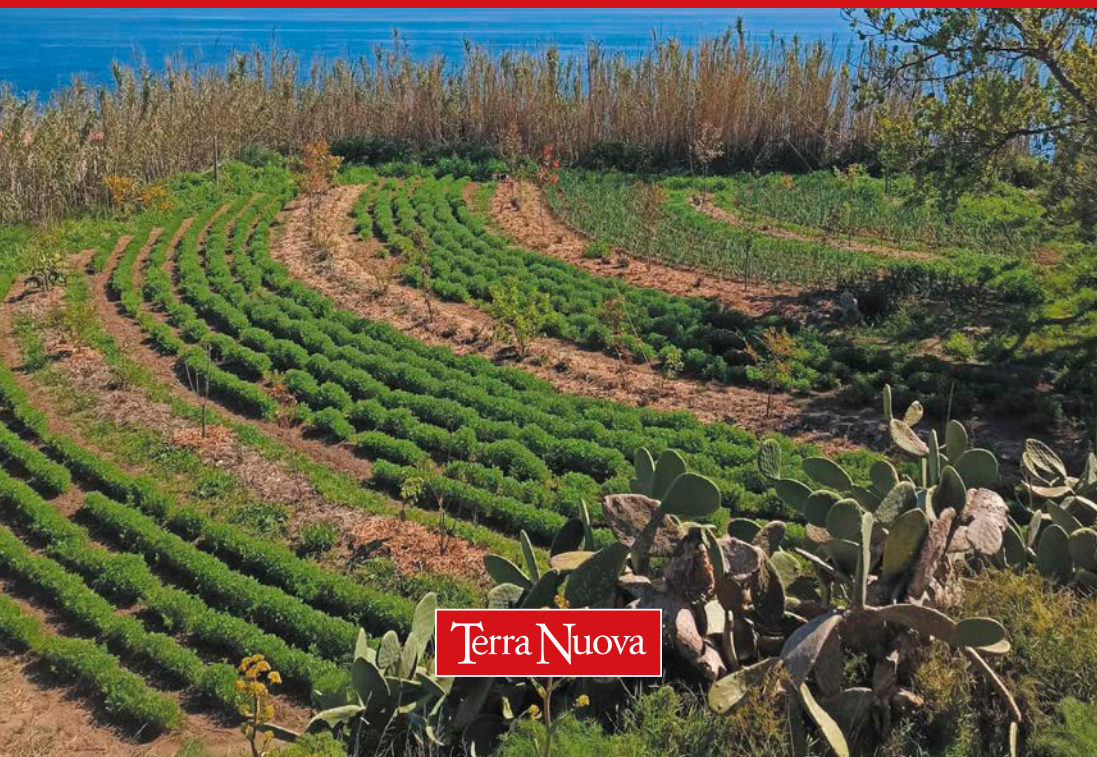


SAVIANA PARODI DELFINO



FOOD FOREST

il giardino COMESTIBILE in clima MEDITERRANEO



Terra Nuova

Saviana Parodi Delfino

FOOD FOREST

IL GIARDINO COMMESTIBILE IN CLIMA MEDITERRANEO

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autore: Saviana Parodi Delfino

Editing e curatela: Mimmo Tringale

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Disegni: Sara De Bellis

Fotografie: quando non indicato diversamente le foto sono dell'autrice

© 2021 Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - libri@terranuova.it - www.terranuova.it

1° edizione novembre 2021

Ristampa:

VIII VII VI V IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Coltivare secondo natura

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*A maghetta e a zia vio'
per avermi introdotta, in maniera
diversa, a questo mondo fantastico.*

Indice

1 Il giardino e le sue funzioni	8
Origini del giardino commestibile	8
Le funzioni del giardino	13
Vita e complessità	16
Nicchia	19
Successioni ecologiche	21
2 Fertilità del suolo	28
Umidità	32
Perfusione di gas	44
Tepore	47
Luce	49
3 Clima mediterraneo e strategie adattative	52
Calore e siccità	59
Evapotraspirazione	64
Salinità	65
Vento	66
Struttura del suolo	69
4 Primi passi verso il paradiso	76
Pratiche di osservazione	76
Fruitori	78
Orografia e camminamenti	79
Clima e meteo	90
Flora e fauna	91
Altri elementi	97
5 Tecniche e strutture utili	102
Preparazione del terreno	102
Biorollo e sistema linfatico	104
Compostaggio	109
Piantumazione e gilde	112
Condensatori	119
Frangivento	124
Masse d'acqua	125
Sfalcio e potatura	130

6 Quali piante?	134
Piante pioniere	134
Piante commestibili	142
Spazio bi- e tridimensionale	143
sotterranei ben sviluppati	144
Piante commestibili a portamento strisciante	148
Piante commestibili rampicanti	150
Piante commestibili portamento prostrato-ricadente	152
Piante erbacee spontanee	153
Arbusti suffrutici	160
Arbusti medi e piccoli	161
Piante adatte a microclimi più umidi	165
Alberi ad alto fusto	166
Piante acquatiche	169
 7 Altre esperienze	 174
Giardini commestibili... salati	174
 Indice dei nomi scientifici	 188
 Bibliografia citata	 192





