

Con poesia
Heiku
e origami
sul retro

Compostaggio

3. Una pratica *slow*: bella, buona, giusta e pulita

Io, protagonista della mia salute



Nel corso degli anni, la produzione di cibo è passata sempre più nelle mani degli industriali, le cui principali preoccupazioni non sono legate alla qualità dei cibi, bensì ai prezzi e alla concorrenzialità. Come faccio a uscire, almeno in parte, dai meccanismi della produzione industriale di derrate alimentari? Innanzitutto devo essere consapevole che la salute del suolo è in diretta relazione con la salute di chi lo abita: le piante, gli animali selvatici e domestici, l'uomo. Ciò significa che il modo in cui mangio concorre a determinare come uso il mondo: l'atto di mangiare ha luogo nel mondo, quindi è inevitabilmente un atto agricolo. Perciò devo riflettere sul comportamento e sulla responsabilità di cui sono investito. Quando produco del composto e lo uso per coltivare e ottenere del cibo, agisco a favore della salute di tutti: del suolo e della terra. Se semino, raccolto e mangio assaporando! Con questa pratica sono il protagonista di un atto intelligente e responsabile.

Conosco quello che mangio?



«Chi conosce l'orto in cui è cresciuta la verdura che mangia e sa che è in salute, ricorderà la bellezza delle piante durante la crescita, magari alle prime luci del mattino, quando con la rugiada l'orto mostra il meglio di sé. Sapere che l'orto gode di buona salute solleva, libera e conforta chi ne mangia i frutti. Lo stesso vale per la carne. Il pensiero di un buon pascolo e del vitello che se ne nutre soddisfa insaporisce la bistecca. So che qualcuno giudica sanguinario, o peggio, mangiare una creatura che si conosce da quando è nata. Ritengo al contrario che in questo modo si mangi con comprensione e gratitudine. Una parte importante del piacere di mangiare consiste nella precisa conoscenza della vita e del mondo da cui il cibo proviene. Quindi il piacere di mangiare può essere la migliore misura possibile per la nostra salute. Mangiare con piacere – un piacere che nasce dalla conoscenza – è forse l'esempio più profondo del nostro legame con il mondo».

(tratto da *La resurrezione della rosa*)

Gniff, un favoloso ortaggio ticinese



Salvaguardare le ricette delle nonne è valorizzare un patrimonio di profumi, di gusti, di vita conviviale, di sorrisi. Le nonne vanno intervistate e il loro repertorio di conoscenze tramesse. Perché gran parte del patrimonio gastronomico tradizionale è legato a determinati prodotti: se scompare il prodotto, scompare un particolare sapore, la competenza per coltivarlo e le abilità per conservarlo o cucinarlo. Un esempio? Gli *gniff*, il favoloso ortaggio tipicamente ticinese, un po' carota e un po' rapa, tuttora coltivato soprattutto a Brè da anziani appassionati e da giovani tenaci, un tempo molto popolare anche a Rovio e Arogno. Gli *gniff* crescono come le carote, sono una radice, e quindi si trovano a meraviglia in terreni ben smossi. Infatti, la coltivazione delle carote *gniff* era spesso fatta seguire a quella della segale, la quale sviluppa radici profonde e smuove bene il terreno, alleggerendolo. Chi desidera una manciata di semi di *gniff* contatti Stefano Bonoli allo 079 728 74 92. I semi saranno pronti nel corso dell'estate del 2014. Un po' di pazienza, ma ne vale la pena! Qui sotto una ricetta per gustare gli *gniff*.

