



# Gardenia

MENSILE DI FIORI, PIANTE, ORTI E GIARDINI

ISPIRAZIONI

## Coloriamo l'inverno

**IN INGHILTERRA**  
DUE GIARDINI  
PENSATI PER  
I MESI FREDDI

**IN LIGURIA**  
L'ALLEGRIA  
DEI PAPAVERI  
D'ISLANDA

**DA SCOPRIRE**  
I PHORMIUM  
COME SPADE  
VARIEGATE

**BELLI & BUONI**  
UNA CONCA  
DI ROSMARINI  
PROFUMATI

**ABITARE**  
SOSTEGNI PER  
RAMPICANTI

ISSN 1124 6386

10442 >



9 771124 838008

EDITORIALE GIORGIO MONDADORI

# ORTI & CUCINA

GLI SPECIALI DI Gardenia



**CIBI DELLA SALUTE**  
I frutti  
e gli ortaggi  
che  
potenziano  
le difese  
immunitarie

LE RICETTE DEGLI  
CHEF CON GLI ORTAGGI  
APPENA RACCOLTI

**VALLE D'AOSTA**  
UN MOSAICO DI  
COLORI IN QUOTA

**LIGURIA**  
TUTTO BIOLOGICO  
IN PIENO CAMPO

**MILANO**  
SUL TETTO DELLA  
CHIESA METODISTA

**PUGLIA**  
ALLA RICERCA DELLE  
ANTICHE VARIETÀ

## Bello e buono

Come il potager  
di un resort in Sicilia



Poste Italiane SpA - Sped. abb. postale - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, L.OMI - Francia e Principato di Monaco € 9,00 - Germania € 10,10 - Gran Bretagna € 7,90 - Portogallo (Cont.) € 7,90 - Spagna € 8,00 - Svizzera Canton Ticino CHF € 12,20

IN PUGLIA

# Alla ricerca dei semi perduti

L'orto a Ceglie Messapica di Angelo Giordano, agronomo e *seed saver*, difende e sostiene la biodiversità agricola recuperando vecchi ecotipi di questa e altre regioni d'Italia

DI MARIANGELA MOLINARI - FOTO DI FERRUCCIO CARASSALE

In questa foto: uno scorcio dell'orto di Angelo Giordano a Ceglie Messapica (Br), accanto a un trullo e a un tipico muretto a secco. Su un ettaro e mezzo di terreno ortaggi ormai introvabili vengono coltivati con metodi biologici.



A destra: ancora un angolo dell'orto sperimentale.

1. Uno zucchini rugoso friulano, dalla polpa soda e dal sapore delicato.

2. Un peperoncino viola andino, molto piccante.

3. I fagioli Jacob's Cattle (*Phaseolus vulgaris*), noti anche come fagioli trota, provengono dal nord-est degli Stati Uniti e dal Canada sud-orientale. Hanno una consistenza densa e carnosa e un retrogusto di nocciola e si usano per zuppe e stufati.

4. La melanzana violetta nana è precoce, perfetta per preparazioni che necessitano di melanzane a fette.

5. Una piantina di pomodoro 'Select Blue'.

C'

è il cece rosso delle Murge, unica varietà di cece rosso al mondo a essere liscia. E poi ci sono la fava di Ceglie e la cima di Cola, un cavolfiore tipicamente barese; il mugnolo, antenato lecchese del broccolo; la verza limone e la cicoria rossa di Martina Franca, oltre a un centinaio di varietà di meloni, 1.600 di pomodori, fagioli nostrani e zucche da tutto il mondo. A Ceglie Messapica, nella campagna brindisina, su un ettaro e mezzo di terreno Angelo Giordano, agronomo e *seed saver*, cacciatore e salvatore di semi, conduce la sua battaglia a favore della biodiversità agricola e della libera circolazione delle sementi, recuperando un immenso patrimonio di ecotipi rari e dimenticati, pugliesi ma non solo.