1 Il giardino e le sue funzioni

Origini del giardino commestibile

Con il termine “giardino” si intende un luogo delimitato, protetto e utilizzato per la coltivazione di piante specifiche. Viene ideato innumerevoli volte lungo la storia umana, per le esigenze più disparate, come margine tra natura selvatica e zone edificate. Difficile ricercare una linearità di sviluppo di questa modalità, ma è interessante dare uno sguardo ad alcune descrizioni di giardini nelle varie epoche storiche e nei contesti più disparati, per rendersi conto di quanto la necessità sia alla base di risposte diversificate e originali.

I primi spazi delimitati a vegetazione controllata, li troviamo sin dal III millennio a.C. nel vicino Oriente e in Egitto (Martinelli, 2017). Molti di questi spazi hanno valenze simboliche e religiose, connesse al senso del divino e sono posizionati, per lo più, nei pressi di luoghi o edifici relativi al culto.

In Siria, agli inizi del II millennio a.C. nascono i primi giardini regali. Il re d'Assiria, per onorare Addu, dio della tempesta, fa realizzare un giardino tutto di ginepri. E, un millennio più tardi, Sargon II crea un parco con tutte le piante importate dal regno degli Ittiti, appena conquistato. La funzione di questo speciale giardino, pare sia stata legata anche alla cura della persona e in particolare alla produzione di fiori, profumi, spezie, farmaci e incensi.

Suo figlio, Sennacherib, dà avvio alla realizzazione dei giardini di Ninive, all'epoca in cui si introduce il cotone e si inizia l'addomesticamento della vite. Con lui, il giardino acquista, dunque, valenze estetiche e ludiche. Sennacherib, infatti, fa costruire parchi “pubbli-

ci” a beneficio dei suoi sudditi, quasi ad affermare la volontà di ripristinare l’armonia naturale persa dalla costruzione dei primi grandi edifici della classe dominante.

Nel mondo arabo, il giardino o “pairidaez”, parola persiana da cui deriva il termine paradiso, rappresenta la capacità di migliorare la fertilità in aree caratterizzate da clima arido o semi-arido, dove la coltivazione risulta particolarmente difficile (Laureano, 1995). In questi giardini, grande è la produzione, che poi proseguirà anche dopo l’epoca romana, di spezie, aromi, rimedi curativi e cosmetici, che arricchiscono la via delle spezie.

Nell’Italia preromana, il giardino ha inizialmente funzione sacra.



Ricostruzione ideale dei giardini dell’antica Ninive, capitale del regno di Assiria (VIII secolo a. C.), primo esempio di parco pubblico.

Già in Età del Bronzo, vi sono molti esempi di sacralizzazione di aree boschive, dove lo stesso bosco diventa oggetto di venerazione: il *lucus*. Il giardino o *hortus*, come zona delimitata e coltivata, anche in epoca romana, è strettamente connesso a funzioni religiose o a culti collettivi. I primi giardini li troviamo nei pressi di luoghi sacri o di aree destinate alla sepoltura e le piante presenti, legate alla simbologia dell'epoca, vengono in parte usate per i rituali. Si presentano come zone recintate, dove le piante sono disposte con senso euritmico a distanze regolari e sotto il continuo controllo dell'uomo (Martinelli, 2017).

In molte zone del mondo, e soprattutto in Africa sud-sahariana, sin dal Neolitico le colture dovevano essere necessariamente protette non solo dagli animali selvatici, ma anche da quelli allevati, sempre al pascolo durante i periodi siccitosi. Pertanto era solito che, attorno all'abitato, sorgessero piccoli giardini commestibili, colti-



San Cataldo (LE) - Il lussureggiante giardino commestibile di Marco Carlino con banani, agrumi, mandorli, nespole e numerose altre specie tra cui spicca anche un goji. Il giardino è in parte ricavato dal troppo pieno di una cisterna. (Foto di Marco Carlino)

vati solo durante il periodo delle piogge, alimentati delle acque di scolo e dai residui organici della comunità.

Ed è forse proprio in queste aree che diventa più evidente la frattura, ancora attuale, tra la cultura dei raccoglitori, che si inoltrano nel selvatico per procacciarsi cibo, quella degli allevatori che fanno trasformare dagli animali i vegetali in proteine di cui cibarsi e quella dei coltivatori che selezionano le piante per poi coltivarle. Questa stessa rottura porta, più avanti, alla cultura del commercio, che individua, oltre al produttore e al consumatore, altri due soggetti: il commerciante e il trasportatore.

