Eliana Ferioli

NON SI BUTTA NIENTE

Realizzare un orto casalingo con gli scarti di cucina

DEMETRA

Eliana Ferioli

NON SI BUTTA NIENTE

Realizzare un orto casalingo con gli scarti di cucina

EMETRA

Progetto grafico: Bebung
Realizzazione editoriale: Edizioni l'Erta

Referenze iconografiche
tutte le fotografie appartengono a Archivio Giunti/Silvia Pecora,
a eccezione delle seguenti:
©Shutterstock pp. 10, 11, 12, 17, 19, 21, 24, 31, 39, 40, 42, 45, 51, 58, 70, 74, 75, 76, 83, 89, 97, 119
Illustrazioni: ©Shutterstock

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844078959

Prima edizione digitale: maggio 2021

PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

SOMMARIO

INTRODUZIONE 4-5

Prima parte > CHI BEN *comincia*... 7

CONOSCIAMOLI MEGLIO 9
- GLI ORTAGGI DA RADICE 10
- GLI ORTAGGI DA FUSTO 10
- GLI ORTAGGI DA FOGLIA 11
- GLI ORTAGGI DA FIORE 12
- GLI ORTAGGI DA FRUTTO 13

TUTTO QUELLO CHE SERVE 15
- LUCE E TEMPERATURA 15
- L'ACQUA 16
- IL TERRICCIO 17
- I CONTENITORI 18
- ATTREZZI E MATERIALI 20
- E PER FINIRE 20

Seconda parte > E ADESSO *al lavoro!* 23

DALLA PARTE DELLE RADICI 25
- LA BARBABIETOLA ROSSA 26
- LA CAROTA 30
- LA PATATA AMERICANA 34
- IL RAPANELLO 38

FUSTI VERI E FALSI FUSTI 43
- L'AGLIO 44
- L'ANANAS 48
- LA CIPOLLA 52
- LA CURCUMA 56
- IL FINOCCHIO 60
- IL SEDANO 64
- LO ZENZERO 68

UNA FOGLIA TIRA L'ALTRA 73
- IL BASILICO 74
- IL PORRO 78
- IL RADICCHIO ROSSO 82

OGNI SEME UNA SORPRESA 87
- LA FRAGOLA 88
- IL KIWI 92
- IL MELONE 96
- IL PEPERONE 100
- IL POMODORO 104

PER FARE UN ALBERO CI VUOLE... 109
- IL LIMONE 110
- LA MELA 114
- IL NESPOLO DEL GIAPPONE 118
- LA VITE 122

INTRODUZIONE

Ci sono tante ragioni per modificare il proprio stile di vita, ma ce n'è una che si va facendo sempre più forte e urgente, e che riguarda tutti noi: la salvaguardia dell'ambiente, la **tutela del nostro pianeta**. Una missione impossibile? Un compito troppo impegnativo? No, se ciascuno se ne fa carico, cominciando da piccoli gesti quotidiani che, nel tempo, possono diventare i punti fermi di un modo di essere e di vivere. Per esempio, vogliamo cominciare dal **problema rifiuti**, una vera e propria emergenza globale? Potrebbe essere questo il terreno sul quale muoverci per dare concretezza alla nostra sensibilità ecologica.

Non è possibile vivere senza produrre rifiuti, ma ridurli in modo significativo si può, per esempio partendo dalla spesa. Comprate all'ingrosso e prodotti sfusi, evitate gli articoli monouso e scegliete quelli durevoli e in confezioni che possano essere riciclate o riusate… Ma è soprattutto **in cucina** che potete fare qualcosa di veramente significativo.

Avete preparato un ricco minestrone e vi trovate sul tavolo da lavoro un mucchio di scarti, senza contare quel che resta del cespo d'insalata o di sedano dopo che li avete puliti, i torsoli delle mele, i semi dei pomodori e dei peperoni… o le carote dimenticate nel frigorifero, le patate raggrinzite di cui non sapete proprio cosa fare. Non buttateli nella spazzatura, c'è un modo per rigenerarli, "coltivarli" fino a ottenere, da quei frammenti di vita vegetale, nuove piante, un vero e proprio **mini orto** a disposizione della famiglia senza mettere piede fuori di casa. Come vi raccontiamo nelle pagine di questo libro, è un'impresa alla portata di tutti, non richiede particolari attrezzature, ma solo tempo e pazienza.Oltre a ridurre il vostro carico di rifiuti, questa utile pratica vi consentirà di centrare altri obiettivi.