#### CREARE UNA FILIERA SOSTENIBILE

Tutto è iniziato quando si è reso conto che il 95 per cento di ciò che viene coltivato e messo sul mercato proviene ormai soltanto da una manciata di cultivar. «Dietro a ogni varietà c'è una storia, non solo nutrimento», afferma. «Perderla, significa lasciar andare, assieme ai sapori, parti dell'identità nostra e di un territorio. Più di una decina di anni fa, dunque, ho iniziato a recuperare ortaggi particolari, che coltivo, studio e cerco di diffondere. Semme dopo seme, nel giro di breve mi sono ritrovato a essere un punto di riferimento per la biodiversità orticola e ho iniziato a essere contattato da numerosi chef alla ricerca di materie prime rare, non reperibili altrove».

A richieste tanto numerose, però, Angelo Giordano non →



## Orecchiette e cavolo riccio

### per 1 persona

- 120-130 g di orecchiette di semola fresche
- 100 g circa di cavolo riccio già lavato e privato delle parti più dure e legnose
- 3 pomodori 'Regina' invernali
- 2-3 alici sott'olio (o, se si preferisce, sotto sale)
- olio Evo
- 1 spicchio di aglio
- peperoncino
- pan grattato (grossolano)
- sale



### Procedimento

In una pentola fate bollire abbondante acqua. Salate e mettete a cuocere il cavolo riccio per pochi minuti, così da mantenere le foglie croccanti e non disperdere nell'acqua vitamine e sali minerali. Scolatelo e immergetelo in acqua e ghiaccio per fermare la cottura e mantenere vivo il colore. Tenete da parte. Cuocete le orecchiette in acqua salata e, contemporaneamente, fate scaldare in una padella un po' di olio Evo (meglio non lesinare) con uno spicchio di aglio in camicia e il peperoncino. Appena l'olio inizia a soffriggere, eliminate l'aglio, spegnete la fiamma e aggiungete le alici. Riaccendete la fiamma, versate i pomodori e poco dopo il cavolo. Fate saltare il tutto per qualche minuto. Scolate le orecchiette e aggiungetele al condimento facendo in modo che i vari ingredienti si amalgamino per bene. Impiattate aggiungendo un po' di pan grattato, il "formaggio dei poveri", che avrete tostato in padella.

## Zuppa di ceci rossi lisci delle Murge

### per 4 persone

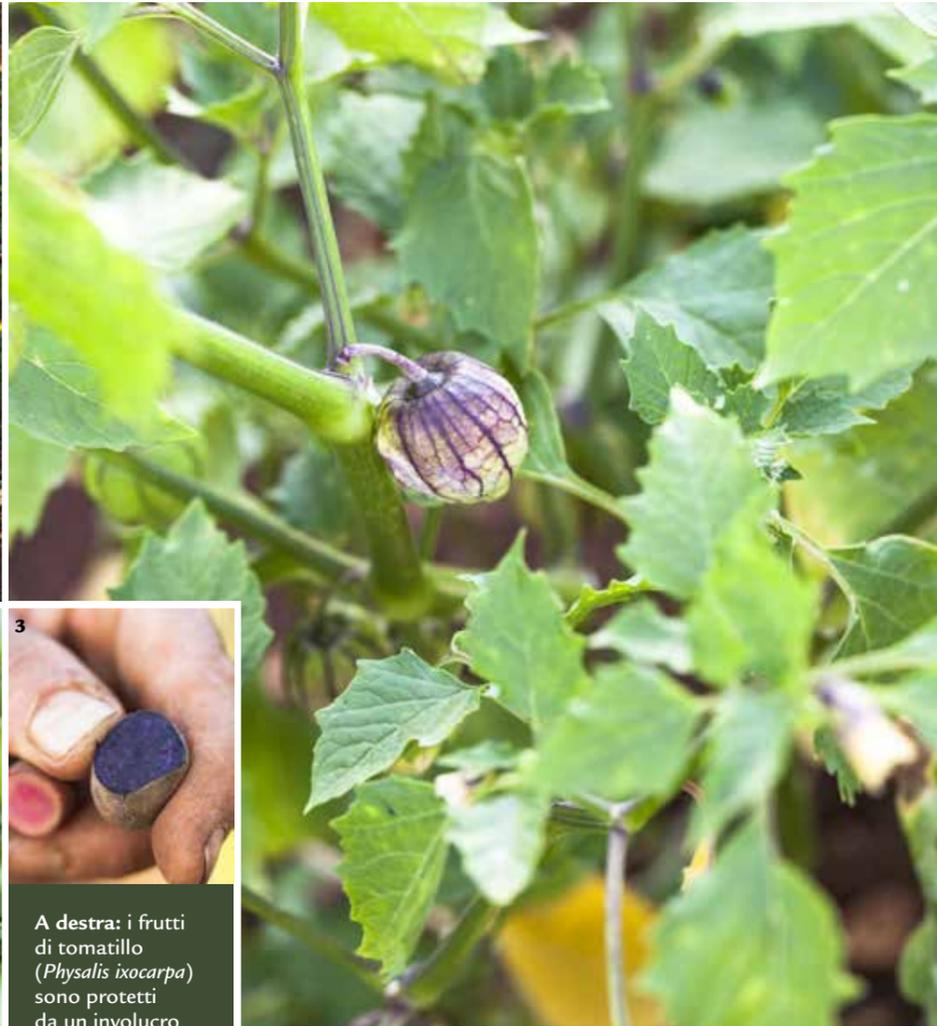
- 250-300 g di ceci rossi secchi
- 1 fogliolina di alloro
- aglio
- erbe aromatiche
- peperoncino
- olio Evo
- crostini di pane di grano
- sale



