzano il cuoio capelluto, i dentifrici e i colluttori al Rosmarino rinforzano le gengive. Prosegue invece incontrastato il successo del rosmarino nella cucina, dove insieme alla Salvia, al Timo e all'Alloro fornisce ininterrottamente da secoli il tipico aroma non solo a piatti di carne, pesce e selvaggina, ma anche a dolci semplici e popolari come il castagnaccio. I fiori del rosmarino, infine, attirano in gran numero le api, che ne producono un miele dalle proprietà e dal sapore eccellente.

raccontare la propria esperienza e di vedere esaudite le proprie richieste o le proprie curiosità legate agli argomenti trattati. Ho provato a portare nel Corso l'esperienza che la Cooperativa "La Tappa" ha maturato nel campo dell'orticoltura e dell'intercultura tramite i cinque anni del Progetto Didattico "Il Giardino Interculturale" che è stato il tramite tra la Cooperativa e l'Associazione "Donne Insieme" ed ha costituito il precedente sul quale anche il Corso ha provato a basarsi.

"Il Giardino Interculturale" è nato presso i giardini della Foresteria "I Pratacci" di proprietà della Cooperativa "La Tappa" e, con il patrocinio del Comune di Arezzo, ha visto come protagonisti gli studenti delle Scuole Elementari aretine e delle Scuole Materne Comunali. Negli spazi verdi de "I Pratacci" abbiamo progettato e poi mantenuto un "Giardino dei Semplici" composto da piante aromatiche ed officinali caratteristiche del nostro territorio e da piante provenienti invece da tutti i cinque

Continenti. L'obiettivo del progetto, predisposto dall'Agenzia Formativa "La Tappa a I Pratacci" accreditata dalla Regione Toscana e certificata Iso 9001, è molteplice: da un lato fornire nozioni scientifiche di base sulla botanica intesa in senso lato e sul ciclo naturale di crescita delle piante, dall'altro utilizzare proprio la natura come testimone e tramite di "intercultura". La natura è infatti il primo artefice della contaminazione continua tra popolazioni ed habitat diversi e può divenire un ottimo strumento per veicolare il messaggio attualissimo della convivenza tra tradizioni, culture e civiltà differenti.

"Il Giardino Interculturale" è stato collocato in un ambiente sicuro e protetto, all'interno di un'area verde recintata e custodita dal personale della Cooperativa Sociale "La Tappa" e quindi è privo di pericoli per i visitatori. Le novantatre classi che nei cinque anni hanno aderito al Progetto hanno usufruito di un Percorso Didattico strutturato, con una cartellonistica esplicativa di ogni singolo settore espositivo del "Giardino Interculturale".

I settori sono stati suddivisi per Aree Geografiche del Pianeta ed hanno accolto le piante caratteristiche di ogni determinata zona. Ogni pianta è stata classificata ed identificata da una "Scheda Botanica di Presentazione" nella quale è stata sottolineata la provenienza geografica originaria, il periodo di fruttificazione, le modalità di riproduzione e coltivazione, l'impiego in cucina o in medicina.

Il tratto culturale caratteristico del Percorso Didattico del "Giardino Interculturale" è stato quello di dimostrare come la natura abbia già spontaneamente provveduto nel tempo a "contaminare" le varie singolarità territoriali mescolando colture e culture: dalla melanzana alla patata, dal granturco al pomodoro, dal kiwi alla canapa, le piante hanno prodotto scambi naturali e multiculturali con minore difficoltà e forse con migliori risultati, rispetto agli uomini stessi. E' proprio in questo suo messaggio intrinseco che l'esperienza didattica del "Giardino Interculturale" è stata propedeutica del corso rivolto alle signore dell'Associazione Donne Insieme: lo scambio interculturale fra esseri umani, suggerito e sostenuto dallo scambio interculturale "naturale" tra le piante che hanno accompagnato la vita e le esperienze di tutti.

Ancora una volta il corso ha dimostrato che il mondo della "terra", dell'agricoltura e dell'orticultura può unire anche le esperienze più diversificate del Pianeta, può contribuire a trovare punti di incontro nelle tradizioni agricole, nelle leggende legate all'agricoltura ed anche nell'utilizzo gastronomico, ed in alcuni casi "scaramantico" o "sciamanico" dei prodotti e degli ortaggi.

L'altra esperienza di cui negli anni la Cooperativa "La Tappa" è stata protagonista e che abbiamo in qualche modo "trasferito" nella preparazione e nella gestione di ogni singola lezione del Corso è quella degli "Orti Terapeutici": i tutor ed i volontari de "La Tappa" gestiscono ormai da circa venti anni una serra ed un orto presso il Parco cittadino del Pionta dove sono protagonisti gruppi di utenti del Dipartimento Salute Mentale della Usl 8 di Arezzo. Questa attività ha l'obiettivo di accogliere in uno spazio aperto di socializzazione e lavoro tutti quegli utenti affetti da disturbi

psichiatriche che sarebbero altrimenti relegati nelle proprie abitazioni senza possibilità di provare a dare il proprio contributo e ad esprimere fino in fondo tutte le proprie potenzialità. Anche in questo caso il contatto con la natura, con la semina – la crescita – la raccolta – si è dimostrata salutare per le persone che hanno frequentato la serra e gli orti; ha consentito a molti di tornare ad acquisire maggiore fiducia nelle proprie possibilità, nei propri mezzi, in se stessi.

L'attività di orticoltura e serricoltura è condotta da un nostro tutor specializzato in tale attività e che opera in quel luogo da più di dieci anni. L'obiettivo principale di questo servizio è quello di garantire l'accoglienza e la condivisione in un luogo di socializzazione-formazione e lavoro per gli utenti affetti da disturbi psichiatrici che frequentano tale struttura. L'attività di orticoltura e la cura delle piante in serra permettono di lavorare per tutto l'arco dell'anno sia all'aperto che in strutture riscaldate e consentono agli utenti di confrontarsi quotidianamente con un'attività ricreativa e rigenerativa che comporta generalmente un contributo positivo per l'equilibrio psico-fisico delle persone.

Il contatto con l'agricoltura è terapeuticamente funzionale per i soggetti con difficoltà di carattere depressivo poiché assistere una pianta dalla semina alla raccolta, è una tipologia di esperienza che rafforza la propria autostima e contribuisce a rigenerare nel complesso l'equilibrio psico-fisico dei pazienti. La socializzazione che caratterizza l'obiettivo generale di questo luogo, si alterna a fasi di vera e propria formazione ed apprendimento delle basi della coltivazione e dell'accudimento delle piante e degli ortaggi. In alcune giornate, e con i pazienti che si sono sentiti pronti a vivere tale esperienza, dalla socializzazione/formazione si è passati anche a momenti di avviamento al lavoro con la partecipazione del gruppo ad attività di dissodamento del terreno, pulizia e rastrellatura della zona a coltivo.

Sia l'esperienza storica della Serra al Pionta che quella più recente del "Giardino Interculturale" hanno fatto sì che la Cooperativa "La Tappa" si appropriasse di metodi, strumenti e tecniche valide e consolidate nell'ambito dell'inclusione sociale e dell'orticoltura. Queste esperienze sono state poi trasferite a tante altre attività che la Cooperativa con i suoi operatori ha intrapreso e tra queste anche l'esperienza didattica del Corso per le associate di "Donne Insieme".

E' stata una bella esperienza sul piano didattico-scientifico ma anche sul piano umano: gli ortaggi - la loro semina, la loro cura e la loro raccolta – ci hanno avvicinato ancora più di quanto pensassimo rafforzandoci la convinzione che la Terra è una soltanto e che anche l'uomo, seppur per fortuna diversificato e legato alle proprie tradizioni autoctone, può trovare facilmente unità e condivisione ripartendo anche da valori e da esperienze semplici ed antichissime come quella del rapporto con la natura e coi suoi prodotti spontanei.

A conclusione del corso, lo scorso anno, con Andrea Falsini, presidente dell'Associazione di promozione sociale "Camminando S'Apré Cammino", che ha collaborato con me nella preparazione e nella conduzione di ogni singola lezione del Corso,

abbiamo voluto provare a proseguire quest'esperienza trasferendola in un ambito nuovo: presso la serra ed i terreni in località "Il Casolino" nella frazione di San Leo del Comune di Arezzo.

Proprio fra poche settimane, il 21 giugno, inaugureremo gli spazi dedicati ad un gruppo di utenti del Dipartimento Salute Mentale e del Dipartimento Dipendenze della Usl 8 di Arezzo divisi tra una serra riscaldata di circa quattrocento metri quadrati e due ettari di terreno a coltivo. In questa nuova esperienza progettuale trasferiremo anche gli arricchimenti tecnici, didattici ed "umani" che l'occasione del Corso ci ha regalato. Si tratterà di allestire un nuovo Laboratorio Formativo e di Terapia Socio-Riabilitativa rivolto a persone con problematiche gravi di disturbo psichiatrico o con precedenti di tossicodipendenza più e meno risolti.

I terreni ospitano oltre alla serra, dedicata principalmente a vivaio, ampi spazi da destinare ad orti per l'agricoltura naturale dove impieghiamo tre disabili psichici di età inferiore a 40 anni, per un totale di 15 ore a settimana (3 ore per cinque mattine) seguiti costantemente da un tutor specializzato nell'accoglienza e nel sostegno a persone con disabilità psichica: Andrea Falsini, presidente dell'Associazione "Camminando S'Apré Cammino" il quale ha un'esperienza professionale maturata nel settore.

Il Signor Falsini è un socio-volontario e fondatore della Cooperativa Sociale "La Tappa" e presiede da tre anni l'Associazione di Volontariato Culturale e di Promozione Sociale "Camminando S'Apré Cammino" che si occupa nel territorio aretino di promuovere iniziative volte al superamento dell'emarginazione per quelle categorie di soggetti svantaggiati che solo con molta difficoltà riescono ad avvicinarsi al mondo del lavoro. Il laboratorio avrà una durata almeno triennale (terminerà quindi non prima del mese di marzo 2016) ed avrà l'obiettivo di fornire agli utenti coinvolti le basi lavorative dell'orticultura prodotta senza elementi chimici di supporto e basata sul rispetto delle fonti energetiche naturali, ad esempio tramite il riutilizzo dell'acqua piovana. Il contatto con l'agricoltura è terapeuticamente funzionale per i soggetti con difficoltà di carattere depressivo poiché assistere una pianta dalla semina alla raccolta, è una tipologia di esperienza che rafforza la propria autostima e contribuisce a rigenerare nel complesso l'equilibrio psico-fisico dei pazienti.

Nei terreni, che in totale sono ampi circa due ettari e mezzo, oltre agli orti e alla serra ospiteranno anche una serie di "Orti in Affitto" a disposizione di quei cittadini che vorranno provare il gusto ed il piacere della raccolta personale degli ortaggi che saranno curati e prodotti dal nostro Gruppo di lavoro.

E' nostra intenzione avviare anche un percorso educativo destinato a bambini e ragazzi aretini in età scolastica dove potrà essere visitata una "Fattoria Didattica" che vedrà come protagonisti gli animali da cortile tipici della nostra cultura contadina e percorsi di avvicinamento all'ecologia ed all'orticultura naturale e tradizionale.

Come si deduce da questa relazione l'esperienza del corso di formazione è stata quindi da un lato una conseguenza naturale rispetto a tanti progetti ed idee messe in pratica nel passato ma allo stesso tempo è stato anche propedeutico alla nascita

di nuove importanti iniziative in ambito agricolo ma soprattutto in ambito sociale. Questo credo sia l'aspetto più importante in assoluto perché quando una buona esperienza riesce a non essere fine a se stessa ma addirittura crea gli stimoli, le idee e le emozioni forti per poter far nascere nuove iniziative, nuovi spazi di aggregazione sociale e nuove opportunità per chi è meno fortunato riesce a cogliere l'obiettivo più alto! Desidero infine ringraziare ciascuna corsista e le associazioni "Donne Insieme" e "Camminando S'Apré Cammino" che hanno reso possibile la realizzazione del Corso e mi hanno dato la possibilità di vivere questa importante esperienza umana e formativa.

2. Agricoltura sociale nel territorio aretino

Andrea Falsini, associazione Camminando s'apre il cammino

L'associazione "Camminando S'Apré Cammino" ha partecipato al progetto in maniera attiva perché ha riscontrato un grande valore umano e sociale. La partecipazione attiva al progetto ha consentito di comunicare le conoscenze e la propria esperienza concreta acquisita nel lavoro della Terra e nel valore che essa ha rappresentato in un percorso di vita a fianco di persone affette da gravi disturbi psichiatrici. Quindi il Valore Terra, come generazione e trasformazione del prodotto e come capacità di proiettare questo nella ricostruzione del proprio "io" e del proprio futuro. Trasformare il quotidiano e guardare avanti nello stupore che la natura è capace di suscitare in chi la vive e la osserva.

La Natura è di per sé un valido percorso terapeutico, obbliga le persone a fermarsi a riflettere, i suoi percorsi non sono lineari né automatici ed hanno bisogno del nostro intervento anche se questo non è sempre determinante. Il percorso che la Terra dona attraverso il seme, trasformandolo dapprima in pianta e poi in frutto, può essere trasferito anche alle persone che si fanno coinvolgere donandogli lo stesso frutto e lo stesso effetto trasformatore evolutivo, aiutandoci a riappropriarci dei nostri percorsi di vita e a progettare il futuro.

Il lavoro con la Terra è di grande valore per non disperdere conoscenze e legami con la tradizione, trasformando la sopravvivenza in un nuovo elemento per proiettare nel futuro vecchie e nuove competenze per provare ad inserirle nei percorsi attuali. Conoscenze che abbiamo scoperto appartenere al genere umano: quindi la Natura che unifica e fa partecipare al suo processo di vita e di trasformazione tutte le donne e gli uomini del Pianeta. Percorsi che abbiamo verificato essere utili a riscoprire e comunicare le proprie sensibilità legate alla Natura. Tentativi di realizzare praticamente nel proprio ambiente familiare queste sperimentazioni come luogo e percorso che allontana la solitudine, stabilisce una relazione personale e comunitaria fra Natura-Uomo-Donna. Ultimo aspetto del progetto, seppur assolutamente non marginale, è stato l'utilizzo di un prodotto che è cresciuto e si è trasformato silenziosamente alla presenza del nostro sguardo.

Credo sia di facile comprensione avvertire che considerando le persone a cui ci

siamo rivolti, sia di non poco conto l'esperienza della "crescita silenziosa" per consiste che lavorano spesso a fianco di persone che comunicano invece l'esperienza della morte silenziosa e senza più relazione o comunicazione.

Questi progetti, questi percorsi formativi, sono sicuramente importanti per chi vi partecipa, di grande difficoltà è invece il compito di comunicare agli altri in maniera chiara il senso completo di questa esperienza. Soltanto una piccola parte è trasferibile e concepibile da chi non ha partecipato; la parte determinante attraversa invece ogni singolo partecipante ed in modo assolutamente personale secondo le proprie inclinazioni e la propria sensibilità.

A proposito di agricoltura sociale voglio ricordare qui che nel marzo 2013, come ha scritto anche il maestro Sacchetti, ha preso avvio un nuovo progetto presso i terreni siti in località "Il Casolino" di proprietà della "Fraternità dei laici". Si tratta di un laboratorio formativo e socio riabilitativo per giovani con varie difficoltà. Tale progetto è reso operativo dalla collaborazione di cooperative sociali di tipo B (Futura e La Tappa) e l'associazione "Camminando s'apre cammino. Il progetto-laboratorio ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti le basi lavorative e le conoscenze dell'orticultura prodotta senza elementi chimici di supporto e basata sul rispetto dei cicli naturali.

3. Agricoltura e piccoli orti: quanta ricchezza!

Alessandra Capizzi, Legambiente Arezzo

In occasione del seminario organizzato a conclusione del progetto "L'Orto multiculturale", ho proposto un quadro molto sintetico di alcune esperienze presenti nel nostro territorio nel campo dell'agricoltura di qualità, anche con risvolti sociali. I riferimenti erano precisi, per aiutare queste donne anche a trovare alcuni punti di riferimento interessanti nella città in cui oggi vivono. Dato che le partecipanti provenivano da Paesi diversi e avevano conoscenze diverse della lingua italiana, ho impostato la presentazione soprattutto su frasi brevi e molte immagini. Per ciascuna diapositiva è stato realizzato un approfondimento orale, arricchito anche dallo scambio di commenti delle partecipanti e dei docenti. Al termine è stato proiettato un filmato su un'interessante esperienza di orti urbani a uso sociale realizzata da Legambiente nel Salernitano. E' seguito un dibattito molto interessante.

Le suggestioni erano state colte! Molte donne sono intervenute per commentare l'intera esperienza di formazione e per esprimere riflessioni molto significative, che hanno fatto riflettere anche noi "docenti". Il corso era diventato un'occasione sociale di incontro, nascita di amicizie, dialogo. Il piccolo orto in terrazza era diventato un'occasione per superare almeno in parte la solitudine di molte donne impegnate come badanti, quindi con una vita dedicata ad altre persone, spesso vincolata a orari di lavoro faticosi, ad ambienti di vita a volte opprimenti, caratterizzati dalla malattia, dalle richieste assillanti di chi dà lavoro. Questa realtà si sommava al comprensibile rimpianto per una vita spesso lontana dagli affetti, dalla cultura, dall'ambiente: dalla loro vera "casa". Una vita sospesa, spesso in attesa di un ritorno o di un ricongiungi-

mento. Il piccolo orto era diventato così un passatempo vivo e rasserenante. Un vaso, una cassetta, un pezzettino di terra erano un'occasione per "sporcarsi le mani" e per veder nascere risultati concreti. Un angolo personale che distrae e chiede cure che, a differenza delle persone malate, danno gioia, soddisfazione, benessere.

Questo custodisco di quell'incontro finale: non certo un monologo ma un momento di reciproco dono, la restituzione di storie di vita che hanno saputo arricchire di ricordi, sensazioni ed emozioni un argomento come quello dell'agricoltura, settore già di per sé necessario e vitale, base condivisa di tutte le culture.

E per parlare di agricoltura vera non si può non partire dall'idea di BELLEZZA che essa contiene, in quanto grazie all'agricoltura "buona" abbiamo potuto preservare in Toscana un paesaggio meraviglioso, che si collega alla dignità dell'uomo e alla sua cultura che non può scendere a compromessi con ciò che bello non è. Da qui desidero partire...

Se si insegnasse la bellezza alla gente, la si fornirebbe di un'arma contro la rassegnazione, la paura e l'omertà. All'esistenza di orrendi palazzi sorti all'improvviso, con tutto il loro squallore, da operazioni speculative, ci si abitua con pronta facilità, si mettono le tendine alle finestre, le piante sul davanzale, e presto ci si dimentica di come erano quei luoghi prima, ed ogni cosa, per il solo fatto che è così, pare dover essere così da sempre e per sempre. È per questo che bisognerebbe educare la gente alla bellezza: perché in uomini e donne non si insinui più l'abitudine e la rassegnazione ma rimangano sempre vivi la curiosità e lo stupore. (Peppino Impastato)

L'importanza dell'agricoltura ad Arezzo

Il punto di partenza è stato lo stretto legame tra città e campagna nella realtà aretina. Storicamente la città ha vissuto in simbiosi con la campagna. Una cintura verde ancora oggi difesa da molti e messa a rischio da altri. Come la maggior parte delle cittadine storiche dell'Italia centrale e della Toscana in particolare, città e campagna hanno costituito un unico territorio, con relazioni reciproche di supporto e sviluppo, con uno scambio permanente di prodotti e servizi che hanno costruito in gran parte la cultura di questa città operosa e creativa.

La mezzadria, poi, nel territorio aretino ha avuto ampia diffusione. Fino alla metà del '900 era quella la cultura locale dominante. Anche i "signori" spesso conservavano un animo contadino; il legame con la terra era necessario per tutti i ceti sociali. E questo legame con la terra, malgrado i cambiamenti sociali ed economici degli ultimi 50 anni, è da noi ancora vivo. Fior di professionisti che curano direttamente appena fuori città il pezzettino di campagna, l'orto, il frutteto... Un semplice sfogo al tran tran quotidiano? Non in una città come Arezzo, dove i ritmi non sono certo quelli delle grandi e caotiche città. E' un bisogno atavico, che coinvolge il vecchio ex mezzadro, come il piccolo imprenditore (che dalla cultura mezzadrile ha ricevuto la capacità di industriarsi e impegnarsi nel lavoro), come il giovane (che riscopre il gusto di "sporcarsi le mani" per raccogliere qualcosa di suo e imparare un mestie-

re), come le nuove famiglie, che sempre più spesso cercano casa in campagna. Una campagna ancora molto bella, curata, dove l'intervento plurisecolare dell'uomo ha saputo modellare un paesaggio da opera d'arte.

Ed ecco ancora oggi il proliferare di orti e orticelli, dentro le mura (a Colcitrone, storicamente il quartiere popolare aretino) e fuori (piccoli appezzamenti di terra nella campagna vicina, ma anche orticelli "abusivi" lungo i corsi d'acqua urbani). Per non parlare delle numerosissime aziende agricole presenti nel nostro territorio, che producono prodotti eccellenti e collaborano al mantenimento di un paesaggio meraviglioso. Tutto questo è un bene da salvaguardare, da valorizzare insieme a tutte le conoscenze e i saperi che l'agricoltura pulita porta con sé: rispetto della terra, delle stagioni e del paesaggio, cultura contraria agli sprechi, capacità di creare relazioni con i vicini per aiutarsi reciprocamente nei lavori agricoli, capacità manuali nate da secoli di storia. Una cultura antica, preziosa, unica.

Piccola agricoltura, orti e territorio

Agricoltura e salute

Se si parla di agricoltura e cibo, bisogna parlare di salute. Non per altro le linee guida dell'Istituto Nazionale Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione (Inran) suggeriscono al punto 2 un consumo di "Più cereali, legumi, frutta e ortaggi". Tutti prodotti provenienti dall'agricoltura, ovviamente. Perché sono importanti? Perché ci forniscono carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali, tanto che ogni giorno andrebbero consumate più porzioni di frutta e ortaggi, insieme a pane, pasta, riso e altri cereali, possibilmente integrali e biologici. Queste le indicazioni nutrizionali, a cui si aggiunge ovviamente l'importanza di un'agricoltura pulita, senza pesticidi e altre sostanze chimiche nocive. Insomma, sapere quel che mettiamo in bocca è importante. Quindi una coltivazione diretta di alcuni prodotti che entrano a far parte della nostra alimentazione può essere anche un modo per essere sicuri di quel che mangiamo.

L'importanza dell'agricoltura biologica

Partendo dal presupposto che un ambiente sano e non inquinato corrisponde a un maggiore benessere in termini di salute, abbiamo accennato brevemente anche al tema dell'agricoltura biologica. L'agricoltura biologica considera l'intero ecosistema agricolo, sfrutta la naturale fertilità del suolo favorendola con interventi limitati, promuove la biodiversità dell'ambiente in cui opera ed esclude l'utilizzo di prodotti di sintesi e organismi geneticamente modificati. Molti coltivano in maniera biologica per il consumo familiare; alcune aziende avviano un complesso iter per ricevere le certificazioni necessarie. Ovviamente nel caso di un'esperienza come quella dell'orto sul terrazzo sarà molto importante eliminare totalmente tutte le sostanze chimiche non biologiche dalla nostra piccola coltivazione: rimarremo sorpresi dei sapori diversi e "introvabili" delle nostre verdure e della nostra frutta. "Introvabili" l'ha detto qualcuno del corso, sostenendo che anche ad andare dal miglior fruttivendolo, il sapore

del frutto o del pomodoro raccolto e mangiato è davvero insostituibile!

La Provincia di Arezzo e i prodotti di qualità: Ambiente, sapori e saperi

Il Servizio Agricoltura della Provincia di Arezzo è impegnato da anni nella salvaguardia e nella valorizzazione dei prodotti tipici, nel sostegno alle aziende di qualità, fiori all'occhiello nella filiera di produzioni zootecniche e agricole del territorio. Tutto questo lavoro ha permesso di recuperare alcune produzioni quasi dimenticate o a rischio di estinzione, di far conoscere Arezzo in Italia e all'estero come terra di ottimi prodotti (olio, vino, ortaggi, frutta, legumi, pane, salumi, formaggi, carne), di dare visibilità ad aziende impegnate in coltivazioni pulite, non necessariamente biologiche ma almeno "a lotta integrata". Un lavoro di censimento, coordinamento e promozione davvero ammirevole e necessario, spesso reso visibile da marchi di qualità (p.es. carne chianina, marchi Doc e Dop, ecc.) assegnati a produttori, trasformatori e commercianti e da percorsi coordinati che mettono in rete tutte le ricchezze locali, non solo quelle storiche e artistiche, ma anche quelle produttive, gastronomiche e alimentari (p. es. Strade del Vino, Ecomusei, ecc.).

I coltivatori custodi: la biodiversità

In questo impegno di recupero e salvaguardia hanno giocato un ruolo molto importante gli Agricoltori Custodi: un'associazione che raggruppa piccole aziende, con l'obiettivo del recupero e della coltivazione di specie e varietà delicate e preziose, esposte al rischio di estinzione. Gli Agricoltori Custodi sono oltre 100, diffusi ad Arezzo e in tutta la Toscana, e in questi anni sono riusciti a salvaguardare quasi 150 tra piante (soprattutto orticole e frutticole) ed animali (soprattutto pollame ed altri animali da cortile). Il riferimento nella provincia di Arezzo è presso la Comunità Montana del Pratomagno.

I Mercatali e i mercati locali: l'incontro con il produttore

In tutte le vallate aretine sono sorte negli ultimi anni esperienze di mercati dei produttori, che hanno preso il nome di Mercatali. E' un'occasione di incontro fra produttore e consumatore, in cui è possibile trovare prodotti freschissimi e avere informazioni dirette sui prodotti e sulle modalità di coltivazione o di trasformazione. Raccolgono in genere ottima partecipazione, si crea una specie di rapporto di fiducia diretto, per cui la data del mercato è attesa come un appuntamento fisso. Ad Arezzo il Mercatale Campagna Aperta è nato dalla doppia esperienza di un gruppo di produttori autonomi insieme a Legambiente e dall'intervento coordinatore della Provincia di Arezzo, si svolge ogni primo sabato del mese sotto i portici di Via Roma, ma si dovrebbe trasferire presto alle Logge del Grano, che diventerà il Mercato quotidiano coperto aretino.

