

Edibili

70 piante sostenibili che
stanno cambiando il nostro
modo di