

# "Piantiamo una food forest"

Come trasformare un fazzoletto di terra in un boccone delizioso



"Ciascuno dovrebbe avere un giardino, anche piccolo, per mantenersi in contatto con la Terra, e quindi con qualcosa di più profondo dentro di se".  
Carl Jung.



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

## Perché fare una food forest?

- ❖ produzione cibo (vegetale/animale)
- ❖ produzione ambiente/biodiversità
- ❖ essere esempio/modello sociale
- ❖ produzione insetti alimentari
- ❖ recinzione
- ❖ microclima
- ❖ saperi/sapori
- ❖ giocare
- ❖ resilienza
- ❖ termoregolazione
- ❖ O<sub>2</sub> per il pianeta
- ❖ banca dei semi
- ❖ rete ecologica
- ❖ fare con le mani
- ❖ movida animale
- ❖ luogo interiore
- ❖ musica - suoni
- ❖ ridurre il lavoro
- ❖ ricette antiche
- ❖ piante tintore
- ❖ emozione
- ❖ fibre
- ❖ macedonia
- ❖ sequestro co<sub>2</sub>
- ❖ zero sbatti
- ❖ stop inquinamento
- ❖ stop erosione
- ❖ visione del futuro
- ❖ produzione legna e legno
- ❖ produzione officinali
- ❖ diversificazione del reddito
- ❖ trappola sostanza organica
- ❖ bellezza (orti medievali)
- ❖ passeggiate/spazi ricreativi
- ❖ piazzole per tende
- ❖ didattica - apprendimento
- ❖ orologio - calendario
- ❖ imparare ad aspettare
- ❖ indipendenza - autonomia
- ❖ terapeutico/farmaceutico
- ❖ recupero aree danneggiate
- ❖ variazione cromatica stagionale
- ❖ foresta di relazioni
- ❖ sorprese della natura
- ❖ materiali da cesteria
- ❖ entusiasmarci la vita
- ❖ innovazione e conoscenza
- ❖ dono alle generazioni future
- ❖ medicina forestale
- ❖ giochi di luci e ombre
- ❖ cromo-aroma terapia
- ❖ biofertilizzanti e alcolici
- ❖ luogo x nascondere scheletri
- ❖ condividere con altre specie