### Procedimento

Mettete a bagno i ceci per 8-12 ore a seconda della consistenza desiderata, cambiando l'acqua almeno un paio di volte. Sciacquateli e disponeteli in una casseruola con abbondante acqua fredda, una fogliolina di alloro e uno spicchio di aglio. A piacimento, aggiungete carote, sedano, pomodori. Sarebbe però preferibile non esagerare, in modo da non alterare l'aromaticità propria di questo legume. Cuocete due ore e mezza-tre, a seconda della consistenza desiderata, avendo l'accortezza di eliminare la schiuma che si andrà formando in superficie. Verso fine cottura aggiungete il sale. A cottura ultimata preparate un soffritto con olio Evo, uno spicchio di aglio, il peperoncino e le erbe aromatiche (rosmarino, timo eccetera). Eliminate l'aglio e aggiungete i ceci scolati. Allungate con l'acqua di cottura a piacimento. Servite con un filo di olio Evo a crudo e i crostini di pane.

I piatti di questa pagina, elaborati dallo staff di cucina di Cime di Rapa Street Food e inseriti nei menu dei locali, usano due particolari ecotipi, vale a dire varietà strettamente collegate a uno specifico territorio. Il cavolo riccio, in dialetto locale *Col' Rizz'*, si consumava nella provincia di Bari. I ceci rossi lisci delle Murge, un tempo diffusi soprattutto nella Murgia Carsica, oggi sono quasi del tutto scomparsi. Rinvenuti e rimessi a coltura anche grazie alla Fondazione Slow Food per la Biodiversità, si prestano a numerose preparazioni, tra cui una zuppa con crostini croccanti.



A destra: i frutti di tomatillo (*Physalis ixocarpa*) sono protetti da un involucri cartaceo.

1. La cipolla egiziana esibisce una corona di piccoli bulbilli al posto dell'infiorescenza e, sotto il peso di quest'ultima, si piega fino a toccare il suolo, dove radica e dà origine a nuove piante (da qui il nome comune di "cipolla che cammina").
2. Un peperone 'Corno di toro'.
3. La patata 'Congo Blue', dalla pasta soda.
4. Una piantina di spinacio fragola (*Chenopodium virgatum*). Le sue foglie si usano come gli spinaci, mentre le succose bacche rosse sono simili a fragole.

poteva far fronte. Il suo orto, infatti, in cui ormai le varietà sperimentate sono migliaia, era appena sufficiente per la produzione dei semi, scovati nei più diversi modi: da anziani contadini, negli orti dei monasteri, partendo da vecchie pubblicazioni. Il cece rosso liscio delle Murge, per esempio, è stato recuperato da un altro *seed saver*, Angelo Passalacqua, dall'unico contadino che ancora continuava a produrlo per sé. Si rivelava dunque necessario innescare un circolo virtuoso per cui, una volta prodotti, questi semi potessero essere distribuiti a una rete di agricoltori che desse avvio alla coltivazione con la garanzia che il loro raccolto venisse acquistato.

