

il filo verde

Michel e Jude Fanton

Manuale per **Salvare** **i Semi dell'Orto** e la **Biodiversità**

Scopri e difendi 117 ortaggi,
erbe aromatiche e fiori
alimentari

**ESTRATTO
GRATUITO**

**UNISCITI
AI SEED SAVERS
E GODITI
I MIRACOLI
DELLA NATURA**



Terra Nuova
EDIZIONI



Introduzione all'edizione originale

L'orticoltura è uno dei passatempi preferiti degli australiani ed è anche un'attività pratica e salutare. Tuttavia solo pochi contadini, gli orticoltori, fanno ciò che veniva spontaneo ai loro antenati, ossia salvare i semi dei propri raccolti.

Fino a poco tempo fa tutti gli orticoltori e gli agricoltori erano gli addetti alla conservazione del patrimonio vegetale che ci sosteneva. Nel corso dei secoli è stata la raccolta di semi che ha reso possibile addomesticare le piante selvatiche e ciò ha permesso alle comunità di sedentarizzarsi.

Attraverso anni di cosciente selezione dei propri frutti, ortaggi, cereali e fiori, i coltivatori del passato hanno prodotto la diversità di raccolti di cui noi usufruiamo. La diversità di vita (bio-diversità), che è essenziale per la nostra sopravvivenza, si sta silenziosamente erodendo. Pochissime varietà adattate localmente sono oggi disponibili: varietà che hanno particolari caratteristiche, così utili al coltivatore "pulito", di buon sapore e resistenti alle avversità.

Perché accade tutto ciò, se le capacità richieste all'orticoltore per conservare il nostro patrimonio vegetale sono così poche e semplici? Perché una mezza dozzina di varietà di rosse, lucenti palle da cricket hanno rimpiazzato dei sugosi e deliziosi pomodori il cui gruppo genetico presenta centinaia di differenti varietà?

Per salvare buoni semi dovete semplicemente seguire ciò che le piante fanno naturalmente. Tuttavia, dovete partire da una scorta di semi che sia originale e vitale.

L'alimentazione industriale odierna è prodotta e distribuita in massa e quindi impone a livello mondiale la riproduzione delle piante e la produzione di semi. È ovvio a chiunque che, quando le piante sono selezionate per determinati scopi commerciali, altre pre-

gevoli caratteristiche vengono inevitabilmente perdute. I pomodori raccolti a macchina, scaricati su nastri trasportatori e spediti con i camion a grande distanza, devono essere belli tosti, ma non necessariamente saporiti o nutrienti! A proposito del pomodoro commerciale "insapore ma tosto" quale "esempio primario del problema", un eminente fisiologo del seme australiano, il dottor David Murray, nota che «i costituenti di gusto e di aroma sono i primari determinanti della qualità dei raccolti di frutta, ortaggi e cereali, ma questo aspetto è stato spesso ignorato nei passati programmi di coltivazione» (Murray, D., *Advanced Methods in Plant Breeding and Biotechnology*, 1991).

Molte imprese commerciali si specializzano nella coltura degli ibridi, non in varietà a impollinazione aperta. Tuttavia gli ibridi non si prestano alla conservazione del seme poiché i discendenti di queste piante tornano ad assomigliare ai loro antenati geneticamente poveri, oppure, come i muli, sono semplicemente sterili.

Il risultato finale di queste tendenze è che i coltivatori sono dipendenti dalle sementi ibride ortive e floreali controllate dalle grandi aziende e che devono essere riacquistate ogni anno, con un costo ulteriore per i coltivatori: ovviamente ciò rappresenta un aspetto positivo per le aziende agrochimiche!

Inoltre le piante ibride sono geneticamente uniformi. I semi ibridi producono piante praticamente identiche, che moriranno tutte insieme quando vi sarà un problema di malattie o insetti nocivi. In un piccolo orto le differenze tra le piante consentono differenti reazioni alle infestazioni. L'uniformità è del tutto contraria alle necessità dell'orto familiare.

