

PIT

PLAN INTÉGRÉ
TRANSFRONTALIER DE
L'ESPACE MONT-BLANC

SAVEURS D'HAUTEUR



L'orto giardino nella Valdigne

PIT

PLAN INTÉGRÉ
TRANSFRONTALIER DE
L'ESPACE MONT-BLANC

SAVEURS D'HAUTEUR





L'orto
giardino
nella Valdigne

Indice

Premessa.....	1
Il paesaggio	3
Il “jardin potager” nella tradizione	7
La funzione del jardin potager nell’economia familiare.....	7
Alcune notizie storiche.....	9
Le caratteristiche del jardin potager.....	11
Le colture	15
Gli ortaggi.....	16
<i>Porri, cavoli e rape: una scorta per l’inverno</i>	17
<i>Zucche e “pasteque”</i>	20
<i>Legumi: fave, piselli e fagioli</i>	21
<i>Ortaggi da radice</i>	25
Le piante aromatiche e officinali.....	26
<i>Salvia</i>	27
<i>Alloro</i>	29
<i>Issopo</i>	30
<i>Santoreggia</i>	31
<i>Cren, barbaforte o rafano</i>	32
<i>Borragine</i>	33
<i>Abrotano</i>	34
<i>Liquirizia</i>	35
<i>Crescione inglese o natou</i>	36
I fiori.....	37
Coltivazioni scomparse dalla Valle d’Aosta.....	41
Le pratiche tradizionali	45
La lavorazione del terreno.....	45
La lotta contro i parassiti.....	46
Le tecniche di conservazione.....	47
Tra orto e magia	53
Credenze popolari e piante magiche.....	53
L’evoluzione della concezione di spazio verde	55
Dalla necessità all’estetica.....	55
La perdita del rapporto diretto fra l’uomo e il suo territorio.....	56
Un nuovo legame con la terra.....	57
Bibliografia	59
Siti internet.....	59

Questa pubblicazione nasce da un'iniziativa del comune di Morgex in seno al progetto "Saveurs d'hauteur", a sua volta incluso nel programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia Alpi (Alcotra) 2007-2013. Tra gli obiettivi del progetto vi è il rilancio della coltivazione dell'orto sia per il fabbisogno familiare sia a fini produttivi, con la finalità più ampia di valorizzare i prodotti locali della tradizione.

L'autore, Silvana Pellissier, dottore agronomo-forestale, ha coordinato le attività pilota in campo agrario nel progetto "Saveurs d'hauteur".

Le foto d'epoca sono state riprodotte e ingrandite dalla Biblioteca comunale di Morgex a fini espositivi.

L'autore ringrazia: Elsa Chatel che ha fornito ricette e fotografie; Alessandra Puricelli che ha curato la ricerca storica presso gli archivi regionali e comunali; tutte le collaboratrici di Morgex che, con le loro conoscenze e le loro esperienze, hanno contribuito alla raccolta delle informazioni durante un'intera stagione di lavoro condiviso nell'orto pilota: Anna Polesel, Rosa Graziola, Mariella Quinson, Mirella Martinaz, Daniela Galligani.

Premessa

Rafforzare e far conoscere i prodotti tradizionali del territorio di Morgex è l'obiettivo del progetto "Saveurs d'hauteur" che prende vita nell'ambito del programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Francia Alpi (Alcotra) 2007-2013.

Un tale obiettivo non può prescindere dalla valorizzazione di quelle attività quotidiane che si sono mantenute nel tempo sul territorio e da cui i prodotti tipici prendono origine. La coltivazione del jardin potager è una fra le attività più significative, antica quanto l'uomo e ancora viva in un ambiente che ha mantenuto un rapporto autentico con la terra. La passione con cui molte famiglie locali curano e coltivano l'orto di casa è un elemento di continuità fra passato e presente, un momento in cui le conoscenze antiche danno forma al territorio ed entrano a far parte dell'alimentazione tradizionale.

L'importanza di questa attività è stata a lungo trascurata e l'orto di casa relegato fra i segni di una povertà del mondo rurale che si preferisce dimenticare: così gli orti tradizionali diventano sempre più sporadici, spesso relegati negli angoli meno visibili del giardino, quasi a non voler mettere in discussione l'immagine di un benessere duramente conquistato.

Eppure, questi orti che ancora resistono nei piccoli centri, con la loro semplicità, contengono l'essenza di un legame armonico dell'uomo con il proprio territorio e ci possono ricordare e insegnare quanto questo rapporto sia prezioso. Vivere in prima persona la fatica fisica del coltivare, percepire gli effetti del clima e del tempo, raccogliere i prodotti da consumare direttamente sulla propria tavola e conoscerne la qualità sono esperienze che permettono di riappropriarsi del significato dei più normali gesti quotidiani.

Per non dimenticare questo valore l'amministrazione comunale ha inteso riproporre l'orticoltura familiare attraverso una serie di iniziative che comprendono corsi tecnici a carattere divulgativo, progetti pilota e la pubblicazione di questa raccolta di conoscenze e informazioni sulla tradizione locale del jardin potager. Il testo non ha la pretesa di essere esaustivo sull'argomento ma vuole semplicemente essere uno stimolo per ricordare, apprezzare e dare un nuovo valore a ciò che di antico ancora ci appartiene.



Il paesaggio

Guardando il paesaggio della Valdigne e, più in generale, delle località alpine, si ha inizialmente l'impressione di trovarsi in un ambiente naturale. Soltanto chi vive e comprende a fondo l'ambiente alpino sa bene quanto questa prima impressione sia profondamente errata: l'estensione di versanti coperti da vigneti, boschi, prati e pascoli è in realtà una superficie percorsa e trasformata dall'uomo nel corso dei millenni, con un'attività minuziosa e costante di cura, di prelievo, di fertilizzazione, di manutenzione del reticolo idrico superficiale e di movimentazione di terra. Sui nostri versanti e sul fondovalle non vi è un solo appezzamento di terreno potenzialmente produttivo che non sia stato modellato nel tempo dalle attività dell'uomo nel tentativo di trarne le risorse indispensabili alla sua sopravvivenza. Gli esempi più evidenti sono i terrazzamenti, con i quali l'agricoltura tradizionale ha ridisegnato ampi tratti di versante per guadagnare superfici fertili, trasformando non solo le proprietà chimiche e fisiche del suolo, la disponibilità idrica e la vegetazione, ma addirittura la stessa morfologia del territorio.

È quest'opera di cesello, protratta nel corso dei millenni, a dare forma al paesaggio alpino che siamo abituati a vedere e ad apprezzare, alla sua ricchezza in termini di biodiversità, all'unicità dei prodotti che ne derivano. Forse è proprio questo il segreto della sua bellezza: l'espressione di un profondo e delicato equilibrio fra l'azione millenaria dell'uomo e l'ambiente naturale, che possiamo percepire in modo inconscio e che suscita il ricordo ancestrale di un contatto armonico fra uomo e natura.

Che cosa accade quando questo equilibrio si spezza?

L'abbandono dello stretto rapporto fra l'uomo e il suo territorio avvia un processo in cui la natura riprende il completo dominio degli spazi liberi. Nella lettura del paesaggio questo processo viene spesso trascurato perché non si manifesta in tempi rapidi e può apparentemente sembrare privo di effetti negativi. Nulla di più falso.

La vegetazione è la componente ambientale che, prima di ogni altra, ri-

sponde all'abbandono e colonizza ogni più piccola superficie lasciata a sua disposizione. A sua volta, la vegetazione è in grado di condizionare in tempi più o meno lunghi gli altri fattori, innescando processi che si traducono alla fine in un nuovo assetto del paesaggio. Quando l'uomo cessa la sua attività la natura cancella in fretta il suo ricordo e ricostituisce un equilibrio che lo esclude dal proprio mondo: da fonti di cibo e di energia, gli elementi naturali diventano forze estranee e minacciose; le recenti alluvioni e frane sono gli effetti più evidenti e devastanti di questo processo in cui la natura diventa unica sovrana di un territorio lasciato a se stesso.

Gli sforzi per mantenere le attività agricole e pastorali nei territori di montagna non sono dunque mai troppi se si pensa che un territorio gestito e controllato è il fondamentale punto di partenza per contrastare efficacemente la destabilizzazione dei versanti.

A differenza di altri centri valdostani in cui l'economia turistica ha completamente sostituito quella agricola, il territorio di Morgex mantiene ben riconoscibili i caratteri di un paesaggio rurale vivo e vissuto. La produzione



Panorama di Morgex nel 1922

vitivinicola e l'attività di allevamento, con i suoi prati stabili da foraggio, disegnano il fondo valle e la parte basale dei versanti. Un rapporto particolarmente vivo fra i residenti e il territorio si evidenzia anche e soprattutto guardando le zone edificate, nelle quali numerosi appezzamenti sono ancora destinati alla coltivazione dell'orto di casa. Il *jardin potager* è un elemento assolutamente determinante nel conferire tipicità agli insediamenti di montagna, anche se spesso viene trascurato nella sua vera importanza. L'intera percezione di un paesaggio abitato è infatti condizionata dalle caratteristiche di questi spazi che circondano le abitazioni e che, nel loro complesso, marcano i caratteri di un centro abitato tanto quanto lo stile architettonico degli edifici. Mentre però l'importanza dell'architettura è ben riconosciuta nelle azioni di mantenimento del paesaggio tradizionale, gli spazi verdi annessi sono considerati semplicemente come un "indice di superficie a verde" e come un generico "verde" di copertura delle superfici residue. Eppure questo "verde" definisce la qualità dell'inserimento di un edificio nel suo contesto e ne cambia radicalmente la percezione esterna:



Comune di Morgex

Vigneti sotto la neve nel paesaggio attuale

lo può mascherare o evidenziare, chiuderne i contorni o aprire le prospettive verso l'esterno, arricchirlo di colori o rendere ombroso l'ambiente, con alternative e soluzioni quasi infinite.

