

# "Piantiamo una Food Forest"

ovvero come farsi un bellissimo giardino commestibile

*"fa più rumore un albero che cade rispetto ad una foresta che cresce"*  
(Lao Tze)




Stefano Soldati  
Centro di Permacultura  
**"LA BOA"**  
www.laboa.org



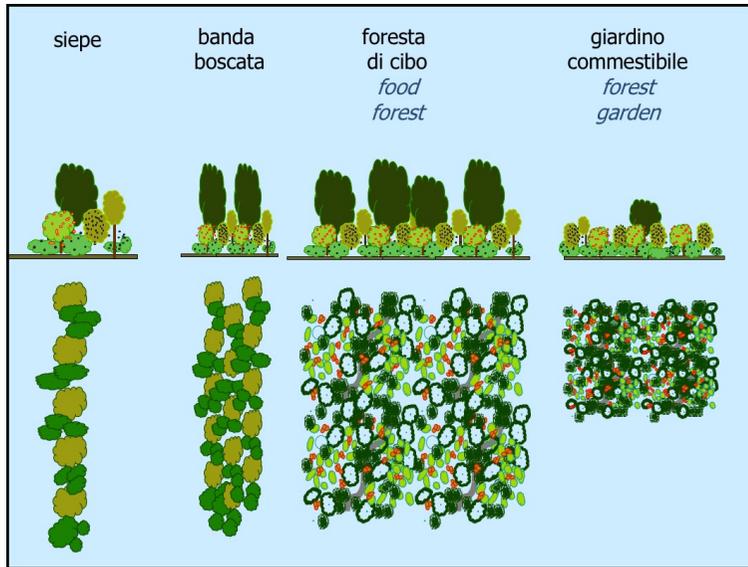
Perché fare una food forest?		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Produzione cibo (vegetale/animale)</li> <li>Produzione ambiente/biodiversità</li> <li>Essere esempio/modello sociale</li> <li>Produzione insetti alimentari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recinzione</li> <li>Microclima</li> <li>Saperi/sapori</li> <li>Giocare</li> <li>Resilienza</li> <li>Termoregolazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O<sub>2</sub> per il pianeta</li> <li>Banca dei semi</li> <li>Rete ecologica</li> <li>Fare con le mani</li> <li>Movida animale</li> <li>Luogo interiore</li> <li>Musica – suoni</li> <li>Ridurre il lavoro</li> <li>Ricette antiche</li> <li>Piante tintore</li> <li>Emozione</li> <li>Fibre</li> <li>Macedonia</li> <li>Spontaneità</li> <li>Curiosità</li> <li>Medicina forestale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Produzione legna e legno</li> <li>Diversificazione del reddito</li> <li>Trappola sostanza organica</li> <li>Bellezza (orti medievali)</li> <li>Passeggiate/spazi ricreativi</li> <li>Didattica – Apprendimento</li> <li>Orologio – calendario</li> <li>Imparare ad aspettare</li> <li>Indipendenza - autonomia</li> <li>Terapeutico/farmaceutico</li> <li>Recupero aree danneggiate</li> <li>Innovazione e conoscenza</li> <li>Dono alle generazioni future</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Foresta di relazioni</li> <li>Sorprese della natura</li> <li>Materiali da cesteria</li> <li>Entusiasmarci la vita</li> <li>Fermare l'erosione</li> <li>Visione del futuro</li> <li>Giochi di Luci e ombre</li> <li>Barriera inquinamento</li> <li>Cromo-aroma terapia</li> <li>Piazzole per tende</li> <li>Produzione officinali</li> <li>azione di disturbo</li> </ul>	