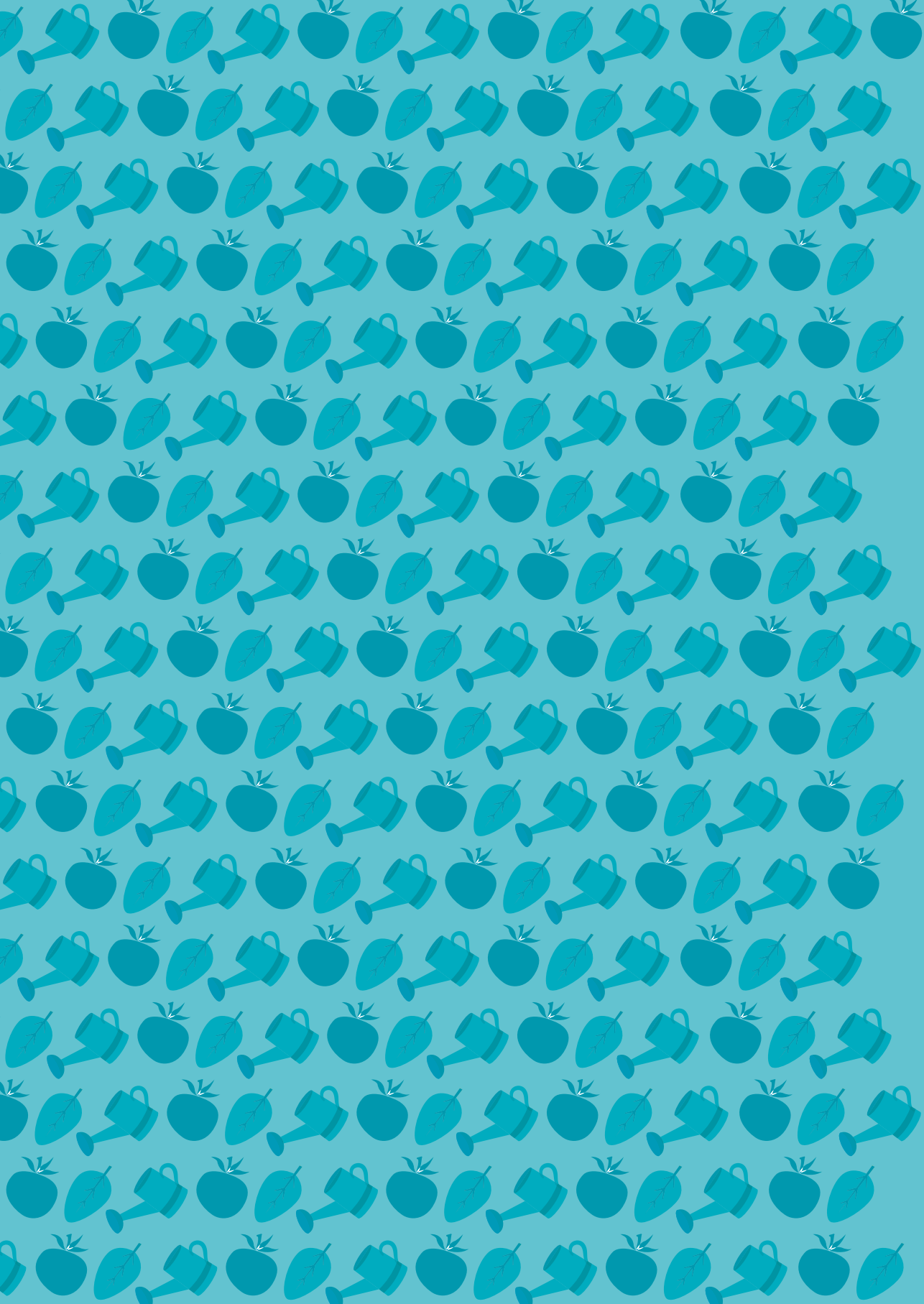
Risparmiare. Rigenerare gli scarti di cucina può veramente ridurre la spe-