Fattore ancora più profondo, questo spazio di transizione tra la propria abitazione ed il mondo esterno esprime, in chiave simbolica, il primo punto di contatto tra la propria interiorità e l'esteriorità. In questi termini esso rappresenta in modo puntuale il rapporto fra l'uomo ed il territorio in cui vive.

Comune di Morgex



Il gruppo di partecipanti a un corso di agricoltura - Morgex, anni '50

Il “jardin potager” nella tradizione

La funzione del jardin potager nell'economia familiare

Nei tempi in cui le opportunità di scambio e di commercio erano ben più ridotte nei territori alpini rispetto alle zone circostanti, la sopravvivenza doveva contare prevalentemente sulle risorse di un ambiente che offre una varietà limitata di alimenti. Cereali e patate erano sufficienti a soddisfare il fabbisogno di carboidrati nell'alimentazione quotidiana; latticini, uova e carni – queste ultime in quantità contenuta – garantivano la quota proteica. Il clima intralpino come quello della Valdigne erano ben poche le colture da frutto che potevano integrare queste risorse: il noce era essenziale per estrarne l'olio; meli e peri e ciliegi fornivano frutta fresca; il castagno compariva in pochi esemplari fino alla quota di Derby e non entrava in modo determinante nell'alimentazione tradizionale, come avveniva invece nella Bassa Valle d'Aosta.

Ai vegetali freschi, essenziali per l'apporto di vitamine e di fibra, era dedicato lo spazio del *jardin potager*. Dalla necessità alimentare prende dunque forma l'equivalente dell'*hortus* latino, chiamato nel *patois* locale “lo quiourtì” o “lo queurtì”.

La sua origine è antica quanto la capacità dell'uomo di moltiplicare le piante per la propria alimentazione e, al pari dell'architettura, le sue caratteristiche seguono fedelmente l'evoluzione delle abitudini di vita della popolazione. Grazie agli scambi le varietà di vegetali coltivati si arricchiscono continuamente nella storia; nei secoli successivi alla scoperta delle Americhe vi vengono introdotte specie del tutto nuove per le nostre terre, che trasformano radicalmente le abitudini alimentari locali. Se i contenuti del *jardin potager* cambiano profondamente nella storia, il suo ruolo nell'economia familiare rimane invece invariato nei secoli: si configura sempre come un'estensione dell'abitazione, una vera e propria dispensa di casa in piena terra.

La posizione dell'orto di casa in prossimità abitazione facilitava il controllo

Cadaastre De Morgex
Ressort Du Bourg

A

Joseph Ador. En Domicilles Courts et places, Jardin et Chesal au Bourg, sous La grande Rue, du Couchant La Charvra, du septentrion La grande Rue Toises Cent - - - - - 100 - 43 - - - - 43

En chesal verges, et Court lieu dit le glair du levant Bernard Bizal du midy La doire, Toises Deux Cents vingt Deux - - - - - 722 - 72 - - - - 50

93

B

Lamaison Des^s Bernard. Sort à present La sacrée Religion De St maurice et Lazare

En Champ et vigne appelle grand Cloz, du Couchant Eynge Jean Claude Perron du septentrion Le chemin du grand Cloz, ensuivant le grand cloz des hois de noble Claude Felix Desilles, Toises - - - - - 2575 - 30 - - - - 772

En Domicilles places, Jardin, pré et Champ, pnes et lieu dit Les tholais et Champ masu, du midy le chemin tendant aux Capucins, du Couchant le chemin tendant du Bourg aurillain, Toises - - - - - 2820 - 30 - - - - 896

En Domicilles places, Chesal et pré, portinones du Cloz d'arise, du levant le chemin tendant du Bourg aurillain, du midy le sieu Jean Claude Bizal assigne en noble passonin Toises - - - - - 1047 - 35 - - - - 367

En pré lieu dit l'hospital, du levant pierre Chevrol du septentrion Le chemin de l'hospital, Toises - - - - - 240 - 17 - - - - 41

En pré et lechy, pnes et lieu dit ayse basse, du levant Jean gaspard Abella, ensuivant Jean maillet, du midy Jean Chevrier, ensuivant Les hois de pievres francois Vektor, Toises - - - - - 1370 - 3 - - - - 41

En pré et Domicilles au dit lieu, du levant Jean Louis Maillet, du midy Christophe pollet Toises - - - - - 390 - 9 - - - - 35

En pré, pnes de mollier, du levant Jean michel gabensal, du midy La Rue fourrier, Toises - - - - - 1020 - 3 - 4 - - - - 33

Et pour La Bois au midy - - - - - 1 - - - - - 1

Estratto catastale dell'anno 1755

delle colture e le cure necessarie, permettendo di inserirvi anche le specie più esigenti e delicate e di ottimizzare le rotazioni in modo da coprire l'intero arco della stagione vegetativa con produzioni differenziate. L'orto familiare garantiva così alla famiglia rurale un'alimentazione sufficientemente varia e completa ed arricchiva i piatti quotidiani di per sé piuttosto monotoni.

La sua cura era demandata in gran parte alle donne, che in questi piccoli appezzamenti pianificavano le colture per soddisfare le esigenze dell'intero nucleo familiare. E' una consuetudine ancor oggi ben diffusa che siano proprio le donne le maggiori esperte di orticoltura, coloro che da generazioni si tramandano le tecniche di coltura, gli accorgimenti per debellare i parassiti e gli usi culinari dei vegetali prodotti: dalle ricette alle tecniche di conservazione, dall'uso degli aromi alla preparazione dei rimedi erboristici.

Alcune notizie storiche

Dal ruolo fondamentale che l'orto di casa aveva per la sopravvivenza della famiglia contadina si evince che la sua importanza fosse comparabile a quella dell'abitazione stessa. Si ha conferma del fatto che venisse considerato quale parte integrante del domicilio esaminando gli archivi storici, in particolare il "Catasto Sardo"¹. Nelle istruzioni ai *prudhommes*² incaricati della sua redazione si davano specifiche indicazioni in merito al censimento degli edifici: nello stesso numero di particella dovevano essere censite tutte le parti che li componevano, eccetto frutteti e orti, i quali dovevano essere iscritti sotto un numero diverso. Malgrado questa precauzione un elevato numero di *vergers et jardins* furono censiti in modo indistinto dall'abitazione. Questa prassi fu mantenuta nel tempo e la ritroviamo nei catasti successivi, nei quali l'orto di casa compare spesso inseparabile dal *domicile* o dal *chesal*³. Diventa di conseguenza difficile capirne

¹ Comune di Morgex, Archivio storico comunale, Serie, Catasto : faldoni 78 - 95.

² Soggetto locale che, insieme ad un expert estimateur inviato dalla corona sabauda, era incaricato di redigere gli atti catastali.

³ Rudere di abitazione.

le misure esatte e dedurre le estensioni medie, dato che le misure riportate riguardano l'intero complesso abitato.

Basandosi tuttavia sui dati riportati nel *Livre Alphabétique soit Cadastre de la Paroisse de Morgex*, del 1775⁴, dove alcuni *jardins* vengono riportati separatamente, si può dedurre che le loro dimensioni non fossero molto diverse da quelle odierne, con una media di 40 tese quadrate che corrispondono all'incirca a 140 mq. È tuttavia interessante notare che, a differenza di oggi, quasi tutte le famiglie possedevano un orto di casa, sebbene la sua estensione non superasse di norma l'1% del patrimonio fondiario complessivo. Le dimensioni del *jardin* erano ovviamente correlate al benessere economico della famiglia: vi sono casi in cui non superava le 16 tese quadrate (55 mq circa) e costituiva l'unica proprietà: trattandosi di una donna, l'orto in questione era presumibilmente la sua dote. Al contrario, il *jardin* di Pierre Joseph Bizez vantava un'estensione di 230 tese quadrate, cioè 800 mq circa, e costituiva il 5% dell'intera proprietà.

Infine, un caso particolare è quello dei centri religiosi, nei quali i cosiddetti *jardins de cure* assumevano caratteri complessi: l'orto era abbinato a spazi ornamentali, alla coltivazione di piante officinali e a piccoli vigneti utilizzati a produzione del vino per la messa, su estensioni decisamente significative. Ad esempio nel *Tableau des terrains de Morgex*⁵ datato 24 agosto 1859, il *jardin* del *Couvent de Capucins* viene riportato insieme a *domiciles* e *prés* per un'estensione globale di oltre mezzo ettaro.

