Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 201
Foglio 1

Editoriale

Sopra: aspiranti giardinieri nell'orto della Cooperativa Puccini-Conversini, fuori Pistoia.
A destra: scorcio del cortile delle Tavole Accademiche presso l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, nel Cuneese.

Spesso viviamo il nostro fare giardino come un fatto personale, un rapporto uno a uno con la terra, da consumare in solitudine. C'è un luogo invece che ci riporta alla dimensione sociale del coltivare, e questo è l'orto. Intanto perché il lavoro è tantissimo e un po' di aiuto e di condivisione sono solo benvenuti (come ricordano i nostri vecchi, "L'orto vuole l'uomo morto"). E poi perché è nel nostro Dna di uomini, che quando da cacciatori nomadi sono diventati agricoltori stanziali, hanno inventato le città.
In questo numero raccontiamo diversi orti collettivi: da quello sociale di Pistoia, dove l'orticoltura è un modo per riannodare i fili della propria vita, a quelli familiari di Brezzo, in provincia di Varese, creati da un gruppo di cittadini riuniti in associazione, all'orto dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, creata da Slow Food, buono per far fare pratica agli studenti e per rifornire la mensa scolastica. Anche gli orti monastici erano orti di comunità, ma data la scarsità delle vocazioni, a Monterosso fra Renato deve arrangiarsi da solo: il risultato è da vedere, a un passo dal Paradiso.

Emanuela Rosa-Clot *direttore di Gardenia*

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

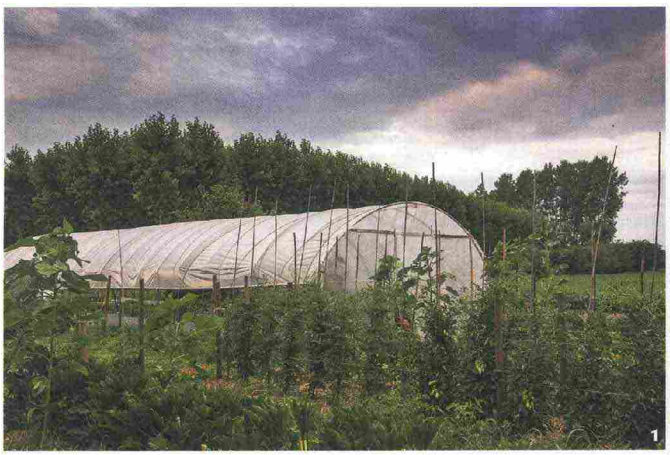
Univ. Scienze Gastronomiche

Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 1 / 7



IN PIEMONTE

A lezione tra nasturzi e pomodori

Gli studenti dell'Università di Scienze Gastronomiche, a Pollenzo, nel Cuneese, imparano a diventare professionisti del cibo in aula e in quattro orti. Per capire come nasce ciò che finisce nei nostri piatti

DI CINZIA TOTO - FOTO DI DARIO FUSARO

A destra: uno degli orti a disposizione degli studenti. Anche spazio di aggregazione, vi si coltivano principalmente erbe aromatiche. In primo piano, piante di girasole. **1.** La serra che si trova nell'orto chiamato "produttivo", il più grande tra i quattro presenti a Pollenzo. **2.** Alex Taran, responsabile dell'orto produttivo, alle prese con trattamenti fogliari a base di microrganismi selezionati. **3.** L'edificio che ospita l'Università di Scienze Gastronomiche. Risale al 1833 ed era una residenza di re Carlo Alberto di Savoia. Chiamato Agenzia di Pollenzo, l'edificio fu progettato per essere al centro di un'azienda agricola modello. **4.** Il giardino che si trova nei pressi del campus universitario. **5.** Fiori di nasturzio (*Tropaeolum majus*): attraggono insetti utili e sono usati in cucina assieme a foglie e frutti.

