Slow Food®
Orti
DI COMUNITÀ

CARTA DEI PRINCIPI

SOMMARIO

1 INTRODUZIONE: COSA SONO GLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ

3 I 10 PRINCIPI DEGLI ORTI SLOW FOOD

11 COME SONO COLTIVATI GLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ:
I PRINCIPI AGRONOMICI DI RIFERIMENTO

15 IL CIBO AL CENTRO, L'ORTO BUONO PULITO E GIUSTO

20 COME SI CONFIGURA L'EDUCAZIONE NEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ

25 COSA FACCIAMO NEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ

26 COME ADERIRE ALLA RETE DEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ,
LE LINEE GUIDA OPERATIVE

INTRODUZIONE:
CHE COSA SONO GLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ

Gli Orti Slow Food di comunità rappresentano l'essenza dell'attivismo Slow, animati dal concreto interesse ed impegno di coloro che desiderano conoscere da vicino il proprio cibo e contribuire alla tutela della biodiversità. Questi orti sono molto di più di appezzamenti di terra coltivati: gli Orti Slow Food di comunità stimolano all'adozione di pratiche rispettose della **Natura** e promuovono le diverse connessioni significative intra e inter comunitarie, a partire dal cibo.
Vi rientrano diverse tipologie di orti, tra cui orti terapeutici, urbani, sociali, conviviali, scolastici, collettivi, all'interno di contesti detentivi, di strutture ospedaliere, e altro ancora al fine di coinvolgere una vasta gamma di soggetti e gruppi interessati, abbracciando molteplici forme di essere e fare comunità.
La rete degli Orti Slow Food di comunità è l'espressione della volontà di mettersi in gioco, fisicamente e mentalmente, attivando processi di cambiamento positivo, che coinvolgono diversi aspetti della vita collettiva e individuale.
Gli Orti Slow Food di comunità si basano su **principi agronomici** che mirano a promuovere la tutela delle risorse e a preservare la biodiversità.
Essi rappresentano un'opportunità concreta per coltivare un **cibo buono, pulito e giusto**, incentivando uno stile di vita sostenibile ed equo per tutte e tutti.
In una comunità nascono legami e si attivano processi che portano al cambiamento. Per questo gli Orti di comunità sono un progetto a forte **valenza educativa e pedagogica**, e chi coltiva un orto e vive gli spazi di comunità è da considerarsi un attivista.
Fare parte della rete degli Orti Slow Food di comunità permette di **beneficiare di momenti formativi, attività conviviali, supporto da parte di Slow Food e della rete, aggiornamenti ed eventi**.
L'ultimo capitolo del presente documento è dedicato alle modalità **attraverso cui poter aderire al progetto ed entrare a far parte della rete degli Orti Slow Food di comunità**.

LUX-TOOLS

I 10 PRINCÌPI DEGLI ORTI SLOW FOOD

1. COMUNITÀ

Gli orti valorizzano le capacità di ogni membro all'interno di una comunità, recuperando il sapere degli anziani, mettendo a frutto l'energia e la creatività dei giovani, imparando dalla curiosità dei bambini, avvalendosi delle competenze dei tecnici.
Gli orti Slow Food sono inclusivi e danno a ciascuno la possibilità di partecipare ad un progetto collettivo che promuove la rigenerazione del tessuto sociale.

2. OSSERVAZIONE

Per creare un orto è importante innanzitutto osservare lo spazio e le risorse locali disponibili con un occhio curioso e creativo, perché il cibo può essere coltivato nei luoghi più inaspettati: in un'aiuola, in cima a un tetto, lungo un sentiero... persino su un muro ben esposto!
È importante osservare il terreno, le varietà di piante più adatte al luogo e le fonti d'acqua disponibili. Materiali di recupero reperiti localmente, prestando attenzione all'uso di materiali ecologici, possono essere impiegati per strutture come recinzioni, compostiere e cumuli.

3. BIODIVERSITÀ

Gli orti Slow Food ospitano la biodiversità locale, che si è adattata al clima e al terreno grazie alle selezioni portate avanti nel tempo dai contadini e alle condizioni ambientali. Queste varietà autoctone sono resistenti, nutrienti e buone da mangiare, non hanno bisogno di input artificiali come fertilizzanti chimici e pesticidi, ma stanno scomparendo! Chiedi agli esperti e agli anziani dove trovare semi e piante!
Con le sue piante e fiori, un orto può servire come strumento per osservare, attirare e proteggere gli insetti utili (impollinatori, farfalle, api, bombi, coccinelle, ecc.) e anche rettili, ragni e altre specie che vivono in costante collaborazione con l'habitat.

4. SEMI

Riprodurre i propri semi significa recuperare un sapere prezioso e custodire un patrimonio di biodiversità unico e a rischio. Scambiare i semi significa trasmettere conoscenza, sostenere la produttività e accrescere la biodiversità.
L'orto è il luogo perfetto per costruire una banca dei semi comunitaria, un'opportunità per imparare a selezionare, riprodurre e salvare semi, assicurando la disponibilità delle colture per l'anno successivo e rafforzando la sovranità delle comunità locali su di essi.

5. ACQUA E SUOLO

Negli orti Slow Food i beni comuni, come l'acqua e il suolo, sono promossi e protetti.
Il suolo vivo è ricco di biodiversità: i due terzi di tutti gli esseri viventi vivono sotto la sua superficie. Per nutrirli, gli scarti vegetali vengono trasformati in risorse (compost, sovescio) e si fanno rotazioni fra colture. I rimedi naturali basati su ciò che è disponibile localmente, come le erbe, i fiori e la cenere, sono usati per operare una gestione corretta finalizzata a combattere gli insetti nocivi e prevenire le malattie.
Le tecniche che mantengono l'umidità del suolo, come la copertura con materiali vegetali (pacciamatura), il recupero dell'acqua piovana e il ricorso a sistemi di irrigazione tradizionali con nuove tecnologie, concorrono al risparmio idrico e talvolta evitano soluzioni costose. Entrare in contatto con la terra, avere il controllo della produzione del cibo che si mangia, esercitare la capacità di aspettare i tempi della natura, stare all'aria aperta e mangiare cibo buono e nutriente fa bene al corpo, alla mente e alla collettività.

6. SOVRANITÀ ALIMENTARE

Gli orti Slow Food sono l'emblema del movimento di resistenza al controllo del sistema alimentare da parte dell'industria e delle multinazionali. Le persone coinvolte negli orti usano metodi sostenibili per produrre un cibo scelto da loro, culturalmente appropriato alle loro comunità, che aiuta a seguire una dieta locale e sana. Gli orti promuovono il diritto delle persone a decidere come il cibo dovrebbe essere prodotto e gestito.

