



PREMIO
AL MIGLIOR ORTO ALPINO
DELLA VALLE CAMONICA 2020



LA COMPAGNIA

DELL'
ORTO

È con sincera ammirazione che abbiamo preso atto che anche nella primavera 2020, l'anno che tutti ricorderemo per la pandemia da Covid-19, molti orticoltori della Valle Camonica – armati di speranza, pazienza e passione hanno comunque fatto germogliare vita e normalità nei nostri paesi.

Parecchi dubbi ci sono venuti nel decidere se riproporre o meno il premio al “Miglior Orto Alpino di Valle Camonica” vista la primavera cupa e i momenti drammatici vissuti. Poi dalla constatazione della tenacia di molti orticoltori nel ripartire anche a Primavera avanzata e dalla valutazione del ruolo positivo svolto da questi piccoli appezzamenti anche in chiave di sostentamento delle comunità è emersa in modo molto chiaro la volontà di dare continuità all'iniziativa, che ci ha portati così a questa sesta edizione della tradizionale premiazione.

Le narrazioni raccolte negli ultimi mesi ci hanno poi confermato di essere sulla strada giusta: se nelle precedenti edizioni avevamo elogiato l'importanza dell'orto in termini di produzione di “cibo sano”, quest'anno esso ha assunto una vera e propria valenza “terapeutica” e ne sono nate alcune soluzioni ingegnose per fare fronte alle difficoltà del periodo. In più casi, infatti, i partecipanti al concorso hanno sottolineato il ruolo chiave ricoperto dal proprio fazzoletto di terra nell'alleviare le tensioni del forzato *lockdown*...

Ci piace dunque vedere questa premiazione come ulteriore occasione di rendere merito a tutti i cittadini che, nonostante il periodo di difficoltà, si impegnano comunque a valorizzare il loro appezzamento e con questo a generare un valore aggiunto per l'intera comunità.

Un caloroso ringraziamento dunque a tutti i partecipanti dell'edizione 2020 del premio al “Miglior orto alpino di Valle Camonica”, con un grazie particolare a quanti accettano la sfida, per nulla scontata, di curare un coltivo all'interno del territorio del *Parco dell'Adamello*!

Guido Calvi

*Il responsabile del servizio Parco Adamello
e tutela ambientale*

Massimo Maugeri

L'Assessore al Parco dell'Adamello

*Quando si hanno ad attenderci fuori casa
un orto o un giardino,
non si vorrebbe far altro.*

È la pace.

Un senso di pienezza.

*È quella beatitudine che fa assaporare il vento, le nuvole nel cielo,
il pendio di una collina, uno scroscio di pioggia.*

(Pia Pera)



Hermann Hesse e i pomodori
nel suo giardino di Montagnola (CH)

Non era affatto scontato. No, davvero!
E invece grazie alla tenacia del Dr. Guido Calvi e delle volontarie Alessia e Silvia e dell'Istituzione che essi rappresentano, anche quest'anno il Premio per il miglior orto alpino ha potuto avere un'altra edizione. Forse la più resistente, la più resiliente delle sei edizioni! Per me quindi è stata un'emozione ancora più forte potervi partecipare. Ho ritrovato con gioia profonda "vecchie conoscenze", ed ho incontrato nuovi appassionati orticoltori, tenaci e fantasiosi come in modo particolare i camuni sanno essere. Soprattutto ho ritrovato la Valle, con le sue molteplici ricchezze e i cambiamenti che la stanno trasformando: il bosco che avanza, l'ambrosia che arriva, mentre gli orti resistono, si rinnovano, nascono ex novo.

Questo ritrovare e ritrovarsi questa volta ha un sapore ancora più intenso, come un pomodoro assaporato nel tepore del sole direttamente dalla pianta! Ha avuto un senso per nulla scontato, dopo i mesi che abbiamo vissuto di separazione ed isolamento. Ha significato tornare a intrecciare legami che si temeva il Virus

potesse spezzare. Ritrovare ha avuto il sapore di trovaci nuovamente, ossia in una maniera nuova, perché siamo cambiati noi e chi torniamo ad incontrare. In questa sesta edizione del Premio ho soprattutto ritrovato la forza del "non mollare" in un tempo straordinario. Una forza che produce bellezza. Una bellezza di spazi ordinati, ben coltivati, ma anche una bellezza morale. Di impegno verso di sé, la Natura, il Mondo che si vorrebbe più sensato. Ce lo dice un semplice manuale di pratiche orticole:

"Disporre a piacimento di un angolino di terreno sul quale seminare e sperimentare, rappresenta un gesto di evasione dagli schemi del quotidiano, uno spazio alternativo in cui ritrovarsi liberi e diretti produttori di materie prime."

