

Orto in casa

Contadini in città

Frutta e verdura nei vasi sul balcone

di **Natalia Poggi**

Possiamo mangiare tutti i giorni frutta e verdura coltivata in città con le nostre manine? Certamente ma non è necessario prendere in affitto un fazzoletto di terra in qualche azienda agricola fuoriporta (ce n'è una sull'Ardeatina dove decine di contadini urbani si ritrovano a zappettare nei loro orti recintati e protetti da cancellate). Ce lo assicura Martino Ragusa, scrittore, giornalista, autore televisivo ed esperto di cultura gastronomica, nel suo ultimo libro «Orto e mangiato» (ed. Sperling & Kupfer). Il sottotitolo intrigante non lascia dubbi: «Come coltivare un orto su balconi e terrazzi e gustarne i frutti». Potrebbe sembrare una velleità. Impensabile per chi non possiede un terrazzo ampio e soleggiato oppure un giardinetto. E invece no. Ragusa rassicura che basta anche un balconcino di un metro e mezzo per due per coltivare verdure e frutta. Addirittura un bel davanzale baciato dal sole per buona parte della giornata. Come succede ai protagonisti dei libri di Banana Yoshimoto che nella giungla

urbana di Tokyo, coltivano con passione piante di basilico davanti alla finestra della cucina.

Anche Ragusa è un filosofo dell'orto in città. «Io abito in una casa con giardino ma preferisco coltivare verdura e frutta nei vasi perché è molto più facile curare e irrigare nella maniera giusta» dice convinto. Facciamo l'esempio di un neofita con balconcino da cucina. Dove si parte? «Prima di tutto deve studiare l'esposizione del terrazzo in termini di ombra-sole. L'ideale sono cinque ore di sole e l'esposizione est-sud». Passiamo al tipo di piante. «Io comincerò con le erbe aromatiche che in cucina non dovrebbero mancare. E poi un paio di vasi di pomodorini che non ingombrano e necessitano solo di 30 cm di profondità. Preziosi per insaporire un sughetto all'ultimo momento. E naturalmente insalatina da taglio». Chi ha problemi di spazio può sfruttare anche l'altezza? «Un must dei designer di interni e esterni ora sono le coltivazioni verticali nelle bac-sac in geotessuto. Queste borse sono abbastanza care ma molto trendy. Comunque si può costruire un orto verticale a costo quasi zero utilizzando le comuni bottiglie di pla-

stica di acqua minerale da due litri. Trasportabilissimi, quando serve, in angoli protetti».

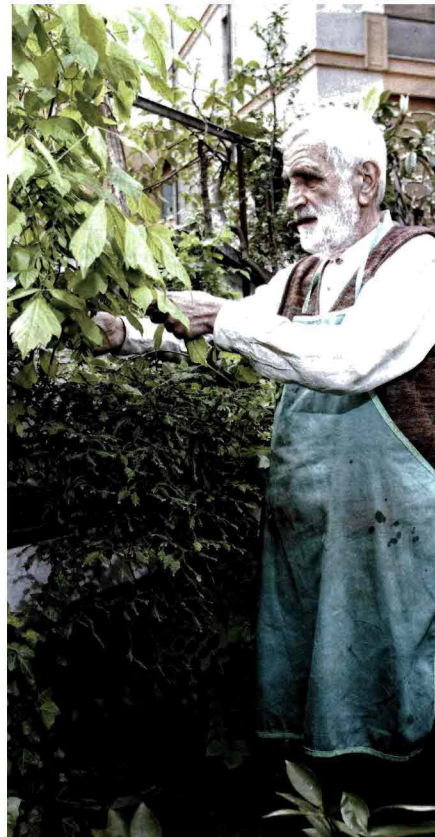
A proposito di erbe aromatiche, parliamo della Nepetella, di cui lei è un grande fan? «Ha un'aroma speciale, difficile da raccontare che comunque sa un po' di menta. Si coltiva tutto l'anno. Insaporisce carciofi, funghi, olive in salamoia ma anche carni e pesce. Fantastico un antico dolce siciliano, la frittata di Pasqua. Si fa con uova, ricotta e nepetella». Sul balcone si coltivano pure i frutti di bosco? «Fragole e mirilli. Gradiscono il sole ma non quando picchia. Le piantine si possono comprare ai garden center. Dove si trovano gli attrezzi e tutto il resto. Meglio fare gli acquisti in questa stagione. Perché in primavera costa tutto di più». Qual è la filosofia dell'ortista da balcone? «Portare la natura in città». E i vantaggi? «Nutrirsi delle proprie verdure e frutta è più sano. E i sapori sono più autentici. Inoltre si risparmia molto». Davvero si può diventare completamente autonomi? «Se si coltivano due vasi per ogni tipo di ortaggio, sì». L'orto può convivere con le piante di fiori? «Perfettamente. Ad esempio il nasturzo va a nozze con l'ortica e il miglio».