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Univ. Scienze Gastronomiche

Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 2 / 7

3

4

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

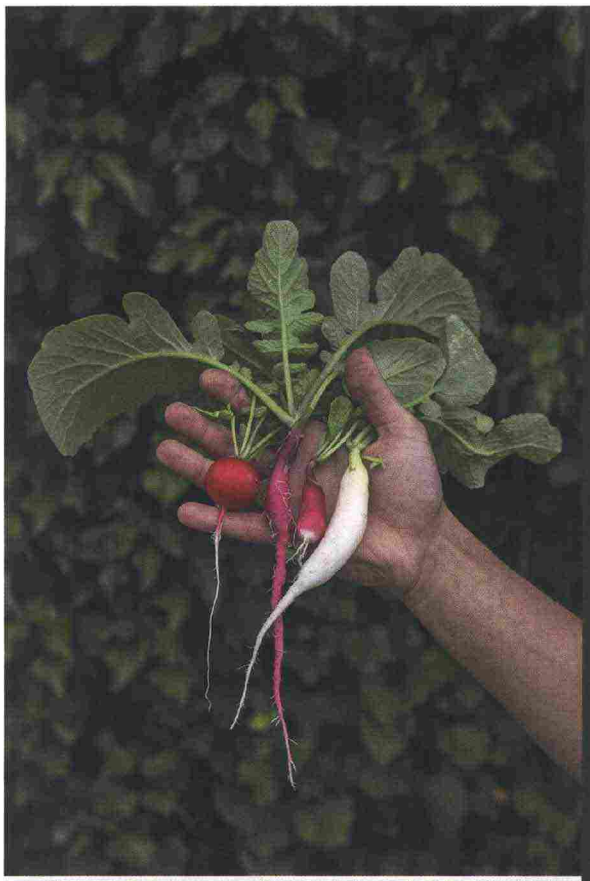
Univ. Scienze Gastronomiche

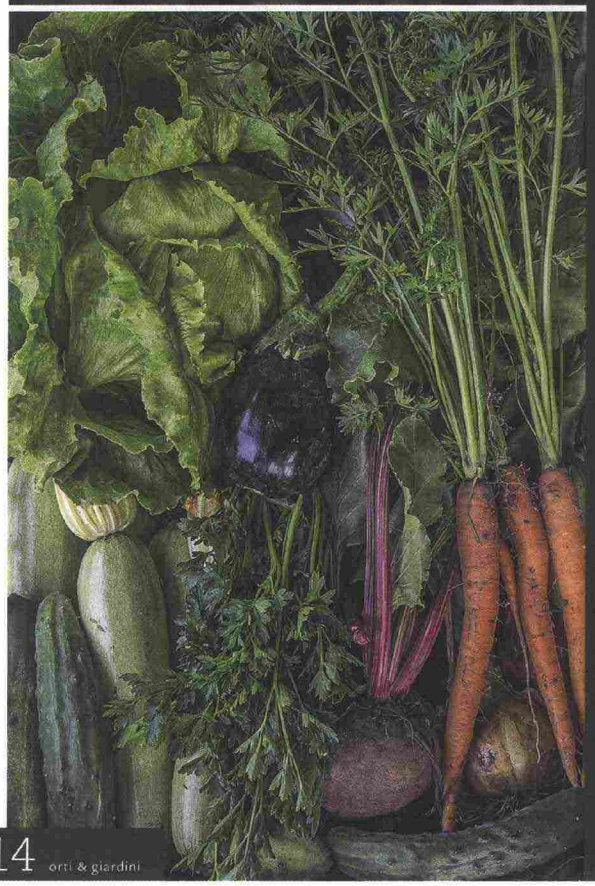
Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 3 / 7



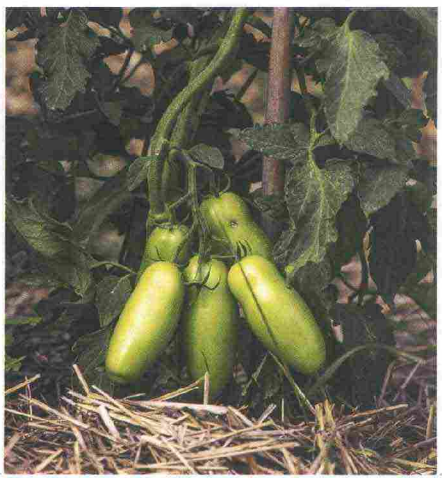


A sinistra, sopra: quattro diverse varietà di ravanelli. Da sinistra a destra: 'Ciliegia', 'Candela di fuoco', 'Tabasso di Moncalieri' e 'Candela di ghiaccio'; **sotto:** un raccolto estivo, fatto di lattuga a cappuccio, cetrioli, zucchini, melanzane, barbabietole, carote, cipolle e prezzemolo. **A destra:** pomodori 'San Marzano' in via di maturazione. **Pagina a lato, sopra:** Alex Taran e Carmelo, orticoltore appassionato e volontario, al lavoro nella serra. Carmelo sta innaffiando le carote micorrizzate appena seminate.

