

CHI SIAMO?

Fruttorti di Parma è un progetto portato avanti da un gruppo informale di cittadini, nato a Parma nel 2012.

Lo scopo del progetto è regalare ai quartieri di Parma spazi verdi utili alla comunità e ricchi di biodiversità, nei quali si coltiva, produce e condivide cibo sano e gratuito, ci si riconnette alla natura, si socializza, ci si rilassa, si portano a giocare i bambini e si imparano cose nuove.

L'iniziativa vuole dare a tutti la possibilità di riappropriarsi della

capacità e del piacere di prendersi cura della propria città, della propria vita e di quella delle altre persone, del bene comune e del pianeta, in un'ottica di mutualità, solidarietà ed inclusione sociale e culturale in un momento in cui la crisi dei grandi sistemi, l'incertezza e l'individualismo sembrano farla da padroni.

UNISCITI ANCHE TU!

info@fruttortiparma.it



COS'È UNA FOOD FOREST?

Immaginate di camminare in un bosco luminoso dove tutto ciò che vi circonda sono piante rigogliose, alberi e arbusti carichi di frutti e noci, e piante erbacee commestibili. Ci sono anche fiori visitati da api, farfalle ed altri insetti, ed uccelli che cantano nel sottofondo. Vi trovate in una food forest, un sistema produttivo progettato dall'uomo ispirandosi alla natura e al suo funzionamento.

Se ci fermiamo un attimo ad osservare i sistemi naturali e a riflettere, ci rendiamo conto che

interventi artificiali per restare rigoglioso: non necessita di irrigazione, concimazione, aratura, erbicidi e pesticidi. I processi ed i cicli naturali mantengono la fertilità del terreno e la salute delle piante. Imitando questi processi è possibile creare dei sistemi di produzione di cibo a bassa manutenzione che contribuiscono a migliorare il suolo e l'habitat invece di causarne l'erosione e la distruzione.

La food forest imita l'ecosistema di un bosco immaturo.



COS'È UNA FOOD FOREST URBANA E PUBBLICA?

Una food forest urbana e pubblica è una food forest progettata e realizzata all'interno di un'area verde urbana e resa fruibile ai cittadini.

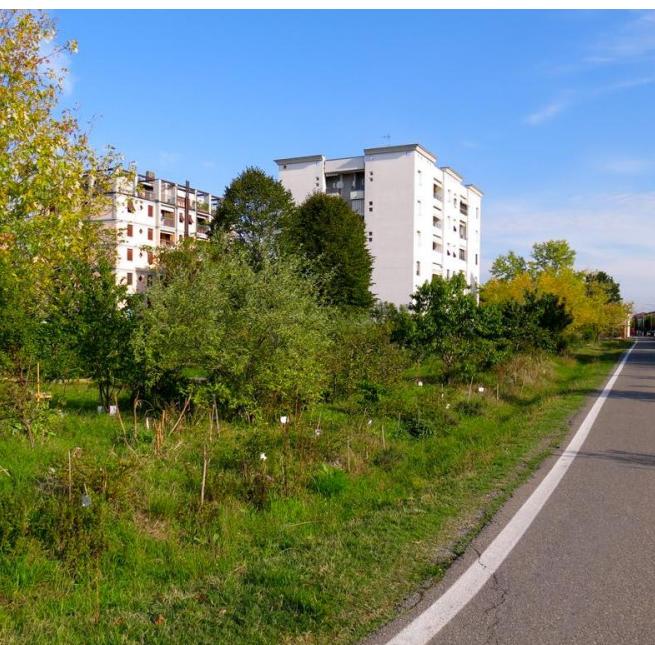
È un parco pubblico dove gli alberi e le piante oltre ad essere decorativi, fornire ombra ed ossigeno, producono anche cibo per gli abitanti della città.

Una food forest urbana e pubblica non è solo un luogo di sperimentazione agronomica e produzione di cibo con metodi sostenibili, ma anche e soprattutto

un luogo di partecipazione e cittadinanza attiva, aggregazione, sviluppo di comunità, formazione, educazione, benessere psico-fisico e ricreazione.

La Picasso Food Forest, avviata nel 2012, è il primo esempio di sperimentazione di una food forest urbana e pubblica in Italia. Sono stati piantumati centinaia di alberi ed arbusti da frutta, piante aromatiche ed officinali ed ortaggi perenni a disposizione del quartiere.

BENVENUTO!



COSA SI PUÒ FARE IN UNA FOOD FOREST?

In una food forest si possono fare tantissime cose!

La nostra preferita è **osservare!**

La food forest, come la natura, è un mondo da scoprire ed esplorare. Prenditi il tempo di scoprire chi la abita, come crescono le piante, come gli animali e gli insetti vi svolgono i loro cicli vitali e come tutto sia connesso a formare un ecosistema pieno di vita e produttivo.

La nostra seconda attività preferita è **assaggiare** i tanti frutti che la food forest ci regala! E dopo tutto ciò, come non aver voglia di

prendersene cura piantando, innaffiando e svolgendo piccoli lavoretti di manutenzione?