Composto-orto, un binomio potente



L'orticoltore biologico sa bene quanto sia importante il composto per un orto sano e ricco di vita. E i prodotti di un orto domestico sono quanto di meglio si possa trovare: zero emissioni per il trasporto, ortaggi colti maturi e passaggio diretto dalla terra alla tavola. La qualità e il valore di un ortaggio coltivato nell'orto o su una terrazza di un palazzo possono superare la qualità e il valore di quelli acquistati in un supermercato. Come mai? La differenza la fanno il sole diretto (non filtrato da vetri o plastiche nelle serre), l'aria aperta, il vento, il minor assorbimento d'acqua (anche da parte dell'apparato fogliare), lo scarso e spesso nullo impiego di pesticidi, la qualità della terra! È bello che tutti abbiano la possibilità di provare certi sapori, ortaggi, frutta o bacche colti maturi e mangiati all'apice delle loro potenzialità. È importante continuare a coltivare le antiche varietà a rischio d'estinzione, sia per il loro valore legato alla biodiversità, sia perché ampliano e arricchiscono la gamma dei sapori... assaporabili.

Io, compostatore

Se mi cimento nella produzione di composto, posso imparare molto. Oltre ai saperi, sperimento...

- la pazienza
- la costanza
- la frustrazione
- la tenacia
- la gioia
- la fatica
- la sorpresa
- la lentezza
- la meraviglia
- altri ritmi
- la soddisfazione
- il legame con le stagioni
- la delusione

Per saperne di più sulla diversità socioculturale e genetica dei vegetali e degli animali

ProSpecieRara
Vicolo S. Lucia 2
6854 San Pietro di Stabio
T 091 630 98 57
masseria@prospecierara.ch
prospecierara.ch

Manifestazioni settembre-dicembre 2013

Percorso gastronomico
sabato 21 settembre | 18:00
Rancate, Piazza Santo Stefano e via Grazioso Rusca

Lümagada
domenica 22 settembre | 11:30-16:00
Rancate, via Grazioso Rusca

Sagra delle tre bestie
venerdì 27 settembre | 18:00
Ligornetto, Piazza Volontari

57ª Sagra dell'uva del Mendrisiotto
venerdì 27 - sabato 28 - domenica 29 settembre
Mendrisio, borgo
sagradelluva.ch

Pranzo e castagnata
domenica 6 ottobre | 11:30-17:00
Arzo, Piazza mastri lapicidi arzesi

Tombola d'autunno e castagnata
domenica 13 ottobre | 14:00
Capolago, centro di Protezione civile

Festa d'autunno e castagnata
domenica 13 ottobre | 14:30
Arzo, Casa per persone anziane Santa Lucia

Castagnata a favore degli anziani
giovedì 17 ottobre | 14:00-17:30
Ligornetto, oratorio parrocchiale

12ª Saperi e saperi
venerdì 25 ottobre | 13:00-21:00
sabato 26 ottobre | 10:00-21:00
domenica 27 ottobre | 10:00-19:00
Mendrisio, mercato coperto
Fiera dei prodotti agroalimentari del Ticino
saperi-saperi.ch

Fiera di San Martino
sabato 9 - domenica 10 - lunedì 11 novembre
Mendrisio, prati di San Martino

Letture

1. La resurrezione della rosa
di Wendell Berry, Slow Food Editore, collana Terra Madre

2. Terra Madre
come non farci mangiare dal cibo
di Carlo Petrini, Slow Food Editore, Giunti

3. Mangiare il giardino
la lezione di Liberese Guglielmi
a cura di Oscar Marchisio e Claudio Porchia, Socialmente Edizioni

Oltre il giardino
le ricette di Liberese Guglielmi
a cura di Claudio Porchia, Socialmente Edizioni

Il mio primo grande libro di cucina
usando la frutta e la verdura del mio orto
di Thea Ross, Il Castello
lettura rivolta ai bambini

La mia cucina con le piante selvatiche
riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe spontanee
di Meret Bissegger, Edizioni Casagrande Bellinzona

Haiku
a cura di Leonardo Vittorio Arena, Rizzoli
Un'introduzione alla poesia giapponese e in particolare allo stile letterario dell'Haiku (vedi poesia sul retro del manifesto).