Si può diventare bravi gastronomi, e cioè professionisti esperti di sistemi di produzione dei cibi, senza saper coltivare neppure una pianta di pomodoro? No, dicono all'Università di Scienze Gastronomiche, a Pollenzo, in Piemonte. E quindi per i suoi studenti – oltre 2.500, provenienti da tutto il mondo – l'ateneo, nato nel 2004 per iniziativa di Slow Food, ha organizzato quattro orti dove andare a far pratica. «In aula insegniamo che mangiare è un atto agricolo», dice Paola Migliorini, docente di agroecologia e agricoltura sostenibile. «Spieghiamo i processi di produzione che portano sulle nostre tavole ciò di cui ci nutriamo. Stimoliamo i ragazzi a domandarsi: quant'è fresco questo alimento? Quanti chilometri ha percorso dal luogo di produzione? Quanto incide il trasporto sul prezzo finale? E la lavorazione, il confezionamento, la pubblicità? Negli orti diamo concretezza alla teoria, e cioè offriamo la possibilità ai nostri futuri gastronomi di sperimentare la complessità della natura, il ciclo della vita e delle stagioni, la dedizione e la fatica necessarie a produrre un raccolto, le tecniche agronomiche, il valore della biodiversità».

I quattro orti dell'Università di Scienze Gastronomiche – tre nel campus universitario, uno a Bra, presso la Società Gastronomica, autogestito dagli studenti – riforniscono la mensa universitaria, qui chiamata Tavole Accademiche, dove ogni giorno mangiano studenti e professori e dove una volta al mese uno chef rinomato viene a tenere una dimostrazione della sua arte. La responsabile scientifica è la professoressa Paola Migliorini, che conduce progetti di ricerca in agroecologia e agricoltura biologica. Della cura quotidiana sul campo si occupa invece un ex studente, Alex Taran, un giovane così in gamba e appassionato di orticoltura, che dopo la laurea è stato assunto in università come project manager.

L'orto più grande e produttivo occupa una superficie di circa 1.500 metri quadrati, mentre il più piccolo è quello rialzato, progettato dagli stes- →



Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Univ. Scienze Gastronomiche

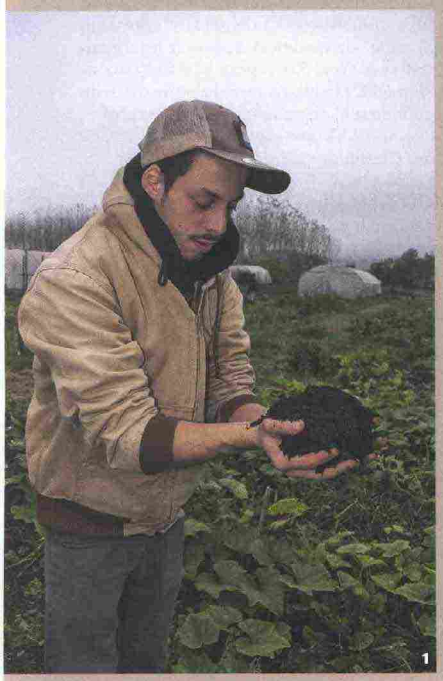
Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 4 / 7

Dagli scarti dell'orto e della mensa la ricetta del compost fai da te



1

Fondamentale per nutrire il terreno, il compost può essere acquistato già pronto, nei migliori consorzi agrari e garden center, come pure online. Volendo, però, è possibile farselo da soli, riciclando scarti dell'orto, sfalci del prato, resti di potature e alcuni avanzi di cucina. Negli orti dell'Università di Scienze Gastronomiche, a Pollenzo, hanno optato per questa seconda soluzione. Di seguito alcune indicazioni.