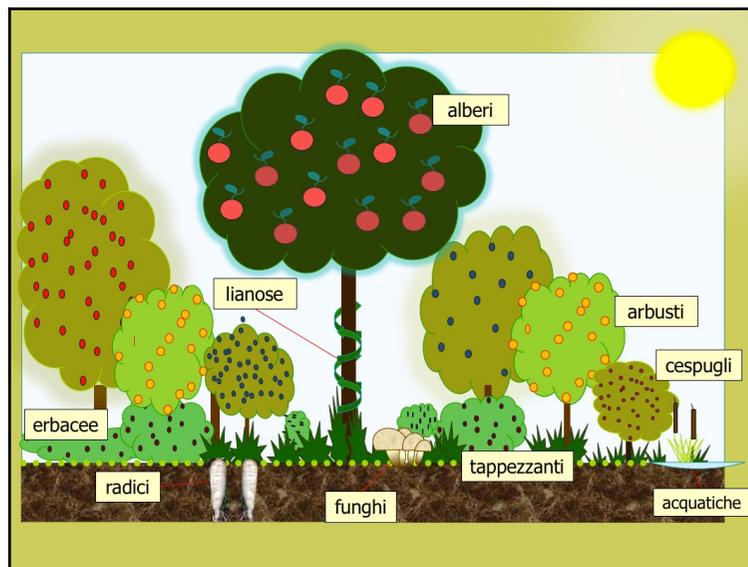
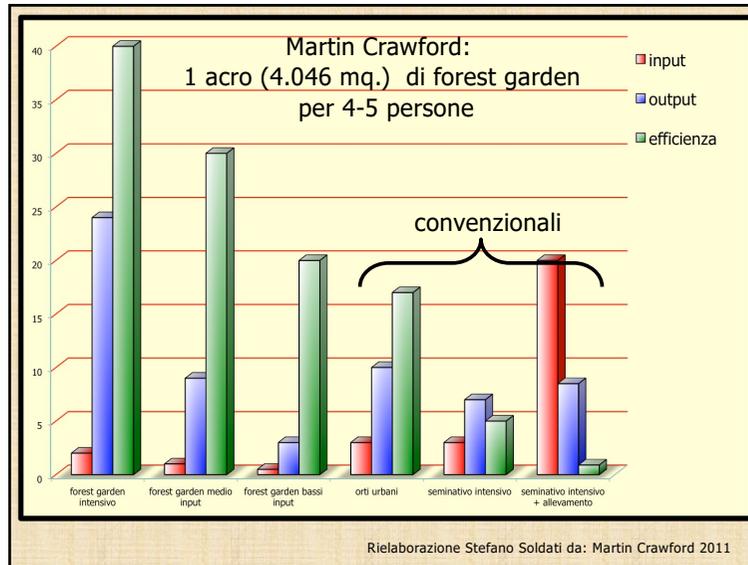
Lcontrocultura

Grigson ha sottolineato che nella foresta del Bastar (India) ad esempio "non c'è mai stata carestia" le tribù sono sempre riuscite a procurarsi il loro cibo:

**170 tra piante arbusti e arrampicanti:**  
 31 piante i cui semi sono arrostiti e mangiati,  
 19 piante i cui radici e tuberi sono mangiati,  
 17 i cui succhi sono bevuti freschi o fermentati,  
 25 le cui foglie sono mangiate come verdure,  
 10 i cui petali sono cucinati come verdure,  
 63 i cui frutti mangiati acerbi/maturi, arrostiti o in salamoia,  
 5 specie di ficus che riforniscono di fichi gli abitanti della foresta

«Monocolture della mente» - Vandana Shiva





### processo di progettazione e realizzazione

Perché fare una food forest? Quali sono i miei obiettivi principali?

#### ANALISI DELLE RISORSE

- Quali sono le mie risorse economiche?
  - Comprare la terra (?)
  - Comprare (e rubare!) e piantare le piante
- Quali sono le mie competenze?
- Quali sono le mie risorse energetiche?
- Quali sono le mie risorse di tempo?

#### Se già possiedo il terreno:

- **Analisi del sito:**
  - Dove? (Nord, Sud, Centro – Tropici/Scandinavia)
  - Dimensione? (farsi una mappa)
  - Cosa c'è sopra? (piante, edifici, strade, ecc.)
  - Che piante ci sono sopra? (osservazione)
  - Esposizione? (sole, vento, acqua, fuoco, pendenza)
  - Microclimi (ghiaccia facilmente, zone d'ombra, esposizione vento)
  - Tipo di suolo? (umido, pH, ristagno, drenato – analisi?)
- **Se non lo possiedo e lo sto cercando:**
  - Perseguire le caratteristiche ideali finalizzate ai miei scopi