Una scoperta in cucina

La Nepetella dà più gusto

a verdure, carni e pesce

Serve per la «frittata pasquale»



INFO

Il libro

«Orto e mangiato» di Martino Ragusa (Ed. Sperling & Kupfer). Con anche 120 ricette

I vantaggi dell'orto casalingo

Portare in tavola prodotti di stagione

Sperimentare erbe aromatiche nuove

e risparmiare sul budget della spesa

Mese dopo mese i consigli di cucina, salute e benessere di Luca Sardella e Janira Majello

«La Guida verde», naturalmente belle e sane



Agenda

«La Guida verde» (Cairo, pag. 318, euro 15,00) di Luca Sardella e Janira Majello

Ciondoli di peperoncino, ricci di castagno, fascette di stecche di cannella, fettine sottili di arance essiccate, piccole pigne e, per completare, lunghe collane di popo corn. Materiali poveri che possono decorare in modo creativo l'albero di Natale. Malgrado sia passato il tempo delle castagne continuano a caderci i capelli? Possiamo fare delle frizioni al cuoio capelluto con il rosmarino. Difficile? No, se si seguono le indicazioni de «La Guida Verde» di Luca Sardella e Janira Majello, già in libreria, per un anno pieno di consigli che ci aiuteranno a ritrovare il benessere psicofisico naturalmente.

Questo perché, come spiega Janira con il suo smagliante sorriso, lo stesso che le fece vincere il titolo di Miss Sorriso nel 1989 al concorso di Miss Italia - il segnale che lancia la gente è forte e chiaro: più attenzione al cibo per salvaguardare la salute. Tanti han-

no imparato a leggere le etichette sui prodotti, a preferire gli alimenti naturali, a scegliere. Le persone hanno aperto gli occhi, e mi auguro che lo facciano sempre di più, e hanno compreso quanto bene o male possiamo farci attraverso quello che mettiamo a tavola. Una tavola non necessariamente dietetica, perché secondo l'esperta che da due anni dirige la rivista «Vivere Light», si dice light per dire salutare. Si può anche mangiare il burro, ma nella «Guida Verde» spiega in che modo mangiarlo e, anzi, ci dà anche la ricetta per farlo in casa.

Inutile dire che questa scrupolosità in questo momento di crisi si scontra con un portafoglio mezzo vuoto ma, anche se gli alimenti più sani, i biologici, costano, come ammette Janira, è meglio spendere qualcosa in più che mangiare cibo spazzatura e farsi del male. «La Guida Verde» è un'agenda visto che

diventerà un appuntamento annuale trattando gli argomenti mese per mese, ma, come ricorda Majello, è nata per rispondere alle tante richieste degli affezionati del sito www.lucasardellaeanira.it con l'obiettivo di fare un libro per la famiglia con tutto per tutti, da conservare e consultare: dall'orto al giardinaggio, dalla casa alle decorazioni interne, dalla pulizia ecologica ai trucchi con cui gli chef risolvono i problemi in cucina, dalla salute alla bellezza».

Insomma, un racconto lungo un anno tra fiori, odori, ricette, emozioni e sensazioni. Un anno per scoprire che per combattere lo stress, qualche allergia o un po' di malumore può essere utile coltivare le fragole sul balcone, farsi una maschera nutriente con una mela grattata e brindare al nuovo anno con una fetta di panettone e una coppa di bollicine.

Sarina Biraghi