È interessante notare che l'orto di casa appare nei catasti storici sotto svariate denominazioni. Come già menzionato, una delle citazioni più frequenti è semplicemente quella di *jardin*; considerando che in una realtà contadina le caratteristiche degli spazi verdi erano prevalentemente utilitaristiche, è ragionevole ipotizzare che si trattasse di veri e propri *jardins potagers* coltivati con ortaggi, piante aromatiche e talora piccoli alberi da frutto. In altri casi, specialmente quando l'appezzamento appare come un'unità a sé stante, viene denominato *courtil*.

.....
4 Regione Valle d'Aosta, Archivio storico regionale, "Catasto Sardo" del Comune di Morgex, alfabetico.

5 Comune di Morgex, Archivio storico comunale, Sezione antica, Secoli XVIII-XIX, faldone 22, fascicolo 1.

Sempre esaminando i documenti conservati nell'archivio storico del Comune di Morgex, ci si può imbattere in descrizioni che, senza nominare direttamente l'orto di casa, all'orto fanno pensare. È questo il caso del *Règlement de Police rurale et urbaine pour la commune de Pré St Didier*⁶, dove l'articolo 7 del Titolo Primo vieta di introdursi senza permesso "*dans les propriétés d'autrui, attachées aux domiciles et autres, ensemençées avec des fruits pendants*". È opportuno a tal proposito notare l'importanza che rivestiva, in un'economia che in montagna, la salvaguardia della proprietà agricola e dei prodotti della terra, ortaggi e frutti in primis. Numerose pagine di statuti emessi attorno al XV secolo erano dedicate alla tutela di prati, seminativi, piante da frutto, boschi e vigneti e orti. I furti, soprattutto se effettuati di notte, erano puniti con pene pecuniarie estremamente severe, spesso commisurate al tipo di ortaggio rubato. Nell'Ottocento questi regolamenti diventano meno frequenti e dettagliati; tuttavia, tra i documenti d'epoca si può trovare l'Avviso al pubblico del 23 settembre 1827 che trattava di "*amendes pour tous ce qui seront surpris à cueillir les noix et autres fruits sur les propriétés autrui*".⁷

Le caratteristiche del *jardin potager*

La struttura del *jardin potager* è strettamente legata alla sua funzionalità e, per questa ragione, le sue caratteristiche di base sono comuni a quelle degli orti familiari che possiamo trovare nel resto dell'arco alpino e, più in generale, nei territori di montagna. Comune a tutte queste culture è infatti l'esigenza di ricavare da una terra non facile le risorse alimentari di uso quotidiano, evitando qualsiasi spreco delle terre fertili, soprattutto di quelle disponibili nelle vicinanze della casa. La maggior parte della superficie del *courtil* è dedicata alla coltura dei diversi ortaggi di uso quotidiano, che richiedono una lavorazione annuale del terreno, mentre le aromatiche e le specie da fiore sono relegate ai bordi e agli angoli dell'appezzamento, in

.....
6 Comune di Morgex, Archivio storico comunale, Serie, Leggi e regolamenti, faldone 169.

7 Comune di Morgex, Archivio storico comunale, Sezione antica, Secoli XVIII-XIX, faldone 19, fascicolo 2.

modo da non intralciare le lavorazioni con la presenza di specie perenni. In questa logica rigorosa si evita naturalmente il posizionamento di qualsiasi struttura fissa nella parte centrale, salvo eventuali elementi mobili che definiscono i camminamenti o sostengono i vegetali che lo richiedono. La continua rotazione delle colture richiede infatti una grande mobilità delle parcelle e la possibilità, non solo in autunno ma anche in altri periodi dell'anno, di rinnovare parte del terreno per predisporlo ad accogliere le specie stagionali a ciclo breve.

Sempre nell'ottica della funzionalità, le forme si mantengono geometriche e il perimetro esterno segue i limiti dei confini di proprietà: nulla è lasciato all'inserimento di forme e modellamenti del terreno di puro significato estetico.

L'elemento forse più caratteristico del *jardin potager* è l'immancabile recinzione, che ne sottolinea la presenza nel paesaggio. In quanto spazio privato annesso alla casa, l'orto deve essere contenuto entro barriere di delimitazione per difenderlo non solo dagli animali ma anche dai furti. La tipologia

Comune di Morgex - Pennuchon Silvio



Un orto antistante una casa nel capoluogo di Morgex, delimitato da elementi in muratura abbinati alla tipica staccionata in legno.

delle recinzioni è uno dei pochi elementi a cui è lasciato qualche segno di distinzione e di raffinatezza estetica: talvolta le comuni assi in legno assumono forme lavorate, oppure la delimitazione è coperta e abbellita con specie rampicanti da fiore, di solito rose. Soltanto in tempi recenti la tradizionale delimitazione in legno è stata sostituita con le recinzioni in ferro, non di rado infittite da siepi sempreverdi a formare barriere visive. La siepe è una concezione estranea all'antico *courtil*, nel quale gli elementi molto ombreggianti sono automaticamente esclusi per non limitare la radiazione solare necessaria ad una buona produzione. Soltanto negli orti delle case signorili possiamo trovare piccoli spazi con funzione esclusivamente estetica dedicati al tempo libero: si tratta in genere di angoli contornati da siepi di bosso, talora sagomate nelle forme tipiche del "giardino all'italiana", ispirate ai giardini propriamente detti ed esclusivi delle case nobiliari. Un elemento talvolta associato all'orto familiare è una piccola fontana, presente di solito all'interno dei nuclei abitati laddove l'approvvigionamento idrico sia garantito da una sorgente.

Comune di Morgex - Foto Diego Cesare



Non è insolito trovare, a delimitazione dell'orto, viti allevate a pergola del tipico vitigno locale, il Prie' blanc.

Costante è la collocazione del *jardin potager* nelle adiacenze dell'abitazione o comunque il più possibile vicino ad essa; nei centri storici dei villaggi e dei paesi, all'orto sono dedicate le superfici in terra entro i cortili che separano i diversi edifici. Lo stesso nome patois, "queurti", deriva proprio dal termine di "corte" o "cortile" e ne sottolinea il ruolo di spazio privato ad estensione dell'abitazione. E'ormai sempre più raro trovare orti all'interno dei villaggi, data la tendenza a separare le coltivazioni dal giardino vero e proprio ed allontanare dalla casa una vegetazione funzionale ma non propriamente estetica. Nel centro di Morgex possiamo ancora trovarne alcuni esempi molto caratteristici, piccoli appezzamenti fra le case o entro mura di delimitazione che mantengono ancora intatta la loro destinazione orticola.

Comune di Morgex



Vista di Morgex nel 1949

Le colture

I documenti d'archivio ci offrono purtroppo poche informazioni sulle colture messe a dimora nel *jardin potager* nelle diverse epoche storiche. Alcune notizie puntuali ci vengono dalle segnalazioni dei grandi botanici che, verso la fine del 1800 e agli inizi del 1900, hanno percorso e studiato la Valle d'Aosta alla ricerca delle specie spontanee e che, occasionalmente, hanno censito anche specie coltivate. Sebbene poco numerose, queste segnalazioni sono dotate di una grande precisione botanica e disegnano un panorama poco conosciuto delle colture dell'epoca in cui, a fianco degli ortaggi comuni ancora oggi, compaiono non poche specie ormai scomparse o desuete.

Altre informazioni possono essere tratte dalle numerose varietà di antica origine che si sono conservate fino ad oggi grazie al lavoro paziente di famiglie appassionate, che hanno riprodotto di generazione in generazione i semi delle colture locali. L'importanza di queste varietà relitte è in genere poco considerata e la loro conservazione è fortemente a rischio in quanto attualmente prive di un valore commerciale. Non bisogna però dimenticare che la loro individualità genetica è unica e irripetibile, quale sintesi di un perfetto adattamento alle condizioni locali di clima e di suolo. Negli ultimi decenni, in particolare, si è andati incontro a un rapido quanto inesorabile impoverimento del patrimonio genetico costituito dai vegetali coltivati: le esigenze commerciali di elevata produttività, facile conservazione e omogeneità del prodotto hanno infatti portato a selezionare drasticamente le varietà di origine, diffondendo su ampi territori le poche cultivar in grado di soddisfare i criteri richiesti a scapito della differenziazione genetica.

La perdita del patrimonio genetico dei vegetali coltivati è un problema diffuso a livello mondiale, che risulta particolarmente attuale per quei territori, come le valli alpine, in cui le particolarità del clima hanno selezionato e originato varietà uniche perfettamente adattate all'ambiente locale ed oggi in via di scomparsa.



Gli ortaggi

Il confronto tra un *jardin potager* di inizio secolo e uno attuale evidenzerebbe un impoverimento dei suoi contenuti: accanto alle specie ancora oggi ben diffuse, troveremmo nel primo una ricchezza ben maggiore di ortaggi, distribuiti in modo da coprire con la loro produzione l'intero arco della stagione vegetativa. Considerando i grandi eventi che hanno diffuso in Europa i vegetali di origine esotica si può ragionevolmente pensare che il periodo storico più ricco e completo, per quanto riguarda la composizione dell'orto familiare, coincida con il XIX secolo, quando l'introduzione ormai consolidata delle specie americane avrebbe ulteriormente arricchito la varietà di specie già presenti, in parte autoctone e in parte provenienti dall'areale mediterraneo e dal continente asiatico.

Premesso che, al momento attuale, la maggior parte degli orti presenti sul territorio di Morgex non si differenziano per contenuti dai *jardins potagers* valdostani e dell'intero arco alpino, fatte salve le sole differenze determinate dalla quota e dal clima, l'esame della vegetazione vuole porre l'accento sulle sole coltivazioni caratterizzanti e sugli elementi più insoliti e tradizionali ritrovati nella zona di Morgex.

Il clima locale, con una stagione invernale rigida e prolungata ed estati fresche, limita non poco la stagione produttiva per gli ortaggi da frutto (pomodori, melanzane, peperoni) mentre favorisce gli ortaggi da foglia e da radice, componenti primarie dell'orto tradizionale insieme ai legumi.

Foto di Silvana Pellissier



Porri, cavoli e rape: una scorta per l'inverno

Insieme alle patate, questi ortaggi entravano in modo determinante nei piatti tipici valdostani del periodo autunno-invernale. La loro stagionalità molto tardiva e la facilità di conservazione li rendevano infatti disponibili durante tutto il periodo invernale, quando l'alimentazione non poteva contare sulle verdure fresche.

La bietola (*Beta vulgaris*) annoverava in passato un numero ben maggiore di varietà coltivate rispetto a oggi, sia da foglia che da radice. L'uso delle bietole da costa, ora sempre meno abituale, era molto diffuso nella preparazione di minestre, di stufati oppure di pietanze impanate e fritte. Alle comuni rape rosse da radice si aggiungevano diverse varietà a radice chiara, utilizzate non solo in cucina ma anche per l'alimentazione del bestiame. Le rape rosse sono ancora impiegate nella preparazione dei "boudeun", tipici insaccati a base di sangue bovino o suino mescolato con grasso e spezie in cui il sangue può essere sostituito, in tutto o in parte, proprio con la polpa cotta delle bietole rosse.



Una particolare ricetta con il cavolo verza

*Era preparata nei giorni successivi
alla macellazione del maiale.*

Secondo la ricetta si usa la testa intera della verza, privata soltanto delle foglie esterne più dure. Si aprono le singole foglie senza staccarle e, all'interno di ognuna di esse, si pone un po' del preparato predisposto per insaccare le salsicce. E' poi sufficiente porre in forno il cavolo così farcito in una teglia sul cui fondo è stata aggiunta un po' di acqua e lasciarlo il tempo sufficiente perché la carne sia perfettamente cotta.

(Ricetta di Elsa Chatel - Morgex)



Zucche e “pasteque”

Anche le zucche, coltivate in varietà differenziate per forma, dimensioni, qualità e consistenza della polpa, contribuivano all'alimentazione invernale. In alcune zone della Valle d'Aosta la zucca entrava anche nella preparazione del pane: se ne aggiungeva la polpa all'impasto per addolcirlo ed ottenere un pane che si manteneva morbido più a lungo.

Un tipo particolare di cucurbita, ancora coltivata nella zona di Morgex, è quella definita localmente “pasteque”. Con questo nome non si intende qui la comune anguria a polpa rossa ma una particolare varietà con frutti a polpa chiara, esteriormente simili all'anguria anche se molto più piccoli. Adatta ai climi freschi, questa varietà matura nel periodo tardo-autunnale e non può essere consumata cruda sia per il sapore insignificante sia per la consistenza molto dura. La polpa viene invece utilizzata come base per la preparazione di ottime marmellate, in cui si aggiungono sapori o spezie per caratterizzarne il gusto: bucce di arancia, vaniglia o altri gusti a piacere.

Legumi: fave, piselli e fagioli

I legumi sono i grandi assenti nell'orto familiare moderno, di pari passo con la riduzione della loro importanza quali componenti dell'alimentazione. In una dieta “ricca” come quella affermatasi nel dopoguerra, il fabbisogno proteico è ampiamente soddisfatto dalle proteine di origine animale a scapito delle fonti vegetali, prime fra tutte i legumi. La riscoperta dei loro insostituibili benefici in una dieta equilibrata porta ora verso una valorizzazione delle specie dimenticate, il cui approvvigionamento è comunque garantito dal mercato. Ci resta ormai ben poco delle antiche e numerose varietà di legumi locali, dimesse a causa della loro scarsa produttività e dell'impegno richiesto per la loro coltivazione: le tradizionali cultivar rampicanti di fagioli e piselli sono una rarità, così come le fave, mentre sono del tutto scomparse le varietà locali di ceci e cicerchie.

Nella tradizione buona parte del jardin potager era dedicato ai legumi: subito dopo lo scioglimento della coltre nevosa venivano seminate le fave, favorite dalle basse temperature, poi i piselli e, soltanto al termine del periodo a rischio di gelate notturne, i fagioli che sono particolarmente sensibili al freddo. Un particolare accorgimento messo in atto per evitare la posa di pali tutori a sostegno dei fagioli rampicanti, era quello di associarli alla coltura del mais: i fagioli erano seminati alla base delle giovani piantine di granturco in modo che nel loro sviluppo potessero avvolgersi lungo i rigidi fusti del mais, avendo l'accortezza di distanziare un po' più del normale le file mais per garantire luce e spazio sufficiente.

Le ricette locali ormai in disuso a base di legumi sono numerose: fra tutte ricordiamo la favò e la féizoùlà.



Ricetta della favò

Piatto tipico della zona di Cymavilles

Ingredienti:

1 cipolla; 1 carota; 1 gambo di sedano; 1 pomodoro fresco;
1 mazzetto di erbe aromatiche (santoreggia, salvia, alloro, ecc.);
300 g di salsicetta; 1 kg di fave; 200 g di pasta corta (ditalini
o simili); 50 g di burro; 300 g di pane integrale raffermo;
100 g di fontina; 100 g di formaggio toma; sale e pepe.

Preparazione:

tritare cipolla, sedano e carota e farli soffriggere assieme
alle erbe aromatiche; aggiungere il pomodoro, poi le
fave. Salare e lasciare il tutto sul fuoco per una
decina di minuti. Ricoprire di acqua calda far
cuocere per circa 1 ora.

A parte, far saltare in padella la salsicetta sminuzzata
e unirla alle fave. Aggiungervi la pasta corta e continuare la
cottura per altri 10 minuti aggiustando sale e pepe. Far
sciogliere il burro in una padella e passarvi il pane integrale
tagliato a cubetti. Unirlo alla zuppa alla quale saranno infine
aggiunte la fontina e la toma ridotte e dadini.



Ricetta della fèizoilà

Tagliare uno scalogno e farlo appena soffriggere;
aggiungere un bel po' di pomodoro, poi i fagioli tipo borlotti
lasciati a bagno per almeno 12 ore, una salsicetta o un pezzo
a colenna a piacere, uno spicchio d'aglio e po' di salvia.
Far cuocere il tutto a fuoco lento fino a che i fagioli non siano
perfettamente cotti.

(Ricetta di Elsa Chatel - Morgex)





Fiore della scorzobianca



Ortaggi da radice

L'abitudine al consumo di radici era molto diffusa in passato e prende origine dalla raccolta a scopo alimentare di molte piante spontanee presenti nella zona. Alcune specie da radice erano coltivate, come viene riportato dalle testimonianze dei botanici datate a fine '800 che segnalano *Tragopon porrifolius* L. (scorzobianca, barbabecco violetta, salsifis in francese)⁸ e *Scorzonera hispanica* L. (scorzonera di Spagna, salsifis noir)⁹

-
- 8 Favre E., Excursion botanique (Aller et Retour) de Martigny (Valais) à Cogne (Val d'Aoste) du 5 au 14 juillet 1880, par M. le prof. F.-O. Wolf et M. le chanoine E. Favre, Bull. Trav. Soc. Murith., 10: 20-35.
 - 9 Vaccari L., Catalogue raisonné des plantes vasculaires de la Vallée d'Aoste. I: Thalamiflores et Calyciflores, 1904-1911, Impr. Catholique, Aoste - p. VIII, 635

Le piante aromatiche e officinali

Essenziali in ogni piatto e indispensabili nella preparazione dei rimedi tradizionali contro le malattie, le piante aromatiche e officinali non mancano mai nel jardin potager, in modo da poter facilmente attingere di volta in volta alle parti di pianta necessarie al fabbisogno del momento. Trattandosi in massima parte di specie perenni, sono a loro dedicati gli spazi perimetrali dell'orto, dove il terreno è annualmente concimato ma non arato. Fra le numerosissime specie aromatiche e officinali si vogliono ricordare qui soltanto quelle più tipiche e comuni negli orti della zona di Morgex, dove mancano o sono occasionali le specie di origine tipicamente mediterranea. Rosmarino, timo e origano, ben diffusi in altre zone valdostane, trovano qui il loro limite climatico a causa delle fredde temperature invernali. Nei tempi passati era piuttosto comune il commercio di questi aromi dalle zone più temperate della valle centrale verso le zone più fredde, dove vi era una forte richiesta soprattutto nel periodo autunnale, quando si preparavano gli insaccati dopo la macellazione dei suini.



Foto di Silvana Pellissier

Salvia (*Salvia officinalis* L.)

Segnalata da L. Vaccari a partire dalla fine del 1800, la salvia era immancabile negli orti tradizionali valdostani, in cui si coltivava una varietà diversa da quella a foglia larga che prevale oggi in commercio. La varietà nostrana è ben descritta fin dal 1786 da William Buchan, che la indica come "Salvia minore aurita": "a le sue foglie sono più piccole, meno larghe, più bianche, rugose, e ordinariamente accompagnate nella loro base da due piccole foglie in maniera da orecchiette o di piccole ale; d'un odore, o di un sapore più forte, più penetrante, e più aromatico"¹⁰. Fra le tante erbe aromatiche, la salvia era una di quelle più largamente impiegate sia in cucina sia nella medicina popolare. Una curiosità citata nel Dizionario delle Scienze Naturali del 1840 ne esprime bene il valore: "Le foglie di salvia servono anco a fare delle infusioni le quali da molte persone sono sostituite al tè. Dicesi pure che i Chinesi pregiano e ricercano molto la salvia, e restano meravi-

¹⁰ Guglielmo Buchan, Medicina Domestica, Tomo V, Giuseppe Galeazzi Regio Stampatore, Milano, 1786.

gliati come noi Europei possedendo una pianta così eccellente, vengano di tanto lontano a ricercare il tè; e in oltre si dà per cosa certa, che nel cambio che quei popoli fanno del tè colla salvia, volentieri rilasciano per ogni cassa di salvia due o tre casse di tè”.

Proprietà: le svariate proprietà terapeutiche della salvia ne giustificano la fama di pianta salutare per eccellenza: stimolante, antiossidante, antispastica, antisettica, antinfiammatoria, antifunginea, vermifuga, emmenagoga, ipoglicemizzante, antisudorifera, astringente, cicatrizzante.

Usi: gli infusi di foglie fresche o essiccate trovano applicazione per uso interno contro le infezioni delle vie respiratorie, i disturbi epatici, l'ansia, la depressione; favoriscono inoltre l'eliminazione dei gas intestinali e attenuano i disturbi della menopausa. Per uso esterno sono efficaci nel caso di dermatiti o eczemi e ulcere e possono essere impiegati anche per risciacqui della bocca e inalazioni.

Impieghi tradizionali: nella cucina locale la salvia era utilizzata in quasi tutte le preparazioni: dal brodo alle minestre, dai legumi alle carni. Era sempre aggiunta alle carni e ai grassi destinati alla conservazione sotto sale, ai quali conferisce un aroma inconfondibile. Le foglie fresche venivano anche utilizzate in guisa di dentifricio: sfregandole sui denti la scabrosità della superficie fogliare esercita un'azione di pulizia meccanica che, abbinata alle proprietà antisettiche e antinfiammatorie della pianta, favorisce la disinfezione della bocca.

Foto di Silvana Pellissier



Alloro (*Laurus nobilis* L.)

Nella zona di Morgex questo grande arbusto di origine mediterranea si trova al limite del suo areale poiché i freddi invernali possono facilmente comprometterne la vitalità; si ha dunque cura di posizionarlo esclusivamente nelle zone più protette, a ridosso dei muri e nelle esposizioni più soleggiate. Un accorgimento importante è quello di evitare l'impianto di specie sensibili al gelo nelle esposizioni verso est, dove la forte illuminazione solare fin dal primo mattino accentua le escursioni termiche fra giorno e notte e aumenta il rischio di fratture sul fusto o di altri traumi dovuti all'improvviso riscaldamento dopo le gelate notturne.

Proprietà: è un ottimo stimolante, carminativo, stomachico, espettorante, diuretico, sudorifero e antispastico (Poletti A.). Viene quindi impiegato sia per i problemi dell'apparato digerente dovuti a mancanza di tono o accumulo di gas, sia contro le patologie croniche e acute dell'apparato respiratorio.

Impieghi tradizionali: come la salvia, anche l'alloro è un aroma fondamentale nei sapori tipici della cucina familiare, impiegato non solo per aromatizzare le più svariate pietanze ma anche per dare un profumo gradevole all'acqua di cottura delle patate, della pasta e delle castagne.



Foto di Kingsbrae Garden, www.flickr.com con licenza Creative Commons

Issopo (*Hyssopus officinalis* L.)

Segnalato fin dal 1900¹¹ in varie località valdostane, l'issopo è una specie che si è ampiamente diffusa nell'ambiente circostante a partire dalle colture; la si trova quindi ora anche allo stato spontaneo, in particolare nelle zone con suolo arido e superficiale.

Proprietà: le proprietà balsamiche dell'issopo erano conosciute già dai Greci e dai Romani. Nella fitoterapia è particolarmente indicato per contrastare le affezioni bronchiali croniche, l'asma, i raffreddori –anche da fieno–, come espettorante del catarro e contro la tosse (Poletti A.).

Impieghi tradizionali: oltre che nella cura delle affezioni bronchiali, l'issopo è utilizzato in cucina per insaporire i piatti a base di carne, selvaggina in particolare.

¹¹ Vaccari L., La continuità della flora delle Alpi Graie intorno al Monte Bianco (Contribuzione allo studio della Geografia botanica della Valle d'Aosta), 1900, Nuovo Giorn. Bot. Ital., n.s., 7 (2): 129-153.

Santoreggia (*Satureja hortensis* L.)

Detta nel patois locale "savoreja", è una specie aromatica molto diffusa negli orti locali che conferisce ai piatti un sapore forte e molto caratteristico ed entra in molte ricette della tradizione. E' una specie annuale che si riproduce molto facilmente da seme, per cui è possibile trovarla spontanea negli incolti occupati in precedenza dalle colture orticole.

Proprietà: il riconosciuto effetto tonico e carminativo della santoreggia la rende efficace soprattutto contro le patologie dell'apparato digerente: indigestioni, flatulenze, gastroenteriti, diarrea, mancanza di appetito. Per uso esterno è indicata nella cura di piaghe e ulcere, ferite e scottature (Poletti A.) ed è impiegata anche per usi estetici: l'infuso di santoreggia e salvia ha un effetto antirughe e tonifica la pelle, mentre il decotto con altre specie tonificanti (salvia, rosmarino) può essere aggiunto all'acqua del bagno per un effetto afrodisiaco.

Impieghi tradizionali: nell'uso locale la santoreggia è impiegata in cucina per insaporire vari tipi di piatti: dalle minestre di verdure ai piatti a base di fagioli alle carni, soprattutto arrosto.





Foto di Dandelion And Burdock, www.flickr.com con Licenza Creative Commons

Cren, barbaforte o rafano (*Armoracia rusticana* P. Gaertn. & al.)

Specie originaria dell'Europa orientale, è stata diffusa nel resto dell' Europa dalla metà del 1600 e la si trova talvolta inselvaticata presso i vecchi orti, nei luoghi freschi. I grandi cespi di questa pianta perenne producono spesse radici ramificate, dal sapore molto forte e piccante.

Proprietà: la radice usata come decotto ha un effetto stimolante dell'appetito e della digestione. Nell'alimentazione quotidiana il consumo del rafano, come quello di altre radici ormai poco usuali nei nostri piatti, è utile alla salute per il suo effetto diuretico e depurativo dei reni.

Impieghi tradizionali: è probabilmente di origine piemontese l'abitudine di preparare una salsa con le radici di cren grattugiate e coperte di olio che in questo modo si conservano a lungo in luogo fresco. La salsa è utilizzata nella cucina tradizionale per insaporire i piatti di carne bollita.



Foto di Mavi Yalim, www.flickr.com con Licenza Creative Commons

Borragine (*Borago officinalis* L.)

È una pianta erbacea annuale, dalle grandi foglie ricoperte da una peluria ruvida e con caratteristici fiori azzurri forma di stella, coltivata negli orti e spontanea nelle nostre zone.

Proprietà: diuretiche, sudorifere, emollienti. Viene indicata nelle affezioni delle vie respiratorie, nei reumatismi e nella scarsità di urina (Poletti A.)

Impieghi tradizionali: le foglie e le sommità fiorite si utilizzano in cucina come gli spinaci, lessate o passate in padella oppure nella preparazione di frittate. Entra come componente nelle minestre preparate con le erbe selvatiche stagionali, raccolte nei prati.



Abrotano (*Artemisia abrotanum* L.)

Questa pianta dal fogliame minuto e dai fiori gialli, di bell'effetto ornamentale, era coltivata anticamente in Valle d'Aosta come riportano testi riferibili al XIX secolo¹². La medicina popolare le attribuisce un potere antisettico e vermifugo; è quindi molto probabile che fosse impiegata per questi scopi preparando infusi con foglie e fiori. Ormai la si trova solo raramente sul nostro territorio, inserita a scopo ornamentale nelle aiuole di fiori perenni.

¹² Gorret A. & Bich C., Guide de la Vallée d'Aoste, 1877, F. Casanova, Turin - p. 440.

Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.)

Anche la vera liquirizia era talvolta coltivata nel jardin potager; le segnalazioni botaniche la rilevano nella zona di Aosta nel 1911¹³ ma la sua diffusione sul territorio regionale era ben più ampia, come dimostra la sua presenza residua nei giardini della zona di Morgex. E' una specie perenne che tende a diffondersi emettendo numerosi polloni radicali in un ampio raggio e si comporta quindi da infestante nei piccoli spazi dell'orto di casa.

Impieghi tradizionali: le radici erano utilizzate per aromatizzare la grappa. Un efficace rimedio tratto dalla medicina popolare per la cura di raffreddore, tosse, bronchite e influenza era ottenuto facendo bollire le radici schiacciate in acqua e latte, con l'aggiunta finale di miele.

¹³ Vaccari L., Catalogue raisonné des plantes vasculaires de la Vallée d'Aoste. I: Thalamiciflores et Calyciflores, 1904-1911, Impr. Catholique, Aoste - p. VIII, 635.

Crescione inglese o natou (*Lepidium sativum* L.)

Il crescione inglese, detto anche agretto in italiano, è noto in *patois* nome di *natou* o *nahou*. E' una specie annuale che appartiene alla famiglia delle Brassicaceae ed è tradizionalmente coltivata in Valle d'Aosta esplicitamente per uso medicamentoso, anche se le sue foglie fresche possono utilizzate in cucina sia crude, per arricchire le insalate grazie al loro gusto aspro, sia cotte insieme ad altre verdure in minestre o zuppe. E' una pianta che si dissemina molto facilmente e in quanto tale si preferisce piantarla nelle zone più isolate del *jardin potager*, lontano dagli ortaggi verso i quali si comporta da vera e propria infestante.

Proprietà: Le foglie sono diuretiche e depurative del sangue mentre ai semi sono attribuite dalla medicina popolare numerose altre virtù, che ne giustificano l'uso nella cura delle affezioni delle vie respiratorie e delle contusioni interne.

Impieghi tradizionali: in particolare nella zona di Morgex, i semi di natou sono ben conosciuti e annoverati tra i rimedi popolari che non possono mancare nelle riserve di casa, destinati tanto all'uso umano quanto a quello veterinario. Come depurativi del sangue sono impiegati in forma di decotto o tritati finemente ed ingeriti in polvere. Il natou è considerato inoltre un eccellente rimedio contro ematomi interni e piccole emorragie interne: in questo caso si usa ingerire i semi interi che, in ambiente umido, emettono un'abbondante mucillagine. Un impiego tipicamente locale è legato alla cura delle infezioni degli occhi: in questo caso si inserisce delicatamente all'angolo dell'occhio il seme intero e si lascia agire per il tempo necessario a formare la mucillagine. Nel caso l'infezione sia stata provocata da corpi estranei la mucillagine li ingloba e li riporta all'esterno e, al tempo stesso, produce un effetto decongestionante.

Foto di Elsa Chatel



Fioritura primaverile a Morgex (anni '60)

I fiori

Nella tradizione del *jardin potager* i fiori rappresentavano una componente immancabile anche se legata a un significato utilitaristico: si trattava in genere di fiori adatti ad essere recisi, utilizzati in prevalenza per adornare la chiesa del paese o per onorare i defunti. La superficie ad essi dedicata era di solito marginale per posizione, in modo da non interferire con le colture orticole. Il rapporto delle popolazioni alpine con le componenti d'ornamento era storicamente ben lungi dalla raffinata tradizione anglosassone e dell'Europa Centrale che amava adornare i giardini di casa con vistosi nuclei di specie da fiore, sia perenni che annuali, al semplice fine di ottenere un effetto cromatico stagionale. Negli ambienti molto duri della montagna la ricerca della bellezza era quasi esclusivamente collegata alla ritualità religiosa, con significati che erano al tempo stesso di ringraziamento e di rito propiziatorio.



Fioritura primaverile a Morgex (anni '60)

Ancora oggi nei giardini tradizionali non mancano mai le bulbose, in grado di coprire con le loro fioriture un arco stagionale che va dallo scioglimento della neve fino all'estate: dapprima sbocciano giacinti, narcisi e tulipani, seguiti poi dalle vistose fioriture dei gigli nelle loro diverse varietà. Sono caratteristiche ed onnipresenti anche le bordure di iris, specie perenne di facile coltivazione che produce fiori di colori diversi nella tarda primavera. Le sue radici commestibili possono inoltre essere utilizzate in cucina, bollite insieme ad altre radici ed eventualmente stufate in padella. Per il suo effetto di riempimento nelle composizioni di fiori recisi, è spesso coltivato il velo di sposa (*Gypsophila paniculata*) i cui grandi cespi si sviluppano liberamente in un angolo del giardino. Anche le dalie, nelle loro diverse varietà dai grandi fiori di vario aspetto e colore, trovano una loro collocazione nell'orto per essere recise durante l'estate e l'autunno, seguite poi dalle fioriture dei crisantemi che devono essere utilizzate durante le festività dei primi di novembre. Grande cura dev'essere dedicata a queste due specie: i tuberi delle dalie devono infatti essere dissotterrati in autunno e conservati in luoghi protetti per non essere compromessi dal gelo invernale; i crisantemi vengono invece riparati con teli o frasche per preservare i fiori dal gelo fino alle festività di novembre.

Fra le numerose specie annuali, coltivate nel *jardin potager* per la loro facilità di riprodursi per seme ricordiamo le diffusissime zinnie, la cosmea e il malvone (*Althaea rosea*), specie ora sottovalutate, che meritano di essere riproposte per le loro ricche e coloratissime fioriture che si protraggono per tutto il periodo estivo ed autunnale.



Coltivazioni scomparse dalla Valle d'Aosta

Le antiche segnalazioni floristiche individuano non poche specie coltivate che, sebbene di presenza certa agli inizi del secolo scorso, sono ormai scomparse dal territorio della Valdigne e, più in generale dalla Valle d'Aosta. Tra queste vi sono il cece (*Cicer arietinum* L.), la cicerchia (*Lathyrus sativus* L.) e lo zafferano (*Crocus sativus* L.).

La presenza di coltivazioni di ceci è testimoniata da J. Henry nel 1911¹⁴, che indica questa specie come "coltivata dovunque a La Salle". La sua presenza in Valle d'Aosta è ricordata anche dalla memoria dei testimoni diretti che datano la completa scomparsa di questo legume dagli orti di casa a non più di venti-trent'anni fa.

Analogamente al cece, anche la cicerchia era sicuramente presente in Valle d'Aosta secondo quanto rilevato da V. Ravera e L. Vaccari, che la segnalano

¹⁴ Vaccari L., Catalogue raisonné des plantes vasculaires de la Vallée d'Aoste. I: Thalami-flores et Calyciflores; 1904-1911; Impr. Catholique, Aoste - p. VIII, 635



fra il 1900 e il 1911 in diverse località tra Verrayes e Aosta¹⁵.

Dato il clima favorevole del versante adret di tutta la valle principale fino a Morgex e La Salle, è molto probabile che questa coltura fosse ben diffusa anche in queste zone: la cicerchia è infatti un legume che può dare una buona produzione anche in terreni particolarmente poveri e superficiali, con poca disponibilità di acqua, dove altre leguminose non potrebbero sopravvivere. Per questo era considerato un cibo dei poveri, costretti a coltivare soltanto terreni poco fertili.

Nulla si può dire sulle varietà locali di questi due legumi, dal momento che i semi originali non sono arrivati fino a noi.

Una vera curiosità riguarda la presenza dello zafferano in Valle d'Aosta (Crocus sativus L.), segnalato da J. Henry a La Salle nel 1901¹⁶. Purtroppo non sono disponibili indicazioni più puntuali sulla localizzazione e sul-

¹⁵ Vaccari L., Catalogue raisonné des plantes vasculaires de la Vallée d'Aoste. I: Thalamiflores et Calyciflores ; 1904-1911 ; Impr. Catholique, Aoste - p. VIII, 635

¹⁶ Henry J., Catalogue des plantes les plus rares et les plus précieuses de la Vallée d'Aoste; 1900 ; Impr. Catholique, Aoste - p. 8

l'estensione della stazione; si può ragionevolmente ipotizzare che lo zafferano fosse presente sul versante adret, dove la temperatura primaverile è più mite rispetto alle altre esposizioni. E' veramente insolito il ritrovamento di una specie così distante dalle altre zone italiane di coltivazione e così rara, ma bisogna considerare che gli scambi di materiale vegetale da riproduzione non erano affatto insoliti nelle epoche passate ed è probabile che qualche coltivatore sia venuto in possesso di bulbi provenienti dal sud dell'Italia e li abbia riprodotti in loco. Merita ricordare che lo zafferano non si riproduce per seme ma soltanto a partire dai bulbi ed è oltretutto una specie di non facile coltivazione in quanto poco resistente alla concorrenza di altre erbe. Va quindi esclusa la possibilità di una diffusione più o meno casuale e la segnalazione è sicuramente da mettere in relazione alla presenza di una vera e propria coltura.



Un momento di lavoro agricolo e di manutenzione ambientale durante le attività scolastiche Morgex, anni '30

Le pratiche tradizionali

La lavorazione del terreno

Il “ciclo chiuso della filiera agroalimentare” era una realtà ben consolidata nell'economia della famiglia rurale: i prati stabili da foraggio e i pascoli estivi sostenevano l'allevamento del bestiame, con un numero di capi dimensionato alla ricchezza della famiglia stessa. Le deiezioni animali erano alla base della fertilità dei terreni, i quali dovevano a loro volta alimentare il bestiame e fornire i vegetali necessari alla famiglia. La superficie dedicata al *jardin potager* entra a far parte di questo ciclo quale importante elemento integrativo della produzione e deve quindi essere regolarmente concimata per mantenere inalterate le sue potenzialità nutritive. Immane struttura annessa al tradizionale orto di casa era ed è ancora oggi una concimaia, in cui le deiezioni bovine solide che derivano dalla pulizia della stalla, mescolate alla paglia, vengono accumulate e lasciate maturare per almeno due anni, rimescolandole di tanto in tanto in modo da arieggiare l'intero volume. Vi si aggiungono regolarmente i residui vegetali derivanti dalla pulizia dell'orto, dalle piccole potature e dagli scarti alimentari con l'accorgimento di non includervi le specie infestanti con i semi, che si diffonderebbero nell'orto insieme al letame. A maturazione avvenuta il letame assume un aspetto definito “di burro nero”, che corrisponde a una completa decomposizione dei resti vegetali e ad una notevole ricchezza di lombrichi e di microrganismi utili al suolo.

La preparazione annuale dell'orto parte da questa prima e fondamentale lavorazione di base che consiste nello spargimento del letame maturo sull'intera superficie, avendo cura di sminuzzarlo e distribuirlo in modo omogeneo, per poi mescolarlo al terreno attraverso la vangatura manuale. Eseguita di anno in anno, questa lavorazione rende il suolo soffice e profondo poiché la concimazione organica ha la doppia funzione di apportare elementi nutritivi e di migliorare le caratteristiche fisiche del terreno che risulta in questo modo profondo, ben arieggiato e trattiene a lungo l'umidità senza tuttavia creare ristagni idrici.

Questa lavorazione del terreno, effettuata con mezzi esclusivamente manuali, è una costante rimasta invariata nei secoli e ancora in uso su piccole superfici quali quelle del *jardin potager*, che non richiede in genere l'impiego di macchine agricole. Le tradizionali tecniche manuali di vangatura vanno a favore della qualità del suolo, che non viene in questo modo finemente sminuzzato come accade con l'uso della fresa meccanica e può così conservare numerose specie di insetti che vivono al suo interno e sono utili a contrastare lo sviluppo di parassiti. Un equilibrio più vicino a quello naturale permette infatti la coesistenza di un corteggio molto vario e diversificato di insetti, in cui le specie dannose ai vegetali coesistono con i loro predatori e con i loro parassiti, validi antagonisti biologici allo sviluppo incontrollato delle popolazioni in grado di compromettere le colture.

Nei tempi passati l'irrigazione era sempre eseguita per scorrimento, facendo confluire l'acqua nelle canalette che costeggiano i filari di impianto. Con grande abilità, i filari venivano tracciati lungo le curve di livello dando loro una pendenza lievissima, in modo che l'acqua potesse scorrere molto lentamente fino a riempire i solchi per essere gradualmente assorbita dal terreno.

La lotta contro i parassiti

Alcuni rimedi naturali da sempre usati per difendere l'orto dai parassiti hanno dimostrato scientificamente la loro efficacia e sono tuttora riproposti nell'agricoltura biologica. Fra questi merita ricordarne alcuni di facile preparazione, da impiegare periodicamente per prevenire e combattere gli attacchi di afidi ed altri insetti:

- Un decotto repellente contro gli insetti in genere può essere preparato facendo bollire aglio e peperoncino in parti uguali (50 gr) in un litro di acqua per 20 minuti. Dopo averlo filtrato lo si diluisce in 15-20 litri di acqua prima di somministrarlo con l'aggiunta di un pezzetto di sapone di Marsiglia per ottenere una migliore distribuzione del prodotto sulle foglie.

- Analoga funzione ha il macerato di ortiche e tabacco nelle dosi di 1 kg di ortiche fresche e 1 pacchetto di trinciato in 10 litri di acqua. Dopo 24 ore si filtra il preparato e lo si diluisce con un rapporto da 1 a 5, aggiungendo anche in questo caso un po' di sapone di Marsiglia.
- Per prevenire gli attacchi delle cavolaie, degli afidi e per allontanare le lumache rosse è utile lo spargimento di cenere di legna sul terreno in prossimità delle piante che si vogliono proteggere. La cenere è inoltre un fertilizzante naturale che contiene alte concentrazioni di potassio.
- Un accorgimento usato per favorire l'attecchimento e la vitalità delle piantine al momento del trapianto consiste nel posizionare alla base della buca una piccola manciata di ortiche fresche, ovviamente senza le radici. Questa abitudine popolare ha una base scientifica in quanto le ortiche favoriscono l'attività microbica del suolo e creano dunque un substrato particolarmente soffice ed equilibrato che favorisce il radicamento e lo sviluppo delle piantine.

Nella tradizione, le fasi lunari erano tenute in grande considerazione anche durante la raccolta dei legumi o degli altri ortaggi da conservare per lungo tempo. La raccolta non deve mai essere fatta in fase di luna crescente perché questo favorisce lo sviluppo dei marciumi e degli insetti ospiti dei semi. Lo stesso principio vale, sempre secondo le conoscenze popolari, per le verdure da conservare crude sotto vetro, che vanno incontro a fermentazioni batteriche più facilmente se raccolte e preparate nelle fasi di luna crescente.

Le tecniche di conservazione

L'affinamento delle tecniche di conservazione degli alimenti era un tempo di vitale importanza nel mondo rurale in quanto unico modo di garantire alla famiglia sufficienti scorte alimentari per sopperire all'improduttività del territorio nel lungo periodo invernale. La cantina era il luogo per eccellenza deputato alla conservazione degli alimenti, grazie

ad un microclima interno particolarmente favorevole: la posizione interrata e gli spessi muri in pietra mantengono infatti un tasso di umidità costante ed esercitano un'azione di volano termico limitando l'ampiezza degli sbalzi di temperatura. Ogni angolo della cantina aveva una sua peculiare caratteristica che poteva ottimizzare la conservazione di specifici alimenti: il vino, i formaggi, le patate e gli altri ortaggi da radice. Anche le verdure fresche si conservano per molti mesi durante il periodo freddo utilizzando semplicissimi accorgimenti che ormai ricordano solo le famiglie contadine.

La tecnica più usuale per mantenere fresche le verdure invernali è quella di posizionare l'intera pianta inclinata in un angolo della cantina, alternando uno strato di verdure con uno strato di sabbia o segatura fino a interrarele quasi del tutto. In questo modo si mantiene un livello di umidità sufficiente ad evitarne il disseccamento lasciando al tempo stesso una buona quantità di aria all'interno del substrato, che crea condizioni sfavorevoli allo sviluppo dei microrganismi agenti di marciumi. È comunque necessario controllare periodicamente lo stato degli ortaggi ed eliminare quelli eventualmente attaccati da marciumi se si vuole evitare che l'intera scorta ne venga compromessa. Questa modalità funziona bene per porri, carote e rape fino a quando la temperatura rimane abbastanza bassa da impedire la ripresa vegetativa.

Con la loro carica di inventiva, i singoli coltivatori hanno sperimentato con successo numerose altre tecniche e varianti di conservazione, fra le quali se ne riportano alcune raccolte dall'esperienza dei coltivatori locali:

- verdure come i cavoli e le teste di insalata si conservano posizionandoli con le radici immerse in un po' di terra inumidita, posta sulla base di grandi contenitori (secchi o sacchi) che vengono poi chiusi in modo il più possibile ermetico; anche in questo caso è necessario il controllo periodico e la rimonda dagli elementi attaccati da marciumi;
- le verze sono in taluni casi conservate semplicemente posizionandole a testa in giù quasi interamente coperte dalla terra, in un luogo fresco della cantina;

- le coste possono essere conservate d'inverno nella stalla (in ambiente un po' più caldo della cantina), in una bacinella o in terra, coprendo le radici con due dita di terra che andrà innaffiata di tanto in tanto;
- per le carote si usa anche una tecnica che ricorda il sottovuoto, chiudendole in un sacco o in una latta ben sigillata. In questo caso alla raccolta si tagliano le carote al colletto in posizione decisamente bassa per evitare che germoglino, togliendo la terra in eccesso senza raschiare le radici; si lasciano in ambiente piuttosto caldo per due o tre giorni in modo che perdano un po' del loro turgore, poi si avvolgono in un panno bagnato e ben strizzato e si pongono nel contenitore;
- sempre per le carote è talvolta usata una tecnica un po' più laboriosa ma efficace, ovvero di avvolgerle una ad una nella carta di giornale posizionandole poi in piedi in un luogo fresco. In questa maniera si evita che eventuali marciumi possano diffondersi alle altre carote, poiché il liquido prodotto viene asciugato dalla carta e percola comunque verso il basso.