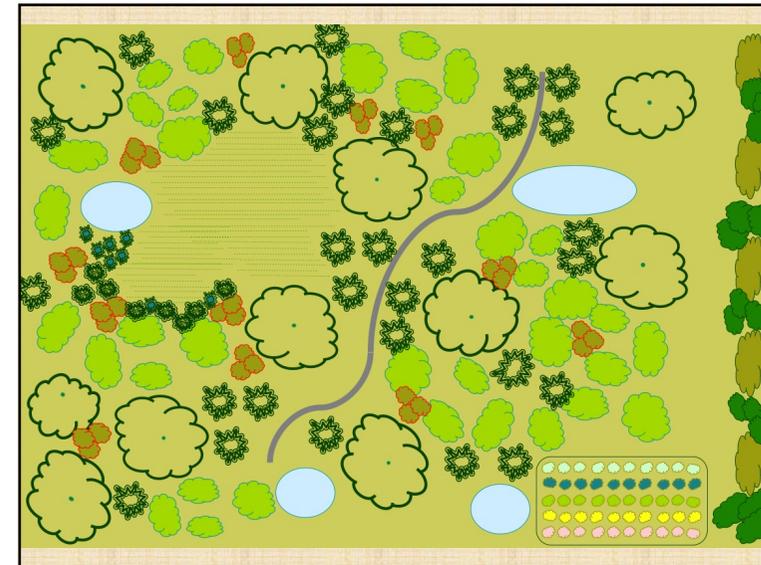
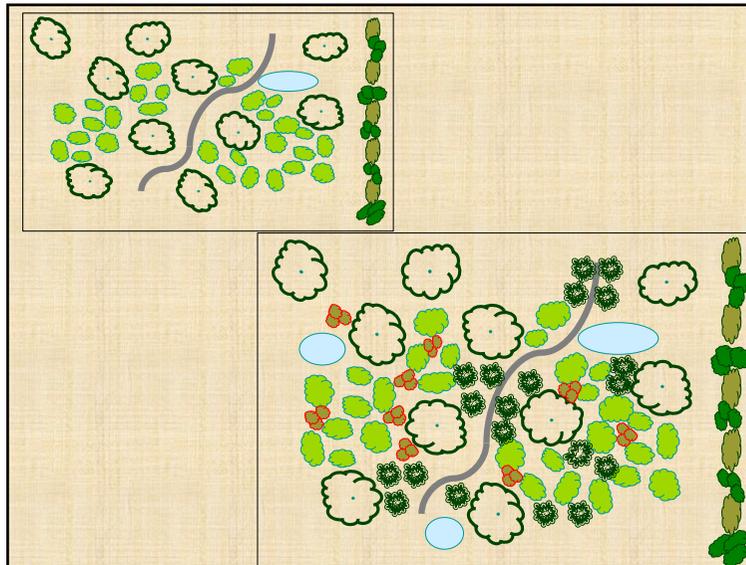
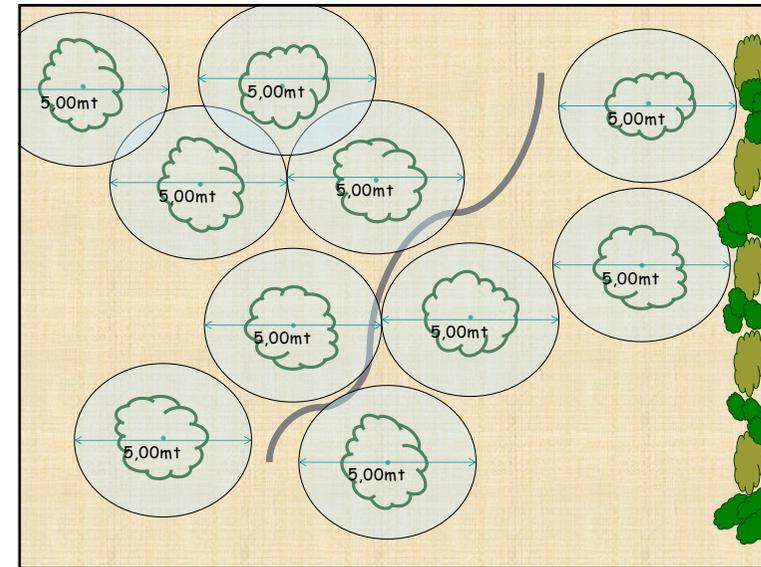
## processo di progettazione e realizzazione