Dalla rivoluzione industriale in poi, tutta la materia prima passa attraverso le industrie che raffinano e modificano il nostro cibo, con l'aggiunta di un altro attore: il "processatore". È molto evidente ora, in epoca pandemica, grazie alla dilagante paura istituzionalizzata, che stiamo passando velocemente al rituale "sacro" del click: con solo un click il cibo viene consegnato a casa, con conseguenze sociali, ambientali e salutarie disastrose. L'allontanamento sempre più sconsiderato dalla nostra fonte energetica non è del tutto percepito come una delle cause del disagio salutare che stiamo vivendo. Eppure, la bassa qualità del cibo raffinato, l'eccesso di sali, zuccheri e sostanze inquinanti aggiunte nella trasformazione, la modalità con la quale lo consumiamo, le quantità esagerate e la poca cura che dedichiamo all'alimentazione, sono alla base del diffuso indebolimento del sistema immunitario. Inoltre, oggi nelle nostre città, il suolo non ha più nessuna accezione legata alla produzione di cibo, bensì alla speculazione monetaria o al fine infrastrutturale. Rimangono solo i parchi a ricordarci molto vagamente la natura selvatica che un tempo era onnipresente e predominante. Oggi, tutta la natura è profondamente addomesticata e controllata per poter svolgere una funzione di risveglio delle nostre menti.

Per ritrovare, nella nostra cultura, un modello di città sostenibile e stimolante, con produzione di cibo e relazioni umane dirette, dob-



Marguerita (Venezuela) - Giardino commestibile in clima umido sub-tropicale. Coltivazioni su isometriche con swale e camminamenti.

biamo tornare indietro all'epoca gloriosa del Medioevo (Sertorio, 2002; Le Goff, 2017). È in quell'epoca che, caduto l'impero globalizzante, anche per ovvie ragioni di sperperi d'energia, le popolazioni si riorganizzano localmente, in monasteri, comunità e piccole città, resilienti agli assedi, con approvvigionamento in situ di acqua, produzione locale di cibo e riciclo di tutte le materie, all'interno delle mura.

La necessità di usare il suolo per la produzione di cibo nei pressi delle abitazioni, in luoghi protetti da animali selvatici, è da sempre presente in quasi tutte le culture e le epoche, ed è quanto di più sano ed economico possiamo considerare oggi.

Strabiliante e varia è, in Asia, come in Sud America, la produzione di cibo che spesso circonda le case dei villaggi, luoghi abitati anche da piccoli animali da cortile. Come avere un piccolo mercato a portata di mano, con alimenti non trattati, di stagione, sempre freschi e a costo zero.

Le funzioni del giardino

Dunque la creazione di un giardino commestibile non è nulla di nuovo per noi umani. Può apparire una novità solo perché la cultura occidentale separa, più che integrare. Non siamo più abituati a percepire l'armonia della multifunzionalità in un elemento che abbia varie sfaccettature e multiformi sfumature. Per questa ragione, troviamo nell'organizzazione del territorio, del lavoro e del sociale, tutti elementi separati l'uno dall'altro.

Ad esempio, la produzione di cibo viene separata dalla fase di trasformazione e del consumo; l'arte racchiusa in spazi dedicati solo a questa e non miscelata nella quotidianità; le vacanze ben distinte dal lavoro; gli anziani sistemati in moduli separati dal resto della società e non a contatto coi bambini, della cui relazione godrebbero entrambi. E per connettere tutti questi elementi separati diventano necessari mezzi di trasporti energivori e inquinanti. Senza rendercene conto continuiamo a creare elementi divisi con gran dispendio di energia: un orto separato dal frutteto, a sua volta separato dal giardino o dalla casa e i rifiuti che ne conseguono, ormai prendono un posto centrale, davanti all'entrata delle nostre case, con contenitori dai colori sgargianti.

Siamo culturalmente condizionati a vedere in un giardino solo un luogo estetico, un elemento d'obbligo che accompagna le dimore, troppo spesso non vissuto abbastanza e separato drasticamente dai luoghi deposti alla produzione di cibo.

Le funzioni di base che può svolgere un giardino commestibile sono molte e, come in ogni sistema complesso, con il tempo altre caratteristiche sorprendenti emergono spontaneamente. Il giardino può essere uno spazio per produrre parte del nostro cibo, trasformare i rifiuti, creare un luogo armonioso ed estetico, ospitare fauna e flora selvatica, ripristinare l'autofertilità naturale del suolo, passare del tempo ossigenando il nostro corpo col movimento,

accumulare legna da costruzione e da ardere, ricevere spunti per nutrire il lato artistico presente in ognuno di noi, raccogliere piante per preparare tisane, tinture, rimedi per la salute e tanto ancora.