7. EDUCAZIONE

Gli orti sono un'opportunità, a tutte le età, per esercitare i sensi e farli diventare strumenti di scelta consapevole, conoscere varietà vegetali locali, recuperare ricette tradizionali, promuovere una dieta varia e sana, imparare a far fruttare la terra prendendosene cura, secondo le pratiche e i dettami dell'agroecologia.
Negli orti è possibile coltivare il piacere di imparare, stare insieme e collaborare per creare, adattare e implementare gli strumenti didattici di Slow Food, che consentono di studiare il cibo in modo complesso e multidisciplinare.

8. DONNE

Invogliare le donne a coltivare un orto significa contribuire allo sviluppo sostenibile e al miglioramento delle condizioni di vita delle comunità locali. Le donne partecipano ampiamente all'economia rurale. Spesso assicurano la sicurezza alimentare delle loro famiglie e comunità coltivando, trasformando e vendendo prodotti agricoli di base, migliorando così le condizioni di vita delle famiglie (istruzione dei bambini, cura dei malati e degli anziani, ecc.)

Quando beneficiano di un reddito, le donne spesso lo reinvestono nelle loro case (alimentazione, cibo, salute, scuola, attività generatrici di reddito, ecc.), contribuendo a rompere il ciclo della povertà, sia in ambito rurale, sia nel contesto urbano.

9. GIOVANI

I giovani, sia donne sia uomini, rappresentano il futuro dell'agricoltura; se le loro capacità e potenzialità vengono riconosciute e rafforzate, possono essere motori dinamici di trasformazione e crescita. Per combattere la migrazione e l'emarginazione rurale e per promuovere un'occupazione dignitosa e produttiva, è essenziale promuovere l'integrazione socioeconomica dei giovani, aumentando il loro accesso alla terra e ad altre risorse produttive. È importante sostenerli nello sviluppo delle loro comunità, per farli diventare attori dinamici di uno sviluppo locale sostenibile.

I bambini e i giovani coinvolti negli orti scolastici si avvicinano ai mestieri legati alla terra con curiosità, guadagnando rispetto e interesse per queste professioni. I giovani che studiano negli orti sono la base delle future comunità sostenibili di consumatori e produttori.

10. RETE

Negli orti si scambiano semi, idee e informazioni. Le persone coinvolte possono incontrarsi, scriversi e stringere legami di collaborazione e amicizia basati sull'obiettivo comune di rispettare la Terra con impegno e con piacere.

Talvolta i gemellaggi tra orti di paesi lontani possono offrire occasioni di solidarietà e di scambi culturali. La rete è aperta a contaminazioni esterne e collaborazioni con realtà analoghe.

COME SONO COLTIVATI GLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ: I PRINCIPI AGRONOMICI DI RIFERIMENTO

Slow Food incoraggia un'agricoltura basata sulla conoscenza della terra e il rispetto dell'ambiente, promuovendo i **principi dell'agroecologia**.

Gli Orti Slow Food di comunità promuovono la sostenibilità, la biodiversità e la valorizzazione delle tradizioni e culture locali. Tra le buone pratiche degli orti si segnalano a titolo esemplificativo: l'uso di semi non ibridi, possibilmente di varietà autoctone, la rotazione delle colture, la coltivazione di più specie e di più varietà, il rispetto delle piante spontanee nel territorio circostante, la conservazione delle risorse idriche e del suolo, la valorizzazione delle pratiche orticole tradizionali.

LO SPAZIO: GUARDARSI ATTORNO

L'osservazione delle risorse locali e dello spazio disponibile è indispensabile alla realizzazione dell'orto. Proprio perchè l'orto ha principalmente fini educativi è importante che sia progettato e programmato con lungimiranza, che la sua dimensione sia commisurata alle energie disponibili (in primis, il numero di persone e la loro disponibilità di tempo, ma anche le risorse economiche), che non depauperi le risorse del territorio, evitando lo sfruttamento del suolo e un uso smodato dell'acqua. Il successo a lungo termine e la resilienza dell'orto sono questioni cruciali per garantire la sostenibilità ambientale, un orto che nasce e muore nel giro di un anno o due non rispetta questo criterio.

Il primo passo nella creazione di un orto prevede una valutazione attenta della posizione del terreno, la verifica delle fonti d'acqua disponibili e lo studio della flora e della fauna limitrofe. È fondamentale considerare l'esposizione solare, le condizioni climatiche e le variazioni stagionali, per programmare le coltivazioni. Sulla base di questi elementi bisognerà selezionare con cura le piante e pianificare la loro posizione all'interno dell'orto. Questo processo non solo tiene conto delle preferenze delle singole specie in termini di luce solare e umidità, ma considera anche la creazione di microclimi favorevoli attraverso l'impiego di elementi come alberi, recinzioni, arbusti e siepi per proteggere le piante da orto dai venti dominanti o per garantire un'irrigazione efficiente.

Inoltre, l'integrazione di specie da fiore appositamente scelte per gli impollinatori, come api e farfalle, contribuisce alla biodiversità e al mantenimento dell'equilibrio ecologico nell'orto. Allo stesso modo, l'uso di contenitori o bacini per la raccolta dell'acqua piovana e la realizzazione di piccole zone umide non solo riduce la dipendenza da risorse idriche esterne, ma favorisce anche la conservazione della risorsa idrica locale e la creazione di habitat per la fauna del luogo.

IL SUOLO

Prima di iniziare a seminare o a trapiantare, è importante conoscere le caratteristiche del suolo a vostra disposizione. Ogni tipo di suolo può essere adatto a determinate specie e non ad altre, può avvantaggiarsi di una specifica tecnica colturale o meno.

La quantità di sostanza organica presente nel suolo gioca un ruolo fondamentale. Quando è ridotta, influenza negativamente la struttura e la porosità del suolo, la capacità di ritenzione di acqua e di nutrienti utili per la pianta, la moltiplicazione dei microrganismi decompositori presenti. La fertilità del suolo è legata al complesso sistema di microrganismi che triturano, trasformano, scompongono e metabolizzano, fornendo nutrienti essenziali per la crescita dei vegetali. È quindi necessario fare una valutazione del terreno, per capire come e dove intervenire, ad esempio, con l'aggiunta di sostanza organica, al fine di rendere il terreno più fertile e adatto alle specifiche colture. Si incentivano pratiche come il compostaggio, il sovescio delle erbe spontanee, gli inerbimenti controllati e la rotazione delle colture.

La fertilità del suolo può essere migliorata attraverso due pratiche: l'ammendamento, pratica privilegiata nell'agricoltura biologica, e la concimazione che avviene attraverso la somministrazione di nutrienti alla pianta. L'ammendamento, quindi la somministrazione di sostanza organica che viene trasformata in humus, può essere effettuato attraverso lo spargimento di letame di origine animale, di compost di origine vegetale o animale, o attraverso il sovescio.