(AA. VV, L'orto, dalla semina alla raccolta)

L'orto è uno spazio "altro" diverso, in cui "ritrovarsi liberi" in un tempo, come quello appena vissuto, di costrizione forzata: che

meravigliosa opportunità avere o decidere di fare un orto! Per di più in cui si è attori - produttori di materie prime: fagioli, insalate croccanti, sapidi ravanelli ... per di più ... camuni.

Fare e un orto e curarlo è un gesto di coerenza ecologica, come ci ricorda una donna eccezionale *Vandana Shiva** - che combatte per la biodiversità e per preservare i semi originari nei paesi dominati dalla prepotenza delle multinazionali. Vandana Shiva ci dice che il cibo biologico è tale se veramente nasce dietro casa:

“Il cibo che potrebbe essere coltivato nell’orto vicino casa, ma che invece è importato da paesi lontani migliaia di miglia non è biologico secondo i parametri dell’ecologia.”



Coltivare un orto è quindi un gesto di piccola vera personale rivoluzione, di impegno anche verso i cambiamenti bioclimatici, di cura del Pianeta, come ci ricorda uno scienziato impegnato nella divulgazione, Luca Mercalli:

“Coltivare un orto domestico significa ridurre realmente le proprie emissioni di Co2 e la quantità personale di rifiuti prodotta.”

Questa edizione del Premio mi ha fatto pensare ancora più profondamente al valore del gesto di fare e curare un orto, di chi è orticoltore. Fare un orto è un lavoro a due livelli: di cura esteriore ed interiore. Per questo tanto più bello e necessario in un tempo di grande prova come quello che abbiamo vissuto e stiamo ancora attraversando. Un gesto di resistente operosa attesa:

“L’orto è una grande metafora della vita spirituale: anche la nostra

vita interiore abbisogna di essere coltivata e lavorata, richiede semine, irrigazioni, cure continue e necessita di essere protetta, difesa da intromissioni indebite. L’orto, come lo spazio interiore della nostra vita, è luogo di lavoro e di delizia, luogo di semina e di raccolto, luogo di attesa e di soddisfazione. Solo così, nell’attesa paziente e operosa, nella custodia attenta, potrà dare frutti a suo tempo.”

(Enzo Bianchi)

Penso a Giacomo, che con pazienza da anni custodisce operosamente un orto per poter godere un angolo di pace interiore e intanto mantiene vivo un pezzo di paesaggio, col suo muretto a secco che ha risanato, mentre lotta col bosco che avanza. Penso al lavoro prezioso con la moglie “rapita” dalla Toscana e ormai radicata in terra camuna. Insieme pazientemente “non mollano”.

Penso a Francesco, che sotto al pergolato di uve, si lamenta di non avere più tempo come prima, perché l’orto “è un passatempo ma ..a te dà de laürà”, e comunque nonostante tutto “non molla”.

Penso a Luigi che lotta coi lumaconi e le cimici, e orgoglioso ci mostra la sua Achillea rosa, felice che il muro sul fiume, da lui risistemato “tiene bene!”, mentre un picchio verde vola fuori dall’orto a più di 1000 metri di altezza. Orgoglioso anche del suo campo di fagioli “Coppa Fam”. E che non smette di partecipare al nostro concorso, personificando quel senso di partecipazione e di comunità che è lo scopo ultimo di questa manifestazione.

Penso a Rachele, tenacissima e vulcanica, che si industria per bagnare il suo orto in salita e lontano da tutto, perché lei non si arrende mai, è una vita che non molla: “Ho dovuto svegliarmi, non avevo niente!”- ci racconta con gli occhi ancora brillanti di energia.