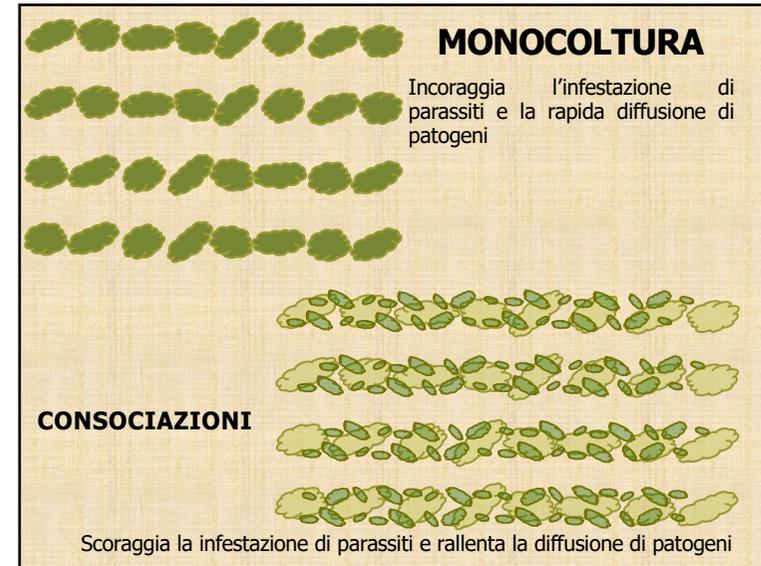
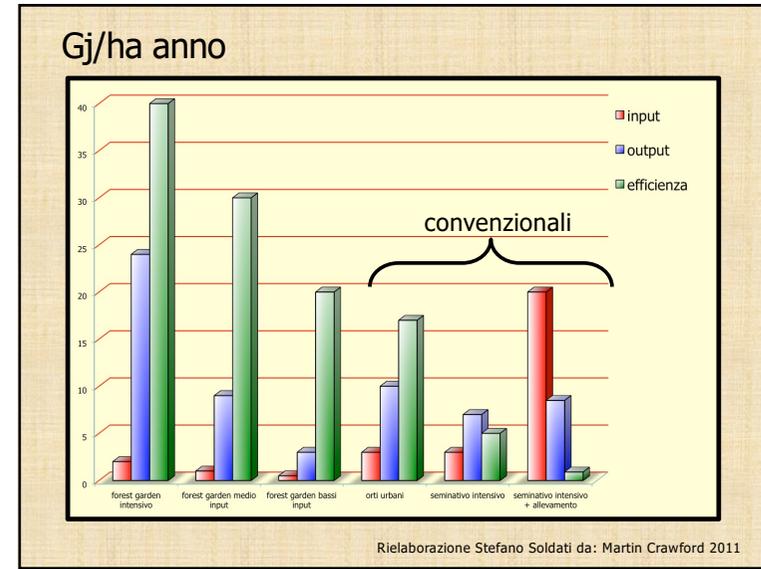
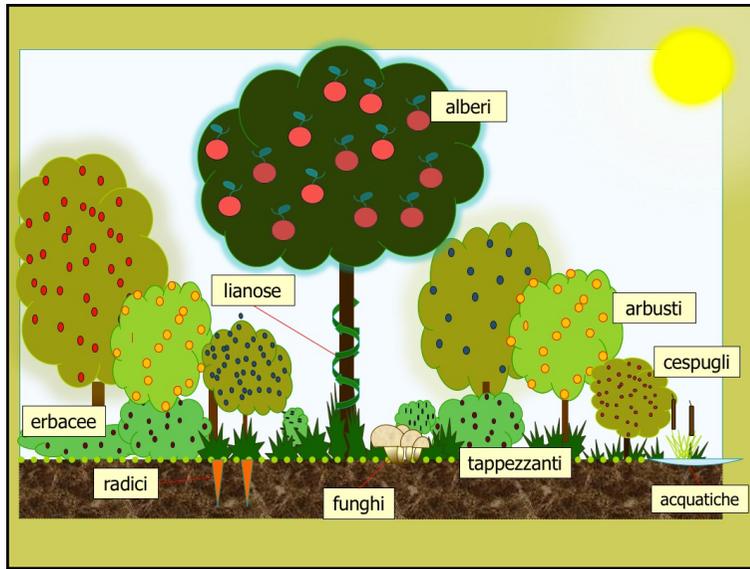




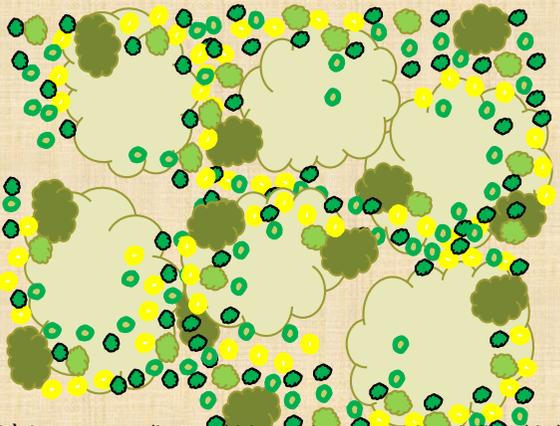
Grigson ha sottolineato che nella foresta del Bastar (India) ad esempio "non c'è mai stata carestia" le tribù sono sempre riuscite a procurarsi il loro cibo:

- 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



### GILDE in POLICOLTURA



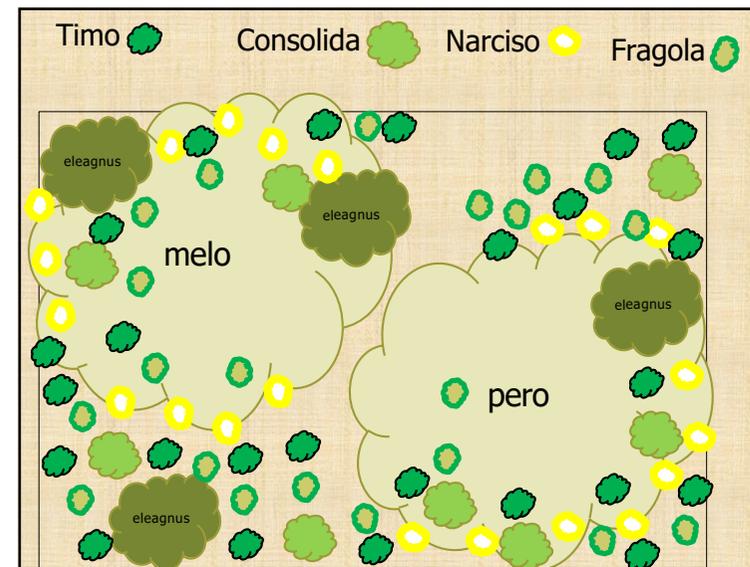
La biodiversità interrompe gli attacchi invasivi e ammortizza i disturbi del sistema. Le gilde contribuiscono alla presenza di parassitoidi e favoriscono l'equilibrio dinamico dell'organismo FORESTA