• Il compostaggio

Il compost vegetale si ottiene con la fermentazione di scarti umidi della cucina, foglie, sfalcio dei prati, residui colturali e legno di potatura. Viene distribuito sulla superfice del terreno e utilizzato direttamente come pacciamatura, per contrastare una crescita eccessiva di flora spontanea. Per una buona preparazione del compost è essenziale scegliere un luogo ombreggiato e con un buon drenaggio per evitare eccessiva umidità. La miscelazione di diverse sostanze di dimensione minima facilita l'attività dei microrganismi. È importante garantire aerazione e umidità costante, monitorando e correggendo l'umidità per evitare il disseccamento.

Il rapporto tra Carbonio e Azoto è fondamentale e deve essere bilanciato, poiché ha un impatto sull'efficienza del processo di decomposizione dei materiali organici. I compost vegetali possono essere arricchiti aggiungendo letame fresco per accelerare la decomposizione. Il letame animale è una miscela di deiezioni animali e paglia, che deve essere lasciata maturare adeguatamente per favorire la formazione di acidi umici e svolgere un'azione fertilizzante del suolo.

• Il sovescio

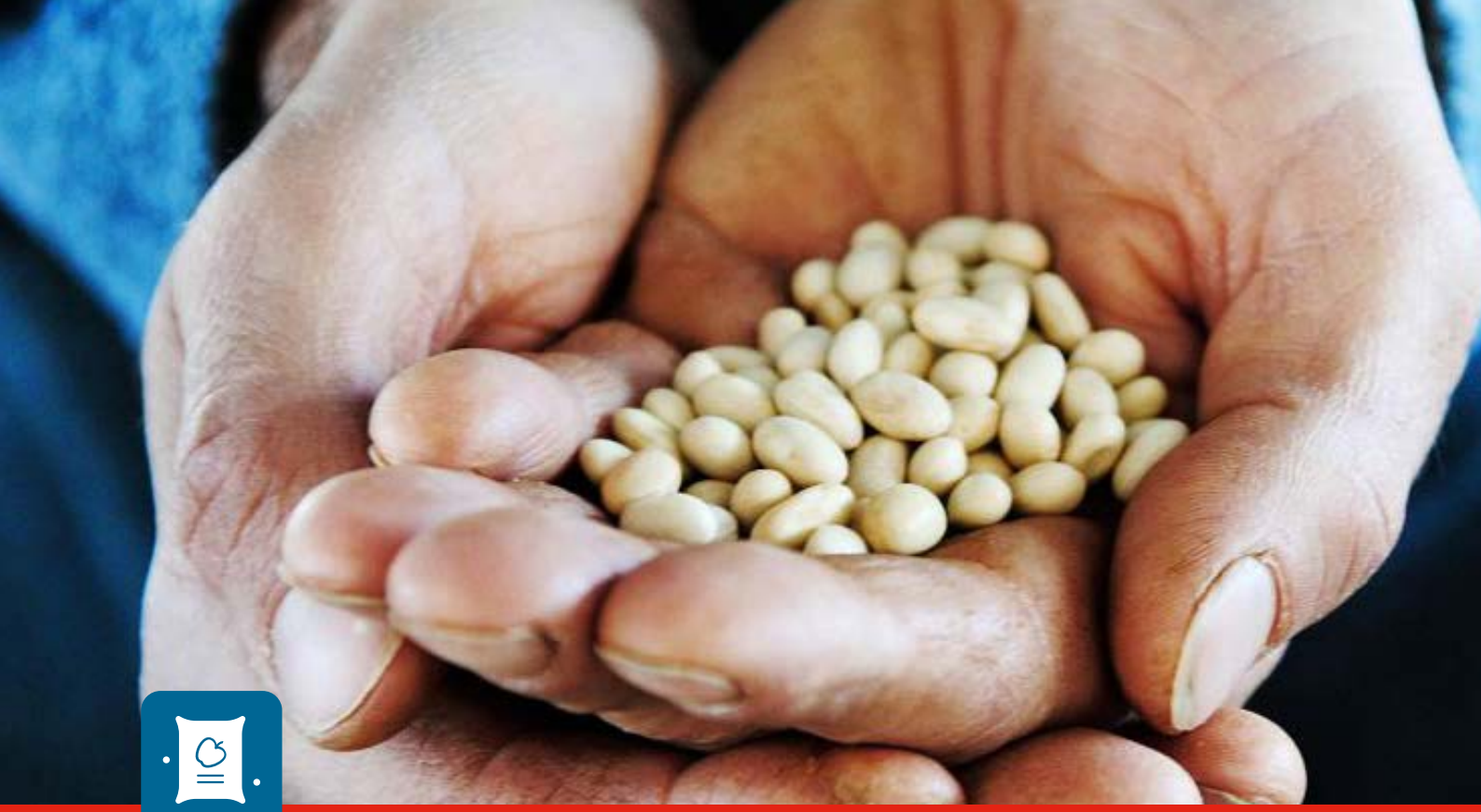
Il sovescio consiste nella semina di colture destinate a essere interrate per migliorare la composizione del terreno. Le colture vengono rivoltate e interrate a una profondità di una decina di centimetri circa. Si possono utilizzare le leguminose (come favino o veccia) che hanno il vantaggio di migliorare il contenuto di azoto nel terreno per la coltura successiva; le crucifere (come senape, rafano) che ci permettono di diminuire la compattezza del terreno combattendo contemporaneamente funghi e parassiti; le graminacee (come loietto, avena) per aumentare il contenuto di sostanza organica.

In alcuni casi, per il sovescio si possono impiegare anche specie che crescono spontaneamente.

• La rotazione

La rotazione delle colture garantisce la conservazione della fertilità del suolo e ne evita il depauperamento. Secondo questa pratica si coltivano diverse colture in successione su una stessa area di terreno, seguendo un ordine prestabilito e ripetendolo nel tempo, in considerazione della diversa relazione che si instaura tra pianta e suolo. Al contrario della monocoltura, questo metodo aiuta a prevenire la stanchezza del suolo evitando la ripetizione di colture simili che potrebbero impoverirlo. Inoltre, interrompe il ciclo vitale di organismi nocivi legati a specifiche colture, apportando diversi benefici all'agricoltura.

Il compostaggio, il sovescio, le rotazioni, sono tutte tecniche che aiutano a limitare moltissimo le lavorazioni del suolo. Un eccesso nell'impiego di macchine agricole, anche se di piccole dimensioni, può comportare il compattamento e una minore areazione; modificare l'equilibrio nella capacità di trattenere l'acqua; creare difficoltà nella mineralizzazione della sostanza organica e nella conservazione della fertilità del suolo. Per questo le lavorazioni devono essere sempre superficiali e meno invasive possibile.