Consigli

per mangiare in modo responsabile
di Wendell Berry

- Partecipa** alla produzione del cibo. Se hai un cortile, un balcone o un vaso a una finestra ben esposta al sole, puoi coltivare qualcosa da mangiare, fare del composto con gli avanzi di cucina e usarlo come fertilizzante.
- Prepara** il cibo che mangi, facendo rinascere nella mente e nella realtà le arti della cucina e della casa. Ciò ti permette di risparmiare sulla spesa e di avere maggiore controllo sulla qualità del cibo che consumi.
- Scopri** da dove viene il cibo che compri e **cerca** di acquistarlo vicino a casa. I prodotti locali sono i più sicuri, i più freschi e quelli sui quali puoi saperne di più.
- Tratta direttamente** - ogni volta che puoi - con l'allevatore, l'ortolano o il frutticoltore. In questo modo elimini tutta la catena di commercianti, trasportatori, manipolatori, confezionatori e pubblicitari che prosperano a spese dei produttori e dei consumatori.
- Documentati** sulla produzione alimentare industriale. Che cosa sono e quanto costano gli additivi? Solo così puoi difenderti.
- Impara** che cosa significa allevare e coltivare al meglio.
- Studia** - e se puoi sperimenta e osserva - il ciclo vitale delle specie commestibili.
- Non allontanarti** dalla vita e dalla conoscenza delle piante e degli animali domestici. Agricoltura, allevamento, orticoltura e giardinaggio sono arti complesse: conoscerle e praticarle dà soddisfazione.

In cucina... con le ricette dei vecchi

Carlo Petrini, presidente di Slow Food, nel progetto *Terra Madre* include un discorso di valorizzazione dei vecchi, giustamente ritenuti fondamentali per la salvaguardia gastronomica e, più in generale, della memoria legata ai saperi. Una ricchezza di pratiche e segreti che ciascuno di noi può tenere viva intervistando anziani, parenti o conoscenti. Ecco due ricette a sostegno delle tradizioni.

Gniff in insalata
ricetta trasmessa oralmente dalla signora Alba Taddei di Brè
Fate bollire gli *gniff* in acqua salata, interi e con la buccia. Valutate la cottura con uno stuzzicadenti, levate dal fuoco e lasciate raffreddare fuori dall'acqua. Togliete la pelle e tagliate a fettine o a pezzetti. Che belli i colori che vanno dal giallo al centro della radice al viola all'esterno! Condite gli *gniff* a vostro gusto, con sale, olio, aceto, aglio se piace, ma senza dimenticare un trito di prezzemolo.

Tulipani ripieni
ricetta trasmessa oralmente da Liberese Guglielmi a Claudio Porchia e presente nel libro *Mangiare il giardino*
«Il fiore del tulipano un tempo veniva mangiato in mezza Europa. Non raccogliete però quelli del parco che sono protetti, piantateli sul vostro balcone o nel vostro giardino. Un bel vaso di tulipani con i colori che volete, meglio se di tutti i colori. Quando saranno fioriti tagliate i fiori senza paura perché la pianta non si rovina, anzi, il bulbo s'ingrossa. Ai fiori togliete poi il pistillo centrale e riempiteli di formaggio fresco, tenero e dolce, quindi metteteci un pezzo di noce. E vi consiglio anche un altro modo per mangiarveli: potete farli ripieni di gorgonzola e metterci sopra un'oliva, così verrà fuori un ottimo antipasto».

Ecocentri cittadini

Mendrisio - via Laveggio
T 0800 00 6850 | ecocentro@mendrisio.ch
Apertura
• martedì-venerdì 13:30-16:30 | sabato 8-11:30

Arzo - via Vidisin
T 0800 00 6850 | ecocentro@mendrisio.ch
Apertura
• da novembre a marzo: sabato 15-18
• da aprile a ottobre: mercoledì 15-18 | sabato 10-12 e 15-18

Besazio - via Besazio
T 0800 00 6850 | ecocentro@mendrisio.ch
Apertura
• da lunedì a sabato: 8-20

Piazze di raccolta degli scarti vegetali

Centro di compostaggio - La Rossa, Rancate
San Martino Servizi Sa - T 091 646 83 85
Apertura
• da lunedì a venerdì: 7:30-12 e 13:30-17:30
• sabato 7:30-12

Ligornetto - via Brügh, zona Regulée
T 0800 00 6850 | ecocentro@mendrisio.ch
Apertura
• mercoledì 13:30-17:00 (ora solare) e fino alle 18 (ora legale)
• sabato 9-12 e 13:30-17 (ora solare) e fino alle 18 (ora legale)

In tutti i quartieri
sono presenti delle benne di raccolta degli scarti vegetali.