La *food forest*, o più propriamente la macchia commestibile in clima mediterraneo, offre un incredibile arricchimento alla nostra dieta, con il necessario apporto di oligoelementi, sempre meno presenti negli alimenti industrializzati, ma di cui non possiamo più ignorare l'indispensabile funzione di regolazione del nostro organismo. Oltre ad apportare oligoelementi, la maggior parte della piante selvatiche, che possono essere integrate nel nostro sistema, sono sia commestibili che medicinali ovvero sono dei veri e propri nutraceutici. Ippocrate (IV secolo a.C.) stesso diceva: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

Oltre a permetterci di variare la nostra dieta, dandoci nuovi e ricchi alimenti, il giardino commestibile può anche stimolare i nostri sensi. L'armonia che si crea attraverso i suoi profumi, colori e suoni, è importante per la nostra salute psico-fisica ed è un piacere poterla vivere. La presenza di piante, se disposte con giudizio, possono anche modificare l'andamento del clima prevalente, formando zone di microclima, dove temperatura, umidità e altri parametri si alterano meno drasticamente.

Si possono creare zone d'ombra, con presenza di stagni, radure aperte al sole, parti impenetrabili e altre aree più ampie e comode. Anche il lavoro fisico, che vi dobbiamo svolgere, se fatto con una consapevole respirazione e attenzione ai movimenti del corpo, può diventare fonte di benessere.

Inoltre, questa modalità alternativa di piccola produzione agro-alimentare consente una diminuzione dei costi, sia monetari che energetici, e quindi dell'inquinamento atmosferico, dell'effetto serra e soprattutto del processo di eutrofizzazione delle masse d'acqua. D'altro canto implementa la biodiversità animale e vegetale, e la tutela ambientale, con tutto ciò che ne consegue.

Un giardino commestibile può avere diverse dimensioni, da qualche decina di metri quadri a interi ettari, a seconda delle nostre esigenze e disponibilità. Possiamo partire con una piccola estensione, per poi ampliarla in seguito, o lasciarne alcune zone in totale autonomia, destinandole alla raccolta di erbe, radici e frutti spontanei, così come si fa con un terreno selvatico.

La complessità del tutto dipende dallo stato del giardino, ma anche da noi, dalle capacità fisiche, l'età, il tempo a disposizione, le nostre necessità e le molte fusioni che quello spazio specifico è in grado di svolgere.

Nel modificare un luogo, volendo realizzare un giardino commestibile, non dobbiamo farci limitare da nessun concetto prestabilito, solo così potremmo scoprire molte caratteristiche inaspettate. E tenendo presente che il viaggio è più importante della meta.

La nostra meta è certo quella di creare un ecosistema che sia il più indipendente da noi, e per fare questo dobbiamo imitare la natura nei suoi numerosissimi aspetti, anche se molti di essi ci sono ancora incomprensibili. L'obiettivo è lavorare con la natura e non contro.

Nell'osservare la natura così come si manifesta in un bosco, nel comportamento di un animale selvatico, nella ciclicità delle stagioni, è necessario liberarci dei preconcetti provenienti dalla nostra cultura ed evitare di appiappare etichette che bloccano la nostra osservazione.

Forse questo aspetto è quello più difficile per noi umani occidentalizzati, che troppo spesso rileggiamo il tutto sotto una visione antropocentrica e culturale, anche dove l'uomo non c'entra nulla, non c'è mai stato o non ci dovrebbe essere.

Gli schemi culturali offuscano la percezione, conducendoci poi a scelte sbagliate. A volte è meglio non reagire, astenendosi dall'azione e osservare senza giudizio ciò che succede e come si evolve il sistema, piuttosto che operare, creandoci poi aspettative deludenti.

Vita e complessità

La natura, come la vediamo oggi, ha origini lontane su questo Pianeta e nel corso delle ere geologiche ha continuamente modificato il suo aspetto, mantenendo inalterata la sua essenza, basata sempre sugli stessi principi fisico-chimici. Prova ne è che gli archeobatteri, probabilmente le prime forme di vita apparse sulla Terra, mantengono e utilizzano le energie in maniera simile a quanto avviene nelle cellule degli organismi molto più complessi, come quelli degli animali superiori comparsi successivamente o ne fanno parte integrante. Dietro forme molteplici troviamo essenze identiche e tutte interconnesse tra loro. Ad esempio, una pianta non potrebbe sopravvivere senza la simbiosi con le micorizze, ma dove finisce la piante e iniziano le micorizze? Non si tratta forse sempre dello stesso organismo, composto solamente da cellule di natura diversa? Queste domande, senza risposta, ci fanno riflettere sul grande organismo *Gaia*, che tutto include, compreso noi umani (Lovelock, 2012).

Un punto di vista più ampio si può ottenere studiando l'ecologia, come scienza ed osservando i molti ecosistemi attorno a noi. Un ecosistema è composto da materia animata e non, attraversata da flussi di energia, dove il confine tra organismo e organismo è spesso labile, dove le relazioni di simbiosi a volte trascendono la definizione stessa di organismo, fatto da cellule non tutte uguali (Capra, 2014).