I SEMI

L'orto è il luogo perfetto per costruire una banca dei semi comunitaria, un'opportunità per imparare a selezionare, riprodurre e salvare semi. È importante scegliere semi di specie e varietà tradizionali ben adattati al territorio locale. Le varietà locali hanno infatti un profondo legame col territorio in cui sono prodotte, con le comunità di contadini che le hanno selezionate negli anni, con il clima, con il tipo di suolo, con la biodiversità naturale e con le risorse idriche, siano esse scarse o o abbondanti.

Questi semi si possono ottenere dagli agricoltori locali, da conoscenti o da anziani, poiché le varietà più interessanti sono spesso tramandate di generazione in generazione, quali testimoni della biodiversità e della storia gastronomica di un luogo. Si consiglia, quindi, di arricchire l'orto con una buona varietà di semi, così da evitare la monotonia nella coltivazione e nella dieta.

La riproduzione tradizionale dei semi permette di conservare caratteristiche come la resistenza alle malattie, la produttività e la qualità nutrizionale; consente inoltre la naturale evoluzione delle varietà attraverso la libera impollinazione e assicura il costante adattamento ai mutamenti delle condizioni naturali e climatiche, anno dopo anno. È fondamentale scegliere da piante sane i frutti da cui estrarre i semi che andranno puliti bene e lasciati asciugare, in modo che non si sviluppino muffe. Infine, i semi devono essere conservati in condizioni ottimali, al riparo dalla luce, dalle temperature elevate e dall'umidità, preferibilmente avvolti nella carta e posti in contenitori ermetici (latta o vetro), con il nome della varietà scritto per poterli riconoscere facilmente.

• Il semenzaio

Nell'orto è importante costruire un piccolo semenzaio per seminare, far germinare e realizzare delle piantine. Questa operazione consente di evitare di seminare direttamente in campo ed è importante soprattutto per alcune specie, come ad esempio pomodoro, melanzana e peperone. Il semenzaio ha differenti vantaggi: 1) permette una migliore resa dei semi; 2) fa risparmiare tempo, perché non bisogna aspettare le condizioni esterne adatte per seminare, come la temperatura e la disponibilità di acqua; 3) fa risparmiare sull'acquisto di semi e piantine. Il semenzaio deve essere ben esposto al sole e protetto dalla pioggia. È opportuno quindi realizzarlo in una piccola area protetta (o cassone) con un coperchio rimovibile per l'innaffiatura.

• Dove reperire i semi

Se non autoprodotti e non scambiati o acquistati da agricoltori della zona, i semi non ibridi di varietà tradizionali si possono reperire on line presso alcune aziende biologiche come l'azienda Arcoiris o, oltrepassando i confini nazionali, l'Associazione Kokopelli.

Esistono molte reti informali di scambio dei semi e diversi eventi organizzati a questo scopo, che solitamente si tengono nei mesi primaverili e invernali, scopri chi li organizza nel territorio!

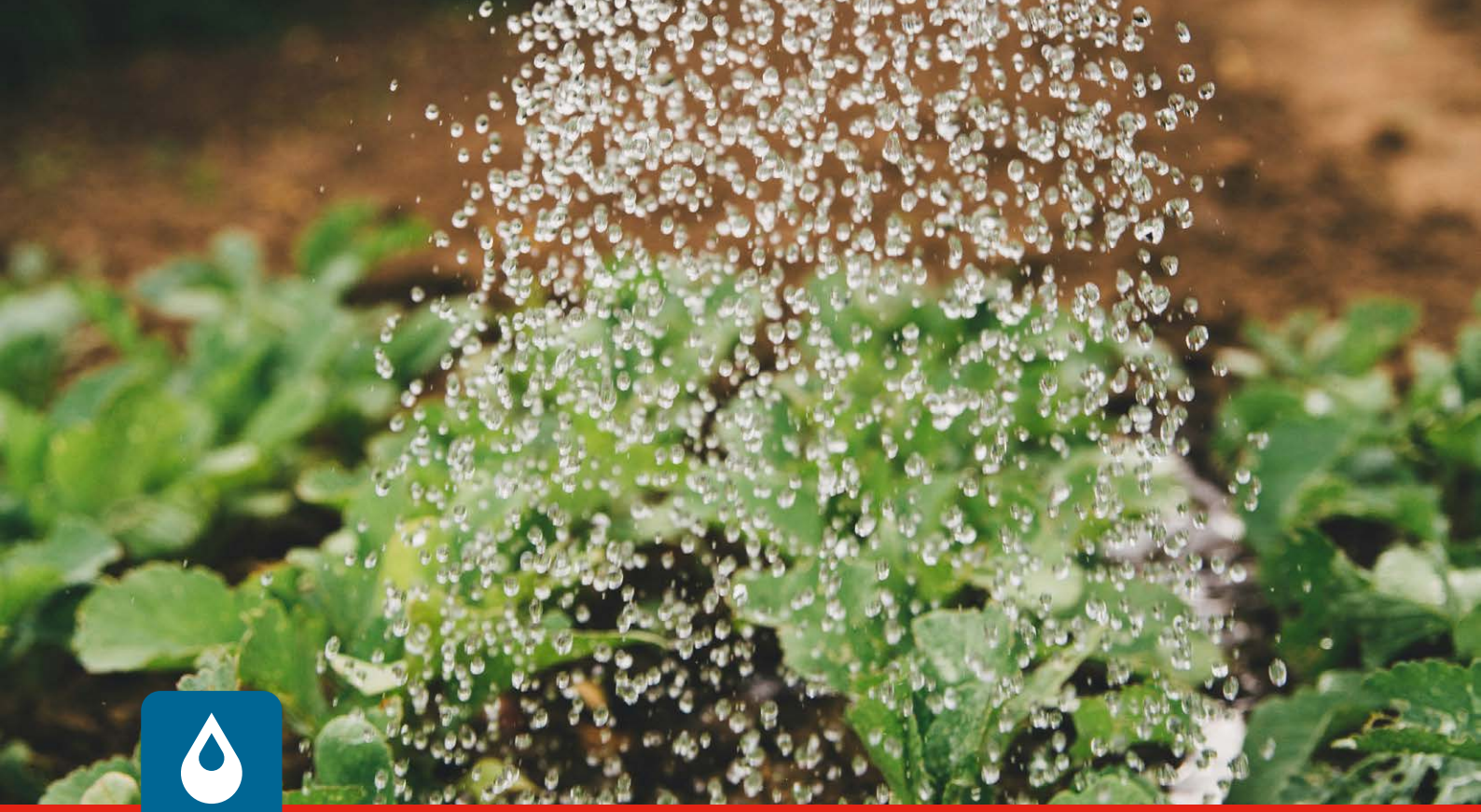
A FIANCO DELLE PIANTE

La **consociazione** delle piante orticole, se ben pianificata, riduce al minimo la competizione e stimola una sinergia fra le diverse colture. Alcune piante danno il proprio contributo fissando l'azoto nel terreno, altre possono attrarre insetti benefici, e alcune offrono supporto reciproco, come accade con il mais, i fagioli e le cucurbitacee. Esistono piante in grado di captare l'energia solare anche se posizionate sotto altre colture: è il caso delle zucche, che riescono a raccogliere la luce grazie alle loro foglie ampie. Alcuni prodotti di origine vegetale, come il peperoncino, l'aglio e lo zenzero, sono molto efficaci per il controllo di insetti dannosi.