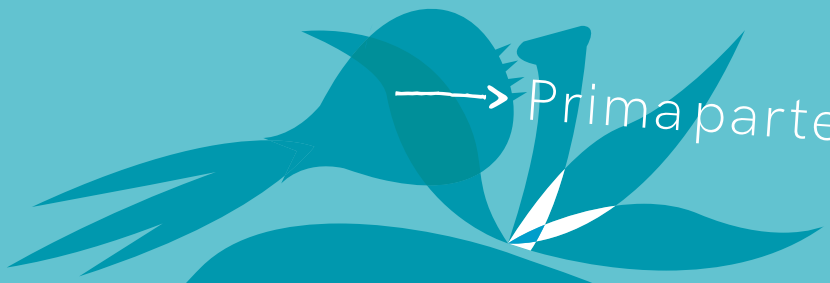
sa? Dipende da cosa siete soliti mangiare e da quanto impegno siete disposti a mettere nel coltivarli. Magari risparmierete solo qualche euro, ma è comunque un buon punto di partenza per orientare in senso positivo il vostro stile di vita.

Controllare la qualità del cibo. Per legge i prodotti alimentari in vendita nei mercati e nei negozi di ortofrutta devono essere accompagnati da un cartello sul quale vengono indicati: varietà, paese di provenienza e categoria. Ma sono sufficienti questi tre parametri per garantirci la qualità di ciò che mangiamo? Certamente no. Una ragione in più per coltivare da sé basilico e insalata, pomodori e fragole, sedano e cipolle…

Divertirsi e stare insieme. I ritmi di vita che regolano le nostre giornate spesso riducono al minimo i momenti di convivialità e condivisione. Ritrovarsi in cucina per improvvisarsi orticoltori può essere l'occasione giusta per fare insieme qualcosa di utile, ecologicamente corretto e nel contempo divertente.

Coinvolgere i bambini. Tutti gli esperimenti proposti in questo libro sono adatti anche ai bambini perché sono semplici e i risultati sono garantiti. I piccoli di casa, lavorando assieme a voi, possono capire da dove viene il cibo e anche imparare un po' di botanica e orticoltura.





→ Prima parte

CHI BEN *comincia...*

Prima di mettervi al lavoro, è importante saperne di più sui vari tipi di ortaggi. Solo così potrete capire quali sono i più adatti a rinascere dai propri scarti.

CONOSCIAMOLI MEGLIO

Le piante sono organismi veramente incredibili. Basta pensare che il più minuscolo seme contiene tutto ciò di cui ha bisogno per diventare una quercia maestosa, un cespo di insalata, una rosa rampicante… Altrettanto sorprendente è che alcune piante possano **rinascere** da frammenti di ramo o di fusto, capaci, una volta messi nell'acqua, di generare radici e quindi nuovi individui. Ce ne sono alcune che crescono, fioriscono, producono semi e poi seccano per rispuntare l'anno dopo dalle loro stesse radici, mentre altre si limitano a un'unica stagione di vita prima di sfiorire e avvizzire definitivamente. In alcuni ortaggi la parte commestibile è la radice, in altri il fusto, oppure le foglie o i fiori, i semi… Ricordatevene quando, in cucina, vi accingerete a fare ricrescere un ortaggio da uno scarto: per garantirvi un certo margine di successo, sarà indispensabile avere almeno un'idea generale sulla sua natura botanica, e quindi sulle sue reali potenzialità. In ogni caso, per essere sicuri che l'operazione vada a buon fine, è fondamentale che la porzione di pianta abbia conservato integri uno o più **germogli attivi**, cioè capaci di generare nuovi fusti, foglie e fiori, e che riusciate a individuare dove questi germogli sono situati. Nelle radici e nei fusti, per esempio, i germogli sono apicali, nei semi e nei bulbi si trovano all'interno. Vediamo ora come si possono classificare gli ortaggi in base alla loro parte commestibile.

Le carote e i rapanelli sono tra i più comuni ortaggi da radice utilizzati in cucina.