Penso a Silvano che con sua moglie ogni anno coltiva un pezzetto in più del suo eden terrazzato per provare nuove coltivazioni e si cimenta in nuovi innesti.

Penso a Serena che oltre al suo orto, aspetta con ansia gli asparagi del Pungitopo o della Barba di capra che cura appena fuori dalla recinzione della sua casa. Perché l’occhio sapiente dell’orticoltore non si chiude nel suo piccolo mondo, ma ha riguardo per la Natura circostante. E che coi suoi rimedi naturali ottenuti dall’orto cura i mali



della vecchiaia e non solo. Tenacemente.

Penso ad Anna che col marito ha ricavato un angolo di orto in un meraviglioso giardino murato in centro città, non mollando mai tra mille impegni di lavoro e varie sedi abitative.

Penso a Maria che non ha mai orari con le sue mucche, ma poi un tempo per il suo piccolo orticello lo trova sempre, nonostante tutto e regala l'insalata a chi passando gliela chiede.

Penso ad Alessandro che ha fatto del tempo del Covid un tempo di scoperta e ha piantato un nuovo orto, con i consigli dei vicini.

L'edizione di quest'anno ha avuto un numero più ristretto di partecipanti, ma – come ho già anticipato - tra questi ho trovato e ritrovato persone che da tempo partecipano a questo premio e ne ho conosciuto di nuove, che proprio a causa della pandemia hanno scoperto il senso del coltivare.

Il gusto del prendersi cura della terra per colmare un tempo di attesa

e sospensione. Intuendo che tutto cambia se fuori dalla finestra non si guarda solo il cielo, ma anche i germogli di quello che si è seminato. Piantare è rinnovare la speranza che la Vita si rigeneri e nel farlo ci rende più presenti a noi stessi e alla Vita stessa. È un lavoro incessante di cura che richiede un'assidua presenza.

E forse in questi tempi frenetici, il rallentamento obbligato del "lockdown" ci ha costretti a tornare forzatamente stanziali. Ci ha chiesto di stare. Che è un'arte difficile, per noi



La raccolta di cavoli in un orto.
Dal "Tacuinum Sanitatis", XV secolo.

convulsi abitanti del mondo del XXI secolo.

Stare vuol dire *non poter scappare*, non poter divergere, non divertirsi, distrarsi altrove. Stare vuol dire che il tuo essere, il tuo esistere, si rispecchia nel luogo in cui questo avviene senza via di scampo. Una grande fatica, ma anche una vera possibilità di confrontarsi letteralmente con la Terra intorno a questo atto dello stare fermi, chiusi. Conclusi, come un orto.

Così lo stare in un luogo è potuto diventare un modo di viverlo con una presenza paziente e partecipe e piena di vitalità. Dice Pia Pera: *“L’orto limita la libertà ancor più di un giardino, richiede presenza e impegno quotidiani. Bisogna farsi sedentari.”*

Una sedentarietà operosa. Che nelle anime grandi genera desiderio di fare bene. “Lui ha le idee e poi ci mette a lavorare tutti...” ho sentito dire, tra il serio e il faceto, in una famiglia “arruolata” a far nascere *ex novo* un orto dove non c’era la terra, con un gesto che ha unito inventiva e tecnologia. Gestì creativi che rivitalizzano e sono l’opposto della tendenza consumistica diffusa.

Il filosofo contemporaneo Galimberti ci ricorda che la parola “consumismo” deriva da consumare, cioè portare ad esaurimento una cosa. Ecco, quello che i nostri orticoltori fanno è all’opposto: è generare, far nascere, per alimentare la Vita avendo cura della Terra. E nel frattempo prendersi cura di sé. Dare un senso ai propri giorni in piccoli gesti quotidiani generativi.

Io vorrei profondamente ringraziare chi fa un orto e ancor più chi lo ha fatto in questi mesi di stravolgimento delle nostre Vite e dei nostri orizzonti e che ha anche deciso di condividere questa sua esperienza con noi, partecipando al Premio.

Rigoni Stern in un’intervista con Eraldo Affinati diceva che abbiamo perso la “misura umana”, che non fischiettiamo più “per le strade, nei campi e nelle cucine”, che stiamo “ognuno per conto suo”.