Per difendere l'orto dalle avversità (patologie vegetali, insetti dannosi, eccesso di flora spontanea) si possono scegliere **metodi che non prevedono sostanze chimiche di sintesi**. I prodotti chimici di sintesi, infatti, sono pericolosi e nocivi per le persone, la terra e l'economia dell'orto. Per questo è bene usarne lo stretto indispensabile, scegliendo quelli biologici e seguendo attentamente il dosaggio e la modalità d'uso indicati. In ogni caso, non si deve mai utilizzare il diserbo chimico che avrebbe effetti devastanti per la flora, la fauna e la salute di chi vive l'ambiente dell'orto.

Si possono aggirare o risolvere determinati problemi seguendo le pratiche sopra descritte ad esempio, diversificando le colture dell'orto, ricorrendo a rotazioni e consociazioni, concimando correttamente il suolo, gestendo bene l'irrigazione, i tempi e gli spazi per la semina.

È bene tenere a mente che l'orto amatoriale, oltre a essere un luogo di pratica, è anche e soprattutto l'occasione per creare benessere, un piccolo ecosistema che, se gestito correttamente, ha impatti positivi per la salute umana e per quella dell'ambiente.



L’ACQUA

Attraverso l’irrigazione, il terreno deve essere mantenuto umido ma non zuppo e l’acqua deve essere distribuita a livello radicale, evitandone il ruscellamento che aumenta il rischio di erosione e di dispersione dello strato fertile. **È importante adottare pratiche di irrigazione che minimizzano lo spreco di acqua, come l’irrigazione a goccia o l’utilizzo di acqua piovana raccolta.**

Il segreto per far stare bene le piante non è avere la terra completamente bagnata, ma mantenere il giusto grado di umidità. Troppa acqua rischia di non fare crescere le radici, rendendo le piante dipendenti dalle irrigazioni continue. L’orto multifunzionale, inoltre, non è omogeneo: alcuni ortaggi necessitano di più acqua, mentre altri possono sopravvivere senza irrigazione. È importante utilizzare l’acqua solamente dove e quando è necessario, rispettando le esigenze specifiche delle diverse piante.

L’aggiunta di materia organica rende la terra una spugna, valorizzando l’irrigazione e l’utilizzo della pioggia e persino della condensa notturna. Integrare **compost o letame maturo** in superficie può favorire la crescita delle piante e ridurre, se non eliminare del tutto, la necessità di irrigare. La pacciamatura, inoltre, è una delle tecniche migliori per il risparmio idrico perchè mantiene l’umidità del terreno. È una pratica che consiste nel ricoprire il terreno con materiale sia naturale (paglia, foglie secche, erba di sfalcio…), sia di tipo artificiale (cartone, bioteli…). Si possono inoltre creare riserve d’acqua utilizzando contenitori usa e getta di diverso tipo, avendo cura di non causarne la dispersione nell’ambiente. È sufficiente interrare i contenitori forati vicino alle piante da irrigare; il sistema funzionerà come un modello di microirrigazione e l’acqua sarà distribuita gradualmente nel terreno, fornendo alle piante un’alternativa alle irrigazioni frequenti.

IL CIBO AL CENTRO, L'ORTO BUONO PULITO E GIUSTO

In una società in cui condurre uno stile di vita sostenibile è spesso un privilegio legato alla preparazione culturale e alle risorse economiche disponibili, gli Orti Slow Food di comunità funzionano, positivamente, come strumento di inclusione, equità, educazione e accesso al cibo buono, pulito e giusto.

La partecipazione alla rete Slow Food offre **stimoli** per comprendere il collegamento tra il sistema agroalimentare e l'impatto ambientale, e fornisce **spunti** per riflettere sul ruolo che ciascuno può rivestire in qualità di cittadino, consumatore e agricoltore hobbista nel diminuire questo impatto.

Coltivare un orto offre l'opportunità di ridefinire il rapporto con il cibo quotidiano e di abbracciare un'alimentazione salutare e autentica che, arricchita dal piacere, connette più profondamente con la natura e la sua biodiversità.

Sono molte le tradizioni culinarie da esplorare, così come gli usi creativi degli ingredienti presenti spontaneamente o coltivati nell'orto. Si promuove la preparazione di piatti salutari e buoni che riflettano la cultura e le risorse alimentari di chi li coltiva, ma che siano anche rappresentativi del luogo in cui si trova l'orto. La creatività gastronomica è incoraggiata attraverso la sperimentazione di nuove ricette e l'integrazione di piante aromatiche e verdure poco conosciute nella cucina quotidiana, contribuendo così a **diversificare l'offerta culinaria** e a **valorizzare le risorse alimentari locali**.

Le pratiche orticole e di produzione alimentare tradizionali contribuiscono alla salvaguardia del **patrimonio culturale agronomico e gastronomico.** Questo avviene attraverso la conservazione di varietà di piante autoctone e di tecniche agricole e culinarie specifiche, spesso tramandate di generazione in generazione.

Gli Orti possono aiutare a esercitare il diritto a un cibo buono, pulito e giusto per tutte e tutti.

Gli Orti per un cibo buono

Slow Food promuove un'alimentazione sana e sostenibile, incoraggiando l'acquisto e il consumo di prodotti biodiversi, stagionali, freschi, di origine perlopiù locale e coltivati nel rispetto dell'ambiente. Con l'agricoltura intensiva è diminuito il contenuto nutrizionale dei prodotti agricoli, privilegiando la quantità e la resa a discapito della qualità e della diversità nutrizionale.

Se coltivate nel rispetto dell'ecosistema, le colture possiedono caratteristiche nutrizionali più ricche rispetto a quelle analoghe convenzionali. Ecco, quindi, che **una dieta sana attinge dalla biodiversità e aiuta a tutelarla, attraverso l'acquisto consapevole o la produzione che sia in armonia con l'ambiente.**

L'eccessiva uniformità e monotonia dei sapori di molti prodotti industriali, insieme all'abbondante utilizzo di dolcificanti, sale e aromi artificiali, contribuisce a una graduale perdita di sensibilità gustativa, che a sua volta porta all'aumento dell'uso di tali additivi. Questa routine conduce a una ridotta percezione sensoriale, rendendoci spesso incapaci di apprezzare la vasta varietà e la freschezza del gusto presente in alimenti "al naturale", come frutta e verdura locali e di stagione. È quindi fondamentale riscoprire, nell'orto, la connessione con la natura come fonte primaria di ciò che ci circonda, soprattutto attraverso il cibo, poiché questo rappresenta **il primo passo per recuperare l'integrità dei nostri sensi** e la possibilità di usarli come strumento di scelta anche al momento dell'acquisto.