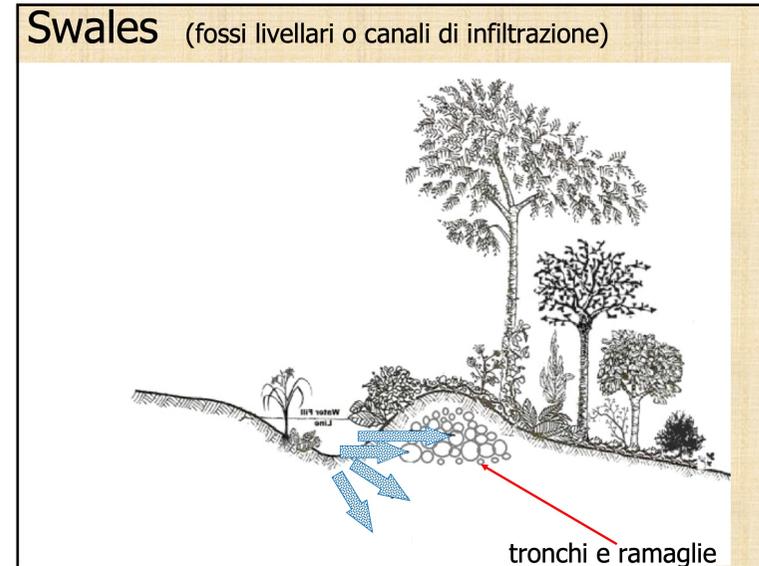
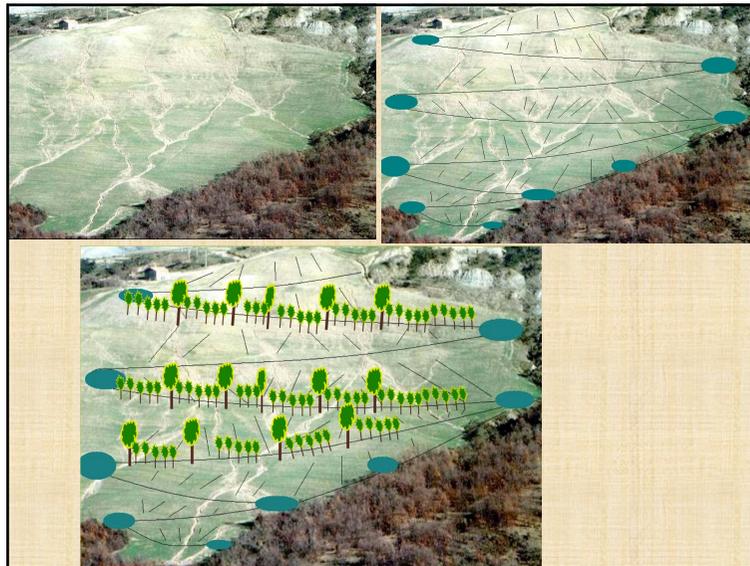
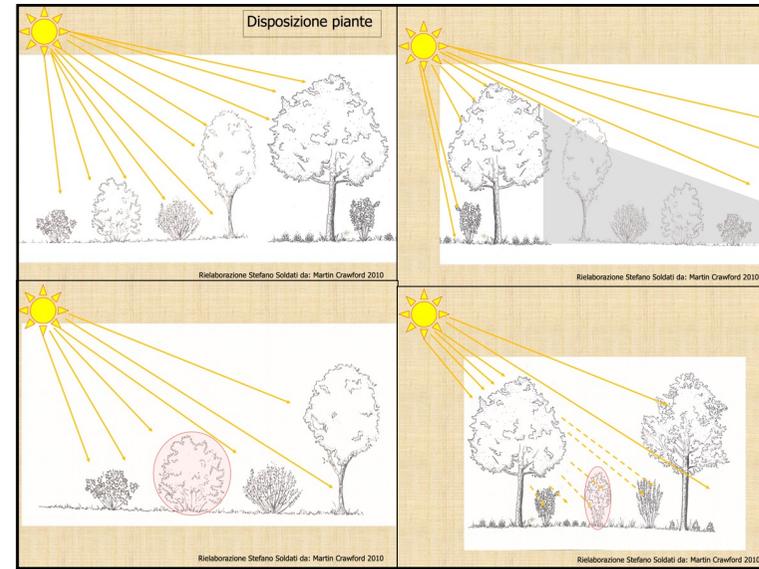
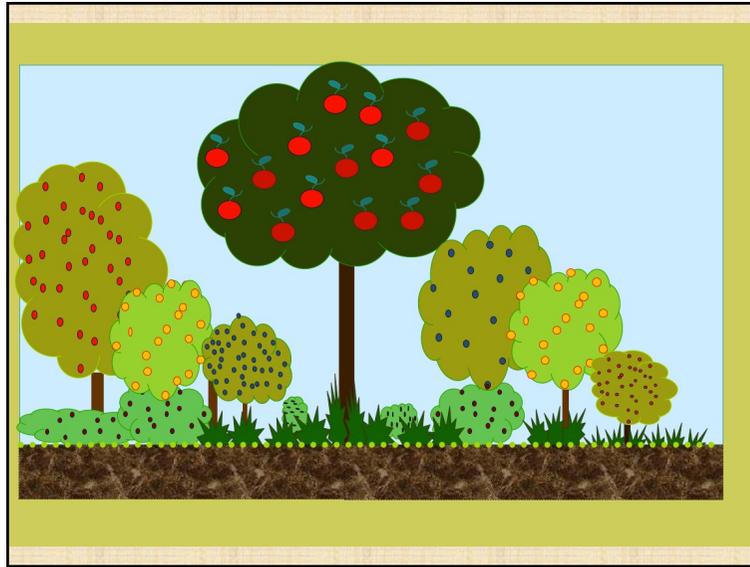
Scegliere le piante in base a:

- luogo in cui ci si trova (altitudine, latitudine, mare, lago, ecc.)
- superficie disponibile: giardino o foresta ? Si possono fare miniboschi.
- tipo di raccolto che si desidera ottenere
- collocazione relativa (piante amanti del sole devono lato del bosco >sole)
- alberi più alti devono essere disposti sul lato ombroso /nord
- vigore delle piante e pianificare di conseguenza (rampicanti esuberanti...)
- **QUALI PIANTE MI PIACCIONO DI PIÙ ?**

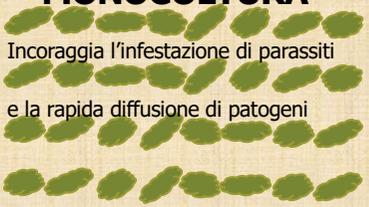
• **PROGETTARE LE PIANTE:**

- Frangivento e piante pioniere
- Progettare sentieri e radure
- Piante a rapido accrescimento
- Progettare la parte strutturale (piante grandi e medie)
- Progettare la parte azotofissatrice e da biomassa
- Progettare la parte sottobosco
- Progettare la parte erbacea e radici, annuali, biennali e perenni
- Progettare la parte rampicante



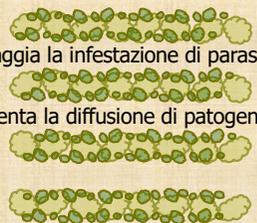


### MONOCOLTURA



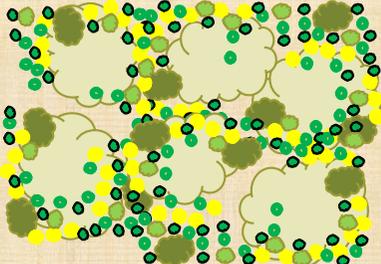
Incoraggia l'infestazione di parassiti e la rapida diffusione di patogeni

### CONSOCIAZIONI



Scoraggia la infestazione di parassiti e rallenta la diffusione di patogeni

### GILDE in POLICOLTURA



La biodiversità interrompe gli attacchi invasivi e ammortizza i disturbi del sistema. Le gilde contribuiscono alla presenza di parassitoidi e favoriscono l'equilibrio dinamico dell'organismo FORESTA

### GILDA

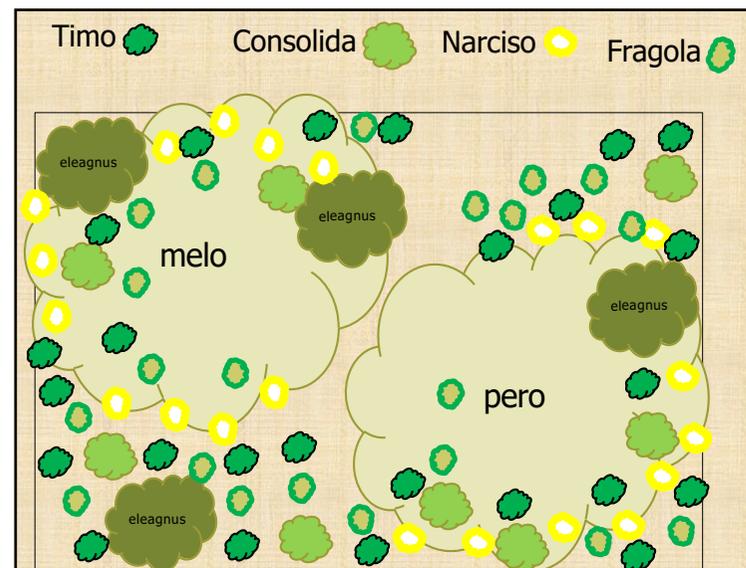
corporazioni medioevali di mutuo aiuto per fare cartello per quanto riguarda i prezzi, acquisto macchinari o materie prime, per essere più resilienti

In natura è un insieme di piante, animali, suolo, acqua, sole, aria, clima, ecc. Gli elementi della gilda si supportano vicendevolmente