Ecco io sono felice che nel nostro piccolo, questo Premio sia l’occasione per incontrarsi, ritrovare una “misura più umana”, accomunati dalla passione per gli orti.

Questi mesi di Covid ci hanno separato, ma da una parte ci hanno fatto sentire - per sottrazione - cosa più ci è indispensabile: abbracci, relazioni significative con gli altri e la Natura. Ci ha fatto pensare anche a come siamo fragili e “passeggeri” su questa Terra e per questo ci ha ricordato più nitidamente l’importanza dei nostri gesti. E se proprio nel concludersi del ciclo della Vita devo pensare ad un saluto terreno, ecco vorrei fosse così: *“Voglio che la morte mi colga mentre pianto i miei cavoli, per niente preoccupato per lei e meno ancora del mio orto imperfetto.”*

(Michel de Montaigne)

Augurandoci comunque numerosi giorni prosperosi, di nuove fragole e lattughe, spinacini e Peruch, ripenso a Voi, che l’orto lo fate tutti i giorni e Vi ringrazio per la ricchezza che ci donate e che in questo libretto potremo condividere. Perché è proprio nel condividere la vera felicità.



“La felicità è reale solo se condivisa”
Foto scattata a Roma
(dipinto su muro nei pressi di Campo dei Miracoli)

* **Vandana Shiva**, fisica quantistica ed economista militante ambientalista, è considerata la teorica più nota dell’ecologia sociale.

Arch. Paes. Lara Giamporcaro

La primavera viene avvertita dai vegetali, ma anche dagli animali, come segno di ritorno alla vita. L'animo umano, soprattutto quando carico di stagioni, si interroga sugli anni passati e sul necessario rinnovamento, sulla preparazione ad una nuova Pasqua di resurrezione. Forse inconsciamente, questo sentimento di speranza e impegno ci avvicina alla cura dell'orto. Si osserva il colore verde della clorofilla, riprendere vivacità e assistiamo ad una vera magia che trasforma la luce solare in energia disponibile ad accumulare zuccheri e amidi nelle verdure coltivate. Nell'orto si possono elencare numerose tonalità di verde: dal tenue del radicchio e dell'insalatina, al metallico dei cavoli, al cupo screziato degli spinaci. Una tavolozza magnifica che pur essendo funzionale per la produzione richiede di essere completata con alcune note di colore. Gradevole è il giallo della **Rudbeckia**, dedicata dal grande padre della botanica Carl von Linné ai colleghi svedesi, padre e figlio, Johannis e Olai Rudbeck, lo svedese Anders Dahl ha dato il nome alla **Dalia** che con i suoi colori, cangianti dal rosso al giallo, rallegra i bordi delle aiuole degli orti. Da questa fredda nordica nazione quindi due fiori coloratissimi e di grande effetto paesaggistico, facili da coltivare, pronti a passare dagli orti ai vasi centro-tavola delle nostre case e agli altari delle silenziose chiese.

Meno vistosa, ma di gran pregio, è una piccola pianta coltivata fin dai tempi più remoti. Possiede fiori con cinque petali con un bel colore azzurro cielo.

Si tratta della **Borragine** - della quale ho accennato in uno scritto pubblicato nel libretto dell'edizione del premio orto alpino del 2017 - una specie conosciuta sia per le sue proprietà culinarie che medicinali. La *Borago officinalis* è pianta erbacea annuale che cresce ovunque fino a 1200 metri. Le sue foglie sono ovali, rugose e ricoperte di peli pungenti. I fiori sono molto apprezzati e bottinati dalle api, in quanto ricchi di nettare.

Il primo a descriverla e ad impiegarla a scopo curativo fu sant'Alberto Magno nel XIII secolo. Presso gli antichi romani il vino di borragine era un antidoto per scacciare la malinconia e la tristez-

za, mentre i Celti, con le foglie, producevano una pozione che infondeva coraggio ai guerrieri per affrontare i nemici in battaglia. Il grande Plinio la chiamava "*Euphrosinum*" perché rendeva l'uomo euforico, felice e contento come attesta l'antico verso "*Ego Borago - Gaudia semper ago*". Egli sosteneva che i fiori consumati in insalata rendevano propensi al riso, sgombravano la mente dai cattivi pensieri, le foglie e i fiori nel vino toglievano la tristezza e la malinconia dando la felicità. Sempre il medico romano riteneva che la **Borago** fosse il famoso "*Nepente di Omero*" che consumata nel vino portava all'oblio ed alla spensieratezza.