Gli ortaggi ibridi sono progettati per maturare tutti nello stesso momento. Gli agricoltori sotto contratto

con le aziende di conservazione hanno bisogno che i fagioli o i pomodori maturino simultaneamente al fine di minimizzare i costi di raccolta, ma gli orticoltori familiari hanno bisogno di raccolti a maturazione scalare per avere sempre il prodotto fresco sulla propria tavola.

I coltivatori commerciali hanno bisogno di un ortaggio che sopporti il viaggio verso i mercati lontani, mentre la verdura dell'orticoltore familiare ha bisogno solo di arrivare in cucina. I fagioli coltivati a livello familiare possono essere tenerissimi e i pomodori succosi come pesche, a differenza delle varietà insapori destinate al mercato.

La Fondazione dei Seed Savers vi invita a dare il vostro aiuto per preservare la ricca diversità di raccolti prima che essa scompaia, sia per il nostro futuro che per quello dei nostri discendenti.

La salvaguardia di semi può essere semplice o complicata a seconda di ciò che desiderate. Può voler dire ottenere e mantenere vecchie varietà e trasmetterle a vicini o amici. Oppure può essere particolareggiata e scientifica, con riferimento a specifiche condizioni di produzione, quali ad esempio i suoli salini. Dipende da voi.

Qualunque sia il tipo di *seed saver* che voi scegliete di essere, o potreste già essere, c'è dietro una forza motrice. Ha a che fare con la fiducia in se stessi.

Possiamo fare in modo di ritornare nuovamente indipendenti raccogliendo semi, trasmettendo conoscenze sulla propagazione e l'uso delle piante. Riconquistando il controllo del nostro cibo, rafforziamo la nostra sicurezza, l'integrità genetica dei nostri raccolti tradizionali e il potenziale per sviluppare varietà utili adattate al clima, al suolo della regione, agli insetti e alle malattie locali.

In ogni modo alcune piante commestibili native dell'Australia, come il *quandong*, il *finger lime* e la *macadamia*, sono state migliorate selezionando le piante più gustose in coltivazione. C'è un'enorme opportunità per portare sulle tavole un maggior numero di cibi tipici dell'Australia.

La raccolta di semi è una piacevole attività che tutti possono intraprendere. È affascinante osservare le

piante che fioriscono e montano a seme, vedere tutte le differenti forme delle giovani piantine, essere testimoni del loro cambiamento nel corso degli anni e familiarizzare con esse. Ciò soddisfa la nostra curiosità sui cicli degli esseri viventi.

Saggi coltivatori australiani e neozelandesi hanno preservato i semi di ortaggi, fiori ed erbe che erano stati coltivati dalle loro famiglie da oltre centocinquanta anni. Nei primi sei anni di Seed Savers' Network abbiamo scoperto più di milleduecento varietà familiari, delle quali solo alcune disponibili attraverso i canali commerciali.

Il nostro scopo è quello di mantenere queste varietà in più orti e giardini possibili, anziché in una banca del seme. Noi speriamo che questo libro dia ai coltivatori familiari la necessaria conoscenza per diventare dei veri *seed savers* e per proteggere la diversità vegetale.

Le tecniche sono molto facili da padroneggiare e noterete che abbiamo elaborato un sistema di Valutazione di semplicità per le piante descritte nel nostro manuale (Parte terza). Potete vedere in un attimo se la pianta che avete selezionato per la raccolta del seme è adatta alla vostra esperienza.

Ad esempio, i principianti possono iniziare con i pomodori, le insalate e i fagioli poiché non s'incrociano facilmente. Ciò ottimizza le possibilità di una futura purezza del seme.

All'inizio potete decidere di seguire una sola varietà avendo ottenuto la vostra dotazione da un amico orticoltore, un'azienda sementiera familiare, la rete dei Seed Savers, il vostro club locale di orticoltura o gruppo di permacultura. Presto avrete abbondanza di semi e abbastanza esperienza per continuare con prove più impegnative.

Buona fortuna!