Incentivi

Composto
Presso il centro di compostaggio La Rossa a Rancate (San Martino servizi Sa) puoi prelevare gratuitamente piccoli quantitativi di composto maturo per le tue fioriere, aiuole o l'orto.

Chf 100 per compostiere e Chf 100 per trituratori
La città di Mendrisio ti rimborsa Chf 100 sia per l'acquisto di compostiere sia di biotrituratori.
• Per ottenere gli incentivi, presentati a qualsiasi sportello di quartiere con lo scontrino o la fattura pagata.

Benzina alchilata
L'utilizzo di benzina alchilata per i tosaerba o i soffiatori (motori a due o quattro tempi) consente di ridurre le emissioni inquinanti. La città di Mendrisio ti rimborsa la metà della spesa (massimo 10 litri di benzina alchilata l'anno per economia domestica e per fondo).
• Per ottenere l'incentivo, presentati a qualsiasi sportello di quartiere con lo scontrino o la fattura pagata.

Recuperare l'acqua piovana
La città di Mendrisio sovvenziona l'installazione di sistemi per recuperare l'acqua piovana negli edifici mono o plurifamiliari, artigianali e industriali (bidoni o impianti d'irrigazione, di risciacquo ecc.).
Gli incentivi variano da Chf 100, Chf 1'000 a Chf 3'000 a seconda dell'impianto.
• Per ottenere l'incentivo, invia al municipio di Mendrisio il progetto e il preventivo prima di iniziare i lavori.

Fagotto - scambio e dono dell'usato on line
mendrisio.ch/fagotto

Lotta al littering
Combatti anche tu l'abbandono selvaggio dei rifiuti nella natura e le discariche abusive. Puoi segnalare i luoghi di abbandono che scopri durante le tue passeggiate. Consulta il progetto insubrico puliziasconfinata.it.