Nel Galles era chiamata erba della felicità perché veniva spesso ingerita accompagnata con il vino.

Più concreti erano gli antichi medici greci i quali ne riconoscevano l'efficacia per curare il mal di testa da sbronza. Anche il medico inglese John Parkinson, come pure il filosofo Francis Bacon, la raccomandavano per espellere i fuliginosi vapori della "polverosa malinconia". Rimango molto perplesso di fronte alle terapie a base di borragine suggerite dall'eclettico medico e astrologo britannico Nicholas Culpepper. Da esperto erborista trovava la pianta utile per combattere le febbri putride e pestilenziali, nel curare il morso di serpenti velenosi. Estendeva le sue proprietà per combattere la tubercolosi, gli itteri, il mal di gola e i reumatismi.

Torniamo all'uso che della borragine facciamo noi, orticoli camuni. Con le giovani foglie possiamo prepararne insalate oppure, se bollite con olio e limone, le gustiamo nei minestrone, nel ripieno dei ravioli e nelle torte salate.

Buone, come quelle di salvia, anche fritte in pastella. Ma la meraviglia accade quando i fiori azzurri della Borragine vengono utilizzati per guarnire e dare colore a piatti a base di formaggi e uova sode. In tal modo sono un antico e magnifico gesto per rallegrare le nostre moderne tavole.



LA COMPAGNIA

DELL'ORTO

PREMIO
AL MIGLIOR ORTO ALPINO
DELLA VALLE CAMONICA 2020

★ PREMIATI

Anche quest'anno la modalità di premiazione prevede l'assegnazione di cinque premi ex-aequo ai seguenti vincitori

Giacomo Mario Polonioli

Alessandro Narcisi

Livio Pasinetti

Antonio Surpi

Francesco Pezzoni

Cimbergo

Ponte di Legno

Saviore dell'Adamello

Niardo

Malegno

● Gli altri protagonisti dell'edizione 2020

1. Luigi Plona Corteno Golgi
2. Anna Goggi Breno
3. Serena Gelfi Ossimo
4. Monia Tiberti Saviore dell'Adamello
5. Silvano Arrigoni Piancogno
6. Cosmin Mateiasi Pian Camuno
7. Giacomina Rinchetti Cimbergo
8. Angela Odelli Lozio
9. Angelo Innocenzo Vangelisti Berzo Inferiore
10. Matteo Romele Bienno
11. Piera Fasanini Cimbergo
12. Roberto Pe Incudine



PREMIATO

Giacomo Mario **POLONIOLI** ●
Cimbergo

Pazienza, lungo lavoro di dedizione, ordine e fantasia fanno di quest'orto un piccolo paradiso in cui trascorrere un tempo di riconciliazione con la durezza della Vita. Tante coltivazioni e molto lavoro per domare il bosco che incombe, rendono questo luogo un pezzo di paesaggio ritrovato, con la ripresa del muro a secco secondo tradizione. Dolcezza, accoglienza e paziente sapienza sono le note di questo delizioso orto.



- Alessandro **NARCISI**
Ponte di Legno

Un orto frutto di questo tempo di confinamento, che ha però riportato alle radici nuove generazioni. Questo orto è un piccolo garbato luogo in cui giovanile entusiasmo e sapiente collaborazione vicinale si fondono. Il risultato è un tassello nel paesaggio in cui si coglie un nuovo sforzo di ridare vita a tradizioni orticole, con l'energia fresca della giovinezza che ritrova il passato prezioso degli avi e che come una tessera mancante e restaurata di un mosaico, completa l'armonia del luogo nel suo complesso.





PREMIATO

Livio **PASINETTI** ●
Saviore dell'Adamello

Impervio, baluardo tra lacerti di bosco che avanzano, quest'orto è ancora una volta esempio di cura, lavoro sapiente e instancabile nel pieno rispetto della naturalità. Abbondanza e bellezza lo caratterizzano, insieme alla splendida e incontenibile vitalità di chi lo coltiva.