L'ecosistema gode di un'organizzazione reticolare, a più livelli, grazie alla quale acquista una capacità di autocontrollo raffinata e immediata. Questo equilibrio, l'omeostasi, si basa su retro-azioni (*feedback*) che rispondono a variazioni dell'ambiente, regolando tempi, qualità e quantità delle reazioni. Ed è proprio questa capacità a rendere un ecosistema molto adattabile e resiliente, cioè in grado di reagire prontamente a uno squilibrio, dovuto ad agenti esterni o interni, per poi ritrovare un altro equilibrio. L'omeostasi lavora meglio se è retta da un gran numero di elementi, tra i quali però devono

sussistere connessioni benefiche, dove al passaggio di energia non vi è spreco eccessivo. Possiamo visualizzare un ecosistema come una rete infinita di piccoli e grandi elementi, con circuiti differenti e sempre cangianti, su cui l'energia e l'informazione viaggiano senza troppo attrito, permettendo così al sistema di adattarsi ed evolvere (Odum & Barrett, 2007). Come in un vecchio flipper, l'uscita della pallina è energia sprecata; quando invece riusciamo a mantenere la pallina (acqua/energia) all'interno del sistema, possiamo accumulare energia/materia e avere più possibilità di adattarci, modificarci e dunque evolvere.

Un buon esempio di resilienza è rappresentato dalle modifiche che avvengono nella macchia mediterranea, quando la siccità si prolunga esageratamente. In queste circostanze è possibile osservare che alcune piante, o parti di esse, iniziano a seccarsi; in altre le radici aumentano il loro volume, accumulando acqua, mentre gli stomi (piccole aperture attraverso le quali la foglia assorbe o espelle soluzioni acquose e gassose) in presenza di luminosità e temperature elevate rimangono ben chiusi. Le piante succulente (grasse) a loro volta, aumentano la capacità di catturare la poca umidità presente nell'aria, grazie anche alle spine, per poi accumularla nei tessuti, protetti da una spessa cuticola cerosa che rallenta la traspirazione e quindi la



Un ecosistema è costituito da una rete infinita di piccoli e grandi elementi, in cui l'energia e l'informazione viaggiano senza troppo attrito, permettendo così al sistema di adattarsi ed evolvere (Odum & Barrett, 2007). Come in un vecchio flipper, l'uscita della pallina è energia sprecata; quando invece riusciamo a mantenere la pallina (acqua/energia) all'interno del sistema, possiamo accumulare energia/materia e avere più possibilità di adattarci, modificarci e dunque evolvere.



Ostuni (BR) - Macchia mediterranea verde e rigogliosa anche in piena estate, in primo piano lentischi, corbezzoli, olivi e altre piante tipiche di questa zona climatica.

perdita di acqua attraverso l'evaporazione. In condizioni estreme di carenza idrica ed elevate temperature, le piante rallentano le principali funzioni, evitando sprechi inutili. In questo quadro, la perdita di parte degli organismi o tessuti non viene percepita come qualcosa di negativo, ma anzi come essenziale per il mantenimento di tutto il sistema. Tutto quest per adattarsi al cambiamento ed essere pronti a una nuova rinascita all'arrivo delle piogge.

Ho assistito, per mia grande fortuna, alle conseguenze di una pioggia avvenuta dopo settant'anni, sulla zona arida attorno ad Alice Spring (Autralia). All'arrivo dell'acqua il terreno esplose in un paradiso multicolore di fiori e piante, molte delle quali non fiorivano da settant'anni, e quella era la loro unica possibilità per produrre nuovi semi. Alcuni di questi semi, protetti in piccoli anfratti, avrebbero atteso un periodo altrettanto lungo per rigerminare. Questa è la meravigliosa resilienza della natura.