Posizione del cumulo di compostaggio. Lungo 10 m e largo uno, il cumulo è a contatto diretto con il terreno e si trova a ridosso di una siepe (**foto 4**).

Materiali. Alla base è fatto di rami grossi, in modo da favorire l'ingresso dell'aria dal basso. Poi ci sono scarti di potatura, sfalci, avanzi della mensa (ammesse solo verdure, niente carne, latticini, pesce e agrumi), intervallati da strati di paglia, terra e letame.

Copertura. Alto circa 1,5 m, il cumulo viene coperto parzialmente con un film plastico, che non arriva fino a terra, soltanto in previsione di piogge che durino vari giorni.

Rivoltamento. Viene fatto ogni 20-30 giorni (**2**), cercando di portare i materiali in superficie all'interno del cumulo e, viceversa, quelli all'interno in superficie.

Tempo di maturazione. In genere intorno a sei mesi. Il compost maturo, preso in mano, è di colore scuro e ha odore di sottobosco (**1**).

Filtraggio. Una volta maturo, il compost viene filtrato attraverso una rete da pollaio inclinata, in modo da liberarlo da sassi o eventuali pezzi di legno grossi rimasti (**3**).

2

3

4

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

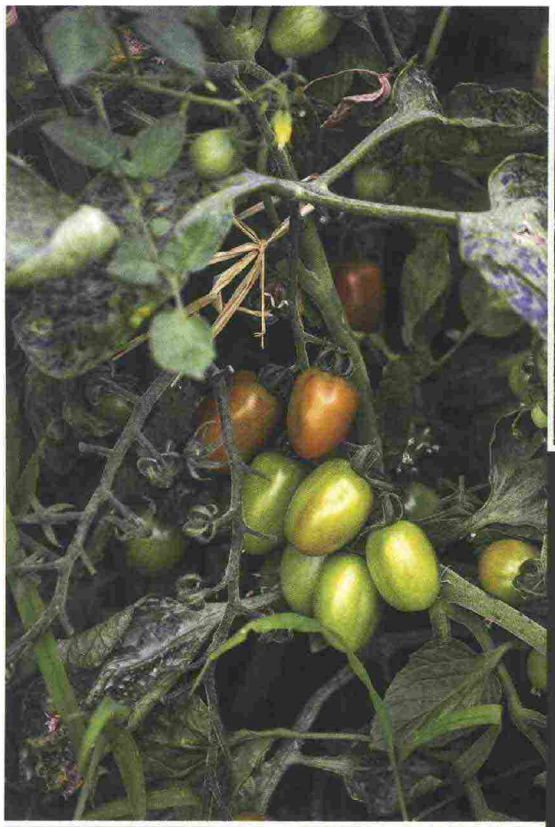
Univ. Scienze Gastronomiche

Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 5 / 7



Sopra: alcuni studenti alle prese con la semina delle carote in serra. **A sinistra, sopra:** pomodori 'Datterino'; **sotto:** la torre e la chiesa parrocchiale di San Vittore. Si trovano di fronte all'ingresso dell'Università di Scienze Gastronomiche. **Pagina a lato, sopra:** il cortile delle Tavole Accademiche, dove nella bella stagione pranzano studenti e professori. Sui tavoli in legno e nell'orto rialzato sulla destra crescono piante aromatiche e fiori utilizzati nelle cucine della mensa, che si trovano oltre le porte ad arco.

si studenti, che si trova nel cortile delle Tavole Accademiche, e ospita una collezione di aromatiche a disposizione degli chef.
Tutti sono coltivati secondo i princìpi dell'agroecologia, che prevede niente chimica e massima cura nel conservare la fertilità del suolo attraverso pratiche che imitano i processi naturali e creano interazioni tra le piante e i microrganismi presenti nel terreno. «Uno dei pilastri del nostro metodo è il sovescio», dice Alex Taran, «e cioè la semina di leguminose nelle aiuole dell'orto, soprattutto veccia e trifoglio, che facciamo in autunno, una volta che le piante coltivate hanno concluso il loro ciclo. Funziona così: lavoriamo il terreno con la vanga o la motozappa, in modo da eliminare anche le radici. Poi seminiamo le leguminose e infine copriamo con uno strato di 10-15 centimetri di paglia. In questo modo il terreno non solo non rimane nudo, cosa che lo farebbe ossidare e lo esporrebbe al dilavamento dei minerali presenti, ma migliora la sua qualità in quanto le leguminose gli trasferiscono azoto. Inoltre lo strato pacciamante di paglia facilita la germinazione dei semi delle leguminose e, degradato dai funghi saprofiti, diventa compost. A primavera, con la motozappa lavoriamo il terreno, interrando il tutto».