Orto come occasione sociale

Gli orticelli “abusivi” lungo i corsi d’acqua: Un bisogno degli anziani?

Se si fa una passeggiata lungo i corsi d’acqua urbani di Arezzo (Vingone, Castro, ecc.) non si può fare a meno di notare piccoli orti lungo le sponde. Se da un lato questa forma di “abusivismo” permette una cura e manutenzione delle sponde, non sempre le condizioni sono le migliori dal punto di vista igienico-ambientale, perché purtroppo spesso questi corsi d’acqua sono inquinati e insalubri, soprattutto a ridosso della città. Eppure questi orticelli, spesso curati amorevolmente da anziani denunciano un bisogno sostanziale. L’anziano che vive in città ma che proviene dalla campagna non può rinunciare al suo orto, a questo passatempo che è a tutti gli effetti un lavoro con regole e tempi rigorosi, che contribuisce a far sentire vivi e utili e che a volte permette anche incontri amichevoli con il vicino d’orto. Che dire? Segnaliamo questo bisogno, perché la possibilità di avere orti urbani da assegnare a pensionati nella nostra città raccoglierebbe moltissime richieste e permetterebbe un controllo migliore sulle condizioni igienico-sanitarie che sono senz’altro il punto più delicato di questa realtà.

Gli orti sociali e l’ortoterapia: l’esperienza dell’Ortocolto di Agazzi

La Cooperativa Sociale di tipo B “L’Ortocolto” è nata nel 2006 per promuovere la creazione di nuove imprese sociali. Ha lo scopo di inserire nel mondo del lavoro persone con disabilità intellettiva ed è il frutto di una lunga esperienza realizzata con l’Istituto di Riabilitazione “Madre della Divina Provvidenza” di Agazzi, che ha messo a disposizione terreni, strutture e personale specializzato per il tutoraggio delle persone disabili. Nelle attività dell’azienda sono privilegiate tecniche di agricoltura biologica e biodinamica, e pratiche di allevamento che seguono le regole del benessere animale.

I settori di attività della Cooperativa sono:

- Coltivazione di piante aromatiche e officinali;
- Attività di floricoltura, orticoltura e olivicoltura;
- Trasformazione di erbe officinali e aromatiche in prodotti ad uso cosmetico, igienico o alimentare (oli essenziali, acque aromatiche, detergenti naturali, saponi, erbe essiccate per uso alimentare, tisane);
- Commercio e valorizzazione dei prodotti dell’azienda;
- Interventi diretti al miglioramento del bosco esistente nei propri terreni;
- Tutela e valorizzazione dell’ambiente e della natura;
- Promozione e sviluppo di percorsi di didattica e di educazione ambientale alla biodiversità animale e vegetale, attraverso visite tematiche, percorsi naturalistici, laboratori didattici.

Gli orti scolastici: educare bambini e ragazzi alla natura e all'ambiente

Bellissime esperienze sono state fatte anche con le scuole. La costruzione di piccole serre, di orticelli, di impianti per il recupero dell'acqua piovana, l'utilizzo delle compostiere per gli scarti delle mense e dei giardini, l'osservazione delle piantine che nascono e crescono, sono tutte attività dal grandissimo valore educativo e didattico di taglio interdisciplinare. Molte scuole, dalle materne alle medie, hanno sperimentato in maniera occasionale o permanente queste attività. Prevale la curiosità e lo stupore nei bambini, ma anche la scoperta di prodotti che "hanno un altro sapore"! Molti hanno iniziato a mangiare le verdure in seguito a questa esperienza! I progetti didattici sugli orti non possono ovviamente prescindere anche da una corretta educazione alimentare. E coinvolgendo i bambini nella produzione di cibo, si riesce a far superare anche qualche pregiudizio alimentare.

Orti urbani

Quanti aspetti della nostra vita quotidiana individuale e sociale sono favoriti da una buona agricoltura fatta di piccoli orti!

- Tutela dell'ambiente e del paesaggio
- Risparmio economico
- Sicurezza di mangiare prodotti sani
- Salute: benessere fisico e psicologico
- Scopo sociale e terapeutico per anziani, persone migranti e persone disabili
- Educazione ambientale e alimentare per bambini e ragazzi
- Socialità e scambio di esperienze

Per tutti questi motivi anche Legambiente vorrebbe realizzare orti urbani a uso sociale ad Arezzo. Esiste un progetto insieme ad altre associazioni, che conta anche sul supporto del Comune di Arezzo, per il quale stiamo cercando finanziamenti. Già alcuni anni fa ad Arezzo c'era stata un'esperienza che ha coinvolto i pensionati a Villa Severi. Oggi, nel quadro generale di crisi economica e nel bisogno di ricreare anche un tessuto sociale di solidarietà, integrazione e accoglienza, questo progetto potrebbe essere molto utile. Il terreno è già stato individuato, vicino a nuove zone residenziali periferiche. E' previsto anche il coinvolgimento delle donne migranti e, alla luce di questa bella esperienza formativa realizzata con il Cesvot, potrebbe essere un'applicazione concreta di tante idee, bisogni, significati e valori che molte donne hanno suggerito. Altrove, ci sono esperienze interessanti che stanno andando benissimo. Una di queste è stata realizzata da Legambiente in Campania, nella provincia di Salerno (Battipaglia, Ponte Cagnano, Eboli). Piccoli orti poco distanti dalle cittadine, assegnati a pensionati che trovano in essi un impegno che racchiude tutti i valori sopra elencati: l'orto come occasione di impegno quotidiano contro forme depressive, come percorso terapeutico, come miglioramento dell'alimentazione e della salute, come luogo di incontro fra tante persone diverse che condividono saperi

e conoscenze preziose e sono pronti a condividerle con i più giovani, come miglioramento di spazi abbandonati e incolti e quindi come valorizzazione del paesaggio. E' questa la bellezza di cui abbiamo parlato finora!

4. Salute alimentare e agricoltura biologica

Daniela Tozzuoli

Perché mangiamo quello che mangiamo: determinanti sociali ed economiche della scelta alimentare

Il rapporto tra condizione socio-economica e salute è complesso ed è influenzato da sesso, età, cultura, ambiente, reti sociali e comunitarie, fattori collegati allo stile di vita individuale e comportamenti in relazione alla salute. Studi condotti sulla popolazione dimostrano che vi sono nette differenze tra i vari ceti sociali in relazione all'assunzione di cibo e nutrienti. I gruppi a basso reddito, in particolare, hanno una maggior tendenza a seguire una dieta sbilanciata ed evidenziano un minor consumo di frutta e verdura. Questo determina malnutrizione (carenza di micronutrienti) e sovralimentazione (eccessivo consumo calorico che genera sovrappeso e obesità) tra i membri di una comunità, a seconda della fascia di età, del sesso e del livello di privazione. I meno favoriti sviluppano anche malattie croniche in età più giovane rispetto ai gruppi socio-economici più elevati, di solito identificati in base al livello di istruzione e di occupazione.

Nel corso degli ultimi trent'anni, l'alimentazione in Italia è profondamente cambiata: lo sviluppo dell'economia, i grandi mutamenti sociali, la spinta a raggiungere un più elevato tenore di vita hanno fatto emergere la tendenza a consumare con maggiore frequenza e in maggior quantità alimenti un tempo considerati rari e pregiati. La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e ricchezza di cibi ha portato indubbi benefici, come la scomparsa delle cosiddette carenze nutrizionali. Ma la tendenza a mangiare più del necessario, spesso con squilibri tra i vari nutrienti della dieta, ha esposto la popolazione ad altri gravi rischi come la maggiore tendenza all'obesità, all'ipertensione, al diabete, all'aterosclerosi, ecc... Tutto ciò si è verificato, paradossalmente, come conseguenza dell'abbandono della dieta tipica del nostro paese, quella dieta mediterranea che invece in altri paesi è stata presa come modello di sana alimentazione.

La *Dieta Mediterranea* è l'insieme delle abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo che si sono consolidate nei secoli e sono rimaste pressoché immutate fino al boom economico degli anni '50. Nel novembre del 2010, a Nairobi, la Dieta Mediterranea è stata proclamata Patrimonio Mondiale Immateriale dell'Umanità. Per la prima volta questo ambito riconoscimento è stato attribuito dall'Unesco non ad un sito geografico bensì a un concetto "astratto", ossia a un modello alimentare, riconosciuto universalmente come il più sano e salutare. Questo insieme di abitudini consiste principalmente nel consumo abbondante di:

- Pane
- Pasta
- Verdure
- Insalate
- Legumi
- Frutta
- Frutta secca

Inoltre, le caratteristiche della Dieta Mediterranea comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo.

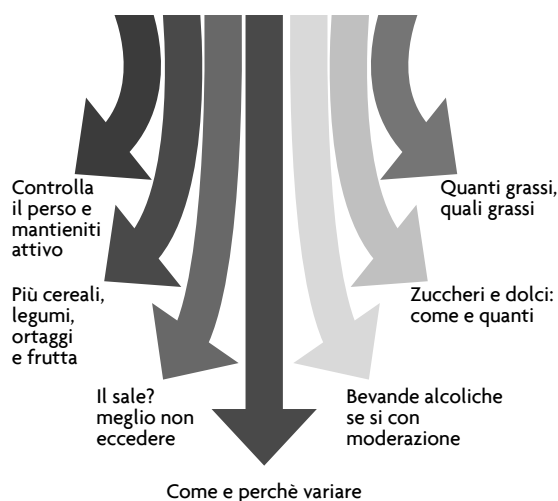
Per garantire l'apporto di grassi, tra i popoli del Mediterraneo è diffuso il consumo di olio d'oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l'organismo.

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- Basso contenuto di acidi grassi saturi
- Ricchezza di carboidrati e fibra
- Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall'olio d'oliva)

Le sette linee guida per una sana alimentazione

L'adozione, o per meglio dire, il recupero di un adeguato comportamento alimentare, si rende dunque necessario per diminuire i rischi per la nostra salute. *Le linee guida per una sana alimentazione italiana* (Inran 2003) intendono indicare, nel rispetto delle tradizioni e delle abitudini italiane, come stare meglio mangiando meglio.



Controlla il peso e mantieniti attivo

Le raccomandazioni utili al mantenimento di uno stile di vita salutare sono riassunte nei quattro punti seguenti:

- a. evitare eccessivi incrementi di peso durante il ciclo di vita. Quantità eccessive di grasso, in particolare nella regione addominale, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di ipertensione e di alcuni tipi di tumore. L'attenzione al peso va posta sin da piccoli, perché un bambino obeso ha molte probabilità di diventare un adulto obeso. E' preferibile prevenire l'obesità con uno stile di vita e alimentare salutare piuttosto che dover correre dopo ai ripari.
- b. Raggiungere e mantenere un peso salutare se si è sovrappeso o obesi. In caso di sovrappeso od obesità è sempre bene chiedere consiglio allo specialista nutrizionista. In ogni caso vanno evitate diete squilibrate o drastiche che possono essere dannose per la salute.
- c. Scegliere cibi meno ricchi di calorie, mangiare in modo regolare ed equilibrato, preferire cibi meno calorici e più voluminosi come frutta e verdura, non saltare i pasti, frazionare le calorie nell'arco della giornata con spuntini che aiutano a controllare meglio il senso di fame, mangiare lentamente e masticare bene per favorire la digestione ed assaporare meglio i cibi. Mangiare è uno dei più grandi piaceri della vita ed è importante trovare il tempo per fermarsi, rilassarsi e godersi il momento del pasto. Il momento del pasto offre, inoltre, un'opportunità di interazione sociale e familiare. Mangiare ad orari stabiliti è utile per non saltare i pasti, questa abitudine è particolarmente importante per i bambini in età scolare, gli adolescenti e gli anziani.

La colazione è un pasto fondamentale perché aiuta a mettere in moto il corpo attraverso l'apporto di energia dopo il digiuno notturno ed è utile per il controllo del peso. Il momento del pasto offre, inoltre, un'opportunità di interazione sociale e familiare. Bilanciare l'assunzione di alimenti significa introdurre una quantità sufficiente, ma non eccessiva, di ogni tipo di nutriente. Se le porzioni sono mantenute entro limiti ragionevoli, non c'è bisogno di eliminare i cibi preferiti. Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto diete buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano, tenendo a mente la moderazione e l'equilibrio. Una quantità moderata di tutti gli alimenti può contribuire a tenere sotto controllo l'apporto energetico (calorie) e ad evitare di consumare quantità eccessive di un dato alimento o di escludere determinati componenti alimentari.

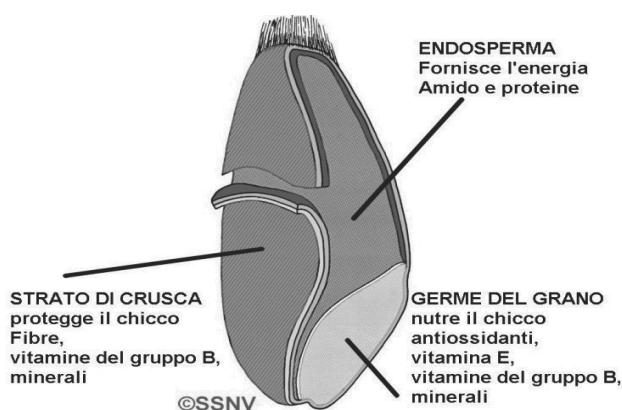
- d. Adottare uno stile di vita attivo. La sedentarietà, oltre a favorire l'obesità, rappresenta un fattore di rischio per il tumore al colon e alla mammella, per malattie cardiovascolari, per il diabete. Attività fisica non significa "attività sportiva" intesa come palestra, piscina o corsa, bensì movimento in tutte le sue forme a partire dalla camminata, l'attività fisica per eccellenza consigliata a tutte le età, dal bambino all'anziano. Ma anche andare in bici, fare giardinaggio, e ogni buona

occasione per muoversi: fare le scale, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto distante dal luogo di destinazione...

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

I *cereali*, soprattutto integrali, i *legumi* e, in modo particolare, *ortaggi* e *frutta* sono ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti e proteggono dalla comparsa di numerose patologie. I *cereali* sono semi di piante appartenenti alla famiglia delle graminacee quali mais, frumento, segale, riso, avena e orzo, che da migliaia di anni costituiscono la base dell'alimentazione umana. In epoca preindustriale, i cereali venivano consumati interi, ma la separazione e la rimozione della crusca e del germe consentirono la produzione di farine raffinate ottenute principalmente dall'endosperma, ricco di amido, più apprezzate perché i prodotti da forno risultavano di consistenza più soffice e duravano più a lungo. La crusca e il germe, tuttavia, contengono sostanze nutritive importanti, che vanno perdute con la raffinazione. Ogni chicco è costituito da tre sezioni distinte: la crusca esterna, il germe interno, e l'endosperma, ricco di amidi. I cereali "integrali" comprendono tutte e tre le componenti.

Figura 1. Chicco di Grano



Crusca: involucro stratificato esterno al chicco che aiuta a proteggere l'interno dalla luce solare, dai parassiti, dall'acqua e dalle malattie. Contiene fibre, importanti antiossidanti, ferro, zinco, rame, magnesio, vitamine del gruppo B e fitonutrienti.

Germe: l'embrione che, se fecondato dal polline, darà vita a una nuova pianta. Contiene vitamine del gruppo B, vitamina E, antiossidanti, fitonutrienti e grassi insaturi.

Endosperma: la riserva energetica del germe, destinata ad apportare nutrienti essenziali alla futura giovane pianta. L'endosperma, che costituisce la parte più ampia del chicco, contiene carboidrati sotto forma di amidi, proteine e tracce di vitamine e sali minerali.

I benefici dei cereali integrali sono associati al consumo di tutte le loro sostanze nutritive, che comprendono, oltre all'amido e alla fibra, vitamine (gruppo B e vita-

mina E), sali minerali (ferro, magnesio, zinco, potassio, selenio), acidi grassi essenziali, fitochimici. Molte delle sostanze benefiche si trovano nel germe e nella crusca e comprendono amidi resistenti, oligosaccaridi, inulina, lignani, fitosteroli, acido fitico, tannini, lipidi e antiossidanti, come gli acidi fenolici e i flavonoidi.

I *legumi* non sono altro che i semi commestibili delle piante della Famiglia delle Leguminose, sottofamiglia Papilionee. I legumi di maggior uso alimentare e più diffusi nel nostro Paese sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci. Ma è bene ricordare che tra di essi ci sono anche la soia, le fave, i lupini, le cicerchie e le arachidi.

I legumi sono la base dell'alimentazione umana soprattutto perché sono tra i vegetali più ricchi di proteine di discreto valore. Secondo i nutrizionisti sono prodotti vegetali che possono rappresentare una valida alternativa a carne, pesce, uova e latte. Inoltre, avendo un'elevata quantità di amido, rappresentano una buona fonte energetica, contengono pochissimi lipidi e sono ricchi di fibra.

La discreta quantità di fibra alimentare dei legumi sia di quella «insolubile» (soprattutto cellulosa, localizzata prevalentemente nella buccia esterna), capace di regolare le funzioni intestinali, sia di quella «solubile» o «formante gel», capace di collaborare al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue, li rende sazianti e migliora il funzionamento dell'intestino.

Il consumo di legumi rientra in un'alimentazione sana, in quanto contribuisce a un corretto equilibrio nutrizionale e favorisce la giusta assunzione di alimenti, dato il suo effetto sul senso di sazietà. Tale effetto, in proporzione al contenuto di calorie, è dovuto non soltanto alla loro incidenza ridotta sulla glicemia, ma anche all'elevato contenuto di proteine (da 6 a 9 g per 100 g): le proteine, infatti, sono il nutriente che secondo numerosi studi induce la migliore sazietà per un determinato apporto calorico.

I legumi fanno parte degli alimenti a basso indice glicemico, il cui consumo è consigliato alle persone affette da diabete. Di fatto, questo tipo di apporto glucidico aiuta i diabetici a regolare la propria glicemia, evitando picchi glicemici e il conseguente rilascio repentino d'insulina. Inoltre, gli alimenti a basso indice glicemico producono un effetto benefico sulla lipidemia a digiuno dei soggetti diabetici.

Le proteine dei legumi secchi hanno una composizione in aminoacidi complementare a quella dei cereali. Con un tenore elevato in lisina, ma basso in metionina e in aminoacidi solforati, i legumi secchi completano idealmente i cereali, carenti di lisina, ma non di aminoacidi solforati. La giusta proporzione è 2/3 di cereali e 1/3 di legumi secchi.

I legumi secchi sono ricchi di vitamine del gruppo B (B1, B2 niacina e folati): 200 g di fagioli cotti apportano una quantità di vitamine 5 volte superiore a una porzione di frutta fresca.

Il tenore in ferro (circa 7 mg ogni 100 g di fagioli, piselli, ceci o lenticchie secche), calcio e potassio dei legumi secchi è in genere elevato ma l'assorbimento da parte dell'organismo è ridotto a causa della presenza di fitati. Tale assorbimento può essere

tuttavia migliorato dalla presenza di vitamina C nel pasto (agrumi, prezzemolo ecc.). E' nozione comune che il consumo di quantità rilevanti di legumi provochi sviluppo di gas intestinali (flatulenza) e altri disturbi digestivi. La causa va ricercata nella presenza nei legumi stessi di particolari carboidrati (raffiniosio, stachiosio e verbascosio) che non vengono allontanati con la cottura e non possono essere digeriti, in quanto nel nostro intestino mancano gli enzimi specifici in grado di attaccare quelle molecole, le quali quindi sono degradate ad opera della flora batterica intestinale, con produzione di gas. Non si conoscono rimedi pratici validi ad evitare questi effetti sgradevoli.

I legumi vanno cotti a lungo, in quanto contengono dei fattori antidigestivi (fattori antitriptici) che impediscono la digestione del prodotto crudo. Il calore, però, distrugge questi fattori rendendo digeribili ed assimilabili i legumi. Nei bambini la cellulosa presente nella buccia esterna dei legumi può provocare, durante lo svezzamento, meteorismo e diarrea: l'inconveniente può essere superato preparando passati o purè, che rendono possibile la somministrazione dei legumi ai neonati a partire dal 5^o-6^o mese di vita.

Nei legumi sono contenute anche notevoli quantità di fitati, sostanze "antinutrizionali" in quanto capaci di legarsi chimicamente a diversi minerali (calcio, ferro, zinco, ecc.), riducendone la utilizzazione da parte dell'organismo. Esiste poi un fenomeno particolare di intolleranza ai legumi, detto "favismo": si tratta di una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico capace di neutralizzare gli effetti nocivi di certe sostanze tossiche (vicina, convicina) presenti nelle fave. Il consumo di fave provoca nei soggetti affetti da questa malattia delle crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue).

Ortaggi e frutta: l'Organizzazione Mondiale della Salute raccomanda da tempo un consumo giornaliero di almeno *cinque* porzioni di frutta e verdura. Una importante ricerca pubblicata nel 2011 sulla rivista *Journal of Epidemiology* evidenziava che ogni anno nel Regno Unito si sarebbero potute salvare oltre 15.000 persone (7.000 dall'infarto, 5.000 dal cancro e 3.000 dall'ictus) semplicemente raccomandando loro il regolare consumo delle cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura.

I vantaggi che ne derivano sono innumerevoli e la sua semplice applicazione consentirebbe di perdere peso e di mantenerlo senza ricorrere a complicati regimi dietetici per i seguenti motivi:

1. Imporsi di consumare cinque porzioni di frutta e verdura aiuta, innanzitutto, a "programmare" nella giornata pasti più salutari
2. La frutta può costituire uno spuntino sano da sostituire ad alimenti a densità calorica più elevata, come biscotti e merendine
3. Cucinare molte verdure comporta in genere l'utilizzo di grassi di condimento di origine vegetale, con un migliore bilancio dell'apporto lipidico giornaliero fra grassi saturi e insaturi.
4. L'effetto di sazietà indotto dalle fibre vegetali aiuta a controllare le porzioni di altri alimenti a maggiore contenuto calorico, con una significativa riduzione

dell'introito energetico complessivo della giornata

Verdura e frutta apportano buone quantità di vitamine, sali minerali, oli essenziali ed enzimi importanti per l'organismo.

A seconda della parte della pianta usata nell'alimentazione, gli ortaggi si dividono in:

- ortaggi a frutto: cetriolo, zucchino, zucca, peperone, melanzana, pomodori
- ortaggi a fiore: carciofo, cavolfiore, broccolo, asparago.
- ortaggi da seme: legumi (fava, pisello, fagiolo, cece, lenticchia, cicerchia, lupino)
- ortaggi a foglia: lattughe, radicchio, indivia, borragine, spinacio, catalogna, cavolo, bietola
- ortaggi da fusto: sedano, finocchio, cardo
- ortaggi da radice: ravanello, carota, pastinacello, barbabietola, rapa,
- ortaggi da tubero: patata, topinambur
- ortaggi da bulbo: cipolla, aglio, scalogno, porro, cipollotto

Insieme alla verza, il cavolo nero, i broccoli, la rapa, il crescione, i cavolini di Bruxelles e i ravanelli il cavolfiore costituisce la famiglia delle Brassicacee o Crucifere (così chiamate per il caratteristico fiore con i petali disposti a croce), che si è dimostrata il più importante presidio naturale contro i tumori. La scienza della nutrizione, infatti, ha evidenziato in questi ortaggi la presenza di una grande varietà di molecole fitochimiche, i *glucosinolati*, che, grazie alla masticazione, liberano il *sulforafano*, un composto solforato dotato di un potente effetto antitumorale: questa sostanza agisce contro il cancro sia eliminando le sostanze cancerogene introdotte nell'organismo sia favorendo il fenomeno cosiddetto dell'*apoptosi*, ossia la morte cellulare programmata delle cellule tumorali. Numerosi studi ne hanno dimostrato gli effetti benefici su diversi tipi di tumore, del seno, del colon e della prostata in particolare. Questa molecola, inoltre, è dotata di proprietà antinfiammatorie e antibiotiche, soprattutto nei confronti dell'*Helicobacter Pylori*, responsabile di gastriti, ulcere gastro-duodenali e tumori dell'apparato digerente. Per sfruttare appieno le virtù salutari di questa preziosa famiglia di ortaggi bisogna, dunque, masticarli bene e, soprattutto, cuocerli poco, a bassa temperatura e con poca acqua, meglio ancora al vapore in pentola a pressione, che consente anche di ridurre il caratteristico cattivo odore che solitamente si sprigiona durante la cottura.

I frutti più comuni si suddividono invece in tre gruppi:

1. Frutta acidula
2. Frutta acidulo-zuccherina
3. Frutta secca e oleosa

Sono considerati aciduli quei frutti che, a maturazione completata, producono acidi organici che ne favoriscono la conservazione. Ad essi appartengono gli agrumi. La frutta acidulo-zuccherina è quella più largamente consumata e possiede un sapore più dolce della frutta acidula: albicocca, anguria, banana, cachi, ciliegia, fico, fragola, mirtillo, kiwi, mela, melone, pera, pesca, prugna, uva. L'ultimo gruppo, infine, com-

prende la frutta secca oleosa: arachide, castagna, noce, nocciola, mandorla, pinolo, pistacchio.

Come e perché variare gli alimenti

Ci sono tanti buoni motivi per variare molto le scelte a tavola, a cominciare dalla maggiore appetibilità di una alimentazione nella quale non ricorrono sempre gli stessi cibi. Inoltre, e questo forse è meno noto, variando molto si riduce il rischio che può derivare dalla ingestione continua e ripetuta (bioaccumulo) di sostanze potenzialmente tossiche, presenti anche naturalmente negli alimenti, che potrebbero concorrere al rischio di insorgenza di alcuni tumori.