● Antonio **SURPI**
Niardo

Questo "orto sopraelevato" è la dimostrazione che nulla e nessuno possono fermare un camuno convinto. Non avendo attorno a casa il terreno per fare un classico orto domestico, ex novo e ingegnosamente il nostro orticoltore/ inventore ha creato vasche sopraelevate e aiuole rialzate, con gusto e senso dell'ordine compositivo, insieme a tante accortezze tecniche. Nelle costrizioni del "lockdown" il nostro falegname orticoltore ha immaginato e realizzato un orto sopraelevato, di piacevole armonia e ricco di floridi prodotti ... anche comodi da cogliere! Innovativo e geniale, nonché familiare, dato il coinvolgimento di tutta la famiglia confinata, ma operosissima!





PREMIATO

Francesco **PEZZONI** ●
Malegno

Dolce e pieno di amore, questo orto ci accoglie ancora una volta all'ombra di pergolati d'uva e ricordi, segno di una storia familiare e collettiva di persone semplici e tenacemente legate alla terra che stanca, ma consola, come un abbraccio pieno di tepore.



Menzione d'Onore
alla Partecipazione

- Luigi **PLONA**
Corteno Golgi

Quest'orto, vincitore della prima edizione, dovrebbe vincere ogni anno! Noi lo conosciamo e lo abbiamo a cuore, come magnifico esempio di valore della PARTECIPAZIONE. Chi lo coltiva, oltre a farlo sempre in maniera accurata ed egregia, ha profondamente colto lo spirito di questo concorso: fare comunità. Creare una rete stabile di partecipanti che, con il loro lavoro appassionato e di altissima qualità, danno valore al "fare l'orto". Tradizione meravigliosa per corpo, spirito e paesaggio!





Menzione Speciale

Orto in villa

Anna **GOGGI** ●
Breno

Nel momento in cui si apre il cancello di questo luogo inizia la magia. Orto e giardino creano nel cuore dell'abitato di Breno un Paradeisos. Si resta stupiti e ammirati dall'armonia che le piante evocano e che il piccolo angolo di orto esalta, con tanti piccoli dettagli, come la casa per le api selvatiche costruita appositamente per questi preziosi ospiti. Tra mura antichissime si respira un'aria fresca e piena di sussurri verdi.



Menzione Speciale

*Orto delle erbe
sapienti/buone*

● Serena **GELFI**
Ossimo Superiore

Un orto gradinato che racchiude, oltre a tante coltivazioni "classiche", erbe selvatiche e preziose per le loro proprietà, come la portulaca o erba porcellana ricchissima di omega 3, da aggiungere cruda alle insalate o con cui fare il pesto. O come l'Iperico detta Erba di San Giovanni da cui produrre oleoliti lenitivi.





Menzione Speciale

Orto resiliente

Monia **TIBERTI** ●
Saviore dell'Adamello

Orto ai piedi del Torrente Poia a nella frazione Valle di Saviore dell'Adamello.

Piccolo spazio recintato nei pressi dell'abitazione della conduttrice, caratterizzato dall'abbinamento di fiori e ortaggi e dalla massimizzazione dell'utilità. Traspare la forza di volontà di coltivare un orto non solo produttivo ma anche bello.



Menzione Speciale

Orto mediterraneo

- Silvano **ARRIGONI**
Piancogno

Orto plurimenzionato e vincitore della scorsa edizione, si presenta ancora come uno dei migliori orti della Valle. Sempre più ricco e curato questo brano di paesaggio stratiforme, coi suoi terrazzi ricamati di piante e frutti si riconferma uno degli orti più preziosi. Il lavoro di chi lo coltiva, anche qui, è tanto importante quanto maggiore è l'avanzata del bosco in tutta la Valle: diventando così testimonianza di un fare camuno testardo e amorevole, grondante alla fine di frutti e prodotti sani e deliziosi. La fedeltà alla partecipazione al concorso sempre entusiasta ne aumenta il valore per la creazione di una comunità virtuale di artisti/artisti!



Cosmin **MATEIASI**
Pian Camuno





Angelo Innocenzo **VANGELISTI**
Berzo Inferiore



Angela **OELLI**
Lozio

Matteo **ROMELE**
Bienno



Piera **FASANINI**
Cimbergo





La ricetta dell'orto

Ecco una ricetta velocissima da preparare, con un'erba spontanea e molto diffusa che in alcuni orti della Valle viene coltivata per le sue proprietà benefiche.