#### COMFORT FOOD CON PRODOTTI DIMENTICATI

È qui che entra in scena l'iniziativa Cime di Rapa Street Food della scuola di cucina Ulisse, con sede a Lecce, impegnata a favorire l'inserimento lavorativo di persone in difficoltà una volta formate, in collaborazione con Meltemi Vacanze, tour organizer e società di gestione alberghiera. Come spiega il direttore Elio Dongiovanni: «Abbiamo proposto ad Angelo di sposare il suo progetto alla già avviata catena di ristorazione Cime di Rapa, mettendogli a disposizione cento ettari di terreno nei quali sviluppare i nostri orti e creare una rete di agricoltori con cui stipulare contratti vantaggiosi per tutti. I prodotti saranno poi impiegati nei nostri menu (e in parte lo sono già)». Il connubio pare riuscito e le varietà salvate e riscoperte si inseriscono così in una filiera che va dal seme al piatto. ●

©RIPRODUZIONE RISERVATA



#### La zucca del pellegrino

Ogni ortaggio racchiude una storia che va raccontata: è questa la filosofia di Angelo Giordano, anima di questa arca di Noè vegetale. *Lagenaria siceraria*, per esempio, nota come zucca bottiglia per la sua forma, è l'unica zucca presente in Europa prima della scoperta dell'America, da dove provengono le zucche del genere *Cucurbita*. È onnipresente nell'iconografia relativa a San Giacomo, protettore dei pellegrini. Infatti, una volta svuotata della polpa ed essiccata, grazie al pericarpo rigido anticamente fungeva da borraccia per acqua o vino, oppure come contenitore per il trasporto del sale, quando questo era una preziosa moneta di scambio. Proprio da qui, è nata l'espressione "avere sale in zucca", vale a dire essere ricchi di buon senso e avere qualcosa da dare. La pianta è vigorosa e a crescita rapida ed è molto indicata per coprire pergolati. Ai fiori bianchi, non eduli, seguono numerosi frutti anch'essi non commestibili.



## Antiche varietà, dall'orto al piatto

### Pomodori prime donne

Sono ormai 1.600 le varietà di pomodoro presenti nell'orto sperimentale: dal 'Tombolone', dal 'Viola' al 'Datterino giallo', fino al 'Ponpon'. Molto interessante è, poi, il 'Mexico Midget' (a destra), che contende allo 'Spoon' il primato di pomodoro più piccolo al mondo. E caratteristici sono gli ecotipi di pomodoro 'Regina' rosso e giallo, definiti "a scràsc" (che nel dialetto locale significa "rovi"), in riferimento al portamento della pianta simile, appunto, a quello dei rovi. Rispetto al 'Regina' classico, questi sono più resistenti alle avversità e più produttivi, anche in condizioni pedoclimatiche difficili.



### Bietole contro i parassiti

Le varietà antiche sono più rustiche e resistenti, coltivate senza il ricorso alla chimica e spesso adatte anche alla coltura "in asciutta". Non a caso, un tempo i semi erano selezionati in base alla loro resistenza e produttività. In quest'orto sono state riprese anche le antiche tecniche di coltivazione che garantivano un impatto ambientale nullo. Per tenere libere le piante dagli afidi, per esempio, anziché ricorrere a insetticidi vengono piantate bietole, che con le loro foglie tenere attirano questi insetti, tenendoli lontani dagli ortaggi coltivati accanto.

### Un'esperienza di cucina

Cime di Rapa Street Food è una catena di ristorazione di livello medio-alto, che ha inserito in menu molti dei prodotti riscoperti. Inoltre, nei circa 100 ettari della Masseria Iazzo Scagno a Martina Franca (a destra) sono state messe in produzione antiche varietà recuperate da Angelo Giordano e usate nel ristorante annesso. Infine, è in allestimento anche un Museo della biodiversità, dove le materie prime si potranno degustare e acquistare, in un progetto di *farm food* che unisce coltivazione, cucina e divulgazione.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



**Il creatore** Angelo Giordano, agronomo e *seed saver*, ha intrapreso una battaglia a favore della biodiversità e della libera circolazione dei semi, grazie a un progetto di recupero di antiche varietà di ortaggi che parte dal patrimonio di ecotipi pugliesi. Inizialmente affiancato dall'amico Valerio Tanzarella, oggi conta sul sostegno della catena Cime di Rapa Street Food. **Per informazioni: FB Angelo Giordano e [www.cimedirapa.eu](http://www.cimedirapa.eu)**