Michel e Jude Fanton

Prefazione all'edizione australiana



Se non esistessero la rete dei Seed Savers [Salvatori di semi; *N.d.R.*], gli scambi di semi e le banche locali dei semi, noi orticoltori avremmo perso la maggior parte dei semi che ci hanno lasciato i nostri antenati. Molti di noi ricordano il vaso dei semi della nostra nonna e i sacchetti contenenti baccelli di semi messi ad asciugare in cucina. Costituisce pubblico scandalo che questi semi siano stati brevettati e che la coltivazione di questi sia stata ostacolata legalmente da parte di politici o avvocati che non sono realmente interessati alle sementi. È inoltre scandaloso che le grandi multinazionali abbiano acquisito il controllo delle principali piante alimentari brevettandone i semi. In assenza di coltivatori hobbisti, i semi dei nostri alimenti base non potrebbero esistere. Questi semi sono al sicuro solamente nelle mani di persone che li riproducono, li coltivano e ne mangiano i frutti; sono praticamente persi in “collezioni”, in depositi o in ibridi di proprietà delle multinazionali. Jude e Michel Fanton sono vecchi amici che hanno dedicato tempo e lavoro a individuare e scambiare semi tradizionali australiani, ossia semi che possono essere conservati fedeli alla forma originaria in condizioni locali e soprattutto a impollinazione aperta, mantenendo una produ-

zione vitale anno dopo anno senza costosi pesticidi e pesanti fertilizzanti artificiali. Ora i fertilizzanti ureici o azotati impediscono la formazione di aminoacidi essenziali nei cereali, abbassando di conseguenza il livello di produzione delle proteine tra il 20 e il 60%. Mentre il superfosfato aggiunge cadmio ai suoli e ai raccolti e riduce i livelli essenziali di zinco nel cibo dal 20 al 50% del nostro fabbisogno, i coltivatori tradizionali che conservano varietà antiche producono cibo perfettamente adatto a essere mangiato! Questo libro sarà d'immenso aiuto per tutti noi che coltiviamo o vogliamo coltivare buon cibo nei nostri orti o nelle nostre aziende agricole. Possiamo inoltre far crescere bambini più sani con gusti variegati, allevati con cibo fatto in casa al pari di noi più anziani. Ritengo questo libro essenziale per tutti gli orticoltori, agricoltori, cuochi e genitori e confido che esso accelererà il nostro ritorno a una buona alimentazione e a una società sana. I miei più sinceri auguri lo accompagnano. Ciascuno di noi ha bisogno di una “iscrizione a vita” alla rete dei Seed Savers. Buon appetito!

Bill Mollison
(Istituto di Permacultura)

Ringraziamenti all'edizione australiana

Desideriamo ringraziare le seguenti persone che hanno dato come contributo diverse ore del loro tempo e i cui compensi per la consulenza avrebbero certamente fatto saltare il nostro budget: Alfredo Bonanno per il gusto (allegro ma non troppo) e l'impegno. Michael Boddy per gli amichevoli consigli. Janet Dawson Boddy per la copertina e il logo dei Seed Savers. Catherine Binkley, David Cavagnaro, Larry Geno, Kevin McDonald, John McNally, Kate O'Driscoll e Robin Osborne per l'aiuto al manoscritto. Erna Bennetts, Brian Jensen, Peter Hardwick, Gail e George Finlay, Lisa Mahoney, il dottor David Murray, Michel Porcher, Jamil Rahal, Tony Vlatko, Paul (Speedy) Ward, Barry Waters e Bob Whitten per il riscontro delle bozze. Wilma Bowers, Peter Ching, Andrew Coffey, Mark Collinson, Bob Cunmmmins, Graeme Eggins, Peter Eichhorn, Cathy Flannery, Wally e Steve Franklin, Jack Hallam, Richard Jones, Megg Miller, Shelley Neller, John e Mary O'Reilly, John Picone, Ruby e Bhajan, Charlie Scandrett, Jan Thornley e Mary Wade per i consigli sulla produzione del libro. Siamo inoltre grati alle seguenti persone per il loro sostegno: Rebecca Kellock e i volontari Ken Hanna, Isabel Reed, Jeanette Gow, Bob e Pat Haysper per aver mantenuto attivo il lavoro di Seed Savers' Network mentre noi eravamo impegnati con questo libro. Il personale della Merino Lithographics per la sua infinita pazienza. Il personale degli uffici postali di Byron Bay e Binalong per la sua assiduità. I membri permanenti della Seed Savers' Foundation per la loro assistenza finanziaria senza la quale non saremmo riusciti a pubblicare questo libro. Per ultimi i nostri ragazzi Julien, Aimée e Zephir per essersi presi cura di noi durante il lungo periodo di produzione di questo libro.