PESTO ALLA PORTULACA O ERBA PORCELLANA

È un'erba spontanea ricca di Vitamina C e Omega 3 dal delicato sapore, il suo nome è *Portulaca Oleracea*, cresce spontanea e viene raccolta fin dai tempi antichi, (durante il Medioevo si pensava che essa tenesse lontani gli spiriti del male).

Si può mettere nelle insalate, nelle zuppe, nelle frittate. In qualche regione la si conserva anche sotto aceto. (N.B. Le portulache da fiore ornamentali o fiorite non sono della stessa specie e non sono adatte ad usi alimentari).

PESTO ALLA PORTULACA

- 20 rametti portulaca
- 40 g pinoli
- 1 spicchio aglio
- q.b. sale marino integrale
- q.b. Succo di limone
- q.b. olio extravergine di oliva

Strumenti

- Frullatore / Mixer

Preparazione

Lavate bene le foglie dopo averle staccate dai rametti, asciugatele. Mettete nel mixer foglie, pinoli, aglio e frullate, aggiungete sale, limone e olio a filo fino ad avere un pesto morbido. Versate il composto in un vasetto e rabboccate di olio extravergine a coprire tutto il pesto. Si può congelare oppure usare nel giro di qualche giorno. Buon appetito!

LA VITA SECONDO L'ORTO
(raccolta di citazioni di alcuni orticoltori camuni)

- *“Mia moglie ha sempre fatto l’insegnante, ma quando viene qui lavora a mani nude. Io qualche volta i guanti li metto, ma lei mai!”*
- *“Quando stai bene hai tutto!”*
- *“L’unica cosa che mi ha fatto tribolare sono state le carote.”*
- *“Qui non abbiamo mai orario.”*
- *“(Riferito all’orto) A te dà de laurà, ma è un passatempo.”*
- *“Il sapore della verdura (dell’orto) è diverso.”*
- *“Abbiamo fatto 2 kg di mirtilli ... non li abbiamo neanche portati in casa! Li coglievamo e li mangiavamo!”*
- *“Ha deciso di fare l’orto e poi ci ha coinvolto tutti. Anche se è lui il pollice verde.”*
- *“Io cerco di mettere anche le piante come il Peruc, la Malva, l’Iperico, anche la Portulaca con cui faccio anche il pesto.”*
- *“Dove non arrivo io a seminare, arriva la moglie in tutti i pezzettini di terreno!” (riferito all’orto terrazzato)*
- *“Bisogna avere un po’ de co’ quando si fa l’orto.”*
- *“C’è chi si accanisce coi pomodori qui a Sant’Antonio.”*
- *“Quest’anno c’è un’invasione di lumaconi.”*
- *“Vedo il picchio verde volar fuori dall’orto.”*
- *“In una notte i ghiri e gli scoiattoli arrivano e le portano via tutte (le nocciole), sembra che sappiano quando abbiamo deciso di fare il raccolto!”*
- *“Con quello su son disperato!” (riferito al bosco che incombe)*

Le fotografie inserite in questa pubblicazione sono state realizzate da:
Enzo Bona, Alessia Rodari, Silvia Vite,
Lara Giamporcaro

Coordinamento e cura della pubblicazione:
Lara Giamporcaro, Enzo Bona,
Guido Calvi, Alessia Rodari, Silvia Vite
Adriana Salvetti, Massimo Cervelli

© Copyright Parco dell’Adamello
Comunità Montana di Valle Camonica

Tutti i diritti di riproduzione e rielaborazione sono riservati

Pubblicazione fuori commercio

Finito di stampare nel mese di ottobre 2020
Tipografia Brenese - Breno (BS)



Comunità Montana
di Valle Camonica



Consorzio Comuni BIM
di Valle Camonica



Informazioni e regolamento Premio Miglior Orto Alpino:

COMUNITÀ MONTANA VALLE CAMONICA - PARCO DELL'ADAMELLO

Piazza F. Tassara n. 3

25043 - BRENO (BS)

Tel. 0364.324068

www.parcoadamello.it