Variare è importante anche per assicurare la presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie, dal momento che non esiste l'alimento completo che da solo sia in grado di soddisfare tutti i fabbisogni dell'individuo. È più facile evitare carenze quando nella giornata si prevedono alimenti appartenenti a tutti i gruppi: cereali e derivati, frutta ed ortaggi, latte e derivati, carne, pesce, uova, legumi, grassi da condimento. Ciascun gruppo, infatti, è caratterizzato dalla presenza in quantità significativa di una o più sostanze nutritive che invece mancano o sono carenti negli altri gruppi. Alcune scelte sono però preferibili ad altre:

- I cereali integrali rispetto a quelli raffinati;
- Gli ortaggi e la frutta fresca intera e di stagione rispetto ai succhi o ai vegetali di serra;
- Carne, pesce e latticini a minor contenuto di grassi evitando formaggi grassi e insaccati;
- I grassi da condimento di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine di oliva) rispetto a quelli di origine animale come burro, panna, strutto.

Anche per quanto riguarda le modalità di cottura, ci sono preparazioni preferibili ad altre come, per le carni, le cotture "in umido", ottenute con aggiunta di acqua, brodo, vino, passata di pomodoro, piuttosto che quelle che avvengono a temperature molto elevate, che possono portare alla formazione di alcuni possibili o probabili carcinogeni per l'uomo come gli idrocarburi policiclici aromatici che si formano quando il grasso cola sulla brace o come le amine eterocicliche che si formano durante la preparazione di carne e pesce alle alte temperature della cottura alla griglia, al forno, in frittura.

Il sale? Meglio non eccedere³

Circa il 10% di sodio alimentare (il sale da tavola è costituito da cloruro di sodio NaCl) si trova già negli alimenti; il 15% viene aggiunto durante la cottura o a tavola (il cosiddetto sale discrezionale) e circa il 75% viene incorporato durante la produzione e la lavorazione degli alimenti. Approssimativamente 2,5 g di sale equivalgono ad 1 g di sodio. Sin dagli albori della civiltà questo importante ingrediente viene utilizzato

³ Tratto da: "Food Today", n. 56, 12/2006.

per insaporire e per conservare gli alimenti e per inibirne il deterioramento sotto il profilo microbiologico. È inoltre indispensabile per la preparazione di molti alimenti dal sapore e dalla consistenza particolari. Il sodio e il cloruro aiutano a regolare la pressione sanguigna, il controllo del bilancio idrico e mantengono le condizioni adatte al funzionamento dei muscoli e dei nervi. Il sodio facilita l'assorbimento delle sostanze nutritive quali il glucosio e gli aminoacidi.

In media in un uomo adulto sono presenti circa 90 g di sodio di cui la metà si trova nel sangue e negli altri fluidi corporei, circa un terzo nelle ossa e il resto all'interno delle cellule. L'apporto giornaliero medio di sodio varia tra i 2 e i 6 g, sebbene negli adulti lo stato di salute possa essere mantenuto con meno di 0,5 g al giorno. I fabbisogni aumentano quando le perdite sono alte come durante il periodo mestruale, la lattazione o in caso di sudorazione eccessiva. L'apporto di sale è di grande importanza per la salute pubblica nella lotta all'ipertensione in quanto potenzialmente è in grado di abbassare i valori della pressione sanguigna nell'intera popolazione. Il potassio è presente naturalmente nella maggior parte degli alimenti, in modo particolare nella frutta e nella verdura che ne rappresentano le fonti principali.

Nel nostro corpo il potassio si trova principalmente all'interno delle cellule. Riveste importanti funzioni all'interno dell'organismo ed è coinvolto nelle stesse funzioni del sodio, ma con un ruolo complementare e l'equilibrio tra i due elementi è fondamentale. La capacità del rene di espellere o conservare il sodio rappresenta il fattore chiave per la regolazione della pressione sanguigna.

La maggior parte degli studi dimostrano che una riduzione dell'apporto di sale riduce la pressione sanguigna, in modo particolare nei soggetti ipertesi, in quelli obesi e negli anziani. La risposta alla riduzione dell'apporto di sale varia però enormemente tra gli individui e potrebbe non portare dei benefici misurabili alle persone che rientrano nei *range* di normalità. Al contrario, la riduzione della pressione sanguigna è correlata a un aumentato apporto di potassio, molto probabilmente per la capacità del potassio di aumentare l'escrezione del sodio e per il suo effetto vasoattivo sui vasi sanguigni. La fonte principale di potassio è rappresentata dagli alimenti freschi poco trasformati, in quanto la lavorazione può modificarne il contenuto. D'altra parte gli alimenti crudi sono naturalmente poveri di sodio e gli alimenti trasformati sono la nostra fonte dietetica principale di sodio. L'obesità, la scarsa attività fisica e un basso apporto di potassio hanno effetti ben più gravi sulla pressione sanguigna rispetto all'apporto elevato di sodio. Uno scarso apporto di calcio e magnesio e un'alta percentuale di grassi saturi rispetto ai grassi polinsaturi a lunga catena n-3 sono altresì implicati. L'interesse maggiore attualmente è rivolto alla dieta Dash (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* - approccio dietetico adatto a ridurre l'ipertensione) ricca di frutta, verdura e cereali (per aumentare potassio e fibra) oltre a latticini a basso contenuto di grassi, pesce, legumi, pollame e carni magre. Quando l'apporto di sale viene mantenuto costante, la pressione sanguigna scende significativamente. L'evidente collegamento dietetico tra il sale e la pressione sanguigna è stato rivisto in modo

esaustivo dalla letteratura scientifica nelle ultime due decadi.

Poiché non ne sono necessarie quantità elevate, si raccomanda di assumere non più di 5-6g di sale (2-2,4g di sodio) al giorno. Inoltre è importante consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno in quanto possiedono molti effetti benefici per la salute compreso quello di aumentare l'apporto di potassio. Il corpo è in grado di adattarsi alla riduzione dell'apporto di sodio derivante dal consumo di sale; impiega circa 2-3 mesi ad abituarsi a metà dell'apporto abituale di sodio. Stiamo cercando metodi alternativi per insaporire gli alimenti attraverso un maggior uso di aromi, di piante erbacee fresche ed essiccate e di spezie. I sostituti del sale, che si basano su composti del potassio, possono servire contribuendo anche ad aumentare l'apporto di potassio. Sebbene il sapore e una minore capacità di conservazione del cibo rispetto al sale ne abbiano limitato l'utilizzo, l'industria alimentare sta sviluppando nuovi prodotti per risolvere questi problemi.

Bevande alcoliche, se sì, con moderazione

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo); una quota di entità minima è rappresentata da altre sostanze, sia naturalmente presenti che aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine, ecc. Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non



essenziale, anzi per molti versi tossica. Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, vale a dire non più di due-tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di una-due per la donna e non più di una per gli anziani. Una Unità Alcolica corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere

piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico. L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal.

Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare. Una volta assorbito, l'etanolo entra nel sangue e da lì va in tutti i liquidi corporei; questo tipo di distribuzione è uno dei meccanismi fondamentali della diversa tolleranza all'alcol nei diversi individui, nei diversi sessi e nelle diverse condizioni. L'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi, nonché gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione. Le carenze nutrizionali che ne derivano amplificano la tossicità dell'etanolo sui vari sistemi. A carico

del sistema nervoso centrale e periferico l'alcol provoca varie manifestazioni cliniche, che vanno dalla neuropatia periferica al tremore, fino a stati più gravi di allucinazioni, psicosi, demenza. A carico del sistema digerente l'alcol può provocare gastriti acute e croniche, emorragie, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas.

L'alcol agisce anche sul sistema cardiovascolare, contribuendo all'innalzamento della pressione arteriosa e facilitando la comparsa di vari tipi di cardiopatia. Anche quantità moderate di alcol sono coinvolte nell'aumento del rischio di insorgenza di vari tipi di tumore in diversi organi (soprattutto mammella, cavo orale, faringe e prime vie aeree, stomaco).

Zuccheri e dolci: come e quanti

Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante ma, come i dolcificanti, dovrebbero essere usati il meno possibile. Prendiamo infatti dalla frutta, dal latte e da altri alimenti lo zucchero di cui abbiamo bisogno e a volte anche di più, soprattutto se consumiamo spesso bibite dolci e succhi di frutta. Quando vogliamo qualcosa di dolce, meglio scegliere prodotti da forno senza creme (biscotti, fette biscottate,

ciambelloni), che hanno meno zucchero e più amido e fibra. Anche le marmellate (e le creme, e il miele!) contengono molto zucchero, e bisogna consumarne piccole quantità, proprio come le caramelle e tutti i dolcetti, compresi quelli dolcificati con edulcoranti.

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati, sia pure con diversa rapidità. Il consumo di zuccheri, specialmente se assunti da soli, provoca quindi in tempi brevi un

rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo. È questo "rialzo glicemico" il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti. Esso è però un evento svantaggioso per chi, come i soggetti diabetici, ha difficoltà a utilizzare il glucosio a livello cellulare. Tuttavia anche nelle diete di soggetti diabetici è possibile includere gli zuccheri e i dolci, purché consumati in quantità controllate e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti e soprattutto da fibra alimentare che ne rallentino l'assorbimento, evitando così la comparsa di picchi glicemici troppo elevati. Infine, il consumo dei sostituti dello zucchero (cioè i dolcificanti, in polvere, liquidi o in pasticche) è utile solo per chi ha il diabete, mentre per tutti gli altri non lo è, nemmeno quando si vuole dimagrire. L'uso di questi edulcoranti non



permette, infatti, di ridurre il peso corporeo se non si diminuisce la quantità totale di calorie e non si aumenta l'attività fisica.

Attenzione alle false credenze: non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Occorre leggere attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordarsi che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" sia degli alimenti normali.

Quanti grassi, quali grassi

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli italiani. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/g, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e

dei carotenoidi. Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta

invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per

l'adulto è quella che apporta dal 25 al 30% delle calorie complessive della dieta.

Differenti tipi di grassi:

- gli acidi grassi trans tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo" rispetto al "colesterolo buono". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.
- I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).
- I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Questi alimenti sono rappresentati soprattutto



da oli vegetali (di semi e di oliva), noci, nocciole, olive e pesce.

- I grassi insaturi comprendono sia i monoinsaturi che i polinsaturi.

L'olio di semi è generalmente ricco in polinsaturi del tipo omega-6, efficaci nel diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità Ldl e Vldl, che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie ("colesterolo cattivo"). I grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi insaturi potrebbero anche svolgere un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumori. L'olio di oliva è particolarmente ricco in monoinsaturi, soprattutto acido oleico, il quale presenta due vantaggi: fa diminuire il livello delle Ldl e delle Vldl nel sangue e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine: le Hdl, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono").

La composizione in acidi grassi dell'olio di oliva gli conferisce una miglior resistenza all'ossidazione rispetto agli oli di semi generalmente troppo ricchi di acidi grassi polinsaturi, particolarmente sensibili agli agenti ossidanti. Oltre alla frazione grassa l'olio di oliva, quello extravergine in particolare, contiene altre sostanze derivate da varie parti del frutto e importanti per spiegare alcune delle sue proprietà salutari: i polifenoli, che agiscono da antiossidanti, i tocoferoli, tra i quali la vitamina E, i fitosteroli, capaci di ostacolare l'assorbimento del colesterolo, i caroteni tra i quali il beta-carotene precursore della vitamina A e diversi aromi stimolanti della digestione. Tra tutte queste sostanze sono soprattutto i composti fenolici ad interessare per il loro forte potere antiossidante che si riflette anche sulle caratteristiche di gusto dell'olio, sulla sua resistenza durante la conservazione e la cottura. Si presta infatti egregiamente alla preparazione di fritti, l'importante è mantenere una temperatura costante senza mai raggiungere il punto di fumo.

Per quanto riguarda la conservazione i peggiori nemici dell'olio sono la luce e il calore: è necessario quindi utilizzare bottiglie piccole di vetro scuro perfettamente pulite e asciutte tenendole ben chiuse, al riparo dalla luce e in ambienti freschi (14-15°C)

La sicurezza dei cibi sulla tavola dipende anche da noi

Nonostante i controlli operati dagli enti incaricati, non è possibile che negli alimenti il rischio di presenza di agenti o sostanze tossiche sia pari a zero. Spetta a noi fare in modo che questo rischio non aumenti, imparando a scegliere, consumare, preparare e conservare i cibi. Anche se spesso temiamo di più le sostanze chimiche aggiunte, come gli additivi alimentari, o di cui possono essere presenti dei residui, come i pesticidi, il vero pericolo in ciò che mangiamo è rappresentato dalle contaminazioni microbiche.

Al momento dell'acquisto di un alimento fresco, la pulizia e l'ordine del punto vendita possono darci qualche informazione sul prodotto. Se si tratta di un alimento confezionato, invece, dobbiamo ricordarci di verificare sull'etichetta la data di scadenza, oltre alla composizione. Nel trasporto verso casa di alimenti refrigerati o surgelati, facciamo attenzione a che non si riscaldino. Frutta e verdura vanno lavate con attenzione, mentre la pulizia delle mani e del piano di lavoro deve essere sempre accurata, prima di manipolare qualsiasi cibo. Dovremmo inoltre evitare il contatto tra alimenti diversi, specialmente tra quelli crudi e quelli cotti.

Una volta cotti, inoltre, i cibi non dovrebbero stare troppo tempo a temperatura ambiente: o si consumano subito, oppure vanno messi in frigo entro 1-2 ore dalla cottura. Infine, se dobbiamo far scongelare qualcosa, è meglio se lo facciamo in frigo (con il dovuto anticipo) o al microonde, ma non a temperatura ambiente.

Agricoltura biologica e filiera corta: due principi su cui basare il consumo dei prodotti per una sana alimentazione

Non è sufficiente conoscere i principi nutritivi degli alimenti, se non se ne conosce la provenienza e i metodi di produzione. Così un pasto equilibrato può essere composto da cereali ogm, ortaggi e frutta provenienti da luoghi distanti centinaia di km dal luogo di consumo, carni bianche da allevamento intensivo e risultare quindi di scarsa qualità nutrizionale... Un sana alimentazione dovrebbe prevedere quindi scelte nutrizionali indirizzate all'introduzione, nella dieta di tutti i giorni, di prodotti con caratteristiche di gusto, di freschezza e di genuinità in grado di garantire la conservazione dei valori nutrizionali.

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione agricola che cerca di offrire al consumatore prodotti freschi, gustosi e genuini, rispettando il ciclo della natura. Per raggiungere ciò, l'agricoltura biologica si fonda su obiettivi e principi, oltre che su pratiche comuni, ideati per minimizzare l'impatto umano nell'ambiente e allo stesso tempo permettere al sistema agricolo di operare nel modo più naturale possibile.

Le pratiche agricole biologiche generalmente includono:

- La rotazione delle colture per un uso efficiente delle risorse locali
- Limiti molto ristretti nell'uso di pesticidi e fertilizzanti sintetici, antibiotici nell'allevamento degli animali, additivi negli alimenti e coadiuvanti, e altri fattori produttivi
- Il divieto dell'uso di organismi geneticamente modificati (Ogm)
- L'uso efficace delle risorse del luogo, come per esempio l'utilizzo del letame per fertilizzare la terra o la coltivazione dei foraggi per il bestiame all'interno dell'azienda agricola
- La scelta di piante ad animali che resistono alle malattie e si adattano alle condizioni del luogo
- Allevare gli animali a stabulazione libera, all'aperto e nutrendoli con foraggio biologico

- Utilizzare pratiche di allevamento appropriate per le differenti specie di bestiame

Il Regolamento europeo dei prodotti biologici indica come le colture e gli allevamenti debbano essere gestiti, e come il cibo e il foraggio del bestiame debbano essere trattati, affinché possano essere classificati come biologici. In conformità con il regolamento europeo dei prodotti biologici, esso è altresì richiesto per i prodotti che portano il logo Eu dell'agricoltura biologica. E' inoltre obbligatorio secondo il codice degli Organismi di Controllo, che esaminano e certificano gli operatori biologici, accompagnare questa etichettatura. Quando si parla di 'prodotti a km0' o 'filiera corta' si fa riferimento invece a prodotti, solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante pochi chilometri da quella di produzione.

Si tratta, quindi, di un'alternativa alla commercializzazione di alimenti tipica del sistema della grande distribuzione organizzata. A differenza della grande distribuzione organizzata (Gdo), la filiera corta punta alla riduzione dei passaggi che altrimenti intercorrerebbero tra il produttore ed il consumatore determinando anche un netto abbattimento delle spese legate alla distribuzione e al trasporto. I vantaggi derivanti dalla filiera corta sono notevoli e si evidenziano non solo nella riduzione di fattori legati ad inquinamento e riscaldamento globale, come l'emissione di anidride carbonica dovuta ai trasporti e l'impiego di imballaggi per la distribuzione, ma anche nella possibilità di acquistare prodotti nostrani, più freschi e di stagione, che non hanno perso le proprietà organolettiche a causa di lunghi viaggi.

Scegliere di acquistare generi alimentari a km0 è una scelta più sostenibile per l'ambiente, più economica ed in grado di valorizzare le realtà locali. Il km0 diventa, pertanto, una prospettiva diversa con cui approcciarsi agli acquisti sposando una filosofia più ampia di consumo critico in cui ogni consumatore è consapevole della necessità di operare una scelta, al momento dell'acquisto, che tenga conto di fattori diversi dalla mera propaganda pubblicitaria con cui le aziende possono sponsorizzare molti prodotti. Una prima opportunità per nutrirsi degli alimenti prodotti "sotto casa" potrebbe essere rappresentata dalla vendita diretta produttore-consumatore e dai cosiddetti *farmers market*. In alternativa, si può cercare di aderire anche ai Gruppi di Acquisto Solidale della propria città, i cosiddetti Gas, che effettuano ordini di alimenti (e non solo) per gruppi di persone, spesso rivolgendosi a coltivatori diretti.

Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Toscana

La Regione Toscana considera da tempo strategica la difesa e la valorizzazione della tipicità e tradizionalità dei prodotti agroalimentari, espressione di un modello di civiltà alternativo a quello della globalizzazione, frutto di una cultura rurale che affonda le radici nel territorio, preservando prodotti e alimenti che, nella loro diversità, si distinguono per la storia e la tradizione che racchiudono. Ormai da diversi anni l'Arsia, quale strumento tecnico della Regione, lavora sul territorio attraverso progetti integrati di sviluppo locale con lo scopo di recuperare, tutelare e valorizzare le produzioni agroalimentari tipiche toscane che, per la peculiarità e per l'importanza

territoriale che rivestono, possono costituire la base per uno sviluppo economico e rurale di determinate aree, se opportunamente attivate.

Ne sono alcuni pregiatissimi esempi la *Valdarnese Bianca*, una razza di pollo con penne bianche e tarsi fortemente pigmentati di giallo, allevato nel Valdarno superiore conosciuto per la sua rusticità, per essere ribelle alla clausura e soprattutto per la sua carne soda e gustosa. Si cucina tipicamente alla griglia e in umido con i "rocchi" (polpettine di sedano), ma viene utilizzato anche per tutte le altre ricette a base di pollo (lesso, arrosto etc.). Nelle province di Firenze ed Arezzo ci sono una quindicina di allevatori di pollo del Valdarno, in particolare a San Giovanni Valdarno. Si può stimare una produzione di circa 6000 polli l'anno, destinati prevalentemente alla vendita diretta in zona.

L'*Agnello di razza Appenninica* presenta una carne ricca di proteine, di ferro e di zinco. La percentuale del grasso di marezzatura varia generalmente tra 2 e 5. Il contenuto lipidico è scarso, quello in ceneri intorno all'1-2%, quello proteico intorno al 18%. La percentuale di colesterolo è circa 70 mg su 100 gr di parte commestibile; l'apporto calorico è circa 100 Kcal/100 gr di parte edibile. La carne dell'agnello leggero è di colore rosa pallido con grasso bianco, quella dell'agnello pesante è rosa scuro con grasso beige. La carne si consuma arrosto, in umido, alla griglia o fritta, soprattutto nel periodo pasquale. Il territorio interessato alla produzione è la Provincia di Grosseto, Arezzo, Firenze, Siena, Perugia e Terni. L'agnello di razza appenninica viene allevato allo stato semibrado in ambiente collinare o pedemontano, integrando l'alimentazione naturale con mangimi aziendali.

Tra i formaggi troviamo il *Pecorino a latte crudo della Provincia di Siena*, pecorino di forma classica di solo latte di pecora lavorato a crudo con sostanza grassa minima del 26%. La forma ha un diametro di 16-18 cm e peso circa 1,5 kg; la crosta, trattata con olio d'oliva, ha colore naturale, mentre il colore della pasta va dal bianco crema al giallo tenue; la stagionatura minima è di 60 giorni. Il pecorino a latte crudo ha un aroma pungente, sapido al gusto con caratteristiche organolettiche tipiche del formaggio pecorino.

La *ricotta di pecora grossetana*, dal colore bianco, consistenza cremosa e quasi spugnosa, sapore dolce e delicato, forte odore di latte. La forma è tronco-conica, le pezzature si aggirano sugli 1,3 kg e numerosi altri formaggi della zona di Lucca e Pistoia. Frutto di un'antica tradizione su tutto il territorio Toscano è la produzione del miele in *particolare di acacia e di castagno*. La categoria che presenta il numero più elevato di tipicità tradizionali è quella dei prodotti da forno coi noti Cavallucci e Panforte di Siena, la Cecina, i Cenci, i Confetti di Pistoia, la Panina Aretina, i Pici, la Schiacciata Fiorentina...

Riferimenti web

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/what-organic_it

http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodtrad/

5. Curiosità e antichi saperi: la Luna e le sue influenze nelle coltivazioni

La tradizione contadina è legata alle Fasi Lunari, ma non sono di secondaria importanza le caratteristiche del territorio, il clima e l'esperienza!



Luna nuova
(luna nera)



Luna Crescente
(Primo Quarto)



Luna Piena
(Luna Piena)



Luna Calante
(Ultimo Quarto)

Il mese lunare si suddivide principalmente nelle due fasi crescente e calante. “Gobba a Ponente, luna crescente - gobba a Levante, luna calante”. Chi non riesce a orientarsi osservando la luna, non capisce mai se sia crescente o calante, si può memorizzare; quando la gobba ricorda la forma di una D (>) la luna è crescente, mentre quando ricalca la forma di una C (<) è calante. Quando dobbiamo seminare un cereale, i cereali vanno seminati a luna crescente nei segni di fuoco possibilmente ariete o leone. Se non fosse possibile seminare in questi giorni si può fare con la luna discendente. Il risultato sarà leggermente inferiore ma sempre buono.

La raccolta del cereale va effettuata a luna ascendente. Quando la luna è nel periodo ascendente favorisce la salita della linfa verso le sommità della pianta, per questo è il periodo migliore per innestare e per il raccolto dei frutti. Il periodo discendente favorisce lo sviluppo radicale, vanno eseguiti i lavori di potatura degli alberi e delle siepi così si perde meno linfa, i trapianti, la concimazione e la raccolta delle radici. È un moto lunare che governa la riproduzione. La tradizione consiglia di fare determinati lavori in luna crescente (semina di cereali, di fiori, di ortaggi da frutto e da foglia, eccetto quelli che vanno in semenza come lattuga e spinaci, taglio di legna da ardere, potatura di alberi deboli, innesto a spacco, raccolta di erbe medicinali e di ortaggi da radice e da frutto) ed altri in luna calante (semina e trapianto di ortaggi da radice e dei bulbi, taglio di legna da costruzione, potatura di alberi vigorosi, innesto a gemma, prelevamento delle marze, sfrondata, raccolta di frutta e di verdure a bulbo, vendemmia, mietitura).

L'influenza della luna è veramente importante nella semina, ma anche per quanto riguarda le lavorazioni, i trapianti, i raccolti e i trattamenti.

LUNA CRESCENTE	LUNA PIENA	LUNA CALANTE	LUNA NUOVA
Raccolta ortaggi da consumo fresco	Concimazione	Imbottigliamento del vino	Momento ideale per trattare piante o alberi che crescono stentatamente o sono malati
La legna da ardere secca più rapidamente poiché é meno ricca di linfa	Vendemmia	Falciatura di tappeti erbosi	Raccolta ortaggi da conservare
Trapianto delle piante		Semina con germinazione più rapida poiché la linfa sale più abbondante e con maggior vigore	
Piantagione di vitigni		Rugiada più abbondante	
Pigiare l'uva perché la fermentazione avviene più rapidamente		Ideale per l'innesto e il taglio perché le marze saranno nutrite meglio	
Lotta alle lumache		Tutti i provvedimenti contro i parassiti	
		Trapianto delle verdure a foglia	
		Estirpare e strappare le erbe infestanti	
		Potatura delle piante in part. della vite	

Calendario delle semine					
Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
Carote	Carote	Angurie	Angurie	Angurie	Barbabietole
Cavolfiori	Cavolfiori	Asparagi	Asparagi	Asparagi	Bietola
Cipolle	Cipolle	Barbabietole	Barbabietole	Barbabietole	Broccoli
Fave	Fave	Basilico	Basilico	Basilico	Cardi
Lattughe	Lattughe	Bietola	Bietola	Bietola	Carote
Melanzane	Melanzane	Carote	Carote	Broccoli	Cavolfiori
Meloni	Meloni	Cavoli	Cavoli	Cardi	Cavoli
Peperoni	Peperoni	Cime di rapa	Cetrioli	Carote	Cetrioli
Piselli	Piselli	Cipolle	Cime di rapa	Cavoli	Cicoria
Porri	Porri	Fave	Cipolle	Cetrioli	Fagioli
Prezzemolo	Prezzemolo	Finocchi	Finocchi	Indivie	Indivie
Ravanelli	Ravanelli	Indivie	Indivie	Lattughe	Lattughe
Rucola	Rucola	Lattughe	Lattughe	Melanzane	Meloni
Spinaci	Spinaci	Melanzane	Melanzane	Meloni	Pomodori
Valeriana	Valeriana	Meloni	Meloni	Peperoni	Prezzemolo
Zucchini	Zucchini	Peperoni	Peperoni	Piselli	Ravanelli
		Piselli	Piselli	Pomodori	Rucola
		Pomodori	Pomodori	Porri	Sedano
		Porri	Porri	Prezzemolo	Zucca
		Prezzemolo	Prezzemolo	Rucola	Zucchini
		Rucola	Rucola	Scarola	
		Zucchini	Zucche	Zucchini	
			Zucchini		
Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Bietola	Bietola	Cime di rapa	Aglio	Aglio	Aglio
Cavolfiori	Carote	Carote	Carote	Carote	Carote
Cavoli	Cipolla	Cipolla	Fave	Fave	Fave
Cicoria	Cicoria	Indivie	Lattughe	Lattughe	Lattughe
Fagioli	Finocchio	Lattughe	Piselli	Piselli	Piselli
Indivie	Fagioli	Prezzemolo	Ravanelli	Ravanelli	Ravanelli
Lattughe	Indivie	Piselli	Spinaci	Spinaci	Spinaci
Prezzemolo	Lattughe	Rapa			
Rapa	Prezzemolo	Ravanelli			
Rucola	Rapa	Scarola			
Zucchini	Ravanelli	Spinaci			
	Rucola				
	Scarola				
	Zucchini				

Canto notturno di un pastore errante dell'Asia

di Giacomo Leopardi

Che fai tu, luna, in ciel? dimmi, che fai, silenziosa luna?
Sorgi la sera, e vai, contemplando i deserti; indi ti posi.
Ancor non sei tu paga di riandare i sempiterni calli?
Ancor non prendi a schivo, ancor sei vaga di mirar queste valli?
Somiglia alla tua vita la vita del pastore.