L'Illustratore

Alfredo Bonanno è nato in Italia ed è cresciuto nella città di Torino. Ha studiato fotografia e design grafico, è arrivato in Australia nel 1981 e più tardi si è stabilito nel nord del Nuovo Galles del Sud. L'illustrazione di questo libro gli ha aperto nuove dimensioni:

«Mi sono preso a cuore la gioia dell'orticoltura, il piacere di mangiare e provare ortaggi in precedenza sconosciuti e di riscoprire il vero gusto di quelli più tradizionali. Le illustrazioni sono state una sfida perché ho voluto documentare le differenti fasi della crescita delle piante, enfatizzando gli aspetti della propagazione. In parecchie piante le parti edibili, i fiori e i semi non compaiono nello stesso momento, perciò mi sono concesso una piccola licenza artistica. Ogni volta che è stato possibile ho disegnato dal vivo campioni raccolti nel nostro orto o da amici. Talvolta ciò si è rivelato difficile, ad esempio quando Jude si è malamente tagliata un dito ripulendo per me una pastinaca del Perù da disegnare a casa; altre volte l'esperienza è stata buffa come quando ho riportato a casa i suddetti campioni e ho dovuto tenere fermi sul mio tavolino tutti e dodici i chilogrammi di radici, terra e vermi mentre li disegnavo. Desidero ringraziare Jenny, la mia compagna, per la pazienza dimostrata durante le mie lunghe sessioni notturne al tavolo da disegno; Darel, il mio bimbo di 5 anni, per aver appreso velocemente dove dovevano essere piantati nell'orto tutti quei semi e uno speciale "grazie" a Jude e Michel per avermi incoraggiato a coltivare tutte quelle prelibatezze».

Indice

Introduzione all'edizione originale . . . 5	5. Selezione e raccolta 32	Amaranto 60
Prefazione all'edizione	Criteri per la selezione 32	Aneto 62
australiana 7	Quanti selezionarne 33	Arachide 63
Ringraziamenti all'edizione	Quando raccogliere 34	Asparago 64
australiana 8	6. Dopo la raccolta dei semi 35	Atreplice 65
PRIMA PARTE - La teoria	Pulitura 35	Barbabetola 66
1. La rete dei Seed Savers 11	L'essiccazione 36	Basella 67
Perché unirsi? 11	Malattie 36	Basilico 68
Per cominciare 11	Conservazione 37	Benincasa 69
I <i>seed savers</i> al lavoro 12	I test di germinazione 39	Bietola da coste 70
2. Introduzione alla biodiversità . . . 15	7. Piantare e pianificare 41	Borragine 71
Il luogo di origine dei semi 15	Cominciare a seminare 41	Broccolo 72
Vita in un freezer 16	Regole del pollice verde	Calendula 73
La non-rivoluzione verde 17	per piantare 42	Carciofo 74
Chi è dalla parte degli ibridi? 19	Progettare un orto 43	Cardo 76
Geni d'autore 20	Permacultura 44	Carota 77
SECONDA PARTE - La pratica	Principi di permacultura pratica . . 44	Cavolfiore 78
3. Quali semi riprodurre 25	8. Una famiglia speciale:	Cavolo cappuccio 79
Una varietà di fonti 25	le Cucurbitacee 48	Cavolo cinese 81
Trasloco di piante 26	Caratteristiche 48	Cavolo di Bruxelles 82
Le piante si adattano 26	Zucche e zucchine 48	Cavolo laciniato 83
Solo mettere in relazione 27	Impollinazione manuale 49	Cavolo rapa 84
4. Purezza e riproduzione 28	Piantare i semi 50	Cavolo riccio 84
Impollinazione 28	TERZA PARTE - Le piante	Cerfoglio 85
Mantenerle pure 29	Valutazione della semplicità 55	Cetriolo 86
Che cosa fare?	Le piante 57	Cicoria 87
Ecco cinque tecniche 29	Acetosa 57	Cipolla 89
Annuali, biennali, perenni 30	Aglio 58	Cipolla d'Egitto 90
	Alchechengio giallo 59	Cipollotto 91
		Cocomero 91
		Coriandolo 93
		Crescione d'acqua 93
		Dragoncello 94