GLI ORTAGGI DA RADICE La radice è la parte meno appariscente di una pianta, quella di cui spesso ci si dimentica. In realtà l'apparato radicale è indispensabile alla vita della pianta stessa in quanto svolge due funzioni fondamentali, la prima delle quali è l'ancoraggio al terreno: senza quella fitta trama di filamenti radicali, la pianta non sarebbe in grado di resistere al vento e mantenere la posizione eretta. Un altro compito è l'assorbimento dal terreno di acqua e dei sali minerali in essa disciolti, cioè il nutrimento indispensabile alla pianta per vivere e riprodursi. In alcuni vegetali una parte di queste sostanze nutritive si accumula nella radice stessa, che diventa così un prezioso **organo di riserva**, un serbatoio di amido, zuccheri, vitamine, sali minerali, al quale attingere in caso di bisogno.
Molti dei più comuni ortaggi sono proprio "da radice" e di alcuni di essi potrete riutilizzare gli scarti in modo proficuo. Attenzione, però: non otterrete nuove radici, ma **foglie** nate dal germoglio posto all'estremità superiore della radice.
• **Quali sono:** barbabietola, carota, curcuma, pastinaca, rapa, rapanello, scorzonera, sedano rapa.

GLI ORTAGGI DA FUSTO Sottile ed elastico nelle piante erbacee, solido e legnoso negli arbusti e negli alberi, eretto, strisciante o rampicante, ramificato oppure no: il fusto può avere diversa struttura e diverso portamento, pur continuando a svolgere le sue funzioni: dare supporto alle foglie, ai fiori e ai frutti, e collegare la parte sotterranea della pianta con quella aerea, assicurando il trasporto di liquidi dall'una all'altra, in entrambi i sensi. Anche il fusto può svilupparsi sotto terra, modificandosi in modo sostanziale, ingrossandosi e svolgendo, come certe radici, la funzione di organo di riserva. Sono **fusti modificati**, per esempio, i tuberi (patate), i bulbi (cipolle) e i rizomi (zenzero), di cui descriveremo in dettaglio la struttura quando parleremo dei singoli ortaggi.
Riconoscere un fusto sotterraneo da una radice è semplice: il fusto è provvisto di una gemma apicale (apice vegetativo) in grado di allungarsi e cre-

scere, e di più germogli ben riconoscibili (detti anche occhi), capaci di svilupparsi e dare vita a nuovi individui. È proprio della presenza di questi germogli che dovete assicurarvi se volete approfittare degli scarti di cucina per ottenere nuovi ortaggi.

- **Quali sono:** aglio, cavolo rapa, cipolla, finocchio, patata, patata americana, scalogno, sedano, zenzero.

GLI ORTAGGI DA FOGLIA Se la radice è il punto di forza di una pianta, la trama invisibile ma tenace che la lega al terreno, e il fusto ne rappresenta l'impalcatura, la foglia ne è la vera essenza, punto di partenza e di arrivo del suo ciclo vitale. Un vero laboratorio vivente, questo è la foglia, capace di svolgere la più straordinaria operazione chimica che avvenga sulla Terra: la **fotosintesi clorofilliana**, ovvero la capacità delle foglie di trasformare l'acqua e l'anidride carbonica in zuccheri, quindi in amido, lipidi, proteine, cioè i composti che andranno via via a formare nuove parti della pianta stessa, oppure si accumuleranno negli organi di riserva. Il prodotto "di scarto" della fotosintesi è l'ossigeno, che si libera nell'aria. Tutto questo avviene grazie all'intervento attivatore della clorofilla.
La **clorofilla**, appunto, il verde pigmento che è la componente più preziosa delle foglie, sulla quale si stanno concentrando le ricerche dei nutrizionisti,

che già ne hanno messo in risalto le proprietà antiossidanti, protettive, detossificanti. Un punto a favore degli ortaggi da foglia, dunque, che sono gli alimenti in assoluto meno nutrienti dal punto di vista energetico (contengono pochissime calorie), ma ricchi di fibre, vitamine e minerali.
Anche questi ortaggi possono essere rigenerati utilizzando scarti, non partendo dalle singole foglie isolate, ma **dal cespo** alla cui base siano ancora presenti delle radici vive.
• **Quali sono:** bietola, cavolo, cicoria, lattuga e altre insalate, porro, spinacio.