Gli Orti per un cibo pulito

La cura e la gestione dell'orto rappresentano un modo concreto, seppure piccolo, per diminuire l'impatto ambientale della produzione agroalimentare: **la coltivazione che segue i principi agroecologici alimenta la biodiversità, non depaupera le risorse, non inquina e non richiede molti input esterni, per cui è più economica**.

La Commissione Europea ha infatti riconosciuto che l'agroecologia, pratica promossa da Slow Food, può "fornire cibo sano mantenendo la produttività, aumentare la fertilità del suolo e la biodiversità e ridurre l'impronta della produzione alimentare". Attraverso pratiche agroecologiche possiamo produrre cibo di qualità, nel rispetto dell'ambiente e della salute umana.

Gli Orti per un cibo giusto

L'accesso a una **dieta varia ed equilibrata** è condizionato dalla disponibilità di conoscenze e informazioni, dalle risorse economiche e logistiche, nonché dalla disponibilità sul mercato dei prodotti alimentari. La coltivazione dell'orto può costituire un mezzo per arricchire e ampliare queste conoscenze, aumentando la consapevolezza, **garantendo la sovranità alimentare e promuovendo il benessere individuale e collettivo**.
Gli Orti Slow Food di comunità rappresentano un'opportunità concreta per coltivare un cibo buono, pulito e giusto, contribuendo a promuovere uno stile di vita sostenibile ed equo per tutte e tutti.

COME SI CONFIGURA L'EDUCAZIONE NEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ

Dal 2010 il Manifesto per l'educazione di Slow Food costituisce il punto di riferimento per i progetti in ambito educativo.

Di seguito, i principi del Manifesto e la loro applicazione nel progetto degli Orti Slow Food di comunità.

MANIFESTO PER L'EDUCAZIONE DI SLOW FOOD

È UN PIACERE, UN'OCCASIONE LUDICA E CONVIVIALE IN CUI SENTIRSI BENE E VIVERE LA LEGGEREZZA

- **Coltivare l'orto è faticoso, ma appagante**. La collaborazione, la divisione dei compiti e la progettualità comune di un orto collettivo può rendere questa attività divertente e rilassante.

INSEGNA IL VALORE DELLA LENTEZZA, IL RISPETTO DEI PROPRI RITMI E DI QUELLI DEGLI ALTRI

- Difficile trovare un contesto migliore che soddisfi questo principio! **In orto è la natura a dettare il ritmo**, a volte il tempo è poco e bisogna affrettarsi e altre volte occorre aspettare. Di conseguenza ci saranno momenti in cui alcune persone del gruppo potranno trainare gli altri o rendersi utili, altri in cui saranno i più lenti a insegnare la pazienza, per potere procedere insieme, pur seguendo ciascuno il proprio passo.

È IMPARARE FACENDO PERCHÉ L'ESPERIENZA DIRETTA ALIMENTA L'APPRENDIMENTO.

- Gli Orti Slow Food costituiscono **un grande laboratorio all'aperto**, che offre la possibilità di agire e di sperimentare sul campo. Essi, inoltre, permettono di **sviluppare la capacità di analizzare dati concreti**, attraverso il confronto con la comunità che ruota intorno all'orto e che è composta da diversi soggetti: esperti, nonni, genitori, volontari...
- **L'orto stimola apprendimenti basati sull'esperienza,** un approccio che consente di imparare in modo trasversale, induttivo, circolare. Questi **apprendimenti** sono **significativi** perché connessi all'esperienza pratica e alle competenze acquisite; le conoscenze apprese attraverso l'esperienza diretta tendono a essere più durature e vengono interiorizzate in modo più profondo e personale.

VALORIZZA LA DIVERSITÀ DELLE CULTURE, DEI SAPERI, DELLE COMPETENZE E DEI PUNTI DI VISTA

- Coltivare un orto è come cucinare un piatto tradizionale: ciascuno segue le proprie abitudini ed è geloso delle proprie pratiche. Mettersi d'accordo non è semplice, ma **il confronto arricchisce le metodologie e l'esperienza**.

RICONOSCE I BISOGNI E STIMOLA GLI INTERESSI E LE MOTIVAZIONI DI CIASCUNO

- La progettazione dell'orto parte dai gusti personali. Nello studio a monte, nella cura dell'orto, nella raccolta e nella trasformazione, **ognuno può trovare il suo spazio e contribuire al progetto**.

AFFRONTA I TEMI NELLA LORO COMPLESSITÀ FAVORENDO LE RELAZIONI FRA DISCIPLINE E AMBITI DIVERSI

- La rete fitta e articolata di variabili biologiche, sociali e culturali che si realizza con gli Orti Slow Food permette di potenziare conoscenze scientifiche e competenze sociali. Gli Orti Slow Food **allenano al pensiero sistemico!**

È PRENDERSI IL TEMPO PER CAPIRE, INTERIORIZZARE ED ELABORARE UNA PROPRIA VISIONE

- Gli Orti sono uno spazio in cui esercitarsi a trovare l'equilibrio tra i tempi della Natura e quelli degli esseri umani. **La cura degli orti** è fatta di lunghe attese e di grandi frenesie, **è ciclica, di anno in anno insegna qualcosa di nuovo a ogni ortolano**.

INCORAGGIA LA PARTECIPAZIONE FACILITANDO IL DIALOGO, LA LIBERA ESPRESSIONE, LA COOPERAZIONE, L'ASCOLTO E L'ACCETTAZIONE RECIPROCA

– **Gli Orti Slow Food producono cultura di comunità,** cioè permettono di comprendere ciò che ci sta intorno e di sviluppare nuove prospettive, conoscenze e riflessioni intorno ai temi del cibo e della salvaguardia del pianeta.

L'EDUCAZIONE IN SLOW FOOD È UN PERCORSO INTIMO CHE COINVOLGE LA DIMENSIONE COGNITIVA, ESPERIENZIALE, AFFETTIVA ED EMOTIVA

– Nell'orto siamo immersi interamente in una situazione concreta e autentica, che pone problemi comuni da risolvere e richiede l'intreccio di relazioni, conoscenze e saperi. **Nell'orto si impara a coltivare mente, corpo e cuore!**

SI NUTRE DEL CONTESTO IN CUI È SITUATA, VALORIZZANDO MEMORIA, SAPERI E CULTURE LOCALI

- Negli Orti lo spazio circostante detta le regole nell'individuazione delle colture e delle pratiche, **il contesto rende unica ogni esperienza**.