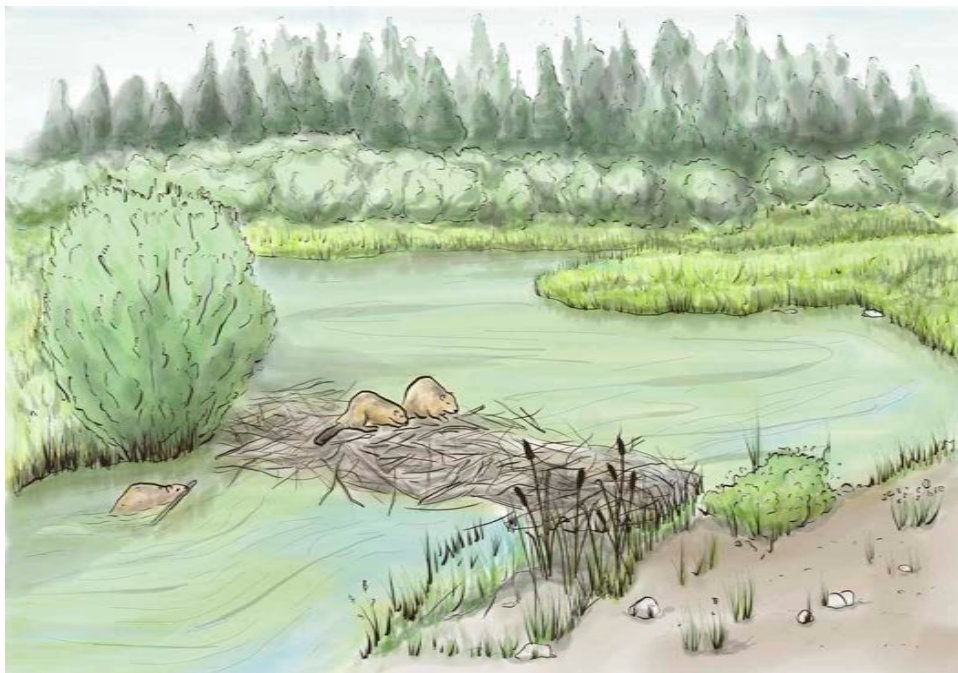


Tenerife (Isole Canarie) - Un bell'esempio di associazione di succulente spontanee, piante specializzate nel condensare l'umidità dell'aria.

Nicchia

Appare dunque evidente che l'andamento assunto da un ecosistema non è certo dettato da un progetto prestabilito, ma viene continuamente modificato adattandosi al divenire, pur mantenendo invariate le caratteristiche già acquisite, grazie alla sua autopoiesi. Nel modificarsi ed evolvere, la natura si basa molto sulla disponibilità di un "qualcosa" che è presente e concreto: la nicchia, ovvero tempo, spazio e/o energia a disposizione. Nulla viene lasciato allo spreco, tutto è in continua trasformazione, nulla si cerca, ma ciò che si incontra si usa. Non si hanno aspettative, ma si lavora con le circostanze.

Ciò che caratterizza l'andamento di questi processi evolutivi è una dolce lentezza, che raramente precipita a velocità supersoniche dovute a cambiamenti repentini; così osserviamo che tante piccole creature modificano il loro comportamento sotto l'influenza



La tecnologia non è una prerogativa umana. Molti animali usano “attrezzi” o effettuano interventi per migliorare il proprio habitat, come nel caso delle piccole dighe realizzate dai castori.

dell'ambiente, ma contemporaneamente la somma delle loro azioni va a sua volta a modificare l'ambiente anche in maniera rapida e determinante. Pensiamo alle dighe dei castori, ma ancor più a quelle dell'*Homo sapiens* il quale, in un primo momento si è adattato all'ambiente circostante ma successivamente e, forse senza rendersene conto, è diventato una forza evolutiva trainante, non sempre verso una strada conveniente (Harari, 2011).

A volte intercorrono cambiamenti drastici, come le catastrofi, alle quali seguono immediati periodi di recupero grazie alle capacità resilienti del sistema. L'ecosistema può collassare ed estinguersi, ma lascerà sempre dietro di sé, informazioni e materia/energia recuperabili per ripartire con qualcosa di diverso, ma sempre adattabile

ai cambiamenti. Secondo i dati della letteratura scientifica, stiamo partecipando alla sesta estinzione di massa, a una velocità percepibile, di cui noi *Homo sapiens* siamo i diretti responsabili. Insomma è come dire: non siamo nel traffico, siamo il traffico! Non subiamo l'inquinamento, ne siamo i diretti responsabili!

Dunque nell'intrometterci in questa meravigliosa omeostasi data dalla complessità, non dobbiamo dimenticare che tutto è interconnesso e che ogni azione porta inevitabilmente a reazioni, positive o negative inaspettate.

Successioni ecologiche

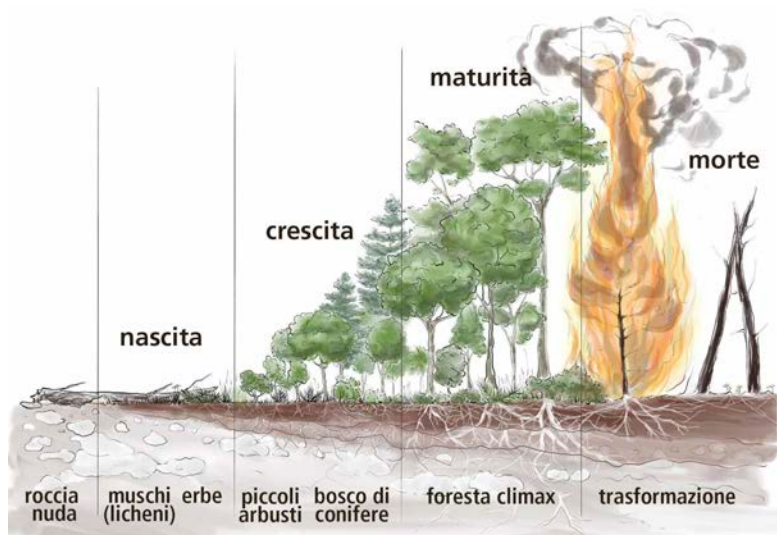
Ogni ecosistema è diviso in varie successioni, che rappresentano le varie fasi di sviluppo, non sempre regolari ma con caratteristiche di crescita e adattamento distinti: una successione iniziale di nascita, dove le vulnerabilità sono evidenti; una di quasi completo sviluppo a cui segue un'altra caratterizzata da un equilibrio più stabile, generalmente la più lunga, fino a giungere alla fase dell'estinzione, della morte e trasformazione in qualcos'altro.