Oltre agli ortaggi freschi conservati in cantina, le scorte di alimenti vegetali ad uso della famiglia comprendono le verdure sotto vetro preparate in svariati modi. Tipica è la giardiniera, detta anche localmente "bon appetit", una mescolanza di verdure in agrodolce che non manca mai sulla tavola casalinga. Se ne riporta qui una ricetta di base fornita da Elsa Chatel, con l'avvertenza che ne esistono tante varianti quante sono le famiglie di tradizione contadina.

Il sale è da sempre un elemento impiegato per la conservazione, fondamentale per le carni e i grassi animali ma utilizzato anche per mantenere intatti alcuni aromi che perdono facilmente le loro proprietà, come il basilico o il prezzemolo.



Ricetta del "bon appetit"

Si fanno bollire le verdure scelte a piacere (sedano, carote, patate, melanzane, fagiolini, peperoni, ecc.) separatamente le une dalle altre in modo che tutte rimangano croccanti.

Nel frattempo si prepara la salsa:

pomodori: 3 kg

sale grosso: 55 gr (due cucchiaini)

zucchero: 60 gr (due cucchiaini)

olio di oliva: 2 bicchieri

aceto bianco: 2 bicchieri

mezza noce moscata

Far cuocere i pomodori, poi passarli al passaverdura e rimetterli in pentola con gli altri ingredienti elencati; cuocere a lungo fino a che il liquido venga ridotto e il sugo assuma la consistenza desiderata, poi aggiungere le verdure tagliate a dadini e mescolare il tutto sempre sul fuoco.

Si mette la giardiniera nei vasetti quando è ancora molto calda, poi si chiudono ermeticamente i vasi e si lasciano raffreddare coperti da un panno in modo da evitare repentini sbalzi termici.





Tra orto e magia

Credeenze popolari e piante magiche

È assai curioso trovare fra le antiche segnalazioni botaniche la presenza di specie coltivate altamente tossiche, che non appartengono alla flora spontanea della valle d'Aosta, come per esempio la mandragora. Questa pianta erbacea perenne della famiglia delle Solanaceae, famosa soprattutto per sua radice di forma antropomorfa, se ingerita in dosaggi non opportuni può provocare allucinazioni, stato comatoso o addirittura morte.

La mandragora veniva usata nella medicina antica principalmente come anestetico ed è altamente probabile che fosse coltivata per preparazioni magiche, essenzialmente per i filtri di amore. Da non escludere è la possibilità che fosse anche usata in rituali alchemici e di stregoneria, essendo (accanto alla belladonna e il giusquiamo autoctoni e lo stramonio spontaneizzato da coltura) una componente essenziale del medievale unguento delle streghe, che - secondo la tradizione popolare - se spalmato dietro le orecchie, sotto le ascelle, sull'inguine e sotto la pianta dei piedi permetteva alle streghe di volare a cavallo di una scopa e recarsi alla Sabba diabolica, o piuttosto di averne l'allucinazione.

Secondo le credenze popolari la mandragora andava raccolta di venerdì a mezzanotte, con la luna in fase calante e che, al momento di estirparla, emettesse un grido straziante e portasse maleficio a chi l'avesse raccolta. Per proteggersi dal grido della pianta e dal suo maleficio bisognava tappare le orecchie con della cera e attaccare un cane o un maiale alla pianta con una corda, poi gettargli lontano un pezzo di carne perché la sradicasse.

Per confezionare un amuleto d'amore bastava avvolgere in un lembo di indumento della persona desiderata un pezzetto di radice della mandragora e portarlo al collo in un sacchetto di tela.



L'evoluzione della concezione di spazio verde

Dalla necessità all'estetica

Nei tempi recenti le modalità di vita ben diverse da quelle della tradizione hanno cambiato radicalmente le funzioni dello spazio verde intorno alla casa: quella che era soprattutto una superficie produttiva per le necessità domestiche, con una funzione ornamentale del tutto secondaria, diventa sempre più un'area prevalentemente estetica o dedicata all'utilizzo nel tempo libero. Le superfici produttive, un tempo utilizzate fin nei minimi anfratti, diventano tappeti erbosi destinati al calpestio, contornate da arbusti ornamentali e spesso isolate verso esterno da fitte siepi di copertura. Le ormai comunissime piante tappezzanti completano la copertura delle superfici residue per limitare gli oneri di manutenzione. Nell'ottica attuale,



Un jardin potager di moderna concezione, al tempo stesso estetico e produttivo, realizzato con accorgimenti quali la posa di teli pacciameanti che riducono i tempi di manutenzione.

la riduzione delle esigenze di manutenzione di uno spazio verde diviene un fattore importantissimo, visto il tempo libero sempre più ristretto e i costi elevati della manodopera esterna. Inoltre, la cura del giardino di casa viene demandata di frequente agli operatori del settore, che garantiscono sicuramente una buona qualità estetica, ma allontanano ancora di più lo spazio verde privato da un rapporto diretto con la famiglia.

La perdita del rapporto diretto fra l'uomo e il suo territorio

Si perde in questo modo quel rapporto di simbiosi tra le attività umane e il territorio esterno che da sempre contrassegna la civiltà contadina.

Tutto ciò si traduce in una netta separazione tra i centri urbani ed il resto del territorio, sebbene quest'ultimo sia la componente basilare per le attività economiche locali. Si "vende" la qualità del territorio attraverso il turismo e i settori correlati, ma le sue dinamiche rimangono totalmente estranee alla vita e alla coscienza dei residenti e dei turisti stessi. Quel paesaggio unico al mondo è percepito come una presenza statica, indipendente dall'azione dell'uomo.

Ne consegue un processo sempre più evidente di banalizzazione degli spazi verdi rispetto al loro significato, alla loro struttura e alle componenti vegetali che vi trovano posto: i giardini dei centri valdostani sono ormai incredibilmente simili a quelli dei grandi centri lombardi o di qualsiasi altra regione del centro-nord Italia. Neppure le condizioni climatiche legate ad un diverso ambito geografico costituiscono un elemento di differenziazione importante, dato che le specie usate provengono dai vivai italiani che riproducono in grandi quantità poche specie ad ampio areale di diffusione.

L'impoverimento che ne deriva coinvolge numerosi aspetti, fra i quali quello paesaggistico è il più evidente. Non va però dimenticata la perdita in termini di biodiversità (molte varietà locali di alberi, arbusti ed erbe perenni vanno scomparendo), di relazioni fra gli insediamenti e la fauna (le specie utilizzate possono attrarre o allontanare la fauna dai centri abitati) e, più in generale, di cultura del territorio verso la quale il giardino costituisce un forte legame.

Un nuovo legame con la terra

L'orto di casa ha accompagnato l'uomo da tempi remoti, testimone di un mondo rurale rimasto pressoché immutato nei secoli. Lo ritroviamo ancora oggi ben presente nei centri rurali, anche se non più motivato dalla necessità. Viene allora da chiedersi da cos'altro è sostenuta questa attività che richiede impegno e fatica, oltre che da un puro e semplice bisogno alimentare. Guardando la passione e la competenza con cui i curatori dei *jardins potagers* si dedicano alla loro coltivazione, diventa chiaro che il rapporto fra la terra e la vita dell'uomo è più profondo di quanto il bisogno ne possa giustificare. Ben lungi dall'essere un legame superato, si ripropone quale elemento di armonia e benessere personale, quasi un aggancio con la ciclicità dell'ambiente attorno a noi. Questo aspetto diventa ancora più importante in un mondo che ci esclude sempre più marcatamente dal contatto fisico con l'ambiente, spostando le energie dell'uomo verso un mondo virtuale e mentale. Nulla di strano quindi nel fatto che l'orto di casa diventi molto spesso una cura e propria terapia di benessere, un luogo dove la mente può riposarsi lasciando al corpo il compito di plasmare una realtà in movimento.

Bibliografia

AAVV, *Dizionario delle Scienze Naturali*, Parigi, 1840

AAVV, *Uomini e boschi in Valle d'Aosta*, Regione Autonoma Valle d'Aosta, Tipografia Valdostana 1997

Aeschimann D., Burdet M. H., *Flore de la Suisse et des territoires limitrophes*, Editions du Griffon, Neuchâtel 1989

Aeschimann D., Lauber K., Mose D.M., Theurillat J-P, *Flora alpina*, Zanichelli Editore, Bologna 2004

Buchan William, *Medicina domestica*, Tomo V, Giuseppe Galeazzi Regio Stampatore, Milano 1786

Molinengo A., *Orto di casa segno alpino della famiglia contadina*, Quaderni di Cultura Alpina, Priuli & Verlucca Editori, Ivrea (TO) 2005

Poletti A., *Fiori e piante medicinali*, Voll. I-II-III, Musumeci Editore, Aosta 1981

Il catasto sardo di Aosta 1768: analisi e restituzione cartografica di una fonte fiscale descrittiva, Bollettino storico bibliografico subalpino, Deputazione subalpina di Storia Patria, Torino – Palazzo Carignano, 1998

Siti internet

www.erbemedicinali.eu

www.altavaltrebbia.net

www.actaplantarum.org

www.funghiitaliani.it