### GILDA

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

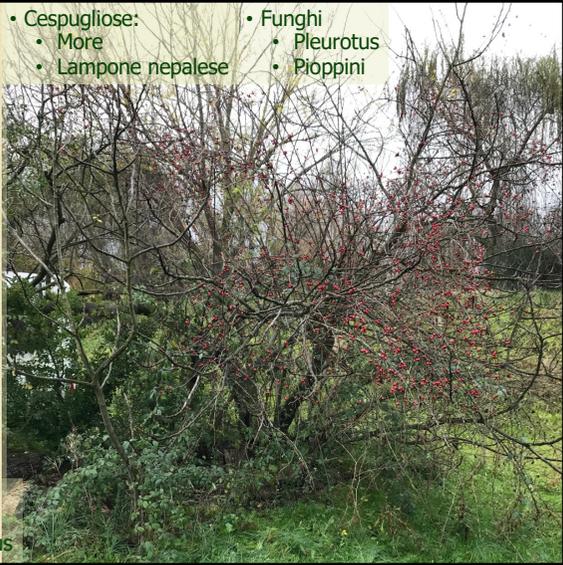
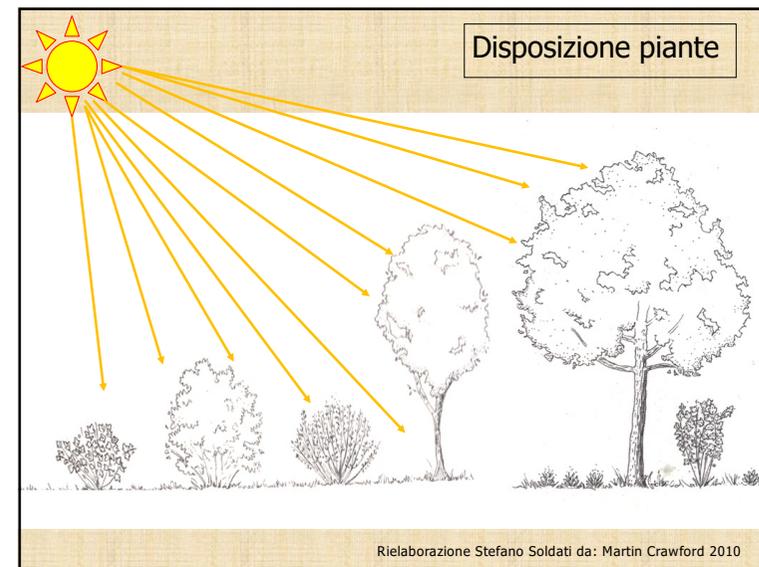
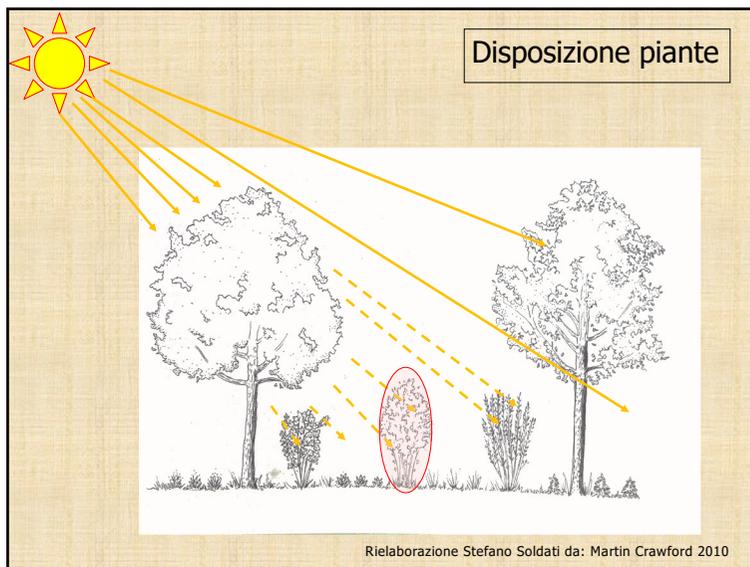
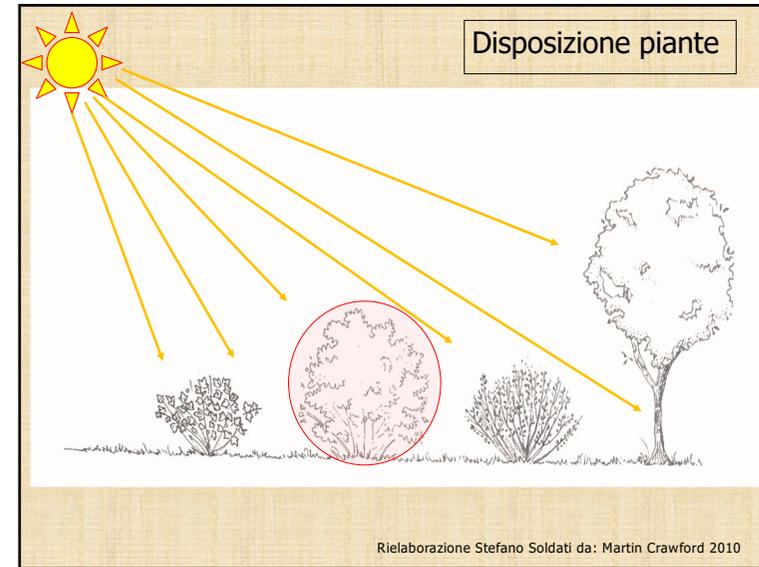
### Esempio di gilda su 50m<sup>2</sup>