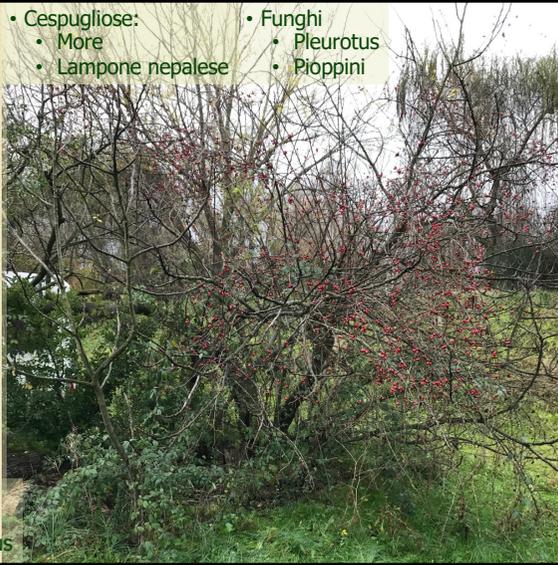
- Piante azotofissatrici.
- Piante accumulatrici di minerali che li rendono disponibili per le altre piante (consolida e tarassaco).
- Piante nettarifere sia per la produzione di miele e per tutti i pronubi.
- Piante con sistemi radicali differenti in modo da esplorare i diversi livelli del suolo e lavorare il terreno in forma omogenea.
- Piante aromatiche: diffondono profumi che confondono i parassiti.
- Piante tappezzanti abbastanza dense per mantenere il suolo costantemente coperto.

Esempio di gilda su 50m<sup>2</sup>

specie	livello	☀	distanza	uso	ecologia	radici	q.tà
melo	grandi	☀	5 mt	frutti	lavorazione suolo	fascicolato profondo	1
pero	grandi	☀	5 mt	frutti	lavorazione suolo	fascicolato profondo	1
fragole	erbacea	☀	30 cm	frutti	tappezzante	fascicolato superficiale	16
eleagnus	arbusto	☀	1 m	bacche	N fix	fittone profondo	4
narcisi	erbacea	☀	20 cm	fiori	repellente	bulbo	24
consolida	erbacea	☀	1 m	foglie	concime	Fittone	8
Timo serpillo	erbacea	☀	15 cm	foglie	tappezzante	fascicolato superficiale	24



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struttura:</li> <li>• Fico</li> <li>• Rampicanti:</li> <li>• Rosa canina</li> <li>• Vite</li> <li>• Radici:</li> <li>• Emerocallis</li> <li>• Rafano</li> <li>• Consolida</li> <li>• Carota</li> <li>• Foglie</li> <li>• Tarassaco</li> <li>• Erba cipollina</li> <li>• Alliaria</li> <li>• Nepetella</li> <li>• Piantaggine</li> <li>• Rosa profumata</li> <li>• Ortica</li> <li>• Romice</li> <li>• N fissatori:</li> <li>• Trifoglio bianco</li> <li>• Lotus corniculatus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cespugliose:</li> <li>• More</li> <li>• Lampone nepalese</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funghi</li> <li>• Pleurotus</li> <li>• Pioppini</li> </ul>
--	--	---






## Quali piante?

### Azoto fissatrici

#### Leguminose

- Trifogli
- Veccia
- Erba medica
- Fave (annuali?)
- Fagioli (annuali?)
- Favino (annuali?)
- Lotus
- Robinia
- Ginestra
- Albero di giuda

#### Non leguminose

- Ontano napoletano
- Eleagnus



Ontano napoletano



Eleagnus



Favino

Albero di Giuda

Veccia

Ginestrino

### frutti minori

#### legna e non solo

- ❖ Acero campestre
- ❖ Carpino bianco
- ❖ Frassino
- ❖ Olmo campestre
- ❖ Ontano nero
- ❖ Platano
- ❖ Robinia
- ❖ Farnia
- ❖ Tiglio
- ❖ Salice
- ❖ Bagolaro

- ❖ Sambuco nero
- ❖ Nocciolo
- ❖ Corbezzoli
- ❖ Corniolo
- ❖ Rosa canina
- ❖ Azzeruoli
- ❖ Sorbi
- ❖ Biancospino
- ❖ Crespino
- ❖ Eleagno (olivo d'autunno)
- ❖ Olivello
- ❖ Terebinto
- ❖ Pino
- ❖ Aronia
- ❖ Asimina triloba
- ❖ Stafilea 2-3 mt
- ❖ Amelanchier
- ❖ Agazzino-Pyracantha coccinea



Sorbo

Corbezzolo

Azzeruolo

Biancospino

Corniolo



## Quali frutti

- ❖ Meli
- ❖ Peri
- ❖ Ciliegi
- ❖ Peschi
- ❖ Albicocchi
- ❖ Susini
- ❖ Fichi
- ❖ Cotogni
- ❖ Cachi
- ❖ Melograni
- ❖ Noci
- ❖ Olivi
- ❖ Castagni

- ❖ Nespoli giapponese
- ❖ Nespoli germanici
- ❖ Giuggioli
- ❖ Gelsi
- ❖ Mandorlo
- ❖ Agrumi
- ❖ Ribes
- ❖ Lamponi
- ❖ Uva spina
- ❖ Josta
- ❖ Fejoa
- ❖ More da giardino
- ❖ Kiwi
- ❖ Vite