Sorge in sul primo albore; move la greggia oltre pel campo, e vede greggi, fontane
ed erbe;
poi stanco si riposa in su la sera: altro mai non ispera.
Dimmi, o luna: a che vale al pastor la sua vita, la vostra vita a voi?
Dimmi ove tende questo vagar mio breve, il tuo corso immortale?
Vecchierel bianco, infermo, mezzo vestito e scalzo, con gravissimo fascio in su le
spalle,
per montagna e per valle, per sassi acuti, ed alta rena, e fratte,
al vento, alla tempesta, e quando avvampa l'ora, e quando poi gela, corre via, corre,
anela,
varca torrenti e stagni, cade, risorge, e più e più s'affretta, senza posa o ristoro
lacerato, sanguinoso; infin ch'arriva colà dove la via e dove il tanto affaticar fu volto:
abisso orrido, immenso, ov'ei precipitando, il tutto oblia.
Vergine luna, tale e' la vita mortale.

Nasce l'uomo a fatica, ed è rischio di morte il nascimento.
Prova pena e tormento per prima cosa; e in sul principio stesso
la madre e il genitore il prende a consolar dell'esser nato.
Poi che crescendo viene, l'uno e l'altro il sostiene, e via pur sempre
con atti e con parole studiasi fargli core, e consolarlo dell'umano stato:
altro ufficio più grato non si fa da parenti alla lor prole.

Ma perché dare al sole, perché reggere in vita chi poi di quella consolar convenga?
Se la vita è sventura, perché da noi si dura?
Intatta luna, tale è lo stato mortale.
Ma tu mortal non sei, e forse dei mio dir poco ti cale.
Pur tu, solinga, eterna peregrina, che sì pensosa sei, tu forse intendi,
questo viver terreno, il patir nostro, il sospirar, che sia;
che sia questo morir, questo supremo scolorar delle sembianze,
e perir dalla terra, e venir meno ad ogni usata, amante compagnia.

E tu certo comprendi il perché delle cose, e vedi il frutto dei mattin, della sera,
del tacito, infinito andar del tempo.

Tu sai, tu certo, a qual suo dolce amore rida la primavera,
a chi giovi l'ardore, e che procacci l'inverno co' suoi ghiacci.

Mille cose sai tu, mille discopri, che son celate al semplice pastore.
spesso quand'io ti miro star così muta in sul deserto piano,
che, in suo giro lontano, al ciel confina;
ovver con la mia greggia seguirmi viaggiando a mano a mano;
e quando miro in cielo arder le stelle
dico fra me pensando: a che tante facelle?
Che fa l'aria infinita, e quel profondo infinito seren?
Che vuol dir questa solitudine immensa? ed io che sono?
Così meco ragiono e della stanza smisurata e superba,
e dell'innumerabile famiglia;
poi di tanto adoprar, di tanti moti d'ogni celeste, ogni terrena cosa,
girando senza posa, per tornar sempre là donde son mosse;
uso alcuno, alcun frutto indovinar non so,
ma tu per certo, giovinetta immortal, conosci il tutto.

Questo io conosco e sento, che degli eterni giri, che dell'esser mio frale,
qualche bene o contento avrà fors'altri; a me la vita è male.....
o greggia mia che posi, oh te beata, che la miseria tua, credo, non sai!
quanta invidia ti porto! non sol perché d'affanno quasi libera vai;
ch'ogni stento, ogni danno, ogni estremo timor subito scordi;
ma più perché giammai tedio non provi. Quando tu siedi all'ombra, sovra l'erbe,
tu se' queta e contenta; e gran parte dell'anno senza noia consumi in quello stato.

Ed io pur seggo sovra l'erbe, all'ombra, e un fastidio m'ingombra la mente, ed uno
spron quasi mi punge sì che, sedendo, più che mai son lunge da trovar pace o loco.
E pur nulla non bramo, e non ho fino a qui cagion di pianto.
Quel che tu goda o quanto, non so già dir; ma fortunata sei;
ed io godo ancor poco, o greggia mia, né di ciò sol mi lagno.
Se tu parlar sapessi, io chiederei: dimmi: perché giacendo a bell'agio, ozioso, s'appaga
ogni animale; me, s'io giaccio in riposo, il tedio assale?
Forse s'avess'io l'ale da volar su le nubi, e noverar le stelle ad una ad una,
o come il tuono errar di giogo in giogo,
più felice sarei, dolce mia greggia, più felice sarei, candida luna.
O forse erra dal vero, mirando all'altrui sorte, il mio pensiero. Forse in qual forma,
in quale
stato che sia, dentro covile o cuna, è funesto a chi nasce il dì natale.

Capitolo 3. L'orto della mia infanzia. Ricordi e testimonianze

*I ricordi sono come uova d'uccello nel nido.
L'anima li scalda per lunghi anni e, d'un tratto, essi
rompono il guscio disordinatamente, inesorabilmente...*

Izrail'Metter, *Genealogia*

Orto, oro, orior... Ordine, oriente, preziosa sorgente....

Rita Cusinello

Quando abbiamo iniziato il corso sugli orti multiculturali, stava arrivando Primavera e da subito mi sono sentita bene, mi sono sentita invadere da una nuova energia rigeneratrice. Quando poi sono entrata nella serra dell'Istituto agrario delle Capezzine di Cortona, un'ondata di fresco e ricordi del passato mi hanno subito sommersa. Io del verde ho bisogno, veramente... Io della terra ho bisogno, veramente... Mi sono allora ritornati alla mente i luoghi dell'infanzia, del paese dove trascorrevi ogni estate... Dalla prima, quando sono nata, finora. Strade bianche, di polvere e poi un sentiero in mezzo al bosco per recarci nella vigna e negli orti, a coltivare, una mezza oretta di cammino per vangare, zappare, seminare, innaffiare, raccogliere.

A lavorare la terra erano i miei nonni, Giuanin (Giovanni) e L'Arnesta (la Ernesta, con l'articolo, come dicono al Nord), lui anche falegname, lei anche panettiera. Con loro ho vissuto tutte le mie belle estati, nell'aria aperta dei prati, nei boschi, a raccogliere le bacche e le erbe per dar da mangiare ai conigli, trifoglio tenerello e rami di "gasia" cioè acacia, spinosi, ma buoni per i loro dentoni. E poi esplodeva l'estate e allora ciliège sull'albero più alto, gigantesco e secolare... sotto, all'ombra ci si fermava dal lavoro, al passaggio del "treno della merenda": da giù, nel fondo della valle, lo si sentiva fischiare: erano le sedici e trenta e allora? Merenda ecologica!

Il nonno affettava i pomodori appena colti nell'orto accanto alla vigna, li condivideva in una scodellina di ceramica e ce li mangiavamo con una forchettina di legno a due punte intagliata lì per lì sul momento. E poi di nuovo al lavoro, al pomeriggio anche a raccogliere le mele, la qualità antica che ancora sopravvive ed era chiamata "Il bel fiore giallo". Si andava a vanti fino all'ora del tramonto, quando suonava l'Ave Maria, e allora si tornava a casa che eran già dopo le otto di sera...

Ancora ora, d'estate, di tanto in tanto, mi faccio una "marenda" con quello che riesco a raccogliere dal mio orto, e non è molto, visto che è sempre pieno di erbacce, però "al tumatichi" (le tomatiche, i pomodori insomma) sono l'unica cosa che cresce sempre senza pesticidi nè diserbanti, nel mio luogo d'origine, a Salabue di Ponzano Monferrato, in provincia di Alessandria, nel parco del sacro monte di Crea, anche se abito nella più che civile Toscana. Ma si sa, come dice il poeta Cesare Pavese: un paese bisogna averlo, non fosse altro che per il gusto di andarsene" per poi, instancabilmente tornarci.

Ricordi dell'orto sulle Ande peruviane

Gloria Caveró Carrasco

Il corso sull'orto multiculturale mi ha lasciato una ricca esperienza pratica e teorica e ha aperto un spiraglio al mio mondo dei ricordi della infanzia. Sono la settima di otto fratelli e la ultima delle femmine; quando mia madre lavorava come maestra in una comunità sulle Ande mi portava ogni mattina insieme al mio fratellino neonato e la nostra tata alla scuola dove lavorava che distava a chilometri della città dove vivevamo. Prima della luce dell'alba mamma sistemava le cose da portare della città in campagna come: il pane, il zucchero, il riso, i biscotti, il caffè, i cioccolati, la frutta, la pasta, le verdure, le cose utili e necessarie per il bimbo.

Si usciva di casa prima che spuntasse il sole, mamma portava in braccia il mio fratellino, la tata la borsa con le "cose" di città, di pomeriggio quella grande borsa ritornava piena delle cose (prodotti) delle Ande: come le patate, il *olluco*, il mais, la quinoa, la panna fresca di latte, "quesos", "cachipas" e "quesillos" (formaggi freschi), papa seca o chuno... Dopo una lunga camminata si arrivava stanchi piuttosto puntuali in scuola, giocavo nelle ricreazioni con le allieve e grazie loro ho imparato l'addizione e sottrazione prima del tempo e il *quechua* (lingua madre del mio paese.).

L'ambiente bucolico e la gentilezza della gente hanno influito in me, l'affezione e il rispetto per gli uomini delle Ande, la loro vita saggia, semplice e difficile. Alle loro credenze e tradizioni guardavo con accurata attenzione e curiosità alle loro feste e tradizioni agricole, relazionate all'allegria e al gioire del popolo. L'economia delle Ande è basata sull'agricoltura sostanzialmente e sull'allevamento di animali, come le pecore, le capre, le mucche, i maiali, i somari ed altri piccoli animali.... Sono rimasta molto impressionata del lavoro comunitario e del sistema di reciprocità praticata fra loro... L'organizzazione tradizionale, tutt'ora praticata che si basa sull'*Ayllu* (organizzazione familiare) rende possibile tutto questo lavoro.

L'*Ayni* e la *Minka* sono due pratiche sociali ancestrali che implicano rapporti di reciprocità e lavori di gruppo comunale che equilibra con coerenza tutto il sistema all'interno della comunità. La *Minka* è una pratica sociale guidata dell'autorità comunale, è gratuita e volontaria di parte dei membri della comunità, una sorta di dovere/obbligo con la comunità, è ripagato invece con il diritto d'accesso libero al pascolo per i loro animali, il diritto all'acqua, alla possessione ed usufrutto della terra, alla protezione e alla mediazione dei conflitti interni da parte dell'autorità comunale. Vengono organizzate diverse e allegre feste a livello del *Ayllu* e della comunità per sottolineare ogni fase dell'allevamento delle piante.

Ci sono inoltre rituali specifici a cui partecipa la comunità che servono per chiedere la pioggia, scongiurare le malattie e il periodo dei parassiti e per auspicare una buona raccolta. Questi rituali sono guidati dai personaggi che hanno il potere di "parlare" e chiedere protezione cosmica ed altre forze della natura. Il ciclo agricolo è molto vario nelle diverse regioni e micro regioni ed all'interno di esse, inizia generalmente

con un rito chiedendo benevolenza e la protezione alla *Pachamama* (madre terra) e agli *Apus* (montagne sacre) la preparazione del terreno si coltiva con degli attrezzi rudimentali, il faticoso lavoro è spartito all'interno della comunità e la famiglia.

Il *barbecho* (girare la terra) per sciogliere la terra indurita dopo delle piogge spetta ai maschi, mentre il lavoro delle donne è rimuovere con un piccone le pietre e trasportarla nei confini del terreno. A settembre è la semina, i maschi lavorano con l'aratro trainato dai buoi o la *Chaquitaqla* (piccolo aratro che funziona con la pressione del piedi) in questa attività partecipa tutta la famiglia, avanti i buoi un bambino fa di "guida" giusta alla *yunta* (coppia di buoi) mentre il lavoro privilegiato della semina aspetta alla donna che mette il prezioso seme selezionato con cura nel solco, sicuramente associando sua fertilità con la fertilità della terra... mentre che un'altra donna le va dietro con un può di *guano de animale* (concime naturale). Nelle Ande le donne sono considerate di "buona mano" o di "pollice verdi" per garantire una buona germogliazione delle piante, inoltre portano il mangiare preparato generalmente con delle patate, il *mote* (*maiz cocido*) e la *chicha di qora* (bibita di mais fermentato), sigarette e la coca che la "chaqchano" (masticano le foglie di coca) nei momenti di pausa per affrontare il duro lavoro della terra, il cibo e la *chicha* servono per rafforzare le relazione sociale e familiare.

Nel mese di Ottobre si procede all'*aporque* (rinforzamento di terra al contorno del tallo di ogni pianta) è un lavoro congiunto fra donne e maschi. Un'altra fase del lavoro agricolo è il *deshierbo* (diserbo) consistente nella pulizia delle erbacce cresciuti intorno alle piante; a questa attività partecipa tutta la famiglia. Il lavoro della raccolta è motivo di festa dell'abbondanza a cui partecipano tutti, sia nel togliere i tuberi con l'aiuto di un piccone del fondo della terra come le patate, *olluco* (*ollucus tuberosus*), oca (*oxalis tuberosa*), *mashua* (*trapaedum tuberosum*) ed altre. Le donne selezionano le patate per misure e diversità, le patate rovinare per fare il *chuno* o per la alimentazione degli animali.

I contadini delle Ande usano tradizionalmente per la conservazione delle patate le foglie di una pianta aromatica delle Ande chiamata *muna* che serve per allontanare gli insetti, e la paglia e per proteggerle dalla luce evitando così la germogliazione. La raccolta delle graminacee come l'orzo, il grano, si procede nel seguente ordine: la *siega* (mietitura), la *trilla* (trebbiatura con dei cavalli o muli) è lavoro esclusivo degli uomini, il *vente* (pulizia dei grani dalla paglia) è il lavoro delle donne, dei bambini e degli anziani, mentre le donne cantano i *Harawi* (canzoni agricole intonate con voce acute) per attirare i venti e facilitare la separazione del grano dalla paglia. Dopo procedono all'immagazzinamento accurato per prevenire gli insetti o parassiti con le foglie della *muna*. La trebbiatura è la finalizzazione del ciclo agricolo con la collaborazione di tutta la famiglia allargata attraverso il *Ayni*. La raccolta dei cereali come la quinoa, la *canihua*, il *quiwicha*, piselli, fave, ceci, *tarwi* è più semplice.

La raccolta del mais o *saratipiy* si fa nella *chacra* (terra di coltivo) lasciando il taglio ad asciugare nel terreno e servirà di alimento agli animali, il *choclo* (pannocchia di

mais tenero e dolci) si taglia e trasporta per separato del fogliame. Le donne le intrecciano e lo appendono nelle porte delle loro case per farlo asciugare. Le donne hanno la delicata responsabilità della selezione dei semi, l'amministrazione e il mantenimento, questa conoscenza della biodiversità contribuisce alla sicurezza alimentare della famiglia e di tutta la comunità, inoltre le donne attraverso il *trueque* (scambio di prodotti) scambiano i semi per altre prodotti come il zucchero, il sale, l'olio e per fino con altri semi per migliorare la diversità garantendo la conservazione *in situ* della agrobiodiversità del paese.

La cultura andina, dalle sue origini fino ai giorni nostri, è di carattere agrocentrico perchè l'economia è sempre stata incentrata nella coltivazione di piante i semi nel pieno rispetto della natura e creando una agrobiodiversità di specie e varietà che corrisponde anche alla diversità del suolo e del clima andino, facendo di questa ricchezza un contributo potenziale per lo sviluppo del benessere dei suoi abitanti e del loro equilibrio con la natura... (Cavero Gloria in "Popolo News", n. 2, 2008).

Glossario

Chuno patate liofilizzate artigianalmente, serve per la preparazione di pietanze varie. *Quechua* lingua ufficiale di gran parte dei peruviani delle Ande.

Muna piante aromatiche selvatiche andine, antiparassitario e batterico per la conservazione della patata e del mais, si usa come digestivo in infusione e per aromatizzare i cibi.

Harawi - *harahui* genere musicale di canto collettivo intonato con voci incisive penetranti ed acuti usata nei cicli vitali dell'uomo andino (battesimi, matrimoni, funerali), il ciclo agricolo (semina, raccolta) ed allevamento degli animali e lavori comunali e feste come la *Corrida di tori*.

Quinoa - *quinua* cereale andino nutritivo ed energetico. Si usa per la preparazione di cibi salati e dolci e bibite.

Canihua (*Quenopodium pallidicaule*) prodotto andino del Perù, Bolivia, utilizzato nella preparazione di dolci, bibite, cereali per la colazione.

Kiwicha - *quiwicha amaranto* (*aranthus candatus*), cereali dell'alto Perù, Bolivia, Ecuador, Argentina, su uso esclusivamente per la preparazione di dolci, pane, tortille, come cereali per la colazione.

Tarwi (*lupinus mutabilis*) legumi del Perù, Ecuador, Bolivia, nutriente e grasso come la soia simile ai piselli, si usa nella gastronomia salata e dolci.

Choclo pannocchia di mais dolci e teneri, si mangia cotti, al vapore, al forno, macinati sono ottimi per dolci e salati.

Gli orti di Serravalle

Luciana Taioli Donati

Non ho mai avuto un orto personale. Abitando in città, l'unica pianta che ho sempre coltivato in un vasetto sul balcone è il basilico, un po' perché mi piace il suo profumo e un po' per attenuare la paura di mio marito per le zanzare (pare che a loro, il profumo del basilico invece, non piaccia). Anche la mia famiglia d'origine, nel centro storico di Cesena, non aveva un orto, ma proprio davanti a casa nostra, tra le mura della città e il torrente che l'attraversa, si stendevano gli orti comunali di Serravalle. Tra i cinque e i nove anni, questi orti sono stati il teatro di "favolose avventure" assieme a mio fratello di poco più grande di me. Non ricordo quali piante venissero coltivate, probabilmente peschi (non a caso Cesena è definita la capitale delle pesche) e albicocchi e susini e fichi e tanti ortaggi; per me era un bosco fantastico da esplorare, non privo di pericoli, in primis il custode Cesare, che abitava in mezzo agli orti e cacciava i bambini che vi entravano eludendo la sua sorveglianza. Ai miei piccoli occhi appariva come l'orco della fiaba di Pollicino, che la nostra sorella più grande si divertiva a raccontarci per farci paura! Mete delle nostre scorribande era il torrente Cesuola, che entrava in città in quel punto delle mura: l'erba alta, i salici piangenti mi facevano immaginare di essere nella giungla di Kipling (che nostro fratello più grande leggeva nei piccolissimi libri della Bur) con tanto di animali feroci (i grossi ratti che popolavano il torrente-fogna della nostra città.)

Oggi quegli orti, determinanti per lo sviluppo della mia curiosità, fantasia e gusto dell'avventura, non esistono più, sostituiti da un bel giardino pubblico; il torrente è coperto da un lastrone di cemento su cui scorrazzano i bambini con bici e skateboard, immaginando anche loro, chissà, qualche fantastica avventura.

L'orto di Ciapin'

Un altro orto che ricordo con affetto è quello degli zii Maria e Ciapin' (storpiatura dialettale del cognome Ceppini) nel paesino natale della mamma, sulle rive del fiume Savio. Di quell'orto assolato e sabbioso accanto alla piccola e povera casa dove ho trascorso parte delle mie estati fino ai 9 anni, ricordo i bellissimo e rotondi cocomeri dalla buccia verde scuro di cui non si buttava via niente: la polpa agli umani, la buccia ai maiali e i grossi semi neri, essiccati al sole, ai bambini come golosità. A quei tempi ero attirata più che dalle piante, dagli animali dell'orto: le lumache, che lasciavano lunghe strisce argentate sui muretti, ricordo del loro girovagare notturno; il rospo che ti fissava minaccioso, il cattivo ramarro e le simpatiche lucertole, le instancabili formiche che ricostruivano in tempo record il formicaio che io distruggevo nel tentativo di capire come fosse la loro casa. Senz'altro venivano da quell'orto le buonissime patate, zucchine e melanzane che la zia friggeva "par chi burdel" (per quei bambini).

Le mie erbe aromatiche: una progressiva scoperta

Mia madre usava in cucina pochissimi “odori” strettamente locali: cipolla, sedano, carota, aglio e prezzemolo, salvia e rosmarino; le uniche spezie esotiche erano il pepe e la noce moscata. Poi arrivò il fidanzato romano di mia sorella e con lui la scoperta della mentuccia, del peperoncino, dell’origano e della persa (maggiorana), spezie che ho poi ritrovato in tanti piatti meridionali, conosciuti soprattutto attraverso la mia amica pugliese, con cui condividevo un appartamento a Varese, dove entrambe insegnavamo. In Toscana, dove ora vivo, ho imparato ad apprezzare il sapore e il profumo del finocchio selvatico e dell’alloro. Poi, quando ho cominciato a frequentare l’Associazione Donne insieme e a fare amicizia con tante donne straniere, ho conosciuto altre spezie, più rare ed esotiche: il cardamomo, il cumino, il curry, lo zenzero. Mia nuora polacca infine, mi ha fatto scoprire i semi di papavero, attraverso un delizioso dolce. Sul mio balcone, dopo l’esperienza dell’orto multiculturale, ora coltivo diversi vasetti di erbe aromatiche: accanto al tradizionale basilico, fa bella mostra di sé una pianta di salvia, il prezzemolo, l’origano, la maggiorana, la menta e la rucola, piante che regalo ad un mio figlio, particolarmente amante dei sapori e dei profumi di queste simpatiche pianticelle e, come me, curioso di tutto ciò che è nuovo e diverso, in cucina, ma non solo.

La mia storia

Abdulle Ibrahim Nurto

Nella mia città, Mogadiscio lavoravo presso la Banca Commerciale (General Account Department head office Account). Ho visitato l’Italia più volte per motivi di lavoro, poiché rappresentavo il mio paese durante i Seminari della Banca Mondiale a Roma. Tutto questo fino a quando nel 1990 in Somalia è scoppiata una terribile guerra civile. La guerra mi ha allontanato dal mio paese, dalla mia famiglia, da mio marito; la guerra civile se li è portata via tutti, uno alla volta, anno dopo anno, mentre io cercavo di sopravvivere in un paese pieno di paure e di diffidenza nei confronti degli stranieri. Mio marito, medico, lavorava al Grande Ospedale in Mogadiscio, era dottore di radiologia e medicina. Ha visitato l’Italia più volte per fare la specializzazione in medicina. Mio marito è morto nel 1998. In Somalia ho studiato a lungo, parlo correttamente arabo, inglese e italiano, li ricoprovo un ruolo di responsabilità presso la Banca della Somalia. Ho studiato fino all’università (scienza bancaria) e mio marito ha studiato università in Medicina Generale; insieme affrontavamo la vita.

Dal 1990 al 2000 ho vissuto a Roma passando da un impiego all’altro come badante, come cuoca, come curatrice della casa di altre persone. Adesso vivo ad Arezzo, sono sola: la guerra non ha risparmiato nemmeno mia sorella ma, se così posso dire, ho trovato una nuova famiglia nell’Associazione “Donne insieme”. Da anni, ormai, svolgo con loro attività di volontariato e ricopro un ruolo di responsabilità come curatrice della casa famiglia dell’associazione.

Il mio paese

La Somalia è una repubblica federale dell'Africa Orientale, situata nel Corno d'Africa. Il mio paese confina con Gibuti a nord, con l'Etiopia a ovest e con i Kenya a sudovest; si affaccia a nord sul Golfo di Aden e ad est sull'Oceano Indiano. Il territorio è in gran parte arido e semi-arido ad eccezione del sud che è più fertile. E' stata terra di lotte e di spartizioni tanto che alla fine dell'ottocento è stata contesa tra Italia, Gran Bretagna e Francia. Dopo l'indipendenza, conquistata nel 1960, il paese ha attraversato numerose difficoltà politiche e sociali e a partire dagli anni '80 si trova in una condizione di guerra permanente.

Nel 1964 e nel 1977 la Somalia ha combattuto due guerre contro l'Etiopia per questioni territoriali: era conteso il territorio popolato da Somali rimasto all'Etiopia in seguito alla divisione delle terre colonizzate effettuata dalla Gran Bretagna nella seconda metà dell'ottocento. Seguirono anni di colpi di stato, epidemie, guerre civili e lotte per il potere, sia interne al paese che rivolte agli stati confinanti, che non hanno ancora trovato una conclusione pacifica, tanto che si è ancora in piena catastrofe umanitaria. La società, formata per il 95% da somali è organizzata secondo il sistema delle tribù, spesso contrapposte le une alle altre, ma al tempo stesso legate da un sentimento di identità nazionale che non è stato mai del tutto cancellato dalle dominazioni coloniali straniere. Le attività più diffuse sono l'agricoltura e l'allevamento. Sul piano religioso oltre il 99% della popolazione è mussulmana. La lingua più diffusa è il somalo, ma sono diffuse anche la lingua italiana e l'arabo.