Ogni terreno, anche se ai nostri occhi può sembrare "vuoto", ha una sua propria vita. Prima di intervenire, dovremmo comprendere la fase in cui si trova, poichè a seconda di come si agisce avremo conseguenze differenti. Così come ci si comporta in maniera differente a seconda che l'essere che abbiamo di fronte sia un neonato, una bambina, un adolescente o una persona adulta, analogamente ogni terreno richiede un approccio differenziato in funzione della fase in cui si trova.

In un ecosistema nella fase di successione iniziale sono presenti soprattutto organismi molto resilienti e adattabili a condizioni a volte limite, in grado di crescere molto rapidamente, utilizzando gli elementi presenti: i cosiddetti "organismi pionieri". Questa fase iniziale parte solo se sono presenti delle nicchie, come l'improvvi-

sa abbondanza d'umidità con temperature favorevoli alla vita, che i microrganismi utilizzeranno a loro favore, iniziando a riprodursi e modificando di conseguenza l'ambiente.

Quando ci accingiamo a creare un giardino commestibile dal “nulla”, dobbiamo seguire il più possibile questo schema e non affrettarci a bruciare le tappe, aiutati dalla potente tecnologia che abbiamo a disposizione. Più il sistema che organizziamo è indipendente dalle nostre tecnologie e meglio risponderà a eventuali cambiamenti, impossibili da prevedere. Ad esempio, pompare acqua dalle falde con motori a turbina e irrigare troppo soventemente le piante appena trapiantate, non permette alle giovani radici di penetrare in profondità o di utilizzare l'acqua di condensa, come farebbero se appartenessero a un sistema selvatico. Così facendo, altro non creiamo che organismi “viziati”, dipendenti dai nostri input, non più capaci di badare a loro stessi.



Le fasi di nascita e sviluppo di un ecosistema sono facilmente paragonabili a quelle di un organismo, sebbene con tempi e mutamenti specifici.

Inoltre, una crescita esagerata attira un gran numero di “commensali”, quelli che noi chiamiamo “parassiti”, e può facilitare l’insorgere di patologie inaspettate, il cui trattamento porta via ulteriore energia e tempo. Certo l’aspettativa che ogni elemento aggiunto possa svilupparsi completamente è da relativizzare; molto spesso in natura ciò che muore è nutrimento o sostegno per altri elementi, senza dramma alcuno. Difficile questo passo per noi animali colti!

L’obiettivo non è quello di creare un sistema sotto il nostro rigido controllo e impegnativo da mantenere, come può essere un bel giardino all’italiana, che rischia di diventare uno sterile “status symbol”, energivoro e non funzionale, bensì qualcosa di molto più complesso, le cui caratteristiche si muovono tra il selvatico e il domestico. Si tratta di realizzare un ecosistema, dove molti sono gli elementi multifunzionali, le connessioni inaspettate e le qualità emergenti in grado di sorprenderci; un “luogo” quadrimensionale di cui facciamo parte inevitabilmente, in cui lavoriamo, ma di cui godiamo del suo effetto benefico.

In questa difficile transizione, ci può essere di grande aiuto il continuo raffronto con un ecosistema selvatico di riferimento. Prendiamo, per esempio, in esame un’azione che ripetiamo ogni giorno: il nostro modo di procurarci un certo alimento e confrontiamo poi il nostro comportamento con quanto avviene in natura. Per prima cosa, raccogliamo informazioni circa la zona di produzione, l’energia impiegata per fare arrivare quello specifico alimento dal luogo di produzione alla nostra tavola, chi e come lo ha prodotto e trasformato, le condizioni sociali e sanitarie che tutto ciò comporta, l’inquinamento prodotto, l’impronta ecologica (consumo d’acqua, produzione di CO₂ e altri gas-serra) e infine le caratteristiche dell’involucro che lo contiene e soprattutto la qualità del contenuto (Pollan, 2006). Se facciamo un confronto, seguendo lo schema appena illustrato, tra un succo di mela prodotto in agricoltura convenzionale in monocultura, acquistato in un supermercato e una semplice mela

raccolta nel proprio giardino e consumata sul posto, come farebbe un qualsiasi animale selvatico, le differenze a livello di consumi energetici, impronta ecologica e qualità nutrizionali sono impressionanti. Ovviamente, fra queste due situazioni estreme, vi sono tutta una serie di azioni intermedie che possiamo intraprendere. Ad esempio, iniziare a cibarci sempre più di prodotti locali, possibilmente biologici e stagionali, attraverso i GAS (gruppo di acquisto solidale) o coltivati, raccolti e trasformati da persone con cui veniamo a contatto personalmente; una gita fuori porta, in campagna, per conoscere e comprare i prodotti direttamente da chi li coltiva; iniziare a coltivarli.