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1. Fior di Maggio        | metà maggio        |
| 2. Gioconda              | metà maggio        |
| 3. Montagnana            | 15/20 maggio       |
| 4. Durone Roana          | 25 maggio          |
| 5. Elisa                 | 25/30 maggio       |
| 6. Precoce Benatti       | fine maggio        |
| 7. Visciola Regina O.    | primi di giugno    |
| 8. Durone Morsiani       | 5/10 giugno        |
| 9. Martini               | 10/15 giugno       |
| 10. Marasca Piemonte     | metà giugno        |
| 11. Mora nera grossa     | 15/20 giugno       |
| 12. Giallo Tramonto      | 20/25 giugno       |
| 13. Giallo Iotti         | fine giugno        |
| 14. Moscatella gialla    | fine giu/primi lug |
| 15. Visciola nera Maioli | primi di luglio    |
| 16. Amarena Marisa       | primi di luglio    |
| 17. Mora di Cassano      | 1/15 luglio        |
| 18. Durone Castasavinia  | 10/20 luglio       |
| 19. Vittoria             | 15/20 luglio       |
| 20. Ultima               | fine luglio        |

Esempio Ciliegi:  
dal catalogo di Maioli

1. Calvilla Bia. Estate	10/20 lug	20 gg	
2. Astrakan Rosso	10/20 lug	25 gg	
3. Pirlos	10/30 lug	10/20 gg	
4. Astrakan Bianco	10/30 lug	30 gg	
5. Vista Bella	15/30 lug	20 gg	
6. Jersey Mac	20/30 lug	20 gg	
7. Lampone	01/15 ago	30 gg	
8. Trasparente Blanche	10/30 ago	60 gg	
9. Palmador	15/30 ago	90 gg	
10. Eletta	15/30 ago	30 gg	
11. Gravenstein	15/30 ago	80 gg	
12. Promessa	15/30 ago	30 gg	
13. Parmena Dorata	20/30 ago	90 gg	
14. Alkmene	20/30 ago	30/50 gg	
15. Stark Rosso	01/15 set	100 gg	
16. Stayman Winesa	01/15 set	120 gg	
17. Transit 29	10/30 set	100 gg	
18. Staymared	15/30 set	120 gg	
19. Topazio	15/30 set	120 gg	
20. Rosso Nobile	01/10 ott	120 gg	
21. Rosatis	01/15 ott	130 gg	
22. Renetta Orleans	01/20 ott	120 gg	
23. Rosmarina Bianca	10/20 ott	150 gg	
24. Renetta Rossa	10/20 ott	90 gg	
25. Rosmarina Rossa	10/20 ott	180 gg	
26. Durello Mantovano	15/30 ott	150 gg	
27. Durello Modenese	15/30 ott	180 gg	
28. Rosa Romana	20/30 ott	180 gg	
29. Renetta Ruggine	20/30 ott	150 gg	
30. Rosa Di Caldaro	20/30 ott	120 gg	