L'agricoltura del mio paese

In Somalia l'agricoltura non c'è più perché dopo la guerra civile la nostra terra ha assorbito Laurito, Sorpi e sostanze chimiche delle armi, la sabbia è velenosa. Quando coltivano frutta e verdura, non fanno più come prima, non coltivano più in terra. Prima della guerra civile il mio paese era il più ricco dei paesi africani... Lo ricordo bene, prima della guerra, ogni 3 mesi si mandavano in Italia 10 navi di banane perché la nostra banana è la più buona del mondo. Negli anni '80, a Roma, dopo il seminario, ho iniziato a fare shopping e sono andata al Mercato di Piazza Vittoria per comprare frutta e verdura e appena entrata, loro hanno capito che ero Somala e mi hanno detto: "Signora, questa banana è la vostra.... Gli italiani la amano molto!"

I miei ricordi dell'orto

Io non sono andata mai in campagna, solo ricordo che mia nonna stava male e abitava a 30 km dalla capitale, quando andavo da lei io prendevo il granturco dal suo orto e lo mettevo nel fuoco. Mi diceva la nonna: "prendi il cestino e vai a prendere le banane nell'orto del nonno". Lo ricordo bene... una volta sono andata, ma non sapevo come fare a tagliare, poi è arrivata una scimmia e dietro altre due, io sono scappata via e loro dietro di me e tutto quello che avevo nel cestino mi è caduto... io strillavo, loro (i nonni) mi sentivano e mi sono venuti incontro.

Ci sono 4 tipi di banane, una piccolina molto dolce, un'altra normale più grossa che si mangia con il riso la pasta, l'angera... poi un tipo chiamata Bukeni che si taglia a fette e va mangiata fritta, servita con polenta o riso. Il tipo di banana piccola si chiama Sokori. Alla mattina la colazione si faceva con il thè normale con l'angera, con l'aggiunta di un olio che non è olio, non è burro, ma è una crema di latte. Lo Zikiny invece è un tipo di carne magra che si mangiava a pranzo condita con pomodoro, olio, cipolla, odori e peperoncino. Il Sambusy è una cosa buona da mangiare ed è fatto con una carne di vitella magra macinata e impastata con gli odori, le spezie, la cipolla, un po' di peperoncino e sistemata in una sfoglia fatta con la farina, l'acqua, il sale, impastata, spianata e poi tagliata e ripassata in padella. L'impasto di carne viene avvolto in questa sfoglia e poi fritto il tutto in padella.

Secondo il calendario mussulmano ci sono almeno due feste importanti: il giorno dopo la fine del Ramadan e quello della nascita del profeta Maometto che prevede anche il pellegrinaggio alla Mecca. In questi due giorni di festa si cucina agnello con riso, ci sono dolci, bibite, regali ai bambini e si beve il caffè macinato normale ma con l'aggiunta dello zenzero, il cardamomo, la cannella. Quando l'acqua bolle, oltre al caffè si aggiunge due o tre cucchiaini di questa miscela.

Anche per il thè c'è un nostro modo di prepararlo: acqua bollente, cannella, cardamomo, zenzero e alla fine il thè. Si toglie dal fuoco, si mette il thè in un thermos con lo zucchero e si beve... si può aggiungere anche il latte, qualcuno lo vuole, qualcuno non lo vuole...

Da una famiglia della Val di Chiana Aretina a Donne Insieme

Angiola Grotti

Sono nata in una famiglia di mezzadri, in un piccolo paese alla periferia della città di Arezzo, lungo il canale Maestro della Chiana. Il percorso fatto con il progetto "L'orto multiculturale" mi ha riportato alla memoria emozioni e vissuti familiari lontani legati alla terra, emozioni che a lungo ho rimosso, e me lo spiego oggi con le condizioni di sofferenza che la mezzadria ha rappresentato in Toscana. La mia famiglia lasciò la terra, come tanti, negli anni '50-'60 poiché le condizioni di vita erano difficili, le riforme i proprietari non le volevano fare, nelle case ci pioveva, i raccolti che erano il frutto della fatica dei miei genitori, dei miei zii e dei nonni, andavano ad aumentare la rendita dei padroni senza che questi investissero niente nelle case, negli attrezzi da lavoro, né nelle nuove modalità di coltivazione.

Se la mia famiglia comprava gli attrezzi lo faceva indebitandosi con i proprietari della terra a cui spettava sempre il meglio del raccolto, degli animali, ecc. I miei genitori, per uscire da una situazione senza possibilità di reddito e di futuro, andarono in cerca di un lavoro diverso, mio padre andò a fare l'operaio e mia madre a fare le pulizie nelle case. Anche io ancora bambina, a dodici anni, sono andata ad imparare a fare la sarta e successivamente in fabbrica. Sempre in casa, ho sentito i miei genitori dire

che mai avrebbero lasciato la terra se le condizioni fossero state diverse.

Anche mio padre, che pure amava il suo lavoro, che è cambiato nel tempo migliorando le sue e le nostre condizioni di vita (ha fatto il capo treno delle Ferrovie dello Stato con molto orgoglio), ha avuto sempre la necessità di un contatto con la terra. Nel tempo libero coltivava l'orto sociale che il Comune gli aveva concesso; oppure insegnava a chi glielo chiedeva come potare o piantare un orto o un giardino. Io però non ho fatto niente perché mi trasmettesse queste conoscenze. Questa cosa è tanto più triste oggi, che invece questo interesse lo sento e lui non c'è più.

Ci sono emozioni e sensazioni che si possono rimuovere a lungo negli anni, ma che basta poco perché tornino dentro di noi come è successo a me con l'esperienza del progetto dell'Orto multiculturale. Emozioni anche visive che ricordo molto nitidamente anche se ero molto piccola. Quando seguivo la mia famiglia nel lavoro nei campi e si pranzava ai lati del campo portando il mangiare nei cesti di vimini avvolto in teli di canapa bianca, quando la bella stagione lo permetteva, oppure si pranzava nella capanna degli attrezzi quando era freddo. Sento ancora il profumo del pane appena fatto, si sentiva da lontano. Mentre gli adulti lavoravano noi bambini giocavamo senza giocattoli ma con la terra, l'acqua, i fiori. Anche noi bambini eravamo curiosi di scoprire i risultati della semina sperimentando la lunga attesa, condividendo anche le preoccupazioni che i grandi esprimevano per le calamità naturali che ne potevano precludere il risultato finale, come la grandine, il gelo, la siccità.

Le stagioni erano scandite dai colori come il verde della primavera, il giallo dell'estate, il marrone dell'autunno e il bianco dell'inverno. La giornata iniziava senza la sveglia con il sorgere del sole e finiva con il tramonto. L'attesa di mangiare i frutti maturi cogliendoli direttamente dagli alberi, per noi bambini era grande, anche perché i frutti avevano una durata breve, non come ora che si trovano tutto l'anno importati da tutto il mondo. Così noi bambini facevamo delle grandi mangiate di frutta, fino a farci dolere la pancia. Per me, in particolare, le ciliegie erano il frutto più atteso; la frutta che avanzava finiva nelle marmellate che poi avremmo mangiato per il resto dell'anno. Le nonne seccavano i fichi, che insieme ai limoni e alle arance adornavano l'albero di Natale. Anche i bambini facevano piccoli lavoretti come raccogliere le more ed altri frutti del bosco, portare le oche a mangiare, riempire le mangiatoie per gli animali da cortile. Ricordo perfettamente la fatica che faceva la mia famiglia per la mietitura del grano, mentre per noi bambini era una festa dove finalmente potevamo mangiare carne in una quantità che negli altri giorni non era possibile; il sapore e il profumo dell'ocio (oca) fatto in forno con le patate arrosto mi rievocano sempre questi ricordi.

I colori del cielo stellato di notte, del rosso dei papaveri nel giallo dorato del grano o del verde con le macchie azzurre dei fiordalisi, che oggi sono quasi scomparsi, insieme alla vista dei filari dell'uva matura e dell'odore della spremitura sono indelebili nella mia memoria. Le pannocchie di granoturco con i filamenti simili ai capelli diventavano, con la nostra fantasia di bambini, bambole con cui giocare assieme alle

compagne di giochi. Una vita scandita dalla fatica, dalla difficoltà di sfamare tante bocche perché le famiglie erano numerose e attraversate da conflitti per una convivenza data dalla necessità e non dalla libera scelta. Ricordo però che c'erano anche momenti di solidarietà, di divertimento, come le feste da ballo nelle case in inverno e nelle piazze d'estate con le fisarmoniche e gli organini.

I miei zii facevano anche le recite, mi è rimasta nella memoria "Pia dei Tolomei", oppure dei drammoni dove c'era sempre un marito geloso. Il mio nonno paterno, che aveva fatto solo le elementari, sapeva a memoria alcuni passi della *Divina Commedia* che raccontava a noi bambini. Chissà se l'interesse per il cinema, il teatro, la musica e il ballo mi sono venuti anche grazie a queste esperienze; penso proprio di sì. Credo anche che l'aver vissuto, anche se per pochi anni, in una casa fatta da tante persone diverse mi abbia insegnato a mediare, ad essere curiosa ed interessata anche agli altri. Sono convinta che anche questa esperienza, come tante altre nella mia vita, mi ha portato ad impegnarmi nell'Associazione Donne Insieme per confrontarmi con donne che vengono da tante parti del mondo, con situazioni diverse tra loro, ma combattendo la stessa lotta che è quella di costruire un futuro migliore per sé e per i propri figli. Il progetto "L'orto multiculturale", sperimentando modelli di sementi e coltivando piante aromatiche usate nelle varie ricette di cucina, ha permesso una conoscenza reciproca e un arricchimento per tutti. Spesso diamo per scontato che prodotti che siamo abituati a consumare siano sempre stati presenti nel nostro territorio; invece così non è e se non fosse per i viaggi e alle scoperte che alcuni uomini hanno fatto, non sarebbero nella nostra tavola. L'evoluzione degli ortaggi è strettamente legata alla storia umana, alla conoscenza geografica e scientifica oltre che botanica. Nel corso della realizzazione dell'Orto multiculturale abbiamo imparato che l'uomo ha osservato e sezionato ciò che era presente nella natura cercando di migliorare le piante selvatiche secondo i propri gusti, determinandone il sapore, la consistenza e la resistenza arrivando così alla ricchezza e varietà di prodotti.

Ciò che più mi ha affascinato in questa esperienza è sapere che Cristoforo Colombo e Marco Polo, grandi esploratori del passato, insieme alle sete e ai gioielli hanno portato anche i semi o le piante che oggi sono prodotti indispensabili della nostra tavola: il peperoncino e il pomodoro dal Messico, la patata dal Perù, che già gli Incas conoscevano e consumavano, sono la base della nostra cucina. Così quando mangiamo la pasta con il pomodoro (nostro piatto nazionale), è come se riallacciassimo un filo invisibile che ci lega ad altri popoli del mondo.

A distanza di tanti anni di vita vissuta, cerco di recuperare un po' della mia identità e con questa esperienza di formazione ho imparato a costruire un piccolo orto; preparando il terreno, dissodandone le zolle dure, concimandolo prima di seminare o piantare. Piccole quantità come quattro piante di pomodoro, due piante di zucchine, tre di melanzane, un filare di aglio e uno di cipolla insieme a prezzemolo e basilico e qualche cesto di insalata... ma la soddisfazione di vedere le piante spuntare dalla terra, poi crescere e infine portarle in tavola è molto grande.

L'orto della mia infanzia

Rodika Voinescu

Questo argomento mi fa venire in mente gli anni della mia infanzia e non solo ma anche l'adolescenza, e anzi fino a più o meno 23-24 anni, quando partecipando a un concorso, trovai lavoro nella città più vicina al mio paesino, di nome Slobozia, capoluogo della provincia di Ialomița. Sono nata in un paese di campagna di nome Cosimbesti, 45 anni fa, figlia di una bravissima donna, mia mamma che faceva la contadina mentre il babbo lavorava in città come autista.

Io ho una sorella che ha due maschi e un fratello che ha un maschio e una femmina. La sorella sposandosi è andata a vivere lontano dai miei genitori, il mio fratello si è costruito la casa proprio di fronte alla casa natale e allora per il poco tempo che ho vissuto vicino a loro, ma più che altro dai racconti di mia mamma e anche da quel che vedo quando una volta all'anno vado a trovarli mi sembra tutto un non senso... hanno molto di più di quel che ho avuto io, però hanno molto meno pensando ai valori.

Dopo la caduta del comunismo, in Romania all'inizio eravamo tutti contenti perché il cambiamento - se si guarda non solo con speranza ma anche con il cervello - è una cosa bella e porta anche cambiamenti positivi da tutti i punti di vista; purtroppo nella democrazia, se percepita male, si possono fare dei grossissimi sbagli, ed è quello che ho percepito anno dopo anno da ormai più di venti anni dal famoso 1989 con la caduta di Ceausescu. Erano tempi diversi, anzi direi molto diversi e se posso dire la mia opinione, erano tempi migliori; dico questo perché non si può non fare un paragone tra la mia infanzia e quella dei miei nipoti, per esempio. Siamo due generazioni completamente diverse. Ho ricordi meravigliosi di quel periodo che diventano ancora più meravigliosi quando si vive lontano dai posti dove si è nati e dalla propria famiglia. Avevamo l'orto vicino casa e tanti animali: la mucca, le pecore, conigli e poi galline oche, anatre, tacchini. Si comprava meno roba perché si mangiava quello che si produceva. Certo lo zucchero, l'olio, il riso e tanti altri prodotti si compravano dal "magazin", come si chiama da noi, che poi negli ultimi anni del comunismo avevamo una razione alimentare che non potevi superare... Comunque non mi è mai mancato nulla, certo non avevo la coca cola, di nutella non se ne parla neanche, un caffè buono o una pepsi era una cosa non da tutti e le trovavi solo alla cantina del partito sotto mano. Quelli del partito le potevano avere, la plebe non tanto facilmente.

Per curare l'orto bisognava dare sempre una mano ai genitori, la mucca bisognava portarla al pascolo, dargli da bere e non c'era il rubinetto come ora, ma bisognava tirare col secchio dal pozzo ed era faticoso. Ora che i miei genitori sono più anziani, almeno d'inverno agli animali preferiscono dare da bere l'acqua della cannella anche se la pagano invece che faticare a tirarla su dal pozzo. Una volta non c'era scelta, si lavorava duro... è vero che non ci sembrava perché era normale così, non che da bambini si lavora volentieri, è più bello giocare ma per noi non c'era scelta, bisognava fare....

Mi ricordo quando a Pasqua vicino all'agnello arrosto facevamo delle belle insalate con i cipollotti freschi, i ravanelli, la lattuga; non c'è niente di meglio di un'insalata fresca fatta con le verdure appena colte dall'orto. Certo che a volte erano piene di fango e a lavare la lattuga ci voleva tanta acqua per pulirla bene, ma aveva tutto un altro gusto di quello che mangiamo oggi comprando al supermercato.

Poi sempre per Pasqua, è nella nostra tradizione preparare le frattaglie dell'agnello: si fanno lessare i reni, il polmone, il cuore e il fegato; si fanno freddare e si tagliano a tocchettini. Si aggiungono delle uova, aglio con la foglia verde così come i cipollotti, l'aneto, sale e pepe e si mischiano bene mettendo poi questo composto nella retina che si trova nello stomaco dell'agnello. Si chiude bene la retina e si mette in una pirofila unta e con un goccino d'olio sopra nel forno. Qualche volta l'ho provata a fare qui in Italia il "drob" ma non ho più ritrovato quel gusto e quei sapori, a volte se potessi tornerei indietro volentieri nel tempo per rivivere certe cose!

Che dire poi dell'autunno quando si preparavano tutte le verdure sott'aceto che le massaie fanno tutt'ora per poterle metter come contorno d'inverno vicino alla carne e ai preparati con carne: i peperoni (quelli rotondi e schiacciati che sono più carnosi) e i cetrioli; invece le carote, i fiorellini di cavolo bianco, i pomodori, quelli ultimi che non riescono più a maturare e rimangono ancora un po' verdi, aromatizzati con delle foglie di sedano, si mettono con acqua e sale e si servono allo stesso modo come contorno d'inverno. In ogni famiglia, sia che abita in città o nelle zone rurali, non manca mai la verza sotto il sale.

Vedo ancora con la mente il mio babbo, perché tra le poche cose che faceva, uno dei suoi compiti era di pulire le foglie esterne della verza e cavare il torsolo scavando un buco che poi ricopriva di sale grosso sistemando le verze una sopra l'altra nella grande botte; dopo qualche giorno, ormai il sale nel buchino si era sciolto e la botte si copriva con tanti secchi di acqua. Per un periodo si doveva muovere l'acqua dentro per non far venire la bava e per questo si soffiava aria tramite un tubicino che si infilava tra la verza fin quasi sotto in diversi punti ed era sempre il babbo che se ne occupava. Un'altra cosa che spettava a lui ed anche la più piacevole tuttora, era sistemare il vino nella cantina. L'uva appena raccolta si passava prima sopra una grande rete poggiata sulla botte di legno per far passare solo i chicchi e lasciare i raspi.

Poi seguiva la seconda operazione, si dovevano schiacciare i chicchi tramite un attrezzo che li faceva cadere direttamente in questo grande recipiente che bisognava preparare con cura prima del raccolto per non perdere il liquido, ci sono delle accortezze anche nella conservazione per il periodo caldo, non bisogna tenere le botti sotto il caldo per non far asciugare le doghe; poi i cerchi che sono intorno si muovono leggermente per avere la sicurezza e si tenevano delle coperte bagnate per idratare il legno nel periodo prima della raccolta.

Qui veniva il momento più bello per noi, i bambini, perché una volta i chicchi schiacciati, cominciavano a rilasciare il succo; sotto c'è un rubinetto che aprivamo per bere subito questo meraviglioso succo fresco di uva che poi scambiavamo anche

con i vicini che magari avevano colto o prima o ancora non avevano cominciato il raccolto. Quando le vigne ci sono vicino casa, ognuno coglie in base alla maturazione dell'uva, o del tempo a disposizione o anche al tempo che fa. Quando invece le vigne le avevamo nei campi, bisognava raccogliere tutti insieme perché se no, dopo, magari, ti rubavano l'uva e non trovavi più niente. Ora siccome a noi bambini il vino non ci piaceva, potevamo tenere il succo dolce "mustul" mettendo dell'aspirina nella bottiglia e rimaneva così tutto l'inverno, poi io crescendo per evitare di mettere l'aspirina, sterilizzavo le bottiglie dopo averle chiuse ermeticamente con il tappo con un apposito attrezzino. Con i chicchi di uva si facevano anche l'uva sciropata, sterilizzando i barattoli e anche la marmellata di uva. Era un pò laboriosa perché dentro ai chicchi c'erano tanti semi che prima si dovevano togliere.

La mamma faceva tante marmellate: di amarene, di mele cotogne, delle volte anche di fiori d'acacia, ma le mie preferite erano quelle di petali di rosa e di noci verdi. Una volta non c'era tutto questo problema degli zuccheri come ora nei giorni nostri, si metteva abbastanza zucchero sicché venivano molto buone perché poi servire la marmellata "dulceata" insieme a un bicchiere d'acqua era un gesto di benvenuto quando venivano ospiti in casa, era come oggi, offrire il caffè che ai miei tempi da bambina, non c'era, o mi sembra solo quello di orzo che ogni tanto quando la mucchina era nel periodo di gestazione e non ci dava il latte, si beveva al mattino come colazione. All'inizio ho fatto un paragone tra la vita moderna e piena di ogni bene che vivono i miei nipoti in questa epoca molto moderna e i tempi quando io avevo la stessa età, o anche molto meno. La loro generazione vive una vita felice ma per me anche vuota, tra il computer, telefonino, amici, senza tante responsabilità e, a mio avviso e con mio grande dispiacere, con pochi valori. Noi da piccoli, le vacanze estive le passavamo nei campi. a zappare il granturco, i girasoli, la soia, poi man mano che le piante diventavano grandi seguivano il raccolto che per esempio il granturco si faceva manualmente, poi ci toccava tagliare i fusti con la felce ed era molto faticoso portarli da mangiare alla mucca e alle pecore d'inverno. Il grano si raccoglieva con le macchine, però poi si dovevano caricare le balle e portarle a fare delle grandi stive che servivano sempre agli animali.

Questi lavori si facevano sia dentro a ogni famiglia, ma anche nella grande cooperativa agricola dove la mamma faceva la contadina. I figli dei contadini e non solo erano obbligati d'estate e nelle vacanze a eseguire un certo numero di giorni di lavoro nei campi, "norme" si chiamavano. Alla fine del mese avevamo il nostro piccolo stipendio e in base alle norme fatte, quando la stagione agricola finiva, la mamma oltre alla sua quantità di prodotti in natura, grano per esempio, che doveva ricevere, una parte veniva dalle nostre partecipazioni al lavoro nei campi; più grano avevamo, meglio era perché poi si mettevano d'accordo tanti insieme con un camion... toccava sempre alla mia mamma. Ognuno con un numero di sacchi andavano nella località più vicina a fare farina. A volte mancava da casa anche 2 giorni.

Mi ricordo il pane che faceva la mia mamma era il più buono di tutte le nostre vicine,

altrettanto il panettone, ero orgogliosissima; infatti dagli altri non mi piaceva mangiare, da piccola ero un po' schizzinosa. Siccome da noi alle feste dei diversi Santi si scambiano dei piatti nel ricordo delle persone morte, delle volte solo il contenuto del piatto, sempre accompagnato anche da un bicchiere o una tazza di acqua o vino, e altre volte quando la festa è più importante anche con i piatti e posate. E ho sempre questo ricordo che quello che veniva dagli altri vicini non mi piaceva tanto, poi crescendo ho cambiato un po'. Comunque la mia mamma era la più brava di tutte.

Io non ho mai avuto un orto

Refi Albina

Io non ho avuto un orto nella mia infanzia e quello dei miei nonni, vicino alla mia abitazione, era lontano dalla mia sensibilità e dai miei affetti per la contrapposizione delle famiglie di mia madre e delle sue sorelle, non era oggetto dei miei interessi e, se mi capitava di introdurmi in quell'ambiente floreale, mi limitavo ad accarezzare qualche garofano senza sentirne emotivamente il profumo. L'uso degli ortaggi necessari per la cucina è stato visto quindi da me come una costrizione e come una perdita di tempo per la mia attività culturale; quest'ultima era vista pienamente appagante e, non solo, non sentivo in alcun modo il richiamo dell'orto, ma neppure dei cari boschi e delle amate piante, come canta Orfeo nell'omonima opera di Monteverdi.

Il mio avvicinamento ai prodotti della terra è avvenuto nella tarda età, in occasione del mio lavoro di insegnamento nella zona di Bagnoro di Arezzo, dove le violette che a primavera crescevano nel giardino della scuola e le piante aromatiche dei vicini boschi, mi colpirono profondamente per la loro bellezza ed il delicato, ma penetrante profumo. Per questo ho voluto frequentare il corso "L'orto multiculturale" con l'Associazione Donne insieme. L'ho frequentato con molto interesse, in quanto è stato attuato un programma che ha collegato in modo profondo e coinvolgente la conoscenza teorica dei prodotti della terra con la coltivazione con le "proprie mani" e con la motivazione, sempre presente, del rispetto dell'ambiente e quindi della terra e dei suoi meravigliosi prodotti.

Porto dentro di me la nostalgia dei profumi

Hawo Mohamed Osman

Nel raccogliere le testimonianze sugli orti dell'infanzia, ci hanno molto colpito le tragiche vicende di alcune donne, legate al viaggio della speranza o alla morte. Tra queste Hawo, una donna rifugiata proveniente dalla Somalia, la cui storia ci ha profondamente emozionate. Questo il suo racconto.

Mi chiamo Hawo: sono una donna somala piena di dolore, ho sessantadue anni, ho fatto un percorso doloroso insieme ad altre attraversando il deserto, ho sofferto la

fame, la sete, il caldo di giorno, il freddo la notte e le tempeste di sabbia. Ho camminato tanto attraverso il Kenia, arrivando in Sudan dove sono stata rinchiusa in carcere per 15 giorni fino a quando i parenti hanno pagato il riscatto di 500 euro. Rilasciata dal carcere sono ripartita a piedi e dopo un percorso durato un mese, durante il quale ho visto morire di stenti due donne che erano partite con me, sono arrivata in Libia dove non ho trovato pietà o solidarietà ad accogliermi, ma soprusi e violenza, oltre ad un riscatto da pagare per poter salire su uno dei barconi della speranza che per molti di noi ha significato la morte.

Arrivata in Italia sono stata inviata in Toscana, grazie ad un progetto gestito dall'Arci. Le mie tre compagne di viaggio sono ripartite da qui per i paesi del nord Europa, mentre io sono ancora ad Arezzo alla ricerca di un lavoro, accolta dalla solidarietà delle varie associazioni di volontariato, in particolare dalla comunità Somala di Arezzo.

Nella mia infanzia non coltivavo i prodotti dell'orto, ho scoperto l'orticoltura partecipando a questo corso. Nel mio paese d'origine commerciavo i prodotti dell'orto nelle bancarelle lungo le strade, senza sapere come queste crescevano anche se vivevo in campagna e preparavo la legna per scaldarci quando era fredda... Ricordo che la mia casa era povera ma aveva una pergola tutta ricoperta di fiori di ibiscus che faceva ombra e noi donne ci ritrovavamo all'ombra della pianta a prendere il the.