FACILITA L'INTRECCIO DI RETI LOCALI RINFORZANDO IL SENSO DI COMUNITÀ

– Alla rete degli Orti Slow Food aderiscono delle comunità e non dei singoli, perché è attraverso il lavoro collettivo che si realizza la filosofia Slow Food, incentrata sulla cooperazione e la **convivialità**.

SVILUPPA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ, DEL PROPRIO RUOLO E DEL PROPRIO AGIRE

- Negli Orti ognuno si misura con i propri limiti e con le proprie abilità, attingendo a **risorse ancestrali sopite** ognuno può trovare il proprio posto.

STIMOLA LA CURIOSITÀ, ALLENA L'INTUITO E IL SENSO CRITICO

– **Stare nell'orto induce a farsi delle domande** sulle connessioni che regolano l'equilibrio del pianeta, ma anche sull'agire degli esseri umani.

PROMUOVE CAMBIAMENTI GENERANDO PENSIERI E COMPORTAMENTI NUOVI E PIÙ RESPONSABILI

– **Gli Orti Slow Food trasformano i comportamenti.** Il progetto interviene su tutte e tre le aree dalla conoscenza (sapere, saper fare, saper essere) sensibilizzando sui temi della alimentazione, della salute, della sostenibilità e modificando comportamenti che compromettono la salute delle persone e dell'ambiente.

LA VALENZA PEDAGOGICA

Perché gli Orti Slow Food attivano processi di apprendimento? In che modo gli Orti accrescono competenze in chi ne fruisce?

Gli Orti Slow Food hanno una profonda valenza pedagogica perché:

- **aiutano a comprendere il valore del cibo**, come risultato del lavoro, della fatica e dell'utilizzo consapevole delle risorse naturali. Chi coltiva il proprio cibo impara a non sprecarlo.
- **sviluppano e allenano la sensorialità.** La presenza in orto stimola, da sola, i cinque sensi. Anche in un contesto urbano, pieno di rumori, l'orto può nascondere ronzii e profumi inaspettati. La guida degli esperti può aiutare nell'affinare le percezioni sensoriali sia durante la cura dell'orto, sia al momento della trasformazione e del consumo dei prodotti. Infine, acuire i sensi aiuta a prestare più attenzione al nostro vissuto emotivo e relazionale.
- **attivano sentimenti di cura**, di cui il mondo biologico ha estremamente bisogno, noi compresi! Cultura e coltura hanno una derivazione etimologica comune che riporta al senso dell'«avere cura», del costruire sentimenti di appartenenza al proprio territorio e al mondo naturale.
- **aiutano a capire la natura e le sue connessioni.** Il rapporto diretto con la Natura aiuta a immergersi nel contesto naturale e fa vivere la complessità del reale, rendendo esplicite le relazioni e le interdipendenze tra vari fattori, in primis il rapporto complesso tra Uomo e Natura. Il contatto con la Natura stimola la tensione spontanea di ciascuno a entrare in sintonia con il mondo biologico che ci circonda e può favorire la creazione di uno spazio di riflessione.

- **promuovono lo sviluppo di competenze civiche e sociali.** Gli Orti Slow Food sono laboratori di educazione civica e di cittadinanza attiva e ci aiutano a diventare protagonisti del cambiamento.
- **facilitano lo scambio intergenerazionale** in uno spazio di apprendimento informale, che favorisce il rispetto reciproco.
- **attivano processi di apprendimento in tutte le età** che concorrono al consolidamento dell'autostima e all'aumento del senso di efficacia, contribuendo alla formazione permanente e allo sviluppo di competenze utili nella vita quotidiana:
    - **le abilità sociali e relazionali**. Lavorare in orto aiuta ad accettare i successi e a comprendere i fallimenti, esercita la pazienza e il rispetto dei tempi naturali, veicola la cooperazione, il senso di appartenenza alla comunità e la condivisione;
    - **le capacità motorie e manuali,** perché permette di sperimentare e comprendere le piccole azioni-reazioni in orto (ad esempio come si usa la zappa e quali sono gli effetti sul terreno o gli effetti delle rotazioni colturali) fino ad arrivare a riflettere sulle cause a livello globale, delle crisi ambientale e climatica;
    - **le competenze scientifiche.** Aiuta a collezionare semi commestibili e riproducibili come banca di conoscenza di biodiversità e patrimonio vivo da custodire; consente di conoscere i cicli biologici alla base degli ecosistemi; aiuta a comprendere le intime relazioni tra le forme di vita organica, inorganica e la vita umana;
    - **le conoscenze e sensibilità connesse al vivere quotidiano** come il concetto di tempo e di attesa, connesso alla calma e alla pazienza; il concetto di diversità e di individualità in una accezione di arricchimento e opportunità reciproca; il concetto di lavoro e impegno, necessari per affrontare la quotidianità e ottenere frutti.

COSA FACCIAMO NEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ E CON CHI

Le molteplici attività orticole, educative e ricreative, organizzate in ogni singolo orto, sono amplificate dall'appartenenza alla rete; viceversa, momenti nazionali di festa o approfondimento diventano per tutti un'occasione di scambio, di crescita e di visibilità.

La rete degli Orti Slow Food è caratterizzata dalla possibilità di organizzare, con il supporto di tutta la rete associativa sul territorio, **incontri formativi e di aggiornamento, appuntamenti di sensibilizzazione** sulla dieta varia ed equilibrata, proposte di **laboratori di cucina** con ricette dell'orto, **momenti di dialogo** con gli attori del mondo agroalimentare, **campagne di sensibilizzazione e di attivismo politico**.

Come ogni rete Slow Food, quella degli Orti di comunità può usufruire di opportunità di incontro e confronto in occasione degli eventi nazionali e internazionali. Inoltre, ha a disposizione strumenti didattici e di comunicazione.

Forniamo supporto attraverso **materiali**, **documenti** e **aggiornamenti** dell'associazione e della rete per realizzare attività in orto e coinvolgere la comunità.