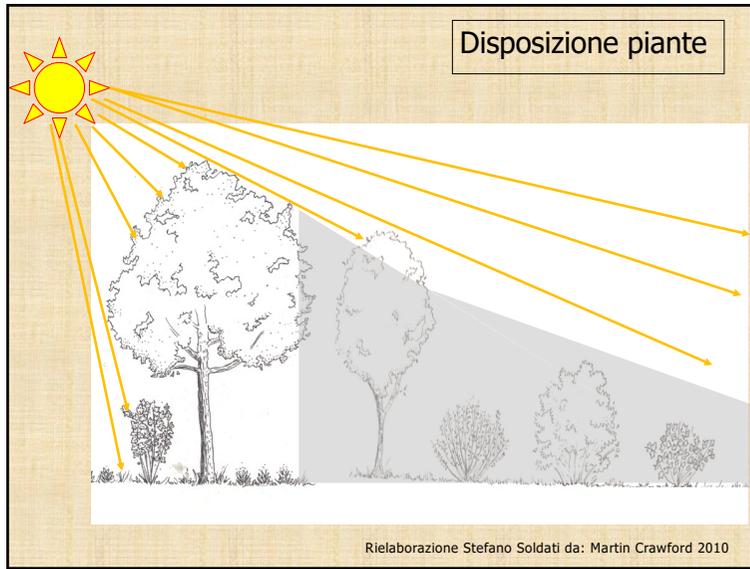
specie	livello	☀	distanza	uso	ecologia	radici	q.tà
melo	grandi	☀	5 mt	frutti	lavorazione suolo	fascicolato profondo	1
pero	grandi	☀	5 mt	frutti	lavorazione suolo	fascicolato profondo	1
fragole	erbacea	☀	30 cm	frutti	tappezzante	fascicolato superficiale	16
eleagnus	arbusto	☀	1 m	bacche	N fix	fittone profondo	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



- **Struttura:**
  - Fico
- **Rampicanti:**
  - Rosa canina
  - Vite
- **Radici:**
  - Emerocallis
  - Rafano
  - Consolida
  - Carota
- **Foglie**
  - Tarassaco
  - Erba cipollina
  - Alliaria
  - Nepetella
  - Piantaggine
  - Rosa profumata
  - Ortica
  - Romice
- **N fissatori:**
  - Trifoglio bianco
  - Lotus corniculatus

- **Cespugliose:**
  - More
  - Lampone nepalese
- **Funghi**
  - Pleurotus
  - Pioppini







#### Disponibilità di elementi nutritivi.

Quando il fungo ha colonizzato completamente le radici si espande aumentando la superficie di assorbimento della pianta da **100 a 1.000 volte!**

Favoriscono anche la stabilizzazione del suolo e limitano il dilavamento.

Troppo **P e salinità** inibiscono attività dei funghi micorrizici arbuscolari.

Non lavorare il terreno, mantenere il terreno coperto **intercrop**  
valori ottimali **pH** del terreno compresi tra 6 e 7,5.

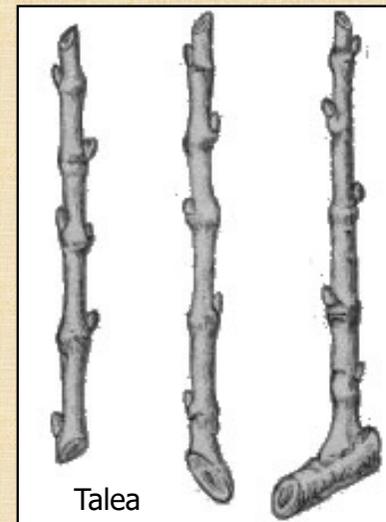
Le micorrize influenzano la **strutturazione del suolo** e migliorando la stabilità degli aggregati attraverso **> C** nel suolo (i funghi micorrizici arbuscolari possono rappresentare oltre il 50% della biomassa totale microbica del suolo) e il rilascio di sostanze cementanti gli aggregati (ad esempio la **glomalina**)

La glomalina è una **glicoproteina** insolubile ed idrofobica nella sua forma nativa, prodotta in grande quantità dai funghi micorrizici arbuscolari (AM) che migliora la fertilità attraverso la formazione di aggregati, che riescono fisicamente a proteggere la materia particolata dall'attività degli enzimi.

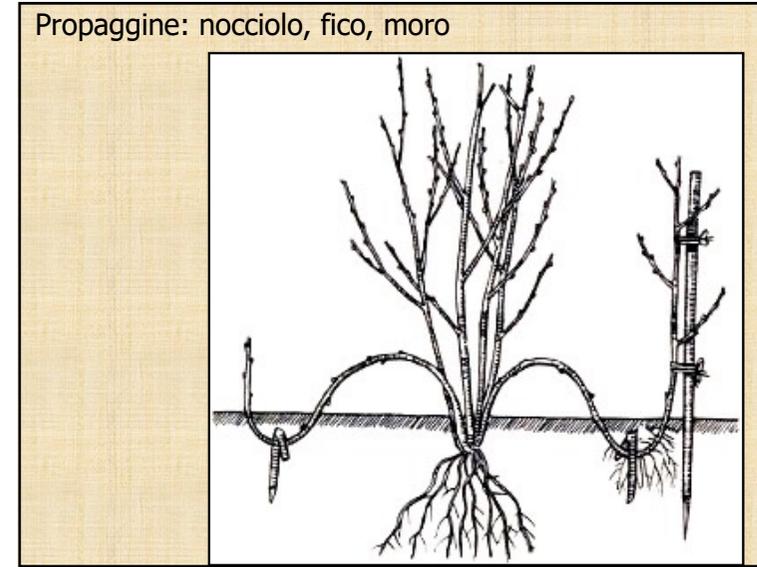
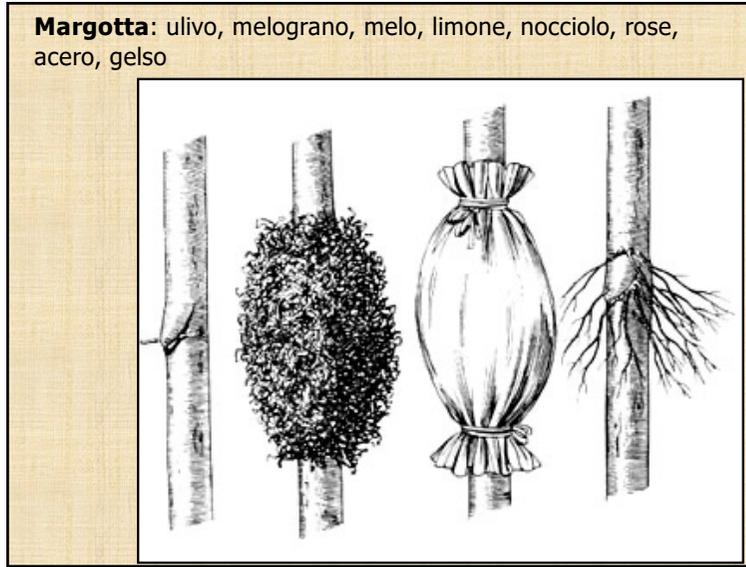
La glomalina è contenuta nelle pareti delle ife stesse che una volta morte e decomposte, rilasciano il loro contenuto nel suolo.