Porto dentro di me una grande nostalgia di odori, profumi e sapori....Mi manca l'odore della terra bagnata dopo la pioggia e il colore della terra che da arida diventa verde... Il profumo intenso delle spezie al mercato, il buon sapore del latte di cammello e la frutta che si mangiava ad ogni ora della giornata: il mango, la papaja, il cocomero, la banana, l'ananas e la canna da zucchero di cui si mangiavano le parti più tenere. Il cibo che più mi manca qui è il pesce che noi mangiamo di più perché il nostro mare è molto pescoso. Tutto quanto il pesce pescato ogni giorno, non avendo aziende di conservazione alimentare, viene consumato nella giornata. Quando viene pescato un grosso tonno, c'è cibo anche per i poveri...

Capitolo 4. I linguaggi del gusto

Il cibo, gli alimenti, non sono solo sostanze che servono per vivere ma sono anche un modo per entrare in contatto con gli altri. La cucina è stata paragonata al linguaggio, perché contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria delle tradizioni e dell'identità di gruppo, diventando pertanto uno straordinario veicolo di comunicazione.

1. L'orto nelle tavole del mondo

La storia di ogni paese è strettamente connessa alle proprie tradizioni e all'identità culturale dei popoli che la compongono; il cibo in questo senso è cultura, in quanto l'uomo produce e crea il proprio cibo: lo prepara anche quando lo trasforma mediante la tecnologia a sua disposizione, lo consuma avendolo scelto sia per la sua valenza nutrizionale che per quella simbolica. Ed è così che il cibo diventa allora elemento di conoscenza, frutto dell'identità, come scambio culturale di persone, materia prima e tecniche, il cibo può e deve essere usato come un linguaggio interculturale. Ad ogni latitudine, il cibo rappresenta uno dei momenti centrali della ritualità collettiva, infatti non esiste cerimonia, sia essa nascita, laurea, matrimonio, battesimo o altro, che non venga celebrata con la consumazione collettiva di alimenti. Attraverso il cibo si condividono momenti importanti, rinsaldando l'unione che lega l'individuo a un determinato popolo, e quella che lega questo popolo a un territorio, alla sua storia, alla sua cultura, alla sua lingua e alla sua religione. La cucina costituisce uno strumento straordinario, un veicolo semplice che ci può aiutare a vivere il rapporto con gli altri entrando in contatto con culture diverse dalle nostre. Il cibo si presta a mediare fra culture diverse ed il momento del pasto può essere un modo per vivere l'integrazione

Le nostre città sono centri d'incontro di etnie diverse nelle quali le specificità culturali si dissolvono e si mescolano dando vita a più grandi e nuove aggregazioni; negli ambienti urbani la cucina diventa veicolo per diffondere usi e costumi diversi, anche perché le tradizioni gastronomiche non vanno perse ed anche le seconde e terze generazioni di migranti le custodiscono gelosamente come patrimonio familiare. L'aumento dei flussi migratori degli ultimi vent'anni anche nel nostro paese, ha fatto sì che le classi delle scuole siano composte da bambini che appartengono a gruppi etnici molto diversi tra loro, tendendo quindi a diventare sempre più multiculturali per origine e tradizioni culturali, religiose, linguistiche e culinarie. Per promuovere il dialogo interculturale, basato sulla comprensione reciproca, è molto importante sviluppare un sistema di conoscenze che valorizzi i diversi saperi. Uno dei tanti modi per imparare a conoscere l'altro, raggiungendo così l'integrazione degli italiani con gli stranieri, ma anche degli stranieri con gli stessi stranieri, passa anche attraverso la degustazione dei piatti tipici di altre etnie....

Nella nostra ricerca dell'orto nelle tavole del mondo, ci hanno particolarmente interessato le zuppe e la lunga tradizione che portano con sé in ogni parte del mondo. Nei paesi del Nord-Africa: *Magreb, Tunisia, Algeria, Egitto, Marocco*, le zuppe vengono di solito servite a cena e sono molto nutrienti, come la *harira*, la zuppa nazionale marocchina, che viene preparata in ogni casa durante i trenta giorni di Ramadan, impregnando, al tramonto, le strade del suo profumo. Nella tradizione africana il cibo infatti rappresenta un evento sacro e allo stesso tempo di condivisione e di unione. Il grande utilizzo di spezie e di erbe aromatiche rende intensi profumi e sapori forti e decisi.

Nei paesi dell'est: *Moldavia, Ucraina, Armenia, Kazakistan, Romania*, la cucina tradizionale offre una grande varietà di zuppe, prima fra tutte il *gulasch* di manzo, orgoglio della cucina ungherese, insaporito dal gusto piccante della paprika e le gustose zuppe di pesce

Anche in *Medioriente: Turchia, Libano, Israele, Giordania, Siria, Iran, Afganistan*, la cucina araba con gli aromi che insaporiscono i suoi piatti, rappresenta un'eloquente ambasciatrice della cultura e della storia di questa regione del mondo e le zuppe, ricche di cereali e aromatizzate da una grande varietà di spezie, hanno un posto preponderante nei pasti mediorientali. In genere le loro tavole durante i pasti sono molto ricche ed imbandite: le portate vengono servite in un unico piatto dal quale tutti i commensali attingono con pezzi di pane e per questo, su tutte le tavole arabe è sempre presente l'acqua in una brocca con asciugamano e saponetta.

La grande varietà di prodotti che offrono le terre dell'*Africa Centrale e del Sud Africa: Senegal, Nigeria, Camerun, Angola, Congo...* permettono in quelle zone la preparazione di zuppe a base di carne, pesce e verdure accompagnate dall'immane *cous cous*. Nella grande fascia di territorio tra il Messico e il Cile scopriamo che gli ingredienti principali per le ricette di questi paesi sono i pomodori, il peperoncino piccante, i legumi, spesso serviti in frittelle di farina di mais, come i *tacos*; I piatti sono in genere accompagnati da intingoli caldi e piccanti, chiamati *salsas*.

Alcune ricette derivano direttamente dai piatti cucinati dalle popolazioni indiane, che vivevano in America centinaia di anni fa, come gli Aztechi, I Maya e gli Incas, ma alle tradizioni locali dal XV secolo in poi si sono sovrapposte quelle dei coloni europei. Nonostante ciò, la cucina sudamericana presenta caratteri originali, che si sono abbastanza ben conservati.

2. Qualche buona ricetta dalle tavole del mondo con peperoni, melanzane, zucchine



Peperoni gustosi

Ricetta italiana

Tempo di preparazione: 1h

Difficoltà: Media

Ingredienti: dosi per 4 persone

8 peperoni

5 acciughe

1 cucchiaio di capperi

150 gr di olive nere - Pangrattato - Prezzemolo

Olio extravergine di oliva - Sale - Pepe

Preparazione

Lavare e mondare i peperoni. Avvolgere i peperoni in carta stagnola, infornarli a 180 °C e portarli a cottura (circa 50 minuti). Lasciare raffreddare i peperoni nella carta stagnola, spellarli e tagliarli a fette. Fare un trito con le acciughe, i capperi, le olive il prezzemolo e poco pangrattato. Farcire le fette di peperone, un filo di olio e gratinare a 200 °C per qualche minuto.



Baingan parkora Frittelle di melanzana

Ricetta indiana

Ingredienti:

1 grossa melanzana

mezzo limone

1 pezzetto di zenzero come una nocciola

4 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere

olio di arachidi- sale

Per la pastella

300 g di farina di ceci

1 cucchiaino di semi di cumino

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 30 minuti

Preparazione

Tagliare le melanzane a rondelle di circa 3-5 mm e metterle a bagno in acqua salata. Nel frattempo, raschiare e lavare lo zenzero, tagliarlo a pezzetti e metterlo nel frullatore con l'aglio spezzettato, mezza tazza d'acqua tiepida, il succo del limone, un cucchiaino di sale, il peperoncino. Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare in una terrina tre tazze di acqua tiepida, i semi del cumino, tre cucchiaini di sale e la farina di ceci. Impastare bene fino ad ottenere una pastella omogenea e di

media densità. Lasciar riposare per dieci minuti circa. Sgocciolare le melanzane e asciugarle bene. Passare su entrambi i lati di ogni fetta il composto di spezie frullato, accatastando a mano a mano le fette una sull'altra. Lasciar riposare circa 10 minuti. Riempire il *kadahi* per circa $\frac{3}{4}$ con l'olio di arachidi, quando l'olio inizia a fumare, abbassare la fiamma: la temperatura dell'olio dovrà restare costante. Passare singolarmente le fette di melanzana nella pastella e friggerle. Quando emergeranno in superficie, con un grosso cucchiaino o con la schiumarola, ricoprirle più volte con un po' di olio bollente; subito le frittelle cominceranno a gonfiarsi. Quando risulteranno ben dorate, toglierle dall'olio. Servirle calde e accompagnarle a piacere con del chutney o salsa di pomodoro.



Zucchine all'egiziana

La cucina egiziana è una cucina mediterranea e in quanto tale ha molte cose in comune con la cucina italiana; ciò che la differenzia è la forte influenza medio-orientale che riceve dai paesi arabi.

Ingredienti per 4 persone:

alcune zucchine lunghe
una cipolla
200 gr di carne tritata di manzo
100 gr di funghi
uno spicchio di aglio
menta fresca
4 cucchiainate di riso lessato
mollica di un panino
latte
parmigiano grattugiato
un uovo
salsa di pomodoro
olio
pepe - sale

Preparazione

Spuntare e lavare le zucchine, tagliarle a metà (per la lunghezza) e farle bollire 5 minuti in acqua salata. Togliere dall'acqua, lasciare scolare e poi estrarre con una forchetta la polpa interna, lasciandole di forma cava. Mettere la polpa estratta in una padella con dell'olio bollente. Tritare la cipolla, l'aglio e i funghi e unirli alla polpa di zucchine. Rosolare il composto e poi aggiungervi una cucchiainata di salsa di pomodoro, mescolare bene e rosolare ancora per una decina di minuti. Successivamente versare il composto in una ciotola. Bagnare la mollica del panino nel latte e aggiungerla al composto dopo averla ridotta a pezzetti; aggiungere poi la carne tritata, il riso

lessato al dente, qualche foglia di menta tritata, il parmigiano, l'uovo intero, sale e pepe. Amalgamare bene tutti gli ingredienti, mescolando ripetutamente. Utilizzare il composto così ottenuto per riempire le zucchine inizialmente sbollentate; rifinire il tutto versando un filo di olio su ogni zuccchina, che le farà gratinare. Metterle quindi su una teglia unta di olio e infornare per 25 minuti a 200 gradi.



Torta di pane alle zucchine

Ingredienti

300 g di zucchine (meglio piccole)

1 cipolla bianca o bionda

200 g farina

3 uova intere

1 busta di lievito per torte salate

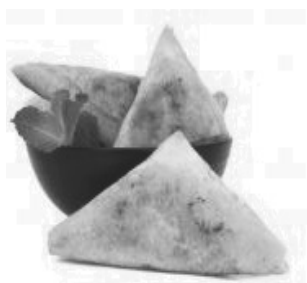
100 ml di latte fresco

olio sale e pepe nero

burro e farina per ungere la teglia, oppure carta forno.

Preparazione

Lavare le zucchine e tagliarle a julienne. Soffriggere la cipolla in poco olio e acqua calda quindi spegnere e lasciare raffreddare. Preriscaldare il forno a 180°. Mescolare in una terrina la farina con il lievito, unire il latte, le uova sbattute, le zucchine e la cipolla imbiondita. Mescolare bene con un cucchiaino di legno, salare e pepare a piacere. Prendere uno stampo a cerniera ungere oppure coprire con carta forno quindi versare il composto di pasta e verdure. Infornare per 50 minuti. La torta sarà pronta quando infilandovi uno stecchino di legno, questo uscirà perfettamente asciutto. E' ancora più buona mangiata fredda!



Samosa di verdure

Piccanti fagottini ripieni, i samosa di verdure sono tipici della tradizione indiana. Sono ottimi sia presentati come antipasto sia come snack goloso. Questa ricetta è molto conosciuta anche in buona parte dell'Africa orientale e ritenuta come miglior piatto da offrire come antipasto agli ospiti.

Preparazione

Impastare la farina con due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e acqua fino a quando non si sarà ottenuto un composto morbido e omogeneo. Lasciar riposare la pasta così ottenuta per almeno un'ora in frigorifero. In una padella larga soffriggere a fiamma viva in poco olio la cipolla, l'aglio e i peperoncini verdi tutti tritati finemente. Aggiungere i piselli e le patate tagliate a fettine sottili, qualche cucchiaino d'acqua, coprire la pentola con il coperchio e continuare la cottura a fuoco moderato per 10 minuti. Quando l'acqua di cottura è consumata, aggiustare di sale e condire con il succo di

limone, il peperoncino, il cumino, il coriandolo e lo zenzero. Lasciare cuocere ancora per altri 5 minuti. Riprendere quindi l'impasto e dividerlo in palline coperte poi di farina e stese con il mattarello per ottenere dei dischi di pasta. Tagliare ogni disco a metà, in modo da avere delle mezzelune. Su ogni mezzaluna disporre un cucchiaino di verdura cotta e chiudere la pasta a cono, assicurandosi di sigillare bene i bordi. Versare in una padella alta dell'olio per friggere e, quando sarà ben caldo, friggerci i coni ripieni fino a doratura. Servire caldi su di un piatto da portata.

Idee e varianti: Questa ricetta può essere variata utilizzando gli ingredienti più disparati per il ripieno. Potrete sbizzarrirvi scegliendo le verdure che preferite. In alternativa potrete aggiungere nel ripieno della carne o del pesce.

Salsa BERBERE' (Etiopia)

In aramaico, la lingua ufficiale dell'Etiopia, *berberé* significa polvere di peperoncino rosso puro, ma è un termine usato anche per indicare questa salsa molto piccante usata per accompagnare piatti di carne o verdura.

Ingredienti

2 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di semi di cardamomo
1/2 cucchiaino di pepe di Giamaica o pimento
1 cucchiaino di trigonella
1 cucchiaino di semi di coriandolo
8 chiodi di garofano
1 cucchiaino di pepe nero
5 cucchiaini di peperoncino
1 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di sale
3 cucchiaini di paprika
1/2 cucchiaino di cannella

Preparazione

In una padella antiaderente fate tostare i semi per due minuti, mescolando continuamente (aprire la finestra perchè si forma un gas difficile da respirare). Tritare tutte le spezie con il robot da cucina. Conservare in un vaso di vetro ben chiuso. Si usa per accompagnare carni, verdure e riso.



Pakora di verdure

La Pakora è l'equivalente indiano del giapponese tempura. Pezzi di verdure crude sono rivestiti con una pastella a base di spezie e farina di ceci. Per la ricetta possono essere utilizzati pezzi di carne cruda, pollo, pesce, gamberi e panne o formaggio indiano. La pastella è leggerissima e gli ingredienti formeranno sopra un croccantissimo rivestimento. Si può trovare ovunque in India, soprattutto nei banchetti in giro per le strade.

Ingredienti

Ortaggi in pezzi, come anelli di cipolla, peperoncino, fette di patate - broccoli o cavolfiore, funghi interi - olio vegetale per friggere.

Per la pastella

75 gr farina di ceci

1 cucchiaino di masala

1 cucchiaino di coriandolo macinato- 1/2 cucchiaino di semi di cumino

pizzico di semi di levistico - 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato

1 cucchiaino di menta fresca tritata

1-2 peperoncini verdi tritate - 1 curcuma

1 cucchiaino di sale - 2 uova

1 cucchiaino di succo di limone - Acqua qb

Preparazione della pastella

Mescolare tutti gli ingredienti assieme in una ciotola con acqua appena tiepida e mescolare lentamente la farina per fare una pasta spessa. Assicurarsi che la pastella sia ben amalgamata. Scaldare l'olio in una padella tipo wok a 190°, passare le verdure nella pastella e poi iniziare a friggere. Friggere il paroka per circa 8 minuti, girando un paio di volte sino a completa doratura dei pezzi. Scolare il fritto e assorbire l'eccesso di olio su carta assorbente. Servire i pakora ben caldi, con aggiunta di curry o altra salsa.

ZIGHINI' piatto africano

Tipico di Etiopia, Somalia (ricetta di Nurto)

Ingredienti

1 kg cipolla

2 spicchi d'aglio

Odori (sedano, carote, prezzemolo, peperoncino piccante)

1 bicchiere d'acqua - sale - olio

1 kg pomodori pelati

2 kg carne magra vitella tagliata a spezzatino

Preparazione

Fare appassire in una padella antiaderente coperta, la cipolla e 2 spicchi d'aglio tritati, fare rosolare bene lentamente e aggiungere poi la carne tagliata a pezzetti molto piccoli (quasi sfilettati come degli straccetti). Mescolare il tutto e cuocere un po', poi aggiungere gli odori, i pomodori e le spezie. Far cuocere lentamente a fiamma bassa e integrare con aggiunta di brodo vegetale almeno per un'ora e mezza. Lo Zighini si serve caldo con l'*injera*.

3. Qualche ricetta dalle tavole del mondo con cavoli, cavolfiori, verze, cappucci...

Tutti appartenenti alla famiglia botanica delle brassicacee, i cavoli sono tra gli ortaggi più interessanti per l'alimentazione umana. Per quanto riguarda il cavolo nero ed i broccoletti o cime di rapa, la parte che viene destinata all'alimentazione è l'infiorescenza quando è ancora immatura; per i cavoliverza, quelli cappucci, quelli cinesi e per i cavoletti di Bruxelles la parte utili sono le foglie della gemma, mentre per i cavoli rapa la parte che viene utilizzata è l'ingrossamento del fusto che si trasforma in una grossa sfera.

Le diverse specie di cavoli sono state utilizzate fin da tempi antichissimi, secondo alcuni l'uso risale almeno a 6000 anni fa. Le testimonianze storiche comunque fanno individuare questa pianta in maniera inequivocabile già sulle mense egizie, greche e romane. Gli abitanti di Roma antica usavano i cavoli come cibo crudo prima dei lauti banchetti o come rimedio per diverse malattie. Nel 1500 erano indicati come lassativi e cento anni dopo li troviamo citati dal Capitano Cook come alimento indispensabile per gli equipaggi delle navi per sopportare i lunghi viaggi senza ammalarsi. In effetti ancora oggi i cavoli posseggono grandi doti salutistiche: contengono una buona quantità di vitamina C, specialmente nelle foglie e hanno azione disintossicante e lenitiva in caso di ulcere. La presenza di glucosanti, sembra abbia un effetto preventivo nei confronti del cancro. La ricchezza in vitamina K e in sali di potassio, calcio e fosforo possono prevenire l'osteoporosi. Il contenuto calorico è piuttosto basso per tutti i tipi di cavoli e si aggira intorno alle 20-25 Kcal /100 grammi di prodotto fresco. (www.dimeoremo.it/piante_cavoli.html)



Fett'unta con il cavolo nero

Ricetta tipica toscana di Angela Grotti

Ingredienti

Cavolo nero, olio, aglio, sale e pepe

Preparazione

Togliere le parti più dure del cavolo nero, lavare bene le foglie almeno in 3 passate di acqua. Passare il cavolo in acqua bollente e salata. Quando il cavolo è cotto, scolarlo strizzarlo e passarlo in padella con uno spicchio di aglio, olio, sale e pepe. A parte, preparare fette di pane abbrustolite e "struffate" con l'aglio, bagnarle nel suo brodo di cottura e metterci sopra il cavolo nero. Servire subito ben caldo.

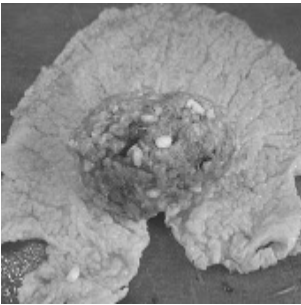
Zuppa di cavolo

Ingredienti per 4 persone:

2 cipolle
1 carota
3 gambi di sedano
2 patate
500 gr. di cavolfiore
20 gr. di fecola di patate
Sale e pepe
Olio extravergine
Prezzemolo

Preparazione

In una pentola preparare del brodo vegetale, facendo lessare le verdure (carote, sedano, 1 patata e 1 cipolla) per 1 ora circa. Nel frattempo rosolare l'altra cipolla tritata finemente in una casseruola dove va aggiunto il cavolo tagliato sottile. Lessare la patata. Dopo qualche minuto di cottura aggiungere i 20 gr di fecola di patate e versare, poco alla volta, il brodo vegetale filtrato. Amalgamare bene facendo attenzione che la fecola non faccia i grumi e lasciar cuocere il tutto per una ventina di minuti. A cottura ultimata frullate tutto con mixer aggiungendo anche la patata lessa. Servire con crostini di pane.



Sarmale

Involtini di verza tipici della cucina tradizionale rumena. Il nome viene dal verbo turco "sarmak" che significa arrostitare. Nella cucina rumena le "sarmale" sono presentate in diversi modi e anche con diversi ripieni. Quasi ogni famiglia o regione ha la sua ricetta. Anche le dimensioni sono diverse: in Moldavia gli involtini in genere sono molto piccoli, in Transilvania invece più grandi. Per la Quaresima la carne si può sostituire con dei funghi o con le verdure.

Involtini in foglia di verza comunque si cucinano in tutta l'Europa, forse sempre portati dai turchi: con verza sbollentata si preparano anche in Italia, in Piemonte, Lombardia e Toscana. In Romania, Ucraina e Polonia gli involtini sono fatti con verza acida che si prepara in autunno mettendola in salamoia.

Ingredienti

- 1 cavolo verza grande
- 700 gr carne tritata mista (maiale e vitello)
- 1 cipolla - aromi (pepe, paprica, sale, prezzemolo tritato o anetto)
- 100 gr di riso
- concentrato di pomodoro
- aneto secco e santoreggia/timo

- nella ricetta tradizionale si aggiunge anche un cucchiaino di strutto che rende gli involtini meno compatti e più soffici.
- In mancanza di verza acida (in salamoia) ammorbidire le foglie di verza: immergere in acqua bollente con succo di un limone, sale e sistemare le foglie a strati su una pentola, poi scottare fino a che non diventano un po' morbide e mettere a scolare.
- Con la verza sbollentata o acida si preparano gli involtini.

Preparazione

Tritare la cipolla e stufare con poco olio, sale in padella, aggiungere il riso e quando diventa un po' lucido, mettere anche la carne e poi il concentrato di pomodoro, amalgamando il tutto per qualche minuto. Prendere una foglia di verza e metterci sopra un cucchiaino di ripieno, avvolgere la verza, spingendone all'interno con le dita i margini, in modo che l'involantino si chiuda completamente. In una pentola (ideale sarebbe quella di coccio o ghisa) perchè può essere messa poi anche in forno, si sistema una o due foglie di verza intere, poi uno strato di listarelle di verza e poi, a raggio o a cerchi concentrici, gli involtini a strati. In mezzo al cerchio così ottenuto e sopra ogni strato di involtini si aggiunge ancora verza tagliata, dadini di bacon o di carne affumicata o salsiccia affumicata. Si continua così fino all'esaurimento degli involtini. Sopra si copre tutto con un'altra foglia grande di verza. Si aggiunge acqua fredda fino quasi a coprire tutto il contenuto e si fa cuocere a fuoco basso da quando comincia a bollire per diverse ore (più cuoce, meglio è). Non bisogna mai mescolare perchè gli involtini potrebbero aprirsi, bisogna solo ogni tanto smuovere bene la pentola soprattutto quando l'acqua sta per consumarsi tutta. Dopo la prima ora si può continuare la cottura al forno se la pentola è adatta. Infornare senza il coperchio.



Purea rape e patate

Tempo di preparazione: 40m

Difficoltà: Facile

Ingredienti: dosi per 4 persone

500 gr di rape

300 gr di patate

50 gr di burro - Latte

Sale - Pepe

Preparazione

In due pentole diverse lessare le rape e le patate in abbondante acqua salata. Passare le rape e le patate al passaverdura. Metterle in una pentola, aggiungere il latte, il burro cuocere per qualche minuto. Aggiungere la noce moscata e aggiustare di sale e pepe.



Falafel

I falafel sono un piatto mediorientale molto diffuso in tutta l'area mediterranea. Sono polpette di ceci speziate e fritte che solitamente vengono accompagnate con tahini (salsa di sesamo) e una pita ripiena di verdure stufate o sott'olio. La loro particolarità sta nel fatto che sono un piatto molto pratico e adatto per pranzi "on the move": in tutto l'Egitto infatti i falafel si possono acquistare sulle bancarelle. In Europa invece queste polpette sono l'alternativa vegetariana al kebab: vengono infatti messe nel popolare rotolo al posto della carne di montone per i vegetariani. Il modo migliore di consumare i falafel è comunque caldi e appena fritti, freddi o riscaldati perdono la loro tipica croccantezza. L'origine di questo piatto è molto antica. I ceci, infatti, l'ingrediente fondamentale di questa pietanza, vengono coltivati da 20mila anni.

Ingredienti

- 1 latta di ceci (o se preferite i ceci secchi, ma vanno ammollati per almeno una notte!)
- 1 cipolla grossa tagliata
- 2 spicchi di aglio tritati
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 1 cucchiaino di coriandolo
- 1 cucchiaino di cumino
- 2 cucchiai di farina
- Sale - pepe - olio per frittura

Preparazione

Scolare i ceci dalla loro acqua di conservazione e metterli a bollire per un'ora circa a fuoco lento in una padella abbastanza profonda. Scolare nuovamente poi e lasciarli raffreddare per almeno una quindicina di minuti. A questo punto in una ciotola miscelare i ceci, l'aglio, le cipolle, il coriandolo, il cumino e aggiustare di sale e pepe, secondo il gusto personale. Aggiungere quindi la farina e frullare il tutto per ottenere un composto abbastanza denso. Consiglio: 2 cucchiai di farina dovrebbero essere sufficienti, ma se il composto non dovesse risultare abbastanza denso consigliamo magari ancora 1 o 2 cucchiai... da valutare un po' a occhio! Formare quindi delle palline piccole e friggerle fino a che non imbruniscono.

Preparazione salsa Tahini

- 4 cucchiai abbondanti di tahini (salsa ai semi di sesamo)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 limoni (solo il succo)
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- sale
- 1 cucchiaino di cumino (facoltativo)

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore. Aggiungere, se necessario, dell'acqua fredda per conferire al composto una consistenza densa e cremosa. Servire la tahini come antipasto con del pane fresco o una "pita". In alternativa, la salsa può essere utilizzata come condimento per l'insalata o per accompagnare una grigliata o un falafel.