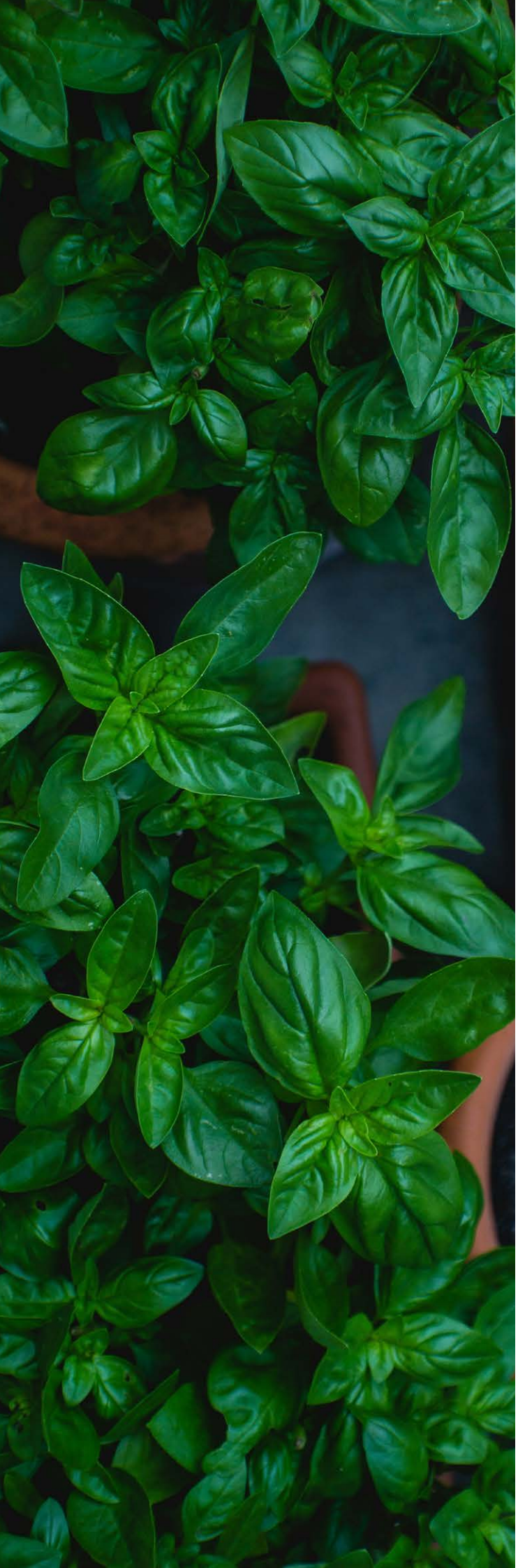
Mettiamo a disposizione le informazioni per facilitare lo scambio di semi, la partecipazione ai mercati locali e alle attività Slow Food a livello territoriale.

Forniamo **formazione online** e **supporto a distanza** da esperti di orticoltura e di gestione delle comunità.

In particolare, ogni anno i membri delle comunità saranno invitati a partecipare ad alcuni incontri nazionali *on line* su vari argomenti, denominati *Garden to action*.

Il **momento simbolico per unire ogni anno tutti gli Orti Slow Food**, da quelli scolastici a quelli di comunità, **è la Festa nazionale degli orti, che si celebra l'11 novembre, a San Martino**, data in cui tradizionalmente si conclude l'anno agrario.

Per unire la rete durante tutto l'anno, si consiglia l'adesione a un gruppo Facebook privato, in cui è possibile condividere esperienze e risultati o chiedere consigli e aiuto a tutti gli Orti Slow Food, scolastici e di comunità.



COME ADERIRE ALLA RETE DEGLI ORTI SLOW FOOD DI COMUNITÀ, LE LINEE GUIDA OPERATIVE

• Chi può aderire, la comunità

Alla base di ogni Orto Slow Food deve esistere una comunità che coinvolge tutti i soggetti che vi partecipano.

• Fare parte della rete

Aderire alla rete significa promuovere e diffondere i principi del movimento internazionale Slow Food, diventandone attivista. Si tratta di aderire e sostenere un sistema alimentare che rispetti la dignità umana, favorisca la giustizia sociale e tuteli l'ambiente e tutte le forme di vita.

Essere attivista nell'orto di comunità significa dedicarsi quotidianamente alla costruzione di una società fondata sulla condivisione della conoscenza, sull'interconnessione tra le persone e lo scambio intergenerazionale, sull'accoglienza, sull'inclusione, sull'educazione e sulla partecipazione attiva.

L'adesione al progetto comporta la possibilità di sviluppare e sostenere progetti per la tutela della biodiversità, per l'educazione alimentare e del gusto, per la sensibilizzazione sui temi agroalimentari e gastronomici.

La rete si adopera in varie forme per lo sviluppo degli Orti nei contesti più difficili.

• Come aderire alla rete

Se la comunità si riconosce nella Carta dei principi, può candidarsi per aderire alla rete con il proprio orto, compilando l'apposito modulo on line.

Una volta verificata l'idoneità della candidatura, la comunità sottoscrive un documento in cui si costituisce, precisa i nominativi dei membri che aderiscono tramite tesseramento a Slow Food Italia, descrive le sue caratteristiche peculiari e si impegna a rispettare i principi degli Orti Slow Food.

• Tesseramento e logo

Attraverso il **tesseramento di un nucleo di almeno dieci persone**, l'orto si unisce alla rete degli Orti Slow Food di comunità. Il rinnovo annuale della tessera da parte di questo gruppo garantirà la permanenza dell'orto nella rete. Con l'adesione alla rete, la comunità disporrà del logo degli Orti Slow Food di comunità.

Riferimenti bibliografici:

AA. VV., Il piacere dell'orto, guida pratica alla coltivazione slow, Slow Food Editore

Position Paper, *Se la biodiversità vive, vive il Pianeta*

Position Paper, *Il nostro cibo è la nostra salute*

Libretto *Alla scoperta del territorio con i sensi*

Cristina Bertazzoni, Fare scuola in fattoria, Edizioni l'Informatore Agrario

Riferimenti sitografici:

www.fondazioneslowfood.com/it/cosa-facciamo/10000-orti-in-africa-2/cose-e-come-si-fa-un-orto-slow-food-in-africa

www.slowfood.it/una-dieta-sana-e-anche-amica-del-clima

www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/al-via-gli-orti-slow-food

Alcuni libri e siti utili per il vostro Orto Slow Food di comunità:

Aurélien Gourmelen, *Guida all'orto biodinamico*, Slow Food Editore

Patrizia Sarcletti, *l'ABC dell'orto biologico*, Edagricole

Luca Conte, *Orto biologico, tecniche di difesa*, Edizioni L'informatore Agrario

www.boscodiogigia.it

www.inorto.org

Ringraziamo Cristina Bertazzoni e il gruppo dei formatori Slow Food da lei coordinato,
che ha contribuito alla stesura degli aspetti educativi del progetto: Irene Bussotti, Anita Ferrari,
Valentina Gucciardo, Benedetta Lombardi, Marta Lo Sicco, Arianna Marchegiani, Micaela Mazzoli,
Antonia Teatino, Rita Tieppo, Annalisa Renzi, Luisella Verderi.
Ringraziamo inoltre Francesco Sottile, Andrea Giaccardi e Carol Povigna per il prezioso supporto
nella stesura del documento.

Coordinamento del progetto

Il progetto è gestito a livello nazionale dall'ufficio educazione.

Per avere maggiori informazioni visita il sito
ww.slowfood.it/educazione/orticomunita/ o scrivi a: educazione@slowfood.it

www.slowfood.it

Grazie a

UniCredit