Ma puoi anche riposarti, leggere, dormire, chiacchierare, prendere il sole, fare attività fisica, giocare, portare i bambini e il cane, organizzare delle feste, studiare e fare i compiti, svolgere ricerca scientifica, raccogliere e conservare i semi, portare amici e parenti, ascoltare i suoni e sentire i profumi, dipingere, fare fotografie e tanto altro.



COME CI SI PRENDE CURA DELLA FOOD FOREST?

Chiunque può prendersi cura della food forest! Anche tu!

Si tratta principalmente di dare un po' d'acqua alle piante nei mesi più caldi ed asciutti, di tagliare l'erba nei camminamenti e di contenere, con la dovuta delicatezza la vegetazione spontanea in primavera, e di depositare foglie e cippato alla base di alberi ed arbusti in autunno.

Tutti sono invitati a piantare fiori, piante aromatiche e leguminose!

Su richiesta organizziamo momenti di formazione di un paio

d'ore durante i quali sono fornite tutte le indicazioni per svolgere al meglio queste attività. Questi alcuni dei principi guida:

1. Non si utilizzano sostanze chimiche
2. Il terreno non viene lavorato
3. Le erbe spontanee sono valorizzate
4. La potatura viene effettuata da persone specializzate
5. Si minimizza l'uso di strumenti a motore
6. Gli scarti vegetali sono compostati *in loco*
7. Si minimizza l'irrigazione
8. Si massimizza la biodiversità animale e vegetale

VUOI DARE UNA MANO? CONTATTACI!

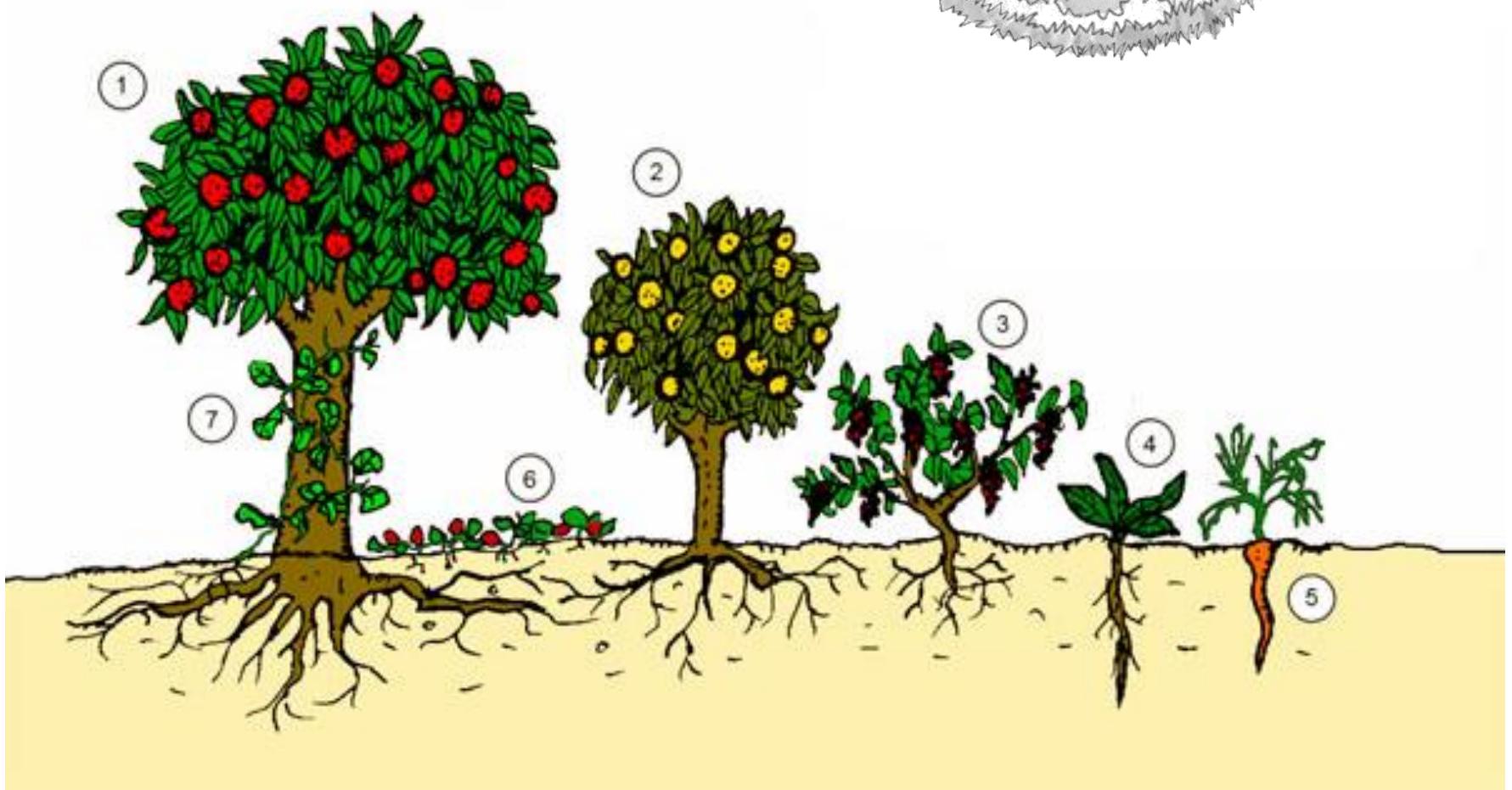
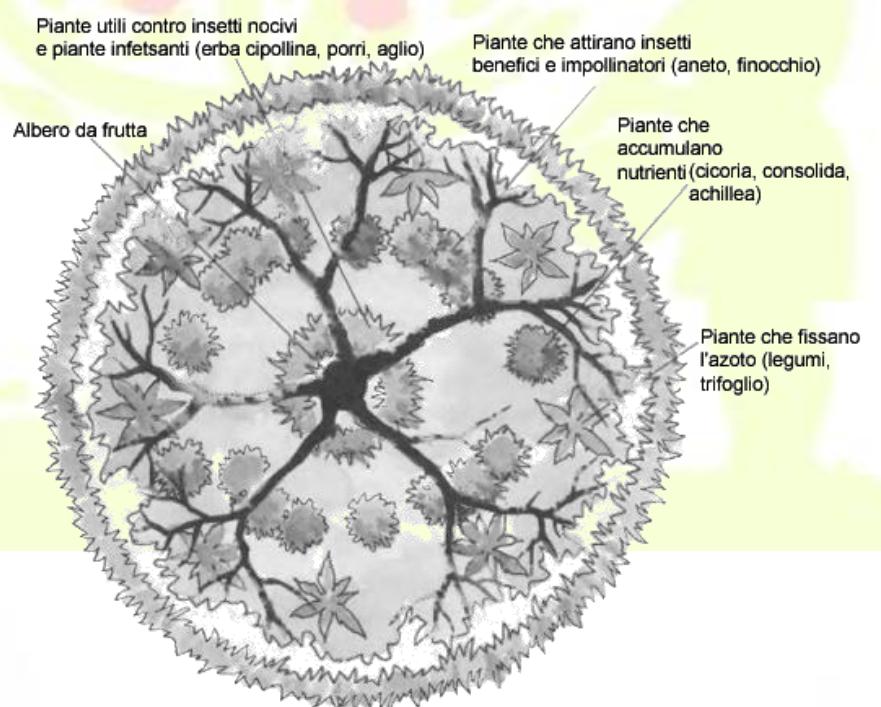
info@fruttortiparma.it