UN MODELLO DI SOSTENIBILITÀ

Per proteggere le piante dagli attacchi degli insetti fitofagi non si usano né zolfo né rame, che sono ammessi entro certi limiti anche in agricoltura biologica. Si preferisce piuttosto puntare su rotazione delle colture, consociazioni, concimazione organica e, soprattutto, sull'uso delle micorrize (vedere box nella **pagina a lato**). «Quello che ci preme», dice Paola Migliorini, «è riuscire a far diventare i nostri orti un modello di sostenibilità dal punto di vista ecologico, economico e socio-culturale: conservano infatti la biodiversità e la fertilità del suolo, ci permettono l'autoproduzione delle verdure per la mensa e sono anche un luogo di aggregazione». Produttivi dieci mesi all'anno, gli orti danno un raccolto che soddisfa circa un terzo delle esigenze della mensa. Tra i programmi per il futuro, aumentare la produzione, sperimentare nuove pratiche agroecologiche e costituire una banca dei semi, in modo da non doverli più comprare e poterli mettere a disposizione di tutti. ●

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Univ. Scienze Gastronomiche

Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 6 / 7

Le micorrize: il segreto per raccolti migliori

Per conservare la fertilità del terreno, avere piante più sane e un raccolto migliore, negli orti di Pollenzo vengono usate le micorrize, specifici prodotti biologici ai quali vengono aggiunti batteri della rizosfera (la porzione di suolo attorno alle radici), funghi saprofiti (che si nutrono di materia organica in decomposizione) e lieviti. È quella che si chiama "agricoltura simbiotica", basata cioè su un reciproco scambio benefico: le piante cedono nutrimento a funghi e batteri, funghi e batteri danno nutrimento alle piante e le proteggono dai patogeni. Disponibili sia in forma di granuli (**foto 2**) sia in polvere da sciogliere in acqua per la fertirrigazione e i trattamenti fogliari, questi prodotti sono in vendita nei consorzi agrari. «Qui a Pollenzo», dice Alex Taran, «usiamo micorrize Micosat F, del Centro Colture Sperimentali di Aosta. Procediamo così: sul terreno lavorato mettiamo compost, i granuli contenenti le micorrize (**1**), poi i semi o le piantine da trapiantare. Copriamo tutto con un po' di terra e bagniamo (**3**)».

I vantaggi? Eccoli riepilogati.

Apparato radicale più grande. È la caratteristica delle piante micorrizzate. Più radici ci sono, più la pianta può esplorare il terreno in cerca di nutrimento e acqua (**a destra**).

Più tolleranza agli stress. Una pianta ben nutrita resiste meglio a stress idrici e sbalzi di temperatura.

Più resistenza ai patogeni. I microbi "buoni" stimolano le autodifese delle piante.

Terreno più sano. I microrganismi migliorano la fertilità dei suoli e metabolizzano gli inquinanti.

Verdure più buone. Alcune ricerche dimostrano che si ottengono prodotti più ricchi in polifenoli e antiossidanti.

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

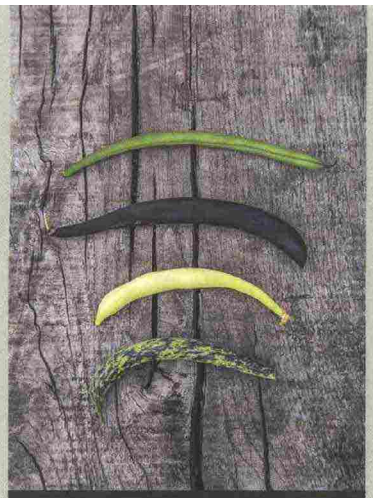
Univ. Scienze Gastronomiche

Gardenia

Mensile

Slow Food®

Data 02-2019
Pagina 12/18
Foglio 7 / 7



Varietà locali e piante insolite

Negli orti di Pollenzo crescono pomodori, fagiolini (**sopra**, dall'alto: 'Boby Bianco', 'Purple King', 'Giallo Burro', 'Anellino di Trento'), peperoni, melanzane, patate, zucche, fave, rape, spinaci, porri, cetrioli, meloni, insalate, cavoli e aromatiche... Di ogni specie si coltivano due-tre varietà. Presenti anche piante poco comuni, come:

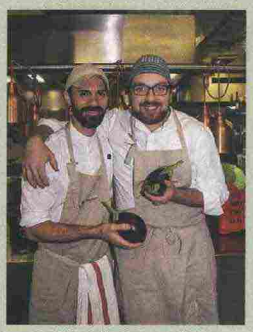
Luppolo: *Humulus lupulus* non è solo la pianta da cui si ricava la birra. Le estremità apicali dei rami, simili agli asparagi selvatici, sono usate per preparare risotti, frittate e minestre. Crude danno più sapore alle insalate.

Alchechengi: molto buoni i frutti di *Physalis alchechengi*, che maturano d'autunno dentro gli involucri arancioni a forma di lanterna. Sono ottimi immersi nel cioccolato.

Portulaca: le foglie più tenere di *Portulaca oleracea* aggiungono un tocco di sapore alle insalate. Cotte, si usano per minestre, nei ripieni di pasta fresca, in frittate o sformati.

Nasturzi: i fiori dei *Tropaeolum* possono essere usati nelle insalate o per dare un tocco di colore ai piatti. Si mangiano anche i frutti, simili ai capperi, e le foglie, per esempio per rendere più gustosi i panini al formaggio, o nelle frittate.

Le ricette



I due cuochi delle Tavole Accademiche, Martin Vera e Andrea Rubino, autori delle ricette di questa pagina.

L'Università di Scienze Gastronomiche è un'università privata che si trova a Pollenzo, frazione del comune di Bra (Cuneo). Nata nel 2004 per iniziativa di Slow Food, ha formato finora oltre 2.500 studenti provenienti da 87 Paesi diversi. I suoi quattro orti sono aperti soltanto agli studenti.

Fagiolini sott'aceto

INGREDIENTI

● *1 kg di fagiolini bianchi e verdi* ● *1 litro di aceto di mele* ● *85 g di zucchero di canna* ● *acqua* ● *sale* ● *noce moscata*

PROCEDIMENTO

Mondate i fagiolini, spuntandoli e privandoli dei filamenti, quindi lavateli accuratamente. Fate bollire in una casseruola, per cinque minuti circa, l'aceto, lo zucchero e, a piacere, una grattata di noce moscata. Lasciate raffreddare. Lessate i fagiolini in abbondante acqua bollente salata. Quando sono ancora al dente, scolate e lasciate asciugare bene per circa un'ora. Inseriteli in vasetti già sterilizzati e versate l'aceto freddo fino a coprirli completamente. Chiudete ermeticamente e conservate in luogo fresco.

Tortino di parmigiana di melanzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

● *1/2 kg di melanzane tonde*
● *2 mozzarelle di bufala campana*
● *basilico viola* ● *basilico ligure* ● *passata di pomodoro* ● *olio di semi per frittura*
● *olio extravergine di oliva* ● *aglio*
● *sale* ● *pepe* ● *peperoncino rosso*

PROCEDIMENTO

Lavate le melanzane, tagliatele a rondelle spesse circa 1 cm e spolveratele con sale grosso per far perdere loro l'acqua. Friggetele in olio di semi. Preparate un soffritto con aglio e peperoncino e aggiungete la conserva di pomodoro. Da parte, sfilacciate le mozzarelle e fate perdere loro l'acqua. Assemblate il tortino con l'aiuto di un coppa-pasta: fate uno strato di sugo di pomodoro, disponete la melanzana fritta, cospargete di mozzarella, foglie di basilico, quindi nuovamente pomodoro e così via. Gratinate in forno a 170 °C per 20 minuti. Fate riposare per altri 20 minuti e servite tiepido, guarnendo la sommità con pezzetti di mozzarella, qualche foglia di basilico e un filo di olio.

Codice abbonamento: 093077

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Univ. Scienze Gastronomiche