In ogni caso, alimentarsi di succhi di frutta non è la soluzione migliore. Noi esseri umani ci siamo evoluti mangiando e masticando il frutto intero e molte sostanze, per essere assimilate, hanno bisogno di una prima digestione in bocca. Inoltre, la sola azione del masticare, ossigena le gengive, mantenendole sane e pulite, senza l'ausilio di inutili e costosi dentifrici.



Chiedersi la provenienza del cibo che consumiamo, ci porta a interrogarci su cosa succede alle materie prime quando passano attraverso la complessa filiera dell'agroindustria e allo stesso tempo a non farci abbindolare dalle pubblicità, ricordandoci che l'evoluzione del nostro corpo è lenta ed è iniziata molte decine di migliaia di anni fa, con una dieta varia, sobria e connessa al luogo di permanenza e alle fasi stagionali (Berrino, 2015).

Nessuna azione è per se stessa più o meno conveniente rispetto a un'altra, vi sono solo azioni che lentamente modificano la nostra percezione della realtà e migliorano il nostro stare al mondo. Non è necessario assumere a priori un determinato comportamento ideale, quello che serve è osservare ciò che quel piccolo cambiamento quotidiano provoca sulla nostra coscienza. Anche solo la consapevolezza di cosa stiamo facendo, può cambiare lo stato della stessa.

I condizionamenti tipici della nostra cultura, non ci fanno percepire il tutto nella sua interezza, siamo portati a catalogare senza sosta persone, cose, azioni nostre e altrui, perdendo di vista le interconnessioni che legano tutte le cose, dividendo e non comprendendo l'essenza delle cose stesse per poi affaticarci a riconnettere, appesantendo così il nostro operato con inutili doveri.

L'osservazione, l'imitazione pedissequa, il riconoscere gli errori e la ricerca dell'inusuale nella natura può aiutare a liberarci da questo limite culturale e permetterci di trovare nuove soluzioni non dettate da schemi precostituiti. In fin dei conti, se ognuno di noi fosse capace di godere dell'abbondanza che la natura dona continuamente, senza limitare l'azione degli altri esseri, questo mondo potrebbe facilmente trasformarsi in un paradiso.

San Gimignano (SI) - Giardino commestibile ai suoi primordi, nato dal riciclo di acque salate provenienti da una piscina. Il terreno presenta una piccola rete di canali interrati, il cosiddetto sistema linfatico, connessi in primis a piante alofite che permettono il riutilizzo delle acque. (Foto di Marco Carlino)

Non un libro qualunque

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio.info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**



Tradotto in italiano con «foresta o giardino commestibile», il termine *food forest* sta a indicare un sistema agricolo multiuso e multifunzionale, dove convivono alberi da legname, piante da frutto, erbe medicinali, leguminose, cereali e ortaggi in sinergia con le piante spontanee e gli animali del luogo. Che si tratti di un piccolo appezzamento o di una grande area rurale, l'obiettivo è quello di ricreare o ripristinare la più ampia biodiversità possibile, simile a quella che si può riscontrare in un ecosistema forestale.

Considerata ormai la nuova frontiera della permacultura, la food forest dà priorità alla coltivazione in consociazione di specie perenni o pluriannuali, in modo da ottenere elevate produzioni di cibo con il minimo dispendio di energia sotto forma di ore di lavoro e consumo di acqua, carburante, concimi e antiparassitari. Forte della lunga esperienza professionale, maturata in Italia e all'estero, l'autrice illustra in dettaglio e con numerosi esempi pratici come realizzare una food forest anche nel nostro clima, caratterizzato da notevoli sbalzi termici e da scarsa disponibilità idrica.



Saviana Parodi Delfino è biologa molecolare. Nel 1991 scopre in Australia la permacultura, di cui diventa, dopo una lunga formazione, instancabile divulgatrice. Dal 1995 realizza progetti in permacultura in Italia e all'estero (Australia, Sud America, Turchia, Spagna, Svizzera, Burkina Faso). Nel 2006 è tra i fondatori dell'*Accademia italiana di permacultura* e nel 2019 ha raccolto la sua lunga esperienza in campo nel volume *Manuale di permacultura integrale* (Terra Nuova Edizioni). Vive tra l'Italia e l'Argentina.

ISBN 88 6681 675 1



9 788866 816751

€ 18,00

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it