4. Una zuppa di sapori dal mondo....

Non c'è piatto che renda di più l'idea di conforto, calore, famiglia riunita e focolare che batte, che una zuppa fumante. Sia in una vecchia pentola su un fuoco a legna o in una zuppiera d'argento posta su una tavola imbandita, la zuppa è parte del patrimonio gastronomico di tutti i paesi e di tutte le genti.



Harira, zuppa marocchina tradizionale del Ramadam

Molto nutriente, questa zuppa fatta a base di ceci, lenticchie e un po' di carne, conosce varianti secondo le regioni e secondo ogni famiglia che la prepara, tuttavia, per i Marocchini, la vera Harira continua ad essere quella del patrimonio gastronomico di Fès, la città imperiale che ha offerto al paese un repertorio di ricette degne della sua fama e dei suoi quattordici secoli di storia culinaria. Ogni giorno, durante il mese del Ramadam, quando i musulmani digiunano dall'alba al tramonto, l'aroma di questa zuppa invade le strade e ogni casa dove si prepara, ognuno nella sua versione, per essere gustata all'ora del ftur, la rottura del digiuno, annunciata spettacolarmente in coro dai mouzzim di tutti i minareti della città. È l'ora in cui la città si svuota, nessun'anima in giro, tutti si incontrano in famiglia intorno alla tavola riuniti dalla Harira, dopo una giornata di raccoglimento e pensieri che purificano l'anima dei musulmani. Ma è anche un regalo offerto agli sposi, il giorno dopo le nozze, in simbolo di un arrivederci e di augurio di felicità eterna.

Ingredienti per 8-10 persone

500 gr di carne di manzo, tagliata a pezzi piccoli
1 cipolla
250 gr di ceci, messi a bagno la notte prima
100 gr di lenticchie, messe in ammollo la notte prima
100 gr di fave secche, messe in ammollo la notte prima
3-4 costole di sedano affettate
olio extra vergine d'oliva - prezzemolo - coriandolo - sale
1/4 di cavolo bianco, affettato finemente
pepe nero-zenzero in polvere

curcuma in polvere

1 kg di pomodori maturi

100 gr di farina 0 (o farina di riso, per una versione *gluten free*).

Preparazione

In una pentola, mettere la carne, i legumi, il cavolo e il sedano, le spezie, un poco di olio e sale con acqua fino a coprire e lasciar cuocere a fuoco lento un'ora circa, o fino a che i legumi saranno perfettamente cotti. A parte, sbucciare i pomodori e privarli dei semi, metterli a cuocere con un poco di sale fino a quando saranno quasi disfatti. Passare i pomodori al mixer, ottenendo una crema. Mischiare la crema di pomodoro ai legumi, aggiungere il prezzemolo e il coriandolo, aggiustare di sale e far cuocere il tutto altre due ore. Alla fine, sciogliere la farina in acqua e gettarla nella zuppa, mischiare bene, per evitare grumi e cuocere ancora per 10 minuti.



Ukrainsk Borsh

Tipica zuppa ucraina a base di barbabietola

E' diffuso in tutta l'area dell'Europa centro orientale e viene preparato in vari modi anche se gli Ucraini hanno una loro ricetta peculiare e per questo viene detto "all'ucraina". Il nome Borsch proviene da una vecchia parola slava che significa rapa, ma per questo piatto si usa la parola che starebbe ad indicare il suo ingrediente di base: la barbabietola. Gli ucraini sono maestri nel preparare zuppe, mine-

stre e brodi. Sicuramente complice di questa loro abilità è il rigido tempo atmosferico invernale ucraino che suggerisce alla gente di ingerire pasti caldi. Può essere cucinato con carne o con brodo di carne/ossa, oppure solamente con ortaggi e verdure.

Ingredienti

250 grammi di carne di manzo

300 grammi di barbabietola

400 grammi di verza fresca

500 grammi di patate - 100 grammi di carote

20 grammi di prezzemolo

100 grammi di cipolle - 2 spicchi d'aglio

100 grammi di concentrato di pomodoro o 250 grammi di pomodori freschi

100 grammi di pomodoro

50 grammi di burro - 50 grammi di lardo di maiale

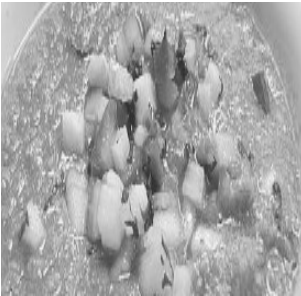
50 grammi di panna acida 20 grammi di zucchero

20 grammi di aceto (di vino o di mele)

10 foglie di alloro - 1 peperoncino rosso intero - sale

Preparazione

Mettere il manzo in pentola, riempita con acqua e posare sul fuoco per cuocere. Togliere la schiuma provocata dall'ebollizione della carne e continuare la bollitura a fiamma bassa. Prelevare periodicamente il grasso che si forma in superficie e metterlo in una tazza: questo grasso servirà poi per cuocere la barbabietola. Cotta la carne va disossata, tolta dal brodo e messa in un recipiente ancora a fuoco lento. Tagliare a fettine sottili le barbabietole e riporle in una padella con il grasso raccolto dal brodo. Cuocere aggiungendo sale, zucchero e aceto (di vino o di mele) prima a fiamma alta poi gradualmente abbassandola. Tagliare poi le carote e soffriggerle con gambi di prezzemolo in una padella chiusa con il grasso con cui si era precedentemente soffritta la barbabietola. Tagliate a strisce sottili anche le cipolle e soffriggerle per 10-15 minuti con il burro aggiungendo salsa di pomodoro diluito con il brodo e poi unire il soffritto con le carote e i gambi di prezzemolo precedentemente (o a parte) soffritti. Continuare a soffriggere il tutto e versare nel brodo tutti gli ortaggi insieme alla verza, peperone e patate tagliati a striscioline lasciando cuocere ancora per 30 minuti. Alla fine aggiungere aneto, alloro e pepe. Servire nel piatto con un cucchiaino di panna acida.



Gazpacho

Zuppa fredda dell'Andalusia (Spagna)

È una zuppa fredda, fatta con verdure crude molto apprezzata dalla cucina spagnola e nata proprio in Andalusia. La sua origine è contadina, infatti, prima di recarsi nei campi gli operai preparavano questo piatto che veniva utilizzato come bibita rinfrescante. Può essere, oggi, servito come piatto unico o come antipasto unito a del pane tostato.

Ingredienti per 4 persone

Un cetriolo - 600 grammi di pomodori rossi maturi

50 ml di olio extra vergine di oliva

100 ml di aceto di vino bianco

100 grammi di mollica di pane

Sale /pepe q.b.

Una cipolla/uno spicchio d'aglio

Mezzo peperone rosso/mezzo peperone verde

Preparazione

In una ciotola inserire la mollica di pane a mollo nell'acqua con l'aceto di vino e lasciarla riposare per qualche minuto, mentre in un'altra ciotola spellare i cetrioli e togliere i semi dai peperoni e tagliare a pezzettini insieme agli altri ingredienti. Inserire tutto nel frullatore e aggiungere l'olio d'oliva, il sale, il pepe, e l'aceto di vino bianco q.b. Dopo aver frullato inserire la mollica sgocciolata e mixare tutto. Servirlo

dopo qualche ora in frigorifero, perché va portato in tavola freddo, in alternativa si possono inserire dei cubetti di ghiaccio. Esistono varie versioni di Gazpacho andaluso, alcune sono molto speziate, con la paprika. Inoltre la zuppa può essere servita accompagnata da ciotole contenenti piccoli cubetti di cipolla, pane fritto o tostato, uovo sodo, cetrioli a pezzi, pomodori a pezzi, peperoni a pezzi.



Zuppa di porri e verza

Ricetta tipica italiana

Tempo di preparazione: 1h 30m

Ingredienti: dosi per 4 persone

2 porri tagliati a rondelle

250 gr di verza tagliate a listarelle

2 spicchi d'aglio schiacciati la cipolla tritata finemente

4 mestoli di brodo di pollo o vegetale

4 fette di pane raffermo - Parmigiano grattugiato

Olio extravergine di oliva – Sale - Pepe

Preparazione

In una casseruola mettere 2 cucchiaini di olio, la cipolla, l'aglio, lasciare scaldare ed unire il porro e la verza, salare e pepare. Aggiungere il brodo bollente e lasciar cuocere per 10 minuti. Disporre il pane in una teglia, cospargere con parmigiano grattugiato, versare sopra la zuppa e terminare con altro parmigiano. Infornare a 180 °C e cuocere per circa 1 ora.



Keskesou Cous cous

Ricetta tradizionale marocchina

Ingredienti per 4 persone:

400 g di cous cous a grana fine o media

500 g di manzo /o pollo

250g. di ceci ammollati per una notte

1 cipolla - 2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo - foglie di sedano

5 carote - 5 zucchine - piselli

4 pomodori rossi

olio d'oliva - sale - pepe

zenzero - zafferano - paprika dolce

1 litro di brodo vegetale

una couscoussiera (un recipiente forato per la cottura a vapore).

Preparazione

Tagliare a pezzi grossi la cipolla e l'aglio, rosolare appena e aggiungere la carne tritata. Tritare il prezzemolo con le foglie di sedano, tagliare i pomodori a pezzi

grossi e mettere nella pentola. Aggiungere le spezie e allungare con il brodo. Lasciare a bollire tutto per circa un'ora. Tagliare le verdure a bastoncini. In un recipiente abbastanza grande versare il cous cous e bagnare con mezzo litro d'acqua. Mescolare bene con le mani, fino a separare i granelli. Mettere nella couscousiera e posizionare sopra la pentola con il brodo. Dopo circa mezz'ora aggiungere le carote e le zucchine, e a fine cottura anche i piselli. Prima di servire bagnare con poco brodo ancora una volta. Aggiungere sale e olio e mescolare bene. Su un vassoio ampio, formare una montagnola con il cous cous, aprire con le mani la cima e versarci le verdure e la carne. Bagnare un'ultima volta con il brodo e servire caldo.

Harissa, salsa berbera

L'harissa non è solo della Tunisia, ma di tutta l'Africa del Nord. Ce ne sono molte varietà regionali secondo il tipo di peperoncini, le tradizioni e le preparazioni. Il tipo di Harissa berbera (popolo indigeno del Nord Africa) è preparata con il peperoncino di Cayenne seccato al sole.

Ingredienti

200 grammi di peperoncini secchi
100 millilitri di olio di oliva
4 spicchi d'aglio
un cucchiaino di coriandolo in polvere
un cucchiaino di carvi in polvere
un cucchiaino di sale fine marino (meno secondo gusto)
3 cucchiaini di acqua

Preparazione:

lasciare a bagno i peperoncini per mezz'ora
frullare i peperoncini così ammorbiditi con l'olio di oliva
aggiungere tutti gli altri ingredienti e passare il tutto al mixer fino ad ottenere una purea molto densa
conservare in vasetto con olio



La Zuppa della vedova

Si tratta di un tipo di potage che veniva preparato in parecchie zone d'Italia con ingredienti e rimasugli presenti in dispensa: pane raffermo, cipollotti, aglio, rape, lardo e conserva di pomodoro. Il brodo utilizzato raramente era di pollo. Le brodaglie di carne, infatti, erano un lusso domenicale. Spesso era utilizzato il brodo di verdure, che in pratica prevedeva foglie di verza, sedano, erbe selvatiche, e più anticamente la borragine. La realizzazione della minestra della vedova è molto facile e veloce.

Preparazione

Ultimata la preparazione del brodo, sopra un tagliere affettare grossolanamente il lardo. Tritare finemente cipolla e aglio. In seguito, adoperare una casseruola di terracotta per rosolare il lardo assieme all'aglio e la cipolla. Quando il fondo ha preso un bel colore dorato, aggiungere della conserva di pomodoro, e quindi il brodo caldo. Il composto deve essere lasciato sul fuoco per circa un'ora. Alla fine aggiungere sale q.b. Per completare la minestra incorporare la pasta. In origine, le paste usate per questo ed altri tipi di minestre, erano le tagliatelle, o gli spaghetti spezzati (con le mani) a metà. La consistenza della minestra deve essere densa, cremosa, poiché così è molto più sapida. Allo scopo, durante l'ebollizione, è consigliabile grattugiare una o più patate bollite. Servire su piatti fondi con abbondante pepe e parmigiano grattugiato.

Salsa verde delle nonne toscane

La salsa verde di solito accompagna piatti a base di carne, soprattutto il bollito, ma quando ero piccola, la trovavo molto gustosa anche spalmata sulle fette di pane....

Ingredienti

80 gr di prezzemolo
1 uovo
30 gr di pane raffermo
25 ml di aceto
1 spicchio di aglio
1 filetto di acciuga
2 cucchiaini di capperi
40 ml di olio
sale / pepe

Preparazione

Tritare il prezzemolo, l'aglio, i capperi e l'acciuga, aggiungere il pane raffermo che è passato nell'aceto, e l'uovo assodato. Amalgamare il tutto, aggiungere sale e pepe q.b. e coprire di olio extravergine.



La Ribollita

Questa è una delle più famose minestre di verdure che ci regala la tradizionale cucina contadina della Toscana. Era abitudine prepararla in quantità più che abbondante il venerdì, il giorno dopo si riscaldava e si mangiava nuovamente, fino alla domenica. Come dice il nome ribollita, significa bollita di nuovo. La base è costituita dalla semplice zuppa toscana di magro, una zuppa contadina fatta con le verdure più comuni.

Ingredienti per 6 persone:

1 cipolla rossa - 2 carote - 1 gambo di sedano
4 patate - 3 zucchine - 3 carote medie
600g di fagioli secchi - 1 mazzetto di bietola - 1 cipolla
1 cavolo verzo - 1 porro - 1 o 2 mazzetti di cavolo nero
basilico, pepolino (timo di campagna) - 3 gambi di sedano
2 o 3 cucchiaini di passata di pomodoro - sale e pepe
½ kg di pane toscano raffermo di almeno 2 giorni

Preparazione:

Prima fase. Preparare le verdure tagliandole a pezzi di media grandezza, lessare i fagioli cannellini e passarli al setaccio con la loro acqua di cottura, lasciarne alcuni interi, dopo di che far soffriggere in una pentola la cipolla con l'olio. Quando la cipolla sarà imbondita aggiungere anche i pomodori rossi ed il cucchiaino di concentrato. Dopo alcuni minuti di cottura a fuoco medio aggiungere la purea di fagioli e quelli interi, mescolare ed aggiungere tutte le altre verdure a pezzetti. Salare e pepare a piacere, quindi aggiungere il timo. Lasciar cuocere per 2 ore almeno dopo avere aggiunto 6 mestoli di acqua. La zuppa va servita su un fondo di almeno 2 fette di pane precedentemente abbrustolito e strofinato con l'aglio. Una volta preparata la zuppa, con le fettine di pane come spiegato sopra, per ottenere una ribollita è sufficiente scaldarla in forno coperta da uno strato superficiale di fettine assai sottili di cipolla, naturalmente il tegame utilizzato è il tradizionale coccio. Una volta imbondita la cipolla in superficie si può servire calda con olio a crudo.



La scottiglia

Il suo nome deriva dalla preparazione della ricetta, la carne, infatti, è messa sul fuoco dentro un coccio o in una padella di ferro, con poco olio e scottata.

Si tratta di un'antichissima ricetta toscana che si fa risalire al Medioevo ma qualcuno parla della sua presenza anche nella tavola Etrusca.

Ancora oggi si prepara e per le festività, ad esempio, è uso farla nella zona del monte Amiata per la colazione pasquale, secondo la ricetta dei contadini che si apprestavano a condividere, quando ritornando dai campi, si riunivano le famiglie dei casolari della zona intorno al fuoco alla sera.

Viene considerata una ricetta povera, perchè si faceva con le parti meno pregiate della carne, le parti pregiate erano destinate alle mense dei padroni e dei ricchi, ma non per questo è meno gustosa.

Come le altre zuppe veniva preparata dalle "massaie" per 3 motivi ben precisi:

- 1) per sfamare gli uomini e i ragazzi. Il pane, infatti, riempiva lo stomaco*
- 2) per consumare il pane che dopo qualche giorno rischiava di deteriorarsi*

3) *era l'occasione di mangiare un po' di carne che allora non era molto comune sulle tavole della povera gente.*

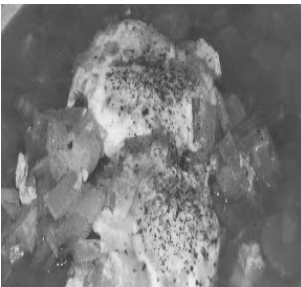
Ingredienti

agnello, pollo, vitello,
vino bianco, olio extra vergine di oliva,
pomodoro, sedano, salvia prezzemolo,
sale, peperoncino, aglio, rosmarino,
pane raffermo toscano, pecorino

Preparazione

Prendere una padella abbastanza capace, far rosolare due spicchi d'aglio, il rosmarino e la salvia con un po' d'olio extra vergine di oliva, quando l'aglio sarà color nocciola unire la carne tagliati in pezzi non troppo grossi. Non appena la carne avrà fatto una leggera crosticina, aggiungere il vino e farlo evaporare. A questo punto aggiungere il pomodoro, il prezzemolo e il sedano, abbassare la fiamma e far cuocere lentamente sistemando il sale e il peperoncino. Se il sugo si ritira troppo aggiungere un po' d'acqua e continuare la cottura a fuoco lento. Nel contempo, tagliare il pane a fette sottili e sistemarlo in una zuppiera. Quando la carne sarà cotta, allungare il sugo con l'acqua, in modo che bagni, tutto il pane messo nella zuppiera, aggiustare nuovamente il sale e il peperoncino. A questo punto sistemare la carne sul pane versandoci sopra tutto il sugo in modo che sia zuppato bene. Una bella spolverata di pecorino grattugiato, e servire ben calda.

Acqua cotta



Una zuppa povera tipica della maremma toscana, ma anche piatto tipico dei carbonai delle foreste Casentinesi. La tradizione racconta che questa zuppa abbia sfamato generazioni di Maremmani, sia che facessero i mandriani, i pastori o i carbonai. Tutti conoscevano i segreti della sua preparazione, che poteva variare di poco solo in qualche elemento. Era, infatti, una ricetta legata sia alle stagioni, dato che tra gli ingredienti venivano usate erbe spontanee raccolte nei campi o nei pascoli, sia ai mestieri: per esem-

pio l'acquacotta dei pastori era diversa dalle altre, poiché arricchita con il formaggio prodotto dal loro gregge.

Ingredienti

- 400 g di funghi porcini
- 100 g di pomodori
- olio d'oliva
- spicchio d'aglio

- 2 uova
- parmigiano grattugiato
- pane toscano raffermo
- sale e pepe

Preparazione

Dopo aver pulito e lavato i funghi porcini, tagliarli a fette. Preparare un soffritto con olio e aglio; unire i funghi, spruzzandoli di sale e pepe. Pelare i pomodori, tritarli e versarli nella casseruola. Aggiungere mezzo litro di acqua già bollente e lasciare cuocere. Sbattere in una zuppiera due uova intere, spolverarle con una manciata di parmigiano grattugiato, mescolare. Dopo cinque minuti versare il brodo caldo, ma non caldissimo, nelle scodelle, dove sarà già stato disposto il pane, tostato e tagliato a fette.



Chicken biryani

Chicken Biryani o il riso con pezzettini di pollo delicatamente speziati, è un piatto famoso della città di Hyderabad nel sud dell'India. Le antiche ricette parlano di procedure complicate e lunghissime per cucinare questo piatto.

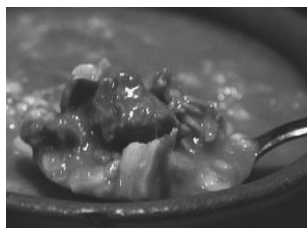
Ingredienti per 4 persone:

200 gr di pollo senza ossa, tagliato a quadratini
1 cucchiaino di olio,

1 peperoncino verde piccante tagliato a pezzettini
2 spicchi di aglio grattugiati o in polpa

Preparazione

In un tegame, scaldare olio, aggiungere aglio, mescolare per circa 30 secondi sul fuoco alto, aggiungere il peperoncino, i pezzi di pollo e mescolare bene per circa 5-7 minuti. Spengere il fornello e preparare il riso. Usare il riso indiano (Basmati) o pakistano (a chicchi lunghi) o il riso thailandese profumato. Per questa fase della cottura servono: 2 tazze di riso, 4 tazze di acqua, 1 pacchetto di zafferano, 1 c di sale e 1 c di *garam masala*. Lavare il riso con acqua fredda finché l'acqua resta pulita, poi aggiungere il riso sciacquato (senza l'acqua) e lo zafferano al tegame del pollo, e accendere il fuoco di nuovo. Mescolare bene il tutto e aggiungere 4 tazze di acqua e 1 c di sale e lasciarlo andare un po' a fuoco alto, poi abbassare il fuoco, coprire il tegame lasciando cuocere il riso senza girarlo. Ogni tanto alzare il coperchio per vedere se tutta l'acqua si è prosciugata. Di solito ci vogliono 12-15 minuti per cucinare il riso in questo modo che dovrebbe lasciare i chicchi ben separati. A questo punto è pronto il riso biryani con pollo. In genere si mangia con yogurt bianco leggermente salato o al naturale, e un po' di verdura cruda (cipolle, cetrioli, pomodori conditi con limone e sale).



Locro del Gauchito

Stufato a base di carne, mais e fagioli originario delle culture precolombiane delle Ande e reperibile nella gastronomia dei paesi che seguono il tortuoso cammino della cordigliera, dall'Argentina alla Colombia passando per Cile, Bolivia, Perù ed Ecuador.

Ingredienti

400 grammi di "mais bianco" frantumato oppure il classico mais duro
200g. di fagioli bianchi freschi tipo "cannellini" - 1 kg circa di zucca
2 cipolle, 3 peperoni, rossi e gialli; 2 carote - 2 spicchi d'aglio
1 ramo di alloro ben lavato;
1 o 2 zampe di maiale e volendo, altre parti come orecchie, naso e coda del suino
4 costine di maiale - 2 salsicce - 250 gr. di pancetta "dolce"
4 patate - sale e pepe.

Per la salsa con cui condire il Locro

Aglio - scalogno - erba cipollina tritata o porri - 1 peperone verde-peperoncino, secco o fresco - aceto di vino - zucchero di canna, 1 cucchiaino - sale, origano e prezzemolo.

Preparazione

Lasciare a mollo in acqua fredda il mais e i fagioli almeno per 12 ore. In una pentola ben capiente rosolare la cipolla, l'aglio e la pancetta tagliata a strisce grosse; aggiungere nell'ordine i peperoni, la carne di maiale, le salsicce e l'alloro: rosolare il tutto e aggiungere acqua di tanto in tanto, lasciando bollire a fuoco basso per un'ora circa. Quando la carne risulterà cotta, spegnere il fuoco. Nel frattempo in un'altra pentola cucinare in abbondante acqua i fagioli e il mais, per un'ora. Una volta cotti, aggiungere la zucca, le patate e la carne precedentemente cotta e continuare a cuocere fino a che il Locro non sembrerà pronto e ben amalgamato in ogni sua parte. Per la salsa di accompagnamento, soffriggere l'aglio, lo scalogno, l'erba cipollina o i porri, il peperone verde e il peperoncino, aggiungere lo zucchero di canna e un paio di cucchiaini di aceto e paprika dolce, lasciare riposare e servire a parte.

Guacamole, salsa messicana

Il guacamole è una salsa che può essere preparata per presentarla come antipasto stuzzicante. È un classico della cucina messicana, risalente a tempi antichissimi, precedenti all'arrivo dei conquistadores spagnoli: la salsa guacamole era infatti già conosciuta, preparata ed apprezzata durante il periodo degli Aztechi. L'ingrediente principale di questa salsa è l'avocado, e in origine la ricetta prevedeva esclusivamente il frutto dalla polpa verde, succo di lime, e sale. Il pepe nero, che tuttora è ingrediente fondamentale per ottenere un autentico guacamole, non era ancora conosciuto al tempo degli aztechi. Il guacamole viene solitamente accompagnato con tortilla chips

e servito con altri piatti della cucina messicana, più comunemente piccanti, ma è ottima anche con carne o pesce alla griglia.



Carbonada

Un piatto che appartiene alla tradizione gastronomica delle regioni rurali del centro e del nord-ovest dell'Argentina, terre sconfiniate. La Carbonada è presente con diverse varianti anche in Cile, Perù e Bolivia, deve il suo nome al fatto che in tempi lontani veniva cucinata fino a quando la legna del focolare non fosse completamente carbonizzata. Nella sua preparazione gli ultimi frutti dell'estate

si mescolano ai colori ancora caldi dell'autunno: patate, carote, pannocchie, zucca, pesche, pere, uva passa e carne bovina si incontrano in questa natura morta della pampa, dipinta tra gauchos, cavalli e nuvole.

Ingredienti

1 zucca di dimensioni medio grandi (1-3kg);

carne bovina, qualsiasi taglio che serva per lo spezzatino, 800 grammi circa

2 spicchi di aglio - 1 cipolla - 3 carote - 2 pannocchie di mais

2 pesche fresche, o pere, in assenza di frutta fresca usare frutta secca, aggiungendo anche l'uva passa

1 peperone rosso - 2 patate bianche - 2 patate "dolci"

riso bianco, 400 grammi - 2 tazze di polpa di pomodoro - 2 tazze di brodo di carne alloro, prezzemolo, timo, paprika dolce

olio extravergine di oliva - 1 bicchiere di vino bianco - mezzo bicchiere di latte

zucchero- burro-farina, sale e pepe.