Esempio Meli:  
dal catalogo  
di Omezzoli

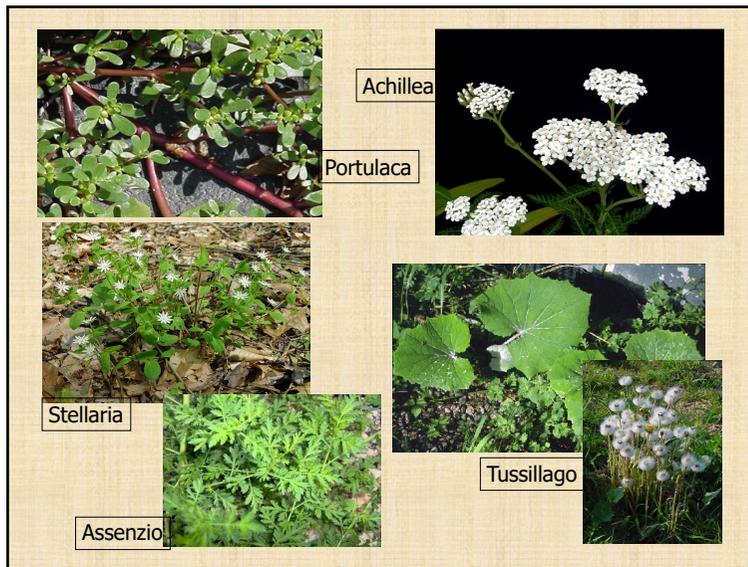
## Che piante erbacee e cespugliose

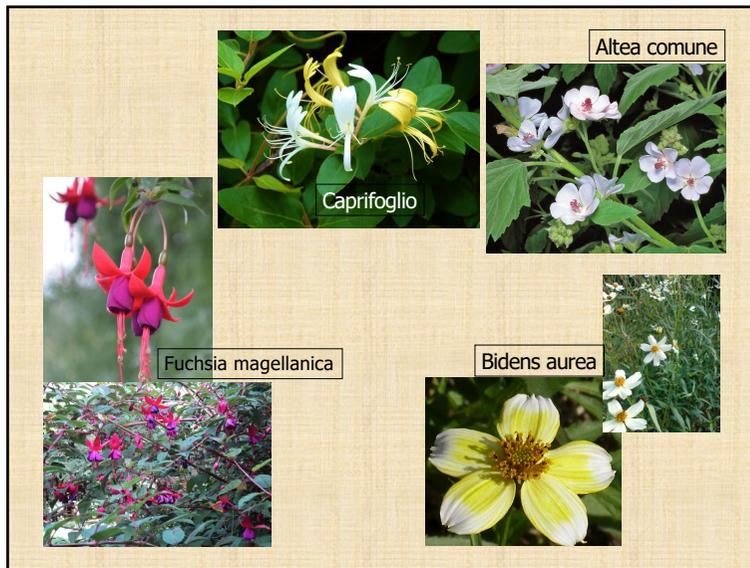
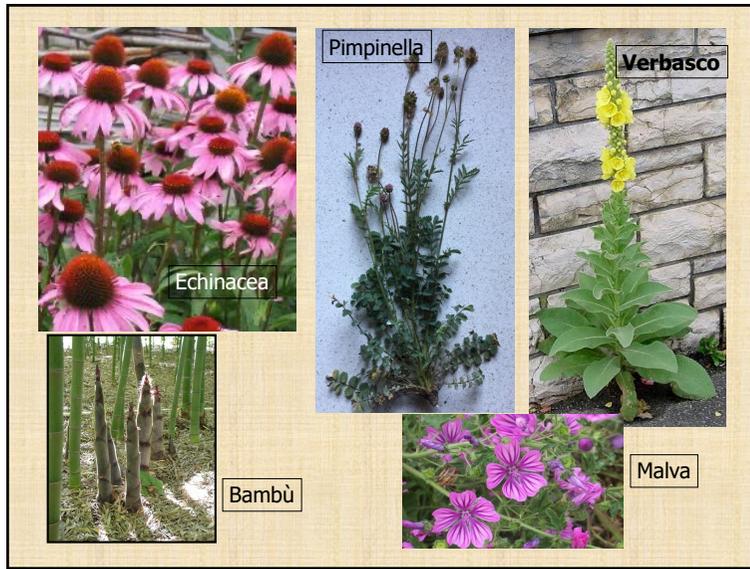
Rucola selvatica  
Valerianella  
Silene  
Bardana  
Consolida  
Bieta coste  
Cicoria  
Ortiche  
Piantaggine  
Capsella  
Levistico  
Crucifere  
Nasturzio  
Lamium  
Calendula  
Viola  
Pratoline  
Chenopodium  
Amarantus

Cardo  
Cardo mariano  
Malva  
Iperico  
Emerocallis  
Acanto  
Pimpinella  
Stachys affinis  
Apios americana  
Nasturzio tuberosum  
Bidens aurea  
Caprifoglio  
Altea comune  
Fuchsia magellanica

Anice  
Carciofo  
Coste argentate  
Echinacea  
Erba cipollina  
Lavanda  
Origano  
Papavero  
Rosmarino  
Ruta  
Salvia  
Tarassaco  
Timo  
Verbascio  
Asparagi  
Bambù

Portulaca  
Tussillago  
Stellaria  
Romice  
Menta  
Melissa  
Borraggine  
Achillea  
Finocchietto  
Rabarbaro  
Assenzio  
Tanaceto  
Equiseto  
Fragole  
Cren  
Carota selvatica  
Topinambur  
Valeriana  
Alliaria







Azolla caroliniana, fissa N, simbiosi con il batterio Anabaena azollae. Ottima in risaia e come cibo per pesci.



Evodia tetradium daniellii

### Per le API e non solo...

Facelia, Calendula, Veccia, Lupinella, Trifoglio incarnato, Trifoglio alessandrino, Trifoglio resupinato, Erba medica, Coriandolo, Cumino, Finocchietto, Pastinaca, Aneto, Borragine, Rosmarino, Timo, Lavanda, Sulla, Girasole, Malva, Tagete, Grano saraceno, Meliloto officinale e tante altre