Erba aglina	94
Erba cipollina	95
Fagiolo	96
Fagiolo dall'occhio	98
Fagiolo di Spagna	99
Fagiolo Giacinto	100
Fagiolo Lima	101
Fagiolo Metro	102
Fava	103
Finocchio	104
Girasole	105
Ibika	106
Indivia	107
Lagenaria	108
Lattuga	109
Lattuga cinese	112
Luffa	112
Maggiorana e origano	113
Mais	113
Melanzana	118
Melone	120
Melone orientale	122
Menta	123
Milione	123
Mitsuba	124
Mizuna	125
Nasturzio	126
Okra	126
Papavero	128
Pastinaca	128
Patata	129
Patata dolce	132
Peperone	133
Pimpinella	135
Pisello	136
Pomodoro	137
Porro	140
Prezzemolo	141

Rabarbaro	142
Rapa	142
Ravanello	144
Rosmarino	145
Rucola	146
Salvia	147
Scalognò	148
Scorzobianca	149
Sedano	150
Sedano-ropa	151
Senape	152
Senape cinese	153
Shungiku	154
Soia	154
Spinacio	155
Tagete	156
Tarassaco	157
Tetragonia	158
Timo	158
Topinambur	159
Valerianella	159
Viola	160
Zucca amara	161
Zucca massima	162
Zucca moscata	164
Zucca siamese	166
Zucca spinosa	166
Zucchini	168

Sezione orticole tropicali170

Achira	170
Arracacha	170
Castagna d'acqua	172
Citronella	173
Curcuma	173
Fagiolo alato	174
Fagiolo Guada	174
Igname	175

Jicama	176
Karkadè	177
Manioca	178
Oca	178
Spinacio d'acqua	179
Taro	180
Zenzero	181

APPENDICI

Appendice A

Tabella di impollinazione e conservazione semi	184
---	-----

Appendice B

Elenco di specie per famiglia	188
---	-----

Appendice C

Elenco dei sinonimi	191
-------------------------------	-----

Glossario193

Bibliografia195

Michel e Jude Fanton

Manuale per Salvare i Semi dell'Orto e la Biodiversità

**Salvare i semi è un'azione importante
come imparare a leggere e scrivere.
Recuperare semi antichi, seminarli, riprodurli
e dividerli con altre persone
rappresenta un grande gesto educativo.**

Michel e Jude Fanton, esperti *Seed Savers*, ci illustrano come **raccogliere e conservare correttamente i semi**, quali cicli di crescita, propagazione e coltivazione seguire, la cucina tradizionale e gli usi medicinali di **oltre un centinaio di verdure, erbe aromatiche e fiori commestibili**.

Quest'opera ci insegna a ritornare alla pura e semplice capacità, oggi ormai perduta, di raccogliere i semi dalle stesse piante che coltiviamo nell'orto o nel giardino, recuperando una nobile e sana tradizione.

In mancanza di coltivatori appassionati e in mano solo alle multinazionali, i semi dei nostri principali alimenti non potrebbero esistere: sono sicuri solo nelle mani di persone che li salvano, li coltivano e ne mangiano i frutti.

**Un manuale essenziale per chiunque – agricoltori, orticoltori, cuochi e genitori –
desideri una vita sana con un'alimentazione naturale,
per far crescere le generazioni future con cibo vero e genuino.**

MICHEL e JUDE FANTON sono i fondatori della rete australiana dei *Seed Savers*, e in questa opera ci mostrano come proteggere il patrimonio alimentare mondiale attraverso la raccolta e salvaguardia dei semi del nostro orto e giardino.
Per saperne di più: seedsavers.net / civiltacontadina.it

ISBN: 978-8828504801



9 788828 504801

€ 13,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com