Preparazione

Lavare la zucca, tagliarne la parte superiore e svuotarla conservando solo la polpa in maniera da ottenere una specie di "recipiente con coperchio". Imburarnela l'interno, spolverarla con zucchero e spruzzarla di latte, applicandovi piccole incisioni perché questo possa penetrare meglio nelle pareti della zucca. Cuocere il recipiente ottenuto in forno per un'ora circa a 180 °C. Cucinare a parte il riso, scolarlo quando sia al dente e lasciarlo riposare. Tagliare grossolanamente le verdure e la frutta, comprese le pannocchie, che ridurrete a rondelle; tagliare la carne in cubi più o meno grandi, come fareste per uno spezzatino, spolverarla di farina e rosolarla in un ampio tegame con l'olio extravergine. Aggiungere il vino bianco e farlo sfumare. Aggiungere poi l'aglio, la cipolla, il peperone e le carote e continuare a rosolare; versare il brodo e la polpa di pomodoro e lasciar cuocere a fuoco medio per un quarto d'ora circa; aggiungere poi la zucca e le patate, e quando queste abbiano cominciato a essere morbide incorporare il riso, la frutta fresca, le pannocchie e gli "odori"; nel caso abbiate scelto la frutta secca aggiungetela insieme alla zucca. Continuare a cuocere

a fuoco basso, aggiustando di sale e pepe e mescolando di tanto in tanto, fino a che non abbiate ottenuto una zuppa densa e corposa; solo se necessario, allungare con acqua o brodo. Servire infine la carbonada dentro il guscio di zucca cotto al forno.



Zuppe e verdure nella cucina cinese

Per la realizzazione di zuppe, piatti e contorni a base di vegetali, bisogna ricordare che la cucina cinese è profondamente influenzata dalla filosofia e dalla tradizione taoista. Questo particolare, assume una notevole importanza già al momento della preparazione e del taglio.

Come in molti paesi dell'Asia, il taglio degli ingredienti è necessario per motivi pratici: il commensale, a tavola, non dispone di un coltello, ma solo di bacchette; quindi, nella preparazione ogni cibo deve essere tagliato in modo da renderne facile la consumazione. Inoltre, secondo il taoismo, ogni taglio influisce sullo "stato energetico" del cibo, così come influisce anche la disposizione mentale del cuoco, che deve apprestarsi a compiere la sua opera con animo sereno.

Nella cucina cinese esistono una varietà infinita di zuppe che possono essere realizzate con qualsiasi ingrediente. Una delle più amate e conosciute anche in occidente è la *zuppa piccante*.

Gli ingredienti:

In genere viene utilizzato il tofu, ma anche carne a scelta tra pollo, manzo o maiale (i vegetariani utilizzano esclusivamente il tofu).

uova, brodo di pollo, funghi neri che, poiché si trovano solo essiccati, vanno prima lasciati in ammollo.

vari tipi di verdure: cipollotto, carote, zenzero, sedano e germogli di bambù.

La piccantezza della zuppa è data dal condimento, uno speciale mix di peperoncino, aglio, pepe, coriandolo, salsa di soia, aceto rosso.

In genere, la *piccantezza* è una caratteristica tipica della regione del Sichuan, di cui è originaria questa zuppa, che risponde ai cinque requisiti dei sapori tradizionali: *dolce, agro, salato, amaro e piccante*. I cinque sapori, che servono a equilibrare il pasto, sono, come molte altre caratteristiche delle ricette orientali, di origine taoista. Tutti gli ingredienti vanno tagliati in fettine molto sottili. Funghi, cipollotto, aglio, zenzero, carota, sedano e peperoncino vanno fatti friggere in olio per un paio di minuti, quindi vanno aggiunti carne e germogli di bambù. Dopo qualche minuto si versano l'acqua, il brodo di pollo, la salsa di soia e si porta a ebollizione, quindi si aggiunge il tofu, l'aceto, il coriandolo e il pepe. All'ultimo momento vanno versate le uova sbattute: quando queste iniziano a filare, la zuppa, che va servita bollente è pronta.

5. Cereali e farine per il pane



Pita

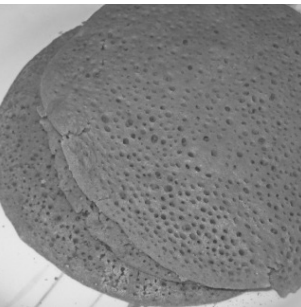
La pita, o pane arabo, è una ricetta tradizionale del Medio Oriente e del Nord Africa. Famosa per essere usata per preparare i kebab o per essere farcita con felafel o altri piatti arabi o della parte più orientale del Mediterraneo, ad esempio, l'insalata greca.

Ingredienti

un kg di farina acqua minerale, sale, zucchero, olio, 25 gr di lievito.

Preparazione

Riscaldare la quantità di una tazza di acqua minerale fino a farla diventare tiepida. Versare l'acqua tiepida nella tazza con un cucchiaino di zucchero e lievito di birra, girare con un cucchiaino per amalgamare. Lasciare qualche minuto a riposare per fare in modo che il lievito rinverga. Riscaldare altre due tazze di acqua minerale. Nel frattempo in un contenitore versare il chilo di farina e due cucchiaini di sale. Mescolare un pò e poi al centro versare l'acqua col lievito. Cominciare a impastare e poi versare l'altra acqua. Se serve mettere altra acqua a riscaldare. Quando l'impasto è pronto bisogna formare delle palline da 200 grammi circa ciascuna. Man mano che le si preparano, metterle in fila in ordine di preparazione. Quando sono pronte, riprendere la prima palla preparata e schiacciarla col palmo della mano fino ad ottenere una forma circolare, non troppo piatta. Proseguire con le altre in ordine di preparazione e posizionare sopra un telo via via le forme preparate e coprire il tutto lasciando a lievitare per almeno mezz'ora. Le forme non devono avere una grossa lievitazione. Riscaldare una padella antiaderente su cui cuocere le pagnotte. Tenere la fiamma abbastanza alta, girare spesso le pagnotte che non devono bruciarsi, solo dorare leggermente. E' preferibile consumarle calde, tagliandole a metà e farcendole oppure tagliarle nel mezzo ed usare un solo lato su cui posizionare il ripieno, poi arrotolare la mezza pagnotta tipo kebab.



INJERA

Pane tipico etiope (Ricetta di Nurto)

Ingredienti

1Kg. Farina di grano duro
Lievito di birra (due cubetti)
Sale q.b + acqua tiepida.

Preparazione

Preparare un impasto abbastanza liquido con gli ingredienti (tipo la pastella per frittura). Tenere a riposo il

composto ottenuto per la lievita, almeno per 8 ore. Prendere una padella e ungere appena il fondo come per le crepès, quando è calda versare una quantità d'impasto misurato su un bicchiere da acqua e con un mestolo spianare su tutto il fondo della padella, formando una spirale in modo da ricoprire il fondo della padella uniformemente. Inclinare la padella per livellare rapidamente il composto, coprire con coperchio e cuocere solo da una parte. Il pane non deve abbrustolire ma aumentare leggermente di volume senza attaccarsi al fondo della padella. La parte superiore deve risultare leggermente umida e ricoperta di fori. Far raffreddare su di un piatto di portata e impilare i pani via via che si cuociono.



Challah, pane ebraico

Il challah viene solitamente servito il giorno dello *shabbat* e all'occasione degli altri giorni di festa. In genere vengono posati due pani, a forma di treccia più o meno complessa, su una tovaglia tradizionale ricamata, a simboleggiare la manna. Il challah è un pane ricco, con una mollica abbondante, a metà strada tra il pane bianco e la brioche. Si può consumare con i piatti agrodolci della tradizione ebraica o, più semplicemente, a colazione, con marmellata.

Ingredienti

farina 500g - uova 2 - margherina 6 cucchiaini sale 2 cucchiaini - lievito fresco 20g - acqua tiepida 2 dl - zucchero 2 cucchiaini - scorza di arancia grattugiata e uvetta (facoltative). Per la glassa: tuorlo 1 - acqua - 1 cucchiaino - semi di papavero 1 cucchiaino.

Preparazione

Setacciare la farina e il sale sul piano di lavoro. Mescolare il lievito con l'acqua e lo zucchero. Scavare un pozzo in mezzo alla farina e versarci il composto al lievito. Aggiungere la margherina a pezzetti e le uova, la scorza d'arancia (ed eventualmente le uvette) e impastare gradualmente tutto quanto. Impastare per 10 minuti su un piano di lavoro spolverato con della farina fino a ottenere un impasto liscio e elastico. Porre l'impasto in un recipiente unto con poco olio, coprire con un foglio di pellicola unta anche lei e far lievitare per un'ora fino a quando il volume dell'impasto si sarà raddoppiato. Riprendere il panetto e impastare nuovamente per pochi minuti. Rimettere a lievitare per un'ora. Reimpastare e dividere l'impasto in tre pezzi uguali, srotolarli per formare tre cilindri lunghi una quarantina di cm. Su una teglia rivestita con carta da forno formare una treccia, coprire di nuovo con pellicola oleata e lasciar lievitare per 45 minuti. Scaldare il forno a 200°. Sbattere il tuorlo con l'acqua e spennellarne la superficie del pane, distribuire poi i semi di papavero. Cuocere il pane per 35-40 minuti finché sia bello dorato e farlo raffreddare su una grata.



Tortillas di mais

In Messico la tortilla tradizionale viene servita quale pane di accompagnamento, avvolta e farcita con carne, formaggio, verdure, lattuga, ecc. aggiungendo salse piccanti come il tabasco, oppure può venire utilizzata per preparare altri piatti tipici (zuppe, ecc.).

Ingredienti

gr. 350 di farina di mais bianco precotto (masa harina)
ml. 250 acqua

Preparazione

In una ciotola capiente, versare la farina, aggiungere poco per volta l'acqua intiepidita mescolando accuratamente (aumentando la dose a cucchiai a seconda del caso) e poi impastando fino a ottenere un composto morbido, liscio, compatto, elastico, che non si attacca alle mani. Appallottolare l'impasto, avvolgere in un canovaccio di cotone e lasciare riposare in un luogo caldo e riparato per 10-15 minuti. Spolverizzare il piano di lavoro con una manciata di farina di mais o ricoprirlo con un foglio di carta da forno, riprendere la palla di pasta, suddividerla in dodici parti, ridurle a forma di palline e, con un matterello (o tra le mani), appiattirle a dischetti del diametro di circa 12-15 cm. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto senza aggiungere olio, adagiarvi delicatamente una tortilla per volta e lasciarla cuocere per circa 1 minuto per ogni lato finché diventano croccanti. Servire le tortillas calde, appena cucinate o, qualora sia impossibile, tenerle al caldo coperte tra due canovacci puliti fino al momento di portarle in tavola come pane da accompagnamento oppure farcite con carne, formaggio, verdure, lattuga, ecc. e salse piccanti come il tabasco.



Pane dei morti

In spagnolo "pan de muerto", è un tipo di pane preparato nel Messico nelle settimane prima della festa conosciuta come il "giorno dei morti". È basato su una semplice ricetta per pane dolce con semi di anice, che varia in base alla regione. Nel Messico centrale è di forma tonda, con pezzi che assomigliano a ossi.

Secondo la tradizione deve essere collocato sull'altare dei morti come un gesto di benvenuto. Si crede che le anime dei morti consumino l'"essenza" del cibo. Nella *mixteca* è data al pane una forma umana. Viene cosparsa con lo zucchero bianco per i bambini uccisi o rosso per gli adulti.



Pane chapati: ricetta kenyota

Morbido e gustoso, il *chapati* (o chapatti) è il tipico pane diffuso in diversi paesi dell'Africa orientale tra cui il Kenya e la Tanzania. Le origini sono indiane, ma l'uso è lo stesso in tutti i paesi in cui si è diffuso: fare la scarpetta per pulire bene il piatto. Il chapati, che in genere si accompagna alle salse o ai piatti locali, è un alimento molto semplice da preparare ed economico. Gli ingredienti sono

tre: farina integrale, acqua e sale. La forma è rotonda, simile a quella della pizza, e le dimensioni sono ridotte: il diametro è di circa 12 centimetri. La cottura avviene su una piastra asciutta e molto calda. Talvolta, l'impasto già cotto viene poi esposto per qualche istante sulla fiamma viva facendolo così gonfiare di vapore. In questo modo assume una forma particolare che si definisce "*Gujrathi phulka*". Tante sono le varianti che si possono realizzare usando ingredienti diversi come la farina di miglio, quella di mais o quella di lenticchie.

Ingredienti

260 g di farina

180 ml di acqua

1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

Fate sciogliere il sale nell'acqua e versate il liquido, a poco a poco, nella ciotola dove avrete precedentemente messo la farina. Con un cucchiaino, o usando le dita, impastate la farina con l'acqua fino a ottenere un composto morbido, ma compatto. A quel punto mettete l'impasto su un'asse di legno e lavoratelo per almeno una decina di minuti. Quando avrete ottenuto una pasta soda e liscia formate una palla, mettetela in una ciotola, copritela con un panno umido e lasciatela riposare per 20 minuti. Successivamente riprendete la pasta e dividetela in diverse palline. Con il matterello stendetela in dischi sottili di circa 10-15 centimetri di diametro. Scaldate poi la padella per le crepe o, nel caso non l'aveste, una padella antiaderente. Quando sarà ben calda fate cuocere, uno alla volta i vostri dischi di pasta. Nel momento in cui vedrete che cominciano a formarsi delle bolle, girate il disco dall'altro lato.



Pane sciocco, pane tipico toscano

Il pane toscano tipico è un pane semplice e rustico, di forma grande e tondeggiante, preferibilmente cotto in forno a legna, è caratterizzato dalla mancanza di sale, e per questo motivo viene chiamato pane sciocco. Offre un gradevole contrasto se usato per accompagnare pie-

tanze, salumi e formaggi molto saporiti e piccanti e, se cotto a legna, si conserva a lungo, almeno per un'intera settimana. In Toscana, terra tradizionalmente di cucina "povera", il pane ha sempre ricoperto un ruolo centrale, sfruttato completamente, anche se raffermo, per preparare zuppe e minestre semplici ma molto saporite, che sono alla base della gastronomia tradizionale di questa regione.

Ingredienti

1 kg di farina

450 ml acqua 32°

1 pizzico di sale

1 pizzico di zucchero

30gr di lievito di birra fresco o secco

Preparazione

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida, aggiungendo 2/3 cucchiaini di farina, quanto basta per ottenere un impasto morbido, insieme ad un pizzico di zucchero, che aiuterà la lievitazione. Coprire con un panno pulito e lasciar lievitare al caldo per circa 20 minuti. Spostare l'impasto lievitato in una ciotola capiente ed aggiungere tutti gli ingredienti, amalgamando prima con una forchetta e poi a mano appena l'impasto sarà più sodo, spostandolo sulla spianatoia per lavorarlo meglio. Per sviluppare il glutine contenuto nella farina dovremo allungare e raddoppiare l'impasto varie volte in un verso e nell'altro, premendolo con il polso della mano, operazione da fare per circa 10 minuti.

Una volta raggiunta una consistenza elastica, morbida, ma non appiccicosa, formare una palla, praticare un taglio a croce sulla superficie con un coltello affilato e mettere a lievitare al caldo, coperto da un panno per circa 1 ora. Il taglio a croce ha lo scopo pratico di favorire l'aereazione dell'impasto e quindi la sua lievitazione, anche se le nostre nonne attribuivano a questa operazione un significato di grande valore eucaristico. Trascorso il tempo di lievitazione, il pane sarà raddoppiato di volume, lo si può quindi spostare sulla spianatoia e dando la forma di una pagnotta (o comunque la forma desiderata), infarinarlo e lasciarlo lievitare ancora una mezz'ora al caldo, mentre preriscaldiamo il forno, portandolo a 220°. Cuocere il pane per circa 30 minuti o più a seconda della misura.

Conclusioni

Ode al pane

di Pablo Neruda

Del mare e della terra faremo pane,
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,
il pane di ogni bocca,
di ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché andammo a seminarlo
e a produrlo non per un uomo
ma per tutti,
il pane, il pane
per tutti i popoli
e con esso ciò che ha
forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
la bellezza,
l'amore,
tutto questo ha sapore di pane.

Ringraziamenti

I ringraziamenti per il contributo alla realizzazione di questo testo vanno a uomini e donne che in questo anno si sono impegnati in vari modi affinché l'esperienza vissuta direttamente da alcuni, non rimanesse patrimonio di pochi, ma potesse essere raccontata e messa a disposizione di tanti altri con l'auspicio che dalle nostre case fuoriescano profumi e odori che invitano ad entrare e gustare alcune delle ricette che abbiamo scelto come occasioni di conoscenza, scambio e incontro nel palazzo, nel quartiere, nel paese....

In particolare si ringraziano:

i partners e i docenti del corso

Andrea Falsini

Gianni Sacchetti

Alessandra Capizzi

Daniela Tozzuoli

Le donne che hanno raccontato della loro infanzia

Rita Cusinello

Gloria Caverio Carrasco

Luciana Taioli Donati

Abdulla Ibrahim Nurto

Angiola Grotti

Rodika Voinescu

Albina Refi

Hawo Moamed

Le donne dell'Associazione Donne insieme che hanno curato i vari aspetti del progetto

Luisa Gialli

Angiola Grotti

Cristina Ieluzzi

MariaLuisa Magnanini

Un ringraziamento particolare va anche alle istituzioni e associazioni del territorio che hanno sostenuto l'iniziativa

Comune di Arezzo

Comuni Valdichiana aretina

Istituto Tecnico professionale di Agraria "Vegni", Cortona

Associazione "Camminando s'apre cammino"

Legambiente Circolo "Eta Beta"

Cooperativa sociale "La Tappa"

Bibliografia

M. Montanari, *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Laterza 2006

La cucina è stata paragonata al linguaggio: come questo essa possiede vocaboli (i prodotti, gli ingredienti) che si organizzano secondo le regole di grammatica (le ricette), di sintassi (i menù, ossia l'ordine delle vivande), di retorica (i comportamenti conviviali). Come il linguaggio, la cucina contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria dell'identità di gruppo. Ma è anche il primo modo per entrare in contatto con gli altri: più della parola, il cibo si presta a mediare tra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a incroci o contaminazioni. In questo volume, storici, antropologi, sociologi, illustri discutono il ruolo della cucina come identità culturale e come veicolo e prodotto dello scambio culturale.

S. Bartoccio, *Raccontarsi di gusto. Intercultura a tavola e in cucina*, Edimond 2012

Quando parliamo di cosa mangiamo, di quali abitudini alimentari abbiamo, raccontiamo chi siamo e cosa facciamo durante il giorno, chi incontriamo, le nostre convinzioni e le nostre visioni sul mondo e sulla vita. Il punto di vista alimentare, infatti, attraverso la trasformazione quotidiana di desideri e aspettative, è estremamente rilevante per far emergere i processi di definizione del sé e degli altri e permette di comprendere come la conoscenza di sé significhi, allo stesso tempo, conoscenza dell'altro. La cucina, di conseguenza, in quanto saper fare necessariamente sociale, sembra implicare una maggiore e diversa apertura verso la diversità, favorendo una contrattazione costante dell'identità, permettendo di localizzare la propria posizione e prospettiva e facendo emergere, nella vita reale, i punti d'intersezione tra le diverse identità sociali.

A. Casella Paltrinieri, *Sapori & Saperi. Cibi, ricette e culture del mondo*, It 2012

Può una ricetta di cucina dire qualcosa del popolo che l'ha prodotta?. Il cibo è cultura, identità, tradizione. definisce e distingue, stabilisce accostamenti e confini. Suscita entusiasmo o perplessità, amicizie e, a volte, inimicizie.....C'è il lavoro di uomini e donne, una sapienza sconosciuta che si fa alimento e convivialità. Questo libro commenta ricette di varie comunità del mondo. Vuole dimostrare che la cucina è una sintesi culturale affascinante e che ogni stile alimentare è anche un modo di guardare il mondo.

Chef Kumalé, *Cucine d'Africa*, Sonda 2005

Un viaggio alla scoperta delle diverse cucine africane: dalla regione del Corno d'Africa, dai piatti molto speziati, a quella occidentale, in cui la popolazione segue prevalentemente i precetti islamici; dalla regione orientale, caratterizzata da contaminazioni cinesi e indiane, a quella centrale più povera, per arrivare al Sudafrica, dove anche in cucina si fa sentire l'influenza dei colonizzatori europei. Oltre 120

ricette, che spaziano dagli antipasti ai piatti unici, dalle bevande ai dolci, arricchite da note di viaggio, curiosità, brani di scrittori africani.

Chef Kumalé, *Le cucine del mondo. 1000 ricette dall'Africa, America latina, Asia ed Europa dell'est*, Sonda 1999

Alcune delle più fantasiose e salutari tecniche culinarie sono state sviluppate dalle popolazioni degli altopiani andini, dei deserti africani, delle risaie del sud-est asiatico e delle pianure alluvionali dell'India. Sulle tavole del mondo ci vengono proposti cibi insoliti, spesso sconosciuti alla maggior parte degli occidentali, e una varietà di sapori, ingredienti, accostamenti, metodi di preparazione. Questo volume contiene mille ricette tra queste: dagli antipasti alle minestre, dai piatti vegetariani alle pietanze di carne o di pesce, dai contorni ai dolci e alle bevande.

P. Costanzo, F. Gesualdi, Giamil, *Thè, infusi e tisane dal mondo*, Sonda 2001

Dall'Estremo Oriente all'Africa, passando per l'America Latina, questo libro ci porta alla scoperta delle numerose varietà di tè e dei suoi segreti, ma anche di tanti altri infusi e tisane il cui consumo va diffondendosi anche da noi come il carcadè, l'honeybush, il rooibos e l'erba mate, la bevanda nazionale argentina.

INDICE

Presentazione

<i>Alessandra Magi, Assessora all'Integrazione del Comune di Arezzo</i>	3
---	---

Introduzione

<i>Donella Maggini, Associazione Donne Insieme di Arezzo</i>	4
--	---

L'Associazione Donne insieme nel territorio aretino

<i>Luisa Gialli, presidente Associazione Donne Insieme di Arezzo</i>	5
--	---

CAPITOLO 1. L'orto multiculturale: i prodotti dell'orto e la contaminazione delle culture

1. Appunti sul progetto, <i>Angela Grotti</i>	11
2. Diario di bordo, <i>Maria Luisa Magnanini</i>	14
3. I tempi di cura dell'orto, <i>Cristina Ieluzzi</i>	18
4. Passeggiate ecologiche nel territorio	20

CAPITOLO 2. Contributi di percorso e approfondimenti

1. Riflessioni sul corso: la parola al maestro Gianni Sacchetti	23
2. Agricoltura sociale nel territorio aretino, <i>Andrea Falsini</i>	19
3. Agricoltura e piccoli orti...quanta ricchezza!, <i>Alessandra Capizzi</i>	30
4. Principi di una corretta alimentazione, <i>Daniela Tozzuoli</i>	36
5. Le fasi lunari e le sue influenze nelle coltivazioni	52
6. Il calendario delle semine	54
7. <i>Canto di un pastore errante per l'Asia</i>	55

CAPITOLO 3. L'orto della mia infanzia. Ricordi e testimonianze

Orto, Oro, Orior, <i>Rita Cusinello</i>	57
Ricordi dell'orto sulle ande del Perù, <i>Gloria Caverro Carrasco</i>	58
Gli orti di Serravalle, <i>Luciana Taioli Donati</i>	61
La mia storia, <i>Abdulla Ibrahim Nurto</i>	62
Da una famiglia della Valdichiana Aretina all'Associazione "Donne insieme", <i>Angela Grotti</i>	64
L'orto della mia infanzia, <i>Rodika Voinescu</i>	67
Ricordi..., <i>Albina Refi</i>	70
Porto dentro di me la nostalgia dei profumi, <i>Hawo Mohamed Osmam</i>	70

Capitolo 4. I linguaggi del gusto

1. L'orto nelle tavole del mondo	72
2. Qualche buona ricetta dalle tavole del mondo con peperoni, melanzane, zucchini	72
Peperoni gustosi (ricetta italiana)	74
Baingan Parkora (ricetta indiana)	74
Zucchini all'egiziana (ricetta magrebina)	74
Torta di pane alle zucchini (ricetta europea)	75
Samosa di verdure (ricetta indiana)	76
Salsa Berbere (ricetta Etiope)	76
Pakora di verdure (ricetta indiana)	77
Zighini' (ricetta etiope di Abdulla Ibrahim Nurto)	78
3. Qualche buona ricetta dalle tavole del mondo con cavoli, cavolfiori, verze, cappucci	
Fett'unta con cavolo nero (ricetta toscana)	79
Zuppa di cavolo (ricetta italiana)	80
Sarmale (ricetta rumena)	80
Purea Rape e patate (ricetta italiana)	81
Falafel (ricetta mediorientale)	82
Salsa Tahini (ricetta libanese)	82
4. Zuppe di sapori dal mondo	
Harira (ricetta marocchina)	83
Ukrains Borsh (ricetta ucraina)	84
Gazpacho (ricetta andalusa)	85
Zuppa di porri e verza (ricetta italiana)	86
Keskesou-Cous Cous (ricetta marocchina)	86
Harissa (salsa berbera)	87
La zuppa della vedova (ricetta italiana)	87
Salsa verde (ricetta toscana)	88
La Ribollita (ricetta contadina toscana)	88
La Scottiglia (ricetta tradizionale toscana)	89
Acqua cotta (ricetta delle vallate del Casentino)	90
Chicken biryani (ricetta del sud dell'India)	91
Locro del gauchito (ricetta America Latina)	92
La carbonada (ricetta argentina)	93
Zuppa piccante (ricetta cinese)	94
5. Cereali, farine e pane sulle tavole del mondo	
Pita: il pane arabo (ricetta africana)	95
Injera: il pane tipico etiope (ricetta di Abdulla Ibrahim Nurto)	95

Challah: il pane ebraico (ricetta tipica)	96
Tortillas di mais (tipica ricetta messicana)	97
Pan de muerto (ricetta messicana)	97
Pane Chapati (ricetta kenyota)	98
Pane sciocco: il tipico pane toscano (ricetta aretina)	98

Conclusioni

<i>Ode al pane</i> , di Pablo Neruda	101
--	-----

Ringraziamenti	103
-----------------------------	-----

Bibliografia	104
---------------------------	-----

