

Il ruolo alimentare per la famiglia

Una **sana alimentazione** prevede il consumo di alimenti quali frutta, verdura e legumi. Gli alimenti vegetali sono una fonte straordinaria di vitamine e sali minerali e svolgono un importante ruolo, come regolatori, del nostro metabolismo. Nella dieta di tutti i giorni e fin dalla più tenera età è necessario un consumo costante ed equilibrato di frutta e di verdura, possibilmente raccolte, mondate e consumate in giornata.

La **famiglia contadina** non conosceva la quantità di una o dell'altra vitamina contenuta negli ortaggi che consumava, ma un uso continuo di ciò che proveniva dall'orto oppure dalla raccolta spontanea delle erbe selvatiche permetteva una dieta **ricca di apporti** perché i prodotti si consumavano **freschi**.

A inizio primavera quando si cominciava a **predisporre l'orto** per la semina, prima ancora di stendere il letame che precedeva la sarchiatura, si **raccoglievano le erbe selvatiche** che iniziavano a germogliare quali il papavero, la borsa del pastore, la viola tricolor, il farinaccio, il lamio, l'ortica per preparare una saporita minestra.

Nulla si sprecava, perché si doveva far tesoro di tutto ciò che era commestibile, in particolare nel periodo dell'anno dove le scorte conservate si assottigliavano e terminavano e non c'erano ancora gli ortaggi della nuova semina.

L'orto, **spazio protetto** in prossimità all'abitazione, ha uno stretto rapporto con la sussistenza della famiglia ed esprime anche un segno del legame con la terra consolidato dal tempo.

Spazio protetto non solo perché delimitato da una recinzione, ma anche perché nel passato quando si **pagavano le tasse in decime**, cioè consegnando una parte dei prodotti dei campi all'autorità civile o religiosa locale, l'orto fu sempre **esentato da ogni pretesa fiscale** perché gli si riconosceva questo fondamentale ruolo alimentare per la famiglia.

Informazioni: Giardino Botanico di Oropa

via Sabadell 1, 13900 BIELLA - Tel. 015.2523058 - 331.1025960
info@gboropa.it - www.gboropa.it - facebook.com/GBORopa

Itinerari in Giardino

«Erbëtte» è dedicato alle piante alimentari, selvatiche e coltivate negli orti di montagna, attraverso pannelli, cartellini esplicativi sulle singole specie ed un allestimento temporaneo.

Oltre alla documentazione fornita all'ingresso, attraverso dei QR-Code è possibile collegarsi direttamente al sito del Giardino Botanico e fruire degli approfondimenti, ad esempio alla selezione di ricette tradizionali che utilizzano le erbe selvatiche.



Itinerari in Giardino

«Erbëtte»

CIBO DALLE PIANTE

Compagnia
di San Paolo

con il sostegno

1998 - 2018
VENT'ANNI DI NATURA
Giardino Botanico
Montano di Oropa - Biella



VIENI A SCOPRIRE LA
BIODIVERSITÀ...

Dal prato al piatto...

Si incontrano nei pascoli, lungo i sentieri, nei ruscelli, talvolta sono tra le specie indesiderate degli orti e dei coltivi oppure, al contrario, le troviamo proprio in questi ultimi; sono le «**Erbëtta**», termine generico con cui in dialetto piemontese si identificano tutte quelle piante commestibili che si raccolgono in prati e pascoli.

Chi le conosce le considera una risorsa perché arricchiscono la tavola con **nuovi o dimenticati sapori**, chi invece ha scarse competenze botaniche spesso si fa ingannare dalle apparenze e purtroppo incorre in brutte esperienze...

Perché non riconsiderare con interesse gli ambienti «minori» che ancor prima di essere erroneamente considerati ricettacolo di erbacce infestanti oppure risorse per la nostra tavola, sono luoghi di un'**inaspettata biodiversità**?



Le piante e l'uomo

Ci accompagnano da **migliaia di anni**, e forse tanto tempo passato assieme ci ha fatto dimenticare la loro importanza; crediamo che la storia dell'umanità sia stata **guidata** da re e guerrieri od **ispirata** da artisti e letterati, **cambiata** da scienziati e inventori, ma forse nulla ha influenzato la nostra storia quanto **le piante**. Non hanno solo nutrito il nostro corpo: hanno fatto nascere intere civiltà, hanno fatto prosperare imperi e li hanno fatti cadere...

Le piante rappresentano i **più importanti produttori** naturali di cibo, legno, fibre, oli e sostanze medicinali.

Durante il **Paleolitico**, le popolazioni erano organizzate secondo un sistema di **vita nomade** basato su caccia, pesca e raccolta di vegetali.

In quel periodo i vegetali erano **costituenti fondamentali** per la dieta: dalle bacche zuccheri e vitamine, dai frutti secchi e dai semi i grassi; dalle radici gli amidi.

La scelta fra **piante utili** e **piante da scartare** per l'alimentazione fu fatta in parte utilizzando l'intuito ed in parte attraverso il senso del gusto. Inoltre, un'importante prevenzione nei confronti dell'ingestione di sostanze tossiche è stata anche dalla cosiddetta **neofobia** (o avversione per il nuovo). Gli uomini, infatti, sono piuttosto conservatori e dopo l'infanzia mostrano **scarsa tendenza** ad assaggiare nuovi cibi. Infine, l'abitudine condivisa da uomini e animali di nutrirsi di **numerosi alimenti** in piccole quantità, può avere giocato in modo decisivo nel prevenire **avvelenamenti** irrimediabili.

L'origine dell'agricoltura

I ritrovamenti più antichi, quali mortai, macine o altri utensili collegati alle pratiche agricole, sono stati compiuti nella Valle del Nilo e datano circa 10.000 anni fa. Con la nascita delle pratiche agricole, si selezionarono piante con un **basso livello** di sostanze tossiche.



Aspetto essenziale dell'agricoltura è stata, infatti, la **domesticazione delle specie vegetali** che determinò la soppressione dei meccanismi di protezione delle piante e, in particolare, delle loro **difese chimiche**.

La domesticazione comporta delle **mutazioni genetiche** che rendono una pianta più adatta alle condizioni di un ambiente creato dall'uomo e meno a quello naturale.

Le piante subiscono **profonde modificazioni** in quelle parti che più interessano all'uomo: se si tratta di un **tubero**, la più grande variazione dal tipo selvatico si avrà nel tubero stesso; se si tratta di un **cereale**, le parti più modificate saranno la **spiga** ed i **chicchi** che essa contiene. Le principali piante alimentari utilizzate in tutto il mondo hanno subito questa sorte, l'esempio più straordinario è quello del cavolo (*Brassica oleracea*), modificato in numerosi modi: cavolo verza, c. nero toscano, c. broccolo (broccoletti), c. rapa, c. di Bruxelles (cavolini), c. cappuccio, cavolfiore bianco...