

AUTUNNO NELL'ORTO

RICETTE, STORIE, ECOLOGIA E... LABORATORI

Le più profonde radici della Brianza e dei suoi abitanti vanno ricercate nello stretto rapporto con la terra, cardine della cultura contadina.

Ogni famiglia aveva il suo orto e viveva dei frutti dei campi: era una vita semplice e dignitosa, impegnativa per tutti i componenti delle grandi famiglie che abitavano nelle cascine, con ritmi ben scanditi dal procedere delle stagioni, in armonia con la natura, da cui si dipendeva strettamente.

Un rapporto ormai dimenticato dall'uomo moderno che sicuramente vive una vita più ricca dal punto di vista economico, ma anche più frenetica e solitaria.

Oggi in tanti guardano con nostalgia alla terra e i suoi prodotti, alle tradizioni del territorio, e, sempre di più, si cerca quella soddisfazione genuina che deriva dallo "sporcarsi le mani". Ecco perchè in questo opuscolo dedicato al periodo autunnale troviamo diversi approfondimenti sempre seguiti da una proposta laboratoriale dove recuperare saperi antichi.

Speciale ricette del contadino

Un tempo in Brianza si rispettava la stagionalità e il kilometro zero: per forza, si era poveri! Non si poteva fare altrimenti e spesso la mancanza di alcuni nutrienti determinava malattie oggi dimenticate come la pellagra. Una gustosa ricetta brianzola però non mancava mai sulle tavole autunnali: il minestrone dell'orto fatto di ingredienti economici, nutrienti e facili da reperire.

Speciale tradizioni di un tempo

L'autunno e l'inverno erano periodi di relativo riposo: il lavoro nei campi andava affievolendosi, complice l'arrivo della stagione fredda. Si trattava però comunque di un periodo in cui i brianzoli non rimanevano "inoperosi" ma cercavano di "imparaa un mestee". I bambini cominciavano da piccoli, fabbricandosi i loro giochi, per i quali ovviamente non c'erano soldi...come facevano? Proviamo insieme...

Speciale abitanti dell'orto

Un tempo gli animali, da quelli grandi da stalla ai piccoli insetti, facevano parte della vita quotidiana delle famiglie brianzole. Oggi, anche in città, è importante coltivare il rapporto con gli "ecoinquilini" che abitano le nostre strade e le nostre aiuole: ecco perchè realizzare una mangiatoia di riciclo per gli uccellini che svernano in Brianza!



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE RICETTE DEL CONTADINO

L'ORTO DEL MINESTRONE



Anche nel periodo freddo l'orto ci regala un sacco di frutta per tutti i gusti e tutti i...colori!

In autunno e inverno, per rimanere sani, è infatti importante cercare di variare la propria dieta, poiché ogni colore "fa bene" in modo diverso, ecco come:

- Colore Verde: rucola, la valeriana, broccoli, kiwi

La clorofilla contenuta in frutta e verdura di questo colore riduce il rischio di cancro, abbassa la pressione sanguigna e il colesterolo, grande fonte di acido folico e di ferro.

- Colore Bianco: finocchi, cavolo verza, cavolfiore, pere, mele, patate

Grazie alla presenza dell'alicina, gli ortaggi di questo colore contribuiscono all'abbassamento del colesterolo nel sangue e della pressione sanguigna. Sono un'ottima fonte di minerali indispensabili per il sistema nervoso e ossa.

- Colore Rosso /Arancione: carote, zucca, cachi

Ricchi di carotenoidi e bioflavonoidi, questi alimenti sono in grado di migliorare la funzione del cervello, ridurre i crampi muscolari, diminuire il rischio del cancro e di cardiopatie, e aumentare l'efficienza del sistema immunitario.

- Colore Blu/Viola: radicchio, rapa rossa, uva,

Questo colore assicura un miglioramento del sistema immunitario e della digestione, l'abbassamento dei livelli di colesterolo e del rischio di cancro, contribuendo anche al mantenimento della memoria.

LA PAROLA ALL'ESPERTO

I prodotti di stagione garantiscono il meglio delle proprietà : non hanno bisogno delle forzature chimiche per maturare e questo li rende più salutaris e gustosi!

Il prodotto stagionale inoltre, costa meno di una qualsiasi "primizia" che arrivi da lontano, non solo dal punto di vista economico, ma anche ambientale!

Hai mai pensato al viaggio che un avocado deve fare per arrivare sulla tua tavola?



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE RICETTE DEL CONTADINO

PROVA ANCHE TU!

Vediamo come realizzare una semplice ricetta con gli ingredienti autunnali!