MENDRISIO
xME

© Città di Mendrisio 2013

Ufficio tecnico
Via Vincenzo Vela 9
CH-6850 Mendrisio
ufftec@mendrisio.ch

in collaborazione con
Stefano Bonoli

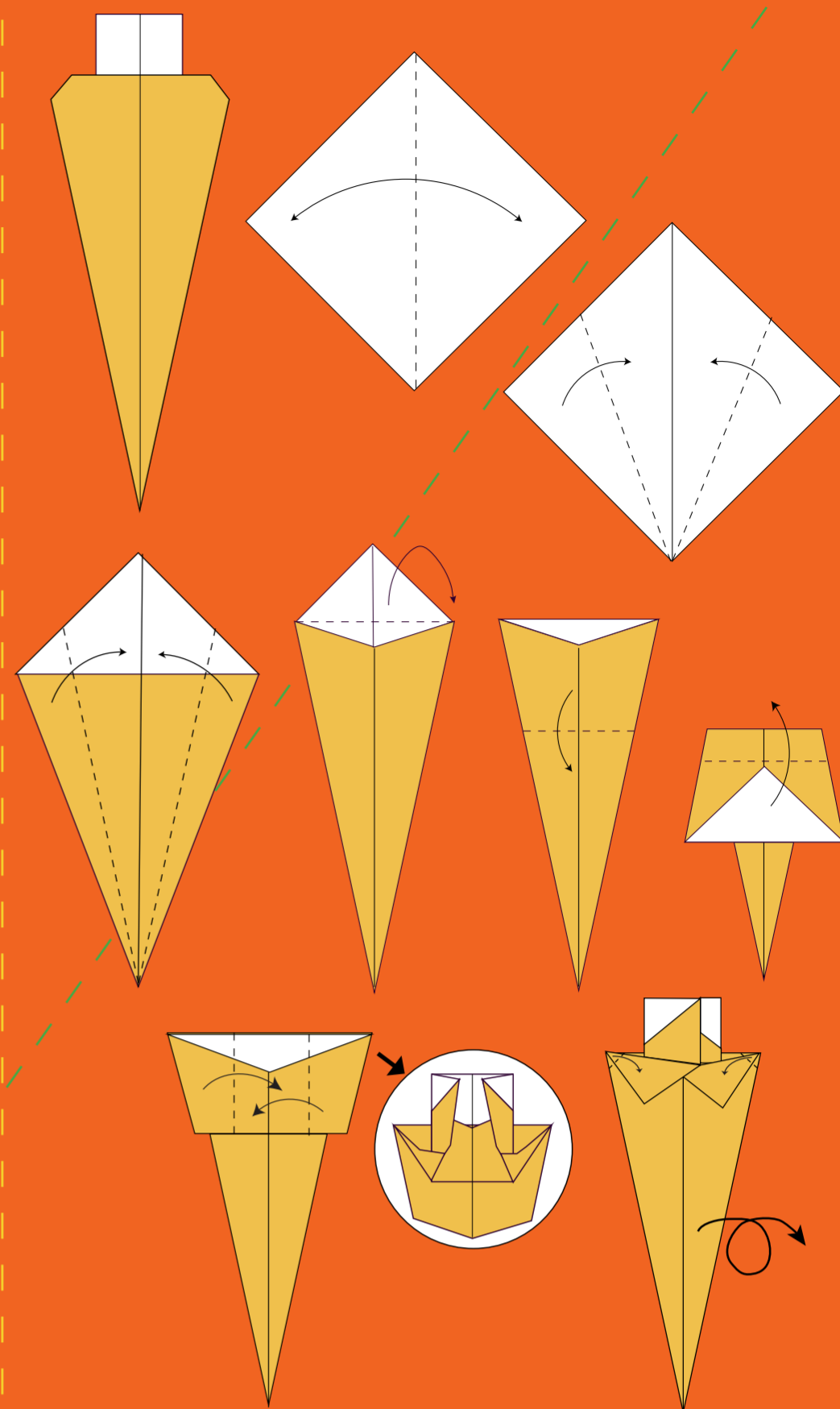
Numero verde
0800 00 6850

Origami

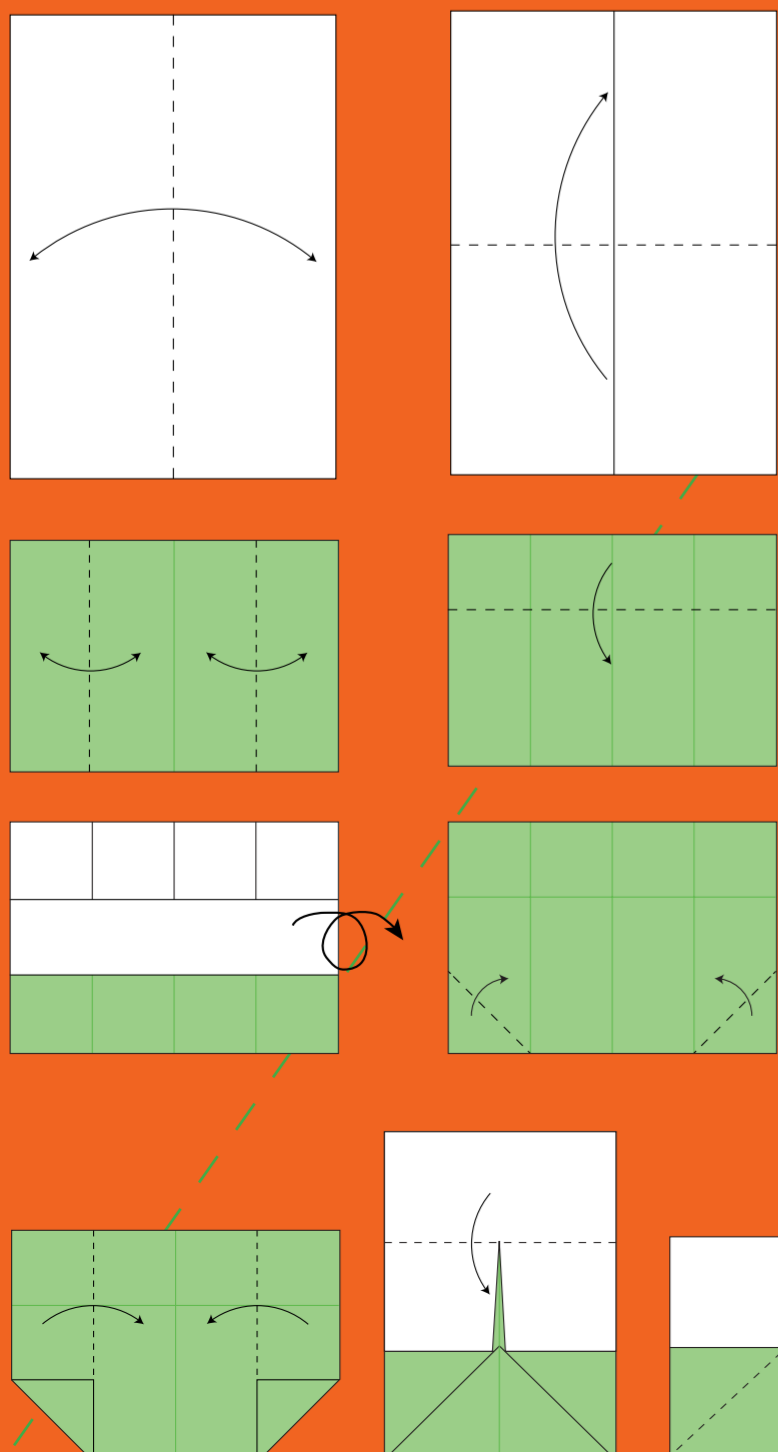
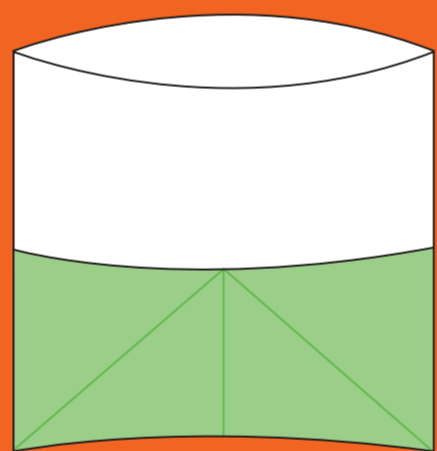
Con il termine origami si intende l'arte di piegare la carta (termine derivato dal giapponese, «ori» piegare e «kami» carta). Esistono tradizioni della piegatura della carta anche in Cina (Zhe Zhi), tra gli arabi e in occidente.

Prova anche tu. Segui le spiegazioni e costruisci questi due oggetti. Ti proponiamo **la rana** - citata anche nella poesia giapponese sotto riportata - oppure **una scatola** che ti può servire per metterci degli oggetti. Buon divertimento!

La carota



Il sacchetto



Mangio uva.
È come parlare
una parola alla volta.

Nakamura Kusatao (1901-1983)

Questa brevissima ma intensa poesia è stata scritta dal poeta Nakamura Kusatao, uno degli esponenti Haiku. Haiku è uno stile letterario giapponese che si basa su pochi versi, la cui struttura sillabica originale è codificata in 5/7/5.

L'Haiku potrebbe essere così definito:

«... le parole servono solo a dare al silenzio la sua forma e i suoi contorni».

Attraverso l'essenzialità si vogliono catturare frammenti di natura - ma non solo - in un rapporto di reciproco scambio tra il poeta e il soggetto in osservazione. L'invito per chi legge queste poesie è di riflettere, farsi trascinare dall'interpretazione fino a calarsi nell'intimità della natura e delle cose. Proviamoci!