GLI ORTAGGI DA FIORE Non sono molti gli ortaggi la cui parte commestibile è rappresentata dall'insieme dei fiori (infiorescenza), ma certamente sono alcuni tra i più appetibili e preziosi per le loro proprietà nutritive. Parliamo dei broccoli, di cui consumiamo le infiorescenze tondeggianti di colore verde, del cavolfiore, di cui esistono anche varietà con infiorescenze rosso-violette o gialle anziché bianco-crema, e infine del carciofo, di cui mangiamo i boccioli fiorali avvolti da squame protettive, provviste o meno di spine.
Che possibilità avete di ottenere nuove piante dagli scarti di questi ortaggi? Poche. Il fatto è che i fiori sono geneticamente programmati per **produrre semi**, per cui, tanto per fare un esempio, se piantate un fusto di broccolo inevitabilmente i germogli che si trovano alla sua estremità si trasformeranno in fiori, e non succederà altro. Lasciate allora che i fiori sboccino, sperate che un insetto provveda a impollinarli o che si autofecondino e che, una volta fecondati, fruttifichino e vadano a seme. Raccogliete i semi, interrateli e aspettate: se tutto va bene, germoglieranno e daranno vita a nuove piante. Ci vogliono tempo e pazienza, se poi l'ortaggio in questione è un ibrido selezionato attra-

Il broccolo non è altro che un insieme di boccioli fiorali che, schiudendosi, svelano i petali gialli.
Il carciofo nasconde i suoi fiori all'interno di brattee (foglie modificate), che sono la parte commestibile.

LA CURIOSITÀ

Da una pianta, tante piante

In natura le piante si riproducono per lo più diffondendo i propri semi, nell'orto o in giardino, invece, oltre alla semina possiamo adottare diverse tecniche di propagazione che, nel loro complesso, vengono definite "moltiplicazione vegetativa". Tali tecniche consistono nel riprodurre una pianta partendo da alcune sue parti, senza intervento degli organi sessuali, e consentono di ottenere individui perfettamente uguali alla pianta madre. Una delle più diffuse è la "talea", che prevede l'uso di porzioni di fusti (o di rami), foglie o radici, che messe in acqua o nel terriccio, radicano ed emettono germogli. Come vedrete, la talea è proprio la tecnica più idonea per "rigenerare" gli scarti di cucina. Per talea si possono riprodurre facilmente anche le piante aromatiche, in particolare il rosmarino e l'erba salvia. Basta prelevare, in primavera, un rametto giovane lungo circa 15 cm e interrarlo in un vasetto contenente terriccio da mantenere sempre umido. In 4-5 settimane la talea si sarà radicata e potrete trapiantarla in un vaso più grande.

verso una serie di incroci e reincroci, non è detto che otteniate piante con le stesse caratteristiche di quella di partenza.

- **Quali sono:** broccolo, cavolfiore, carciofo.

GLI ORTAGGI DA FRUTTO Molte delle verdure che mangiamo sono in realtà, botanicamente parlando, dei frutti. Lo sono, per esempio, i cetrioli, i pomodori, i peperoni, le melanzane e le zucchine. Che cosa potete recuperare dagli scarti di questi ortaggi con la certezza di ottenere qualcosa di produttivo? Sicuramente i **semi**; attenzione, però, prima di utilizzarli dovete essere certi che siano completamente maturi perché solo così avranno immagazzinato tutte le sostanze nutritive che serviranno per germogliare. I semi dell'aglio, per esempio, saranno pronti solo quando l'intera pianta si è seccata del tutto, quelli del peperone quando il frutto avrà raggiunto il colore, la consistenza, il profumo che denotano la piena maturazione. Il recupero dei semi può riguardare, non solo gli ortaggi da frutto, ma anche la "frutta". Come vedremo nei prossimi capitoli, non c'è nulla di più semplice che prelevare i semi di mele, ciliegie, kiwi... e coltivarli. Quanto ai risultati, sono imprevedibili perché la maggior parte della frutta che acquistiamo proviene da **piante innestate**. Dai loro semi potreste ottenere piante più deboli, con frutti più piccoli e meno saporiti, alcune non fruttificheranno affatto. Vale comunque la pena di provare: non ponete limiti alla vostra curiosità e al piacere di sperimentare.