- > competizione per lo spazio con il **patogeno**,
- > produzione e accumulo di composti **fenolici** nelle pareti cellulari delle radici.
- > **rigidità** delle pareti cellulari e < patogeni fungini
- > produzione e più uniforme ;
- > velocità di crescita ed una più precoce entrata in produzione della pianta;
- > qualità del prodotto;
- > tolleranza delle piante a condizioni di limitato stress idrico e salino
- > tolleranza delle piante micorrizzate agli inquinanti e in particolare ai **metalli pesanti (chelazione)** Cu, Pb, Cd, Mn e Zn => **biostabilizzazione**.

## Riproduzione delle piante



Talea



**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



**frutti minori**

- ❖ 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

**legna e non solo**

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





Foglie crude o cotte, fiori in insalata, baccelli immaturi bolliti, semi bolliti o tostanti gusto simile ai ceci; radici. Mellifera. Olio dai semi. Dalla corteccia si estrae una gomma. Il legno per carta e tintura azzurra. Le foglie macerate: concime fogliare. La farina di semi per depurare l'acqua

dal catalogo vivai Omezzoli [www.fruttiantichi.biz](http://www.fruttiantichi.biz)

MELI									
NOME DELLA VARIETÀ	PORTAINNISTI	EPOCA DI RACCOLTA	COLORE BUCCIA	PESO FRUTTO	SAPORE POLPA	RESISTENZA TICCHIOLATURA	CONSERVAZIONE NATURALE	CARATTERISTICHE PARTICOLARI	
ABBONDANZA ROSSA	M11-MM106	20/30 SET	rosso scuro	150/250 g	D, AC, AR	resistente	120 gg	VEC, polpa rossa	
ALMENE	M11-MM106	20/30 AGO	rosso arancio	160/280 g	P, D, AR	resistente	30/50 gg	VEC	
ANNURCA NAPOLETANA	M11-MM106-M28	01/20 OTT	arancio rosa	150/250 g	AC, D, AR	resistente	150 gg	VEC	
ANNURCA ROSSA	M11-MM106-M9	10/30 SET	rosso scuro	250/300 g	D, AR, AC	resistente	180 gg	VEC	
ARANCIA DI COX	MM106	20/30 SET	arancio rosso	200/250 g	P, D, AR	resistente	60/80 gg	VEC, Vit. C. 11%	
ASTRAKAN BIANCO	M11	10/30 LUG	bianco giallo	220/300 g	AC, AR, D	resistente	30 gg	VEC	
ASTRAKAN ROSSO	M11	10/30 LUG	rosso vivo	150/200 g	P, AR, AG	resistente	25 gg	VEC	
BEL FIORE	M11-MM106	01/15 OTT	giallo	200/250 g	D, AR, P	resistente	100 gg	VEC, Vit. C. 7%	
BEL MAGGIO	M11	01/15 SET	giallo rosa	150/200 g	D, AC, AR	resistente	60 gg	VEC, fioritura tardiva	
BELLA DI BOSKOOP	M9	01/20 OTT	rosso dorato	200/300 g	D, AC, AR	resistente	120 gg	VEC, Vit. C. 14%	
CALVILLA BIA, ESTATE	M11-MM106	10/20 LUG	bianco giallo	200/300 g	AC, AR, D	resistente	20 gg	VEC	
CALVILLA BIANCA INVER.	MM106	15/30 SET	giallo bianco	200/300 g	P, D, AR	resistente	100 gg	VEC, Vit. C. 22%	
CALVILLA GIANFRANCA	MM106	15/30 SET	rosso scuro	200/300 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC, colorata	
CALVILLA ROSE	M26	10/20 SET	rosso rosato	150/200 g	AR, AC	resistente	90 gg	VEC	
CALVILLA ROSSA D'INV.	M11	01/20 OTT	rosso arancio	150/200 g	AG, AR, P	resistente	150 gg	VEC, Vit. C. 9%	