CHE COSA CI SERVE:

- 200g di riso
- 200gr di fagioli borlotti già cotti
- 3 carote e 3 patate
- 1 cipolla grossa e qualche spicchio d'aglio
- 1 costa di sedano e 1/2 cavolo verza tagliato a listarelle
- salvia, rosmarino e prezzemolo
- croste di arana padano



PROCEDIMENTO

Laviamo bene e tagliamo a pezzetti tutte le verdure. Facciamo un soffritto con olio, aglio tritato e prezzemolo. Uniamo tutte le verdure, tranne i fagioli. Aggiungiamo quindi circa tre litri di acqua e le croste di grana, saliamo e facciamo sobbollire a fuoco medio per circa un'ora e mezza. Trascorso questo tempo aggiungiamo i fagioli e il riso. Attendiamo la cottura del riso e serviamo la minestra ben calda, con abbondante formaggio grattugiato.

I TRUCCHETTI DEL MESTIERE

Per rendere ancora più saporito il nostro minestrone brianzolo possiamo aggiungere 100 gr di lardo e qualche cotica di maiale tagliati a listarelle e fatti cuocere con il soffritto a cui poi si aggiungono le verdure! Il nostro minestrone si può servire anche con qualche bella fetta di pane rustico..buon appetito!



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE TRADIZIONI DI UN TEMPO

LEGGENDE, SANTI E PROVERBI

Un tempo, nel periodo tardo autunnale, i lavori agricoli si interrompevano: dopo la semina del frumento, che spesso si protraeva fino alle prime settimane di novembre, i contadini si dedicavano alla pulizia dei boschi e al taglio della legna, molto spesso al servizio del "padrone" dei terreni e dell'abitazione.

Anzi, in questo periodo, si doveva pagare l'affitto: come dice il proverbio "*Nuvenber l'è cain, se te paghet minga ul ficc, te fan fà San Martin*". "

Ul ficc", l'affitto, si pagava infatti proprio l'11 novembre, pena "far San Martino" ovvero traslocare. Proprio in questa data, infatti, si festeggia San Martino da Tours, il legionario romano che tagliò due il suo mantello per coprire un povero infreddolito, motivo per cui Dio fece alzare le temperature per qualche giorno, in un fenomeno meteorologico conosciuto ancora oggi come "Estate di San Martino".

In realtà questa parentesi calda dura e durava molto poco ("*L'estaa de San Martin le dura duu dì e un grizzin*"), in quanto il 25 novembre si festeggiava una santa molto amata in Brianza: Santa Caterina, che segnava l'inizio dell'inverno, in quanto "*A Santa Caterina o nev o brina*". La martire leggendaria dal cui collo reciso sarebbe uscito latte invece che sangue, era la protettrice delle donne che allattano, ed era celebrata con una grande festa a Besana Brianza.

il freddo, la neve e il gelo, erano una vera e propria preoccupazione per le famiglie contadine che, come potevano, cercavano di prevedere l'andamento dell'inverno.

Uno dei metodi più antichi consiste nella lettura dei semi dei cachi: i succosi frutti che puntellano di arancione gli alberi spogli di novembre. Una volta trovato un seme, piatto e marrone, questo veniva aperto per il lungo con un coltello e si interpretava "la posata", il disegno bianco al suo interno: la forchetta annuncia una stagione mite, il coltello un inverno freddo e tagliente, - il cucchiaino un sacco di neve da spalare!



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE TRADIZIONI DI UN TEMPO

PROVA ANCHE TU!

Una volta i bambini creavano con le loro mani, materiali poveri e tanta fantasia i loro giochi... prova anche tu!

CHE COSA CI SERVE:

- un fascio d'erba o paglia
- un filo o uno spago (oppure degli elastici)
- un paio di forbici



PROCEDIMENTO

Teniamo un fascio d'erba di paglia in verticale e leghiamolo al centro con lo spago in modo da formare il corpo della bambola.

Dividiamo la parte inferiore in due fasci più piccoli e leghiamoli all'estremità in modo da formare le gambe e i piedi.

Infiliamo, in senso orizzontale, un secondo fascio d'erba un po' più corto nel corpo della bambola. Anche in questo caso leghiamo le estremità a formare le braccia e le mani.

Infine facciamo un altro nodo con lo spago appena sopra le braccia e un'altro ancora qualche centimetro più in alto: in questo modo abbiamo definito la testolina della nostra bambola!

I TRUCCHETTI DEL MESTIERE

Per ottenere una chioma arruffata allarghiamo i fili d'erba sulla testa, senza tagliarli troppo, oppure acconciamoli legandoli in due codini. Possiamo abbellire la nostra bambolina vestendola con vecchie stoffe o magari disegnarle il volto su una foglia e incollarlo nello spazio della testa.



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE ABITANTI DELL'ORTO

ECOINQUILINI ALATI

Ecco quali uccelli frequentano l'orto anche in autunno e in inverno...