GLI STRATI VEGETATIVI DELLA FOOD FOREST

In una food forest le piantumazioni sono effettuate in accordo ai 7 (o più) strati vegetativi che facilmente si possono identificare in un bosco: gli alberi alti oltre i 10 metri (1), gli alberi più piccoli (2), gli arbusti (3), lo strato erbaceo (4), il sotterraneo (5), lo strisciante di copertura (6) e uno strato rampicante (7). Questa impostazione permette di utilizzare al meglio sia lo spazio

orizzontale che quello verticale, di massimizzare la biodiversità e di beneficiare delle relazioni tra le diverse piante.



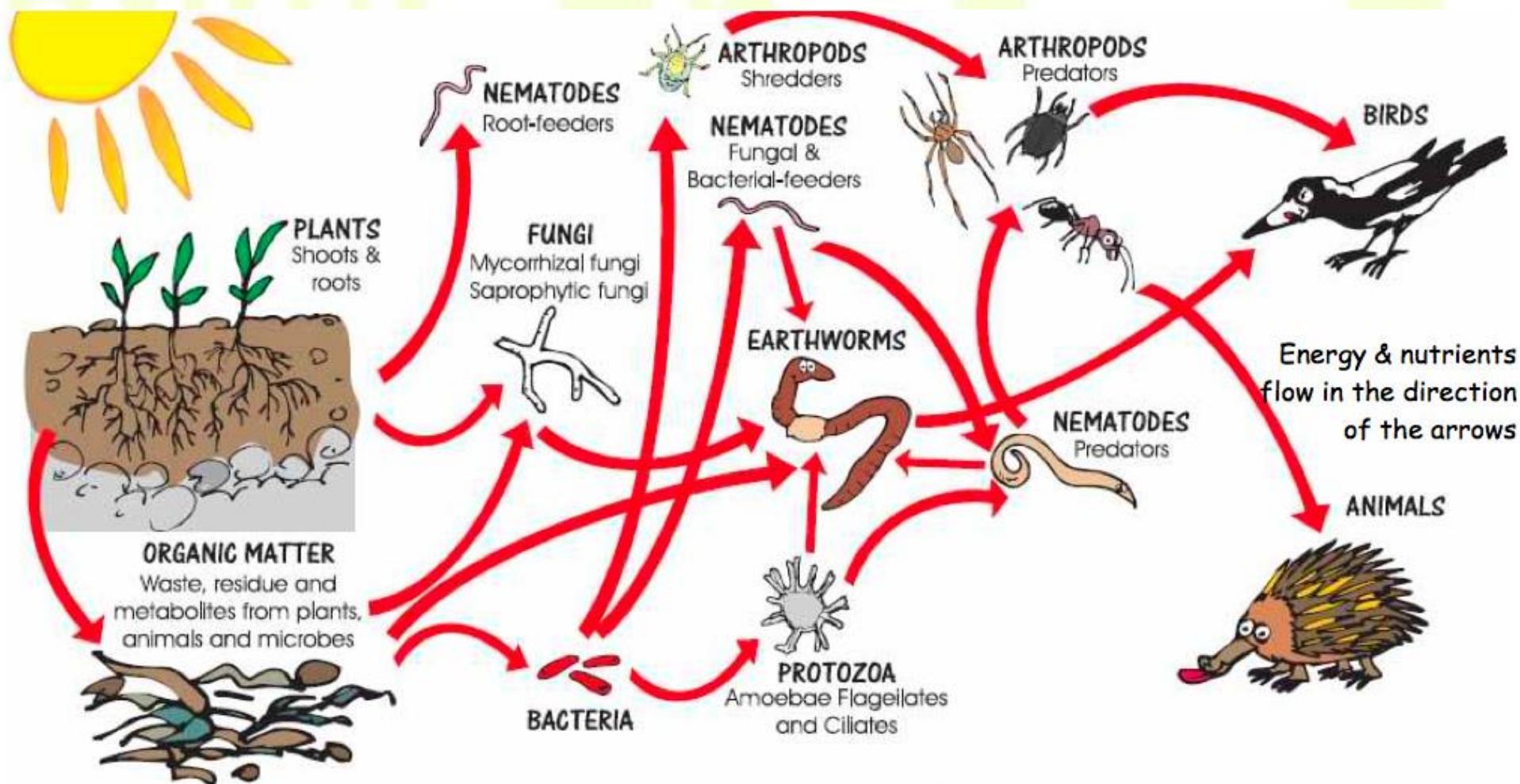
L'ECOSISTEMA SUOLO

Nella food forest il **suolo non viene lavorato** per evitare di danneggiare la sua struttura e l'ecosistema che lo costituisce.

Il suolo non è un supporto inerte bensì un ecosistema vitale. Nel suolo infatti è presente una moltitudine di organismi quali batteri, protozoi, funghi, nematodi, lombrichi, molluschi, crostacei isopodi, insetti, ragni e

altri animali. Questi organismi, partendo dalla materia organica che si deposita sulla superficie del suolo, danno vita ad una complessa catena alimentare che mette a disposizione delle piante i nutrienti di cui hanno bisogno e le protegge da malattie e parassiti.

Osserva nel terrario sottostante gli abitanti del suolo!



LA PACCIAMATURA

Osservando la natura si nota che non si verificano mai situazioni in cui il terreno rimane scoperto se non in condizioni di dissesto idrogeologico o nei deserti.

Il terreno scoperto è soggetto ad erosione, compattamento, siccità e gelo. Per evitare questi danni è bene garantire una costante copertura del suolo, possibilmente mediante vegetazione. In alternativa si può ricorrere alla pacciamatura. La pacciamatura consiste nel ricoprire il terreno con uno o più strati di materiale di

origine vegetale (paglia, cippato, foglie, cartone, sfalci) al fine di:

1. Proteggerlo dall'evaporazione dell'acqua d'estate e dal gelo d'inverno;
2. Proteggerlo dall'azione della pioggia battente, dall'erosione e dalla compattazione;
3. Arricchirlo di materia organica derivata dalla decomposizione del materiale stesso;
4. Tenere a bada le erbe spontanee le quali non riescono a crescere se coperte dallo strato di pacciamatura.



NIENTE CHIMICA, MINIMA IRRIGAZIONE

Nella food forest **non si utilizzano sostanze chimiche** di nessun tipo. Quindi niente erbicidi, fungicidi, lumachicidi, pesticidi di ogni sorta, né concimi chimici. Non sono utilizzate neppure le sostanze ammesse nell'agricoltura biologica (piretro, verde rame ecc.) in quanto anch'esse hanno una loro tossicità verso varie componenti dell'ecosistema ed intaccano proprio quegli equilibri naturali che noi invece vogliamo sviluppare. **Massimizzando la biodiversità** vegetale ed animale si evitano le esplosioni delle popolazioni di parassiti e si

favoriscono i rapporti tra prede e predatori.

L'irrigazione è ridotta al minimo mediante l'uso della pacciamatura e la scelta di piante adatte al fine di risparmiare questa preziosa risorsa. Questo evita anche il dilavamento dei nutrienti causato da un eccessivo flusso di acqua. Si innaffia sempre con un getto leggero che non danneggi il suolo, diretto alla base delle piante e non sulla loro chioma per non favorire lo sviluppo di malattie fungine. L'irrigazione si svolge in genere nei mesi di Luglio ed Agosto.



LE PIANTE AZOTOFISSATRICI

Le piante azotofissatrici sono piante che, tramite una relazione di simbiosi a livello radicale con alcuni tipi di batteri, sono in grado di fissare l'azoto atmosferico e di renderlo disponibile nel suolo, svolgendo dunque una funzione di fertilizzazione naturale.

Nella food forest è opportuno inserire un buon numero di piante azotofissatrici in modo da avere un'adeguata fonte gratuita e naturale di azoto.

La maggior parte delle piante azotofissatrici appartiene alla famiglia delle leguminose ma ci

sono anche esempi in altre famiglie. Nella Picasso Food Forest abbiamo inserito piante quali l'olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*), varie specie di eleagno (*Elaeagnus* spp.) ed il pisello siberiano (*Caragana aborescens*).

In aggiunta alle azotofissatrici perenni seminiamo numerose leguminose annuali quali fave, ceci, lupini, piselli e fagioli.

Queste piante svolgono anche l'ulteriore ruolo di produrre bacche e semi commestibili per l'uomo e altri animali.

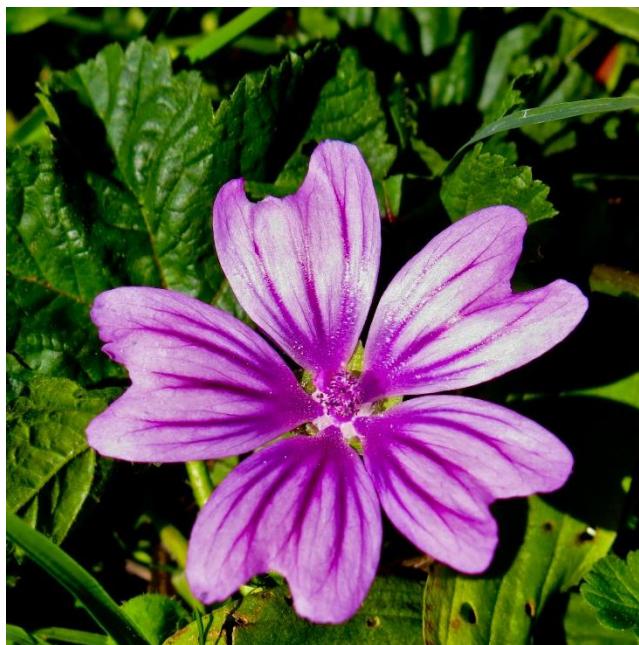


LE PIANTE SPONTANEE, ANCHE QUELLE SECCHIE!

Nella food forest le erbe spontanee sono fortemente valorizzate, sia per il loro fondamentale **ruolo nell'ecosistema** sia, in molti casi, per la loro **valenza alimentare**. Tutte le piante si sono coevolute insieme a diverse specie animali alle quali offrono cibo e rifugio in vari stadi del loro ciclo vitale. Per esempio, alcune farfalle dipendono dalla presenza anche di una sola particolare pianta, detta «pianta nutrice», nel loro stadio di bruco. Le fioriture forniscono nettare e polline agli impollinatori.

Anche quando secca, la vegetazione fornisce importanti rifugi e cibo (per esempio i semi) a insetti, uccelli ed altri animali. Dunque non meravigliatevi se nella food forest vedrete grosse piante secche lasciate sul posto, non è questione di pigrizia dei volontari!

Tante piante spontanee sono inoltre commestibili per noi umani come le ortiche, la portulaca, il tarassaco, la piantaggine, la malva, le margheritine e tantissime altre!



LA GESTIONE DELLE PIANTE SPONTANEE

Nei mesi di Aprile, Maggio e Giugno è necessario contenere un po' la crescita entusiasta delle piante spontanee. Lo facciamo delicatamente, rimuovendo solo le piante che intralciano la crescita di piante coltivate, perlopiù tagliandole alla base e non sradicandole, oppure usando la pacciamatura per scoraggiarne la crescita. Tutto quello che viene tagliato è lasciato sul posto e depositato alla base delle piante perenni al fine di riciclare nutrienti e proteggere il terreno. Bisogna fare molta attenzione a cosa si estirpa in quanto alcune

piante coltivate possono essere confuse con piante da rimuovere. Per esempio le foglie di aglio e cipolle possono essere scambiate con erba. Una regola di riferimento potrebbe essere questa: mai estirpare una pianta se non se ne conosce il nome e la funzione!

Evitare inoltre di calpestare l'area all'interno delle aiuole intorno agli alberi e dei bancali ad ortaggi per evitare che il terreno si compatti e fare attenzione alle zone in cui sono stati piantati semi o piantine spesso segnalate da un bastoncino di legno o un'etichetta.



LA POTATURA DELLE PIANTE

Nella food forest la potatura di alberi ed arbusti viene **minimizzata ed effettuata da persone specializzate** e solo su piante originate da vivaio ed innestate. Le piante nate da seme *in situ* sono **lasciate crescere nella loro forma naturale**.

Una potatura corretta richiede una profonda conoscenza delle modalità di accrescimento e reazione ai tagli di ciascuna varietà di pianta.

Purtroppo, spesso ci si avventura in potature improvvisate basate su canoni geometrici completamente

errati. Questo mette a rischio la salute, la produttività e l'aspetto estetico della pianta, in alcuni casi compromettendola per il resto della sua vita. Ecco alcune regole base di una potatura corretta:

- 1) Non si taglia mai una ramo a metà ma si effettuano i cosiddetti tagli di ritorno
- 2) Non si tagliano mai tutti i rami alla stessa altezza
- 3) Alla fine della potatura la chioma dell'albero non deve aver cambiato forma!

PRENDI IL VOLANTINO CONTRO LA PRATICA DELLA CAPITIZZATURA!



COME SI RACCOLGONO I FRUTTI DELLA PICASSO FOOD FOREST?

Uno degli aspetti più speciali della Picasso Food Forest è che tutti possono raccogliere i frutti e le erbe da essa prodotti.

Chiediamo solo di seguire alcune indicazioni:

1. Assicurarsi che ciò che si raccoglie sia commestibile!
2. Raccogliere, almeno le prime volte, in presenza dei volontari che si occupano dell'area in modo che possano indicarvi il corretto metodo di raccolta e momento di maturazione;
3. Garantire la condivisione del raccolto con gli altri cittadini preferendo l'assaggio sul posto
4. Non raccogliere l'ultimo frutto di una pianta ma lasciarne alcuni a disposizione per scopi di studio e didattici;
5. Non raccogliere frutti o ortaggi non ancora maturi;
6. Quando si raccolgono le erbe aromatiche assicurarsi di lasciare la pianta rigogliosa e in buono stato;
7. Utilizzare sempre delle forbici e fare molta attenzione a non danneggiare la pianta.

**BUONA
DEGUSTAZIONE!**



LE FOGLIE NON SPORCANO

In autunno gli alberi restituiscono alla terra le foglie le quali, decomponendosi grazie all'opera di insetti, lombrichi, funghi e batteri forniscono al suolo sia i nutrienti che gli alberi hanno prelevato in profondità con le loro radici, sia la materia organica contenente il carbonio sottratto all'atmosfera durante la fotosintesi.

Le foglie contribuiscono così alla fertilità del suolo e alla salute delle altre piante. Un perfetto concime naturale gratuito. Le foglie fungono inoltre da pacciamatura e forniscono habitat e cibo ad

animali (uccelli, rettili, anfibi, mammiferi, insetti, lombrichi), batteri e funghi utili al funzionamento dell'ecosistema.

Il nostro consiglio è dunque di non rimuovere le foglie dal vostro giardino e soprattutto di non usare le rumorose ed inquinanti aspira-soffia foglie con motore a scoppio!

Se proprio dovete rimuoverle, allora per favore raccoglietele in un sacco con un rastrello e

**DONATECI LE VOSTRE
FOGLIE!**



PRESERVARE LA BIODIVERSITÀ AGROALIMENTARE

Nel mondo esistono 50,000 specie di piante commestibili. L'umanità ne ha coltivate circa 7000 nella sua storia, eppure oggi solo 30 specie forniscono il 95% del fabbisogno energetico dell'uomo!

C'è dunque stata un'enorme perdita di biodiversità sia nell'alimentazione che nella coltivazione. Si parla di erosione genetica, ovvero perdita di patrimonio genetico e quindi di capacità di adattamento a nuove situazioni ambientali e di resistenza alle avversità. Tutto

questo ha reso l'agricoltura molto fragile nei confronti di parassiti e cambiamenti climatici.

Con le sue oltre 200 varietà di piante alimentari tra le quali numerose varietà antiche locali di alberi da frutta, la Picasso Food Forest funge da grande biblioteca genetica pubblica dalla quale è possibile ottenere semi e marze per gli innesti, al fine di preservare e moltiplicare le varietà che meglio si adattano alle condizioni locali. Partecipa anche tu allo

SCAMBIO SEMI!



I SERVIZI ECOSISTEMICI

Anche se la natura ha un valore intrinseco incommensurabile, può essere utile evidenziare come essa apporti all'uomo innumerevoli benefici che possono essere tradotti anche in un valore economico. Tali benefici sono detti «servizi ecosistemici» ed includono servizi di:

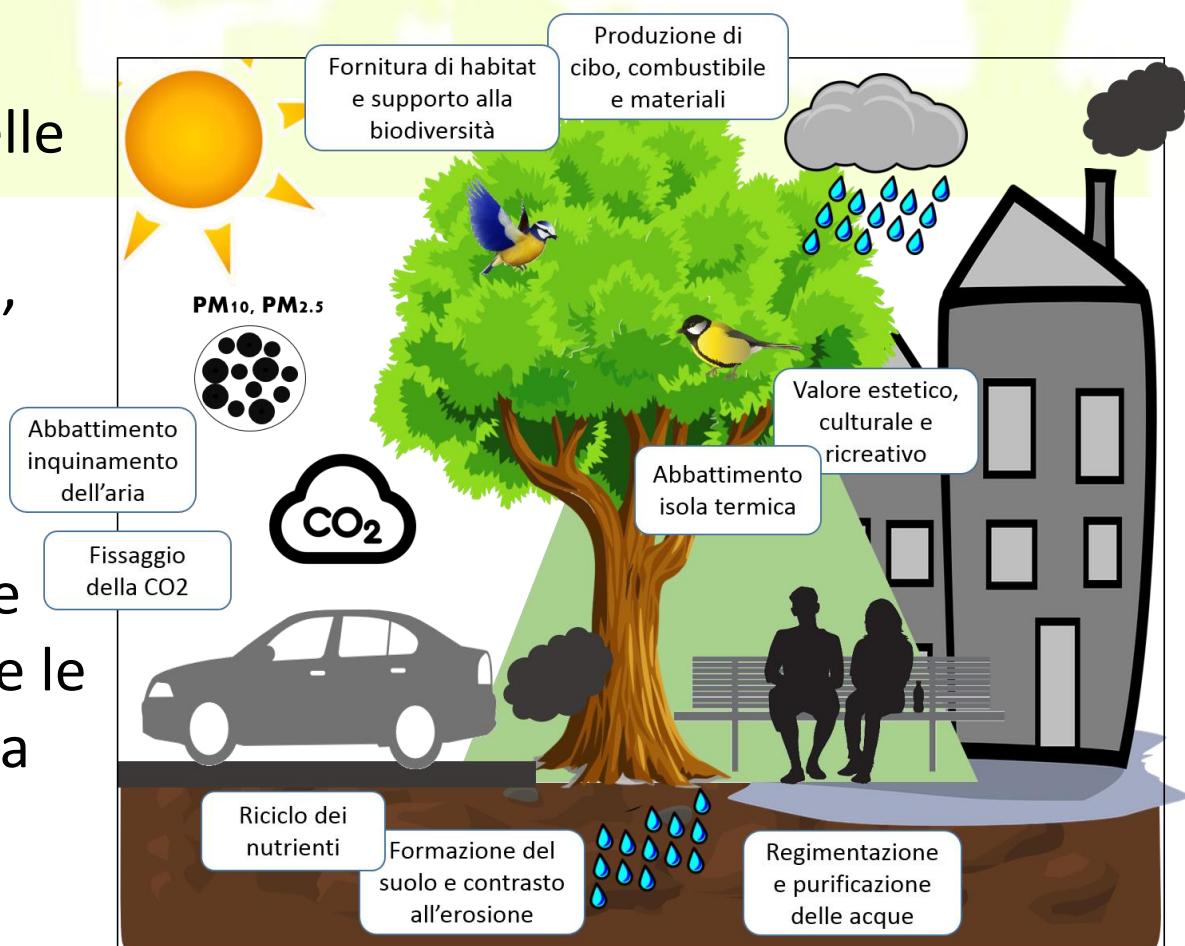
- supporto alla vita (ciclo dei nutrienti, formazione del suolo...),
- approvvigionamento (produzione di cibo, acqua potabile, materiali, combustibile),
- regolazione (del clima, impollinazione, controllo delle infestazioni)
- culturali (estetici, spirituali, educativi, ricreativi).

Si calcola per esempio che il verde urbano a Londra fornisca servizi per un valore di 500 milioni di dollari e che le api impollinando gli alberi da frutta offrano

gratuitamente a livello mondiale un servizio che vale 217 miliardi di dollari.

Un albero in città, abbassando le temperature estive, permette di ridurre l'uso dei condizionatori ed abbattendo l'inquinamento a ridurre le spese mediche relative alle malattie che ne derivano.

Spese pubbliche sul verde urbano sono dunque non un semplice costo ma un investimento che porta tutta una serie di benefici.



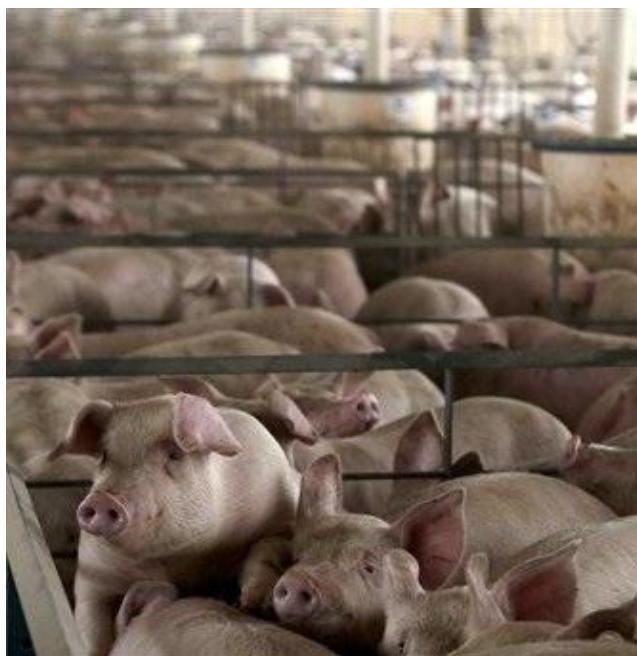
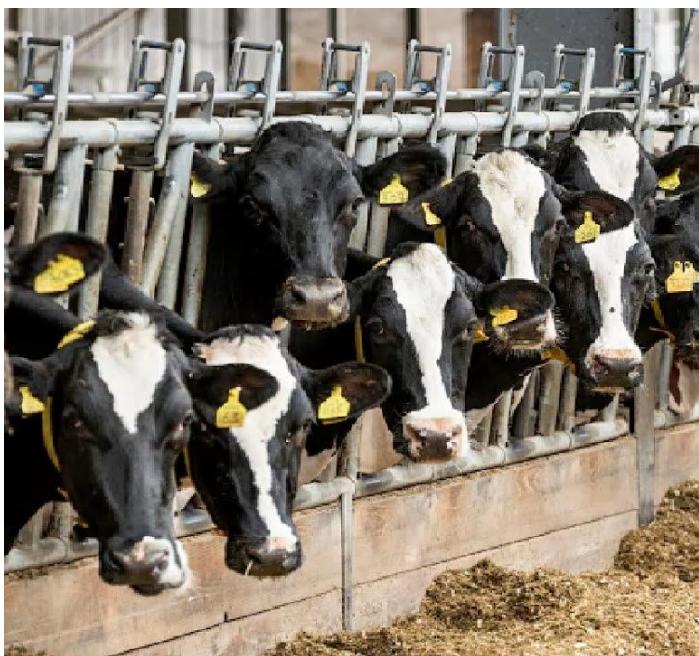
GLI IMPATTI DI AGRICOLTURA E DIETA SULL'AMBIENTE

Perché agire sui modelli di produzione e consumo del cibo è così importante?

A livello globale, i sistemi di produzione di cibo sono responsabili del 60% della perdita di biodiversità terrestre, del 24% delle emissioni di gas serra, del 33% dei suoli degradati, del depauperamento del 91% delle popolazioni ittiche commerciali e del sovrasfruttamento del 20% delle riserve di acqua dolce.

L'allevamento degli animali è responsabile del 14% delle emissioni di gas serra e occupa il

75% dei terreni. Su scala globale il 74% del mais, il 50% del grano e il 70-75% della soia sono destinati a mangimi per animali. È stato stimato che escludendo i cibi di origine animale dalla dieta si ridurrebbero le emissioni di gas serra del 49%, l'uso dei terreni del 76%, l'acidificazione e l'eutrofizzazione del 50%, il prelievo di acqua del 20% e sarebbe inoltre possibile sfamare 3 miliardi di persone in più. Ogni passo verso una riduzione del consumo di prodotti di origine animale contribuirebbe dunque a benefici ambientali e per la salute.



DIVENTA UN ATTIVISTA!

Il mondo per cambiare ha bisogno di persone disposte a mettersi in gioco e ad impegnarsi in prima persona per realizzare il cambiamento. Si può agire a livello individuale modificando le proprie abitudini ma ancora più importante sarebbe agire a livello di comunità attivandosi su progetti nel proprio quartiere, sul proprio posto di lavoro, nelle scuole, in associazioni e con le istituzioni. Avvia un progetto tuo o unisciti ad un gruppo o un'associazione già attivi! Oltre che in progetti di cittadinanza attiva come la Picasso Food Forest, noi di Fruttorti di

Parma svolgiamo attività didattiche nelle scuole di ogni ordine a grado e siamo sempre alla ricerca di volontari per poter soddisfare tutte le richieste di collaborazione che ci pervengono. Siamo inoltre promotori del progetto Campus Garden all'Università di Parma e della creazione di un «biodistretto» nella Provincia di Parma. Siamo anche parte della Rete per Parma Città Verde, del Comitato Organizzativo di MercaTiAmo, del Festival dello Sviluppo Sostenibile e della Festa del Raccolto Urbano. Unisciti a noi!



AVVIA UNA FOOD FOREST NEL TUO QUARTIERE!

Sono in pochi a sapere che dal 2015 esiste un regolamento comunale sulla «**Cittadinanza Attiva**» mirato alla promozione dell'impegno civico e alla collaborazione tra cittadini e amministrazione per la gestione condivisa, la cura e la rigenerazione dei beni comuni urbani, tra i quali le aree verdi. Nel regolamento sono annoverati tra gli interventi di rigenerazione urbana di estremo valore per la comunità proprio le food forest insieme ad orti e giardini condivisi. Gruppi di cittadini intenzionati ad avviare progetti analoghi alla

Picasso Food Forest nel proprio quartiere possono dunque farlo avvalendosi di questo regolamento ed inviando la proposta di collaborazione attraverso il portale dedicato del Comune di Parma disponibile al seguente sito:



**PER CONSIGLI E SUPPORTO
TECNICO CONTATTACI!**