CAMPANNO	MM106	01/15 OTT	verde rosso	150/200 g	AR, AC	resistente	120 gg	VEC	
CARDINAL	MM106	20/30 SET	rosso bianco	150/200 g	AC, P, AR	resistente	60 gg	VEC	
CARINA	M11-MM106-M9	15/30 SET	rosso arancio	200/250 g	D, AR, P	resistente	120 gg	VEC	
CARPENDOLA DORATA	M11	01/15 SET	rosso grigio	200/300 g	AC, D, AR	resistente	100 gg	VEC	
DECIO	M11-MM106	01/20 OTT	rosso rosato	150/200 g	D, AR	resistente	150 gg	VEC	
DOGE VERONA	M11	15/30 SET	verde chiaro	200/300 g	P, D, AC	resistente	90 gg	VEC	
DURELLO MANTOVANO	M11	15/30 OTT	giallo rosso	150/200 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC	
DURELLO MODENESE	M11	15/30 OTT	verde rosso giallo	100/150 g	D, AR, P	resistente	180 gg	VEC	
ELETTA	M11-MM106	15/30 AGO	rosso arancio	200/250 g	AC, D, AR	resistente	30 gg	produttiva	
FIAMMA	MM106	01/15 OTT	verde striato rosso	200/250 g	AG, AR, P	resistente	90 gg	VEC	
FIOR D'ACACIA	M11-MM106	15/30 OTT	giallo	150/200 g	P, D, AC	resistente	120 gg	VEC	
FRAGONE	MM106	01/20 OTT	rosso scuro	200/250 g	P, D, AR	resistente	150 gg	VEC	
FRANCESCA	MM106	10/20 SET	verde giallo	100/150 g	D, AR, AC	resistente	150 gg	VEC	
FUJI	M26-M9	10/20 OTT	rosso verde	250/300 g	D, P, AR	resistente	120 gg	succosa, croccante	
GELATA	MM106	15/30 SET	giallo bianco	200/250 g	D, AR, P	resistente	120 gg	VEC	
GERNAL	M11	01/10 SET	rosso giallo	200/250 g	AG, AR, P	resistente	60 gg	VEC	
GIUSEPPINA	M11-MM106	15/30 SET	rosso	200/250 g	AC, D, AR	resistente	120 gg	VEC	
GOLDEN DELICIOUS 98P	M11-MM106-M9	20/30 SET	giallo arancio	200/300 g	P, D, AR	resistente	120 gg	VEC	
GOLDEN DELICIOUS 51F	M11-MM106	15/30 OTT	giallo verde	150/200 g	P, AR, D	resistente	150 gg	VEC	
GOLDEN DELICIOUS 58/A	M11-MM106-M28	01/15 SET	giallo rosa	200/300 g	P, AR, D	resistente	120 gg	VEC	
GRAVENSTEIN	M11	15/30 AGO	rosso arancio	150/200 g	P, AC, AR	resistente	80 gg	VEC	

Legenda: AG agrodolce, D dolce, P profumato, AR aromatico, AC acidulo, VEC vecchia varietà.

### 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

**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	<p><b>Cardo</b></p> <p>Cardo mariano Malva Iperico Emerocallis Acanto Pimpinella Stachys affinis Apios americana Nasturzio tuberosum Bidens aurea Caprifoglio Altea comune Fuchsia magellanica</p>	<p>Anice Carciofo Coste argentate Echinacea Erba cipollina Lavanda Origano Papavero Rosmarino Ruta Salvia Tarassaco Timo Verbasco Asparagi Bambù</p>	<p>Portulaca Tussillago Stellaria Romice Menta Melissa Borraggine Achillea Finocchietto Rabarbaro Assenzio Tanaceto Equiseto Fragole Cren Carota selvatica Topinambur Valeriana Alliaria</p>
--	--	--	--

**Silene** 

**Luppolo** 

**Bardana** 

**Consolida** 

**Levistico** 

**Farinello** 

**Borsa pastore** 

**Lamio** 

**nasturzio** 

**Amaranto** 

**Achillea** 

**Portulaca** 

**Stellaria** 

**Assenzio** 

**Tussillago** 