Quando comincia a fare freddo, gli animali molto spesso cercano delle riserve di cibo per affrontare i tempi duri. L'autunno è un periodo molto delicato per la sopravvivenza degli uccelli:

alcuni migrano verso luoghi caldi, come le rondini, mentre altri tra i quali i pettirossi, effettuano solo brevi spostamenti dalle montagne verso la pianura, dove trascorrono l'inverno insieme ai passeri e merli, dette "specie stanziali".

Gli uccelli che possono far visita all'orto nel periodo freddo sono dunque alla ricerca di cibo: per aiutarli si possono piantare alcuni arbusti che fruttificano nella stagione autunnale, e che facciano delle belle bacche colorate, come quelle del biancospino, del prugnolo e della rosa canina.



Gli uccelli che possono far visita all'orto nel periodo autunnale e invernale hanno abitudini alimentari molto diverse: per questo motivo è importante costruire una mangiatoia dotata di tutti i cibi che possono interessare i nostri piccoli amici alati!



- I pettirossi: uno spicchio di mela
- I passeri: piccoli semi
- I fringuelli: briciole di pane e biscotti
- Le cince: frutta secca
- I merli: formaggio e alimenti grassi

LA PAROLA ALL'ESPERTO

E' necessario fornire il cibo ogni giorno e con regolarità, l'ideale è nelle prime ore del mattino. Ricordiamoci di posizionare anche un semplice sottovaso riempito d'acqua, che va spesso controllata per evitare che geli: diventerà un gradito abbeveratoio!



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



SPECIALE ABITANTI DELL'ORTO

PROVA ANCHE TU!

Vediamo come realizzare una mangiatoia mimetica e...di riciclo!



CHE COSA CI SERVE:

- Alcune foglie (non cerose e rigide)
- Un tetrapak del succo o del latte
- Colla vinilica e pennello
- carta igienica
- Forbici

PROCEDIMENTO

Sciacquiamo l'interno del nostro tetrapak e lasciamolo asciugare. Facciamo un taglio orizzontale nella parte bassa, sullo spigolo, a circa 10 cm dal fondo. Proseguiamo con i tagli da entrambi i lati, scendendo in verticale per circa 5 cm: abbiamo così ottenuto un taglio a "u" rovesciata. Abbassiamo la linguetta di tetrapak ottenuta: sarà il punto di appoggio e ingresso per i nostri uccellini! Rivestiamo il tutto di pezzetti di carta igienica, incollandoli con la colla vinilica che andrà spennellata anche sopra in modo da rendere impermeabile la mangiatoia.

Una volta asciutta ricopriamola con le foglie spezzettate, incollate sempre con la colla vinavil: alla fine non si deve vedere neanche un pezzettino di bianco! Riempiamo la mangiatoia con il cibo scelto per i nostri amici arrivando fino all'apertura a finestrella e voilà...buon appetito!



I TRUCCHETTI DEL MESTIERE

Molto spesso nei giardini si vedono delle bellissime casette colorate, che rimangono disabitate: preferiamo invece una mangiatoia che si mimetizzi! Il luogo d'installazione delle mangiatoie deve essere tranquillo e riparato, ad un'altezza di almeno 2 metri, e magari nelle vicinanze di una siepe.



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:



AUTUNNO NELL'ORTO

PARCO GALILEO



"Parco Galileo" è un progetto di orti sociali, protagonista di un processo di resilienza che, grazie al contributo di Fondazione Cariplo, è stato realizzato nel comune di Casatenovo, interessando l'area adiacente alla via omonima.

Il nome non fa riferimento solo al luogo, ma anche al grande scienziato che ha ribaltato la prospettiva scientifica:

"coltivare nuovi punti di vista" è infatti l'obiettivo che si sono poste le tre organizzazioni alla base del progetto.

Dalla primavera del 2018 a novembre 2020, un'innovativa rete di cooperative sociali composta da Demetra ONLUS, Solaris lavoro e Ambiente ONLUS e La Grande Casa ONLUS, ha lavorato a stretto contatto con alcune realtà associative e consortili fortemente radicate a livello locale, il Consorzio Brianza che Nutre, S. Anna Social Club e Symbio, potendo inoltre contare sul prezioso supporto dell'Amministrazione comunale.

Questa preziosa collaborazione è sfociata in laboratori, iniziative partecipate, eventi...e, ovviamente, un orto aperto a tutti!

Per informazioni:

mail: parcogalileo@gmail.com
FB: @ParcoGalileo

Autori:

Daniela Re
Paola Tognini
Chiara Vassena

Copyright riservato agli autori



Un progetto di:

In collaborazione con:

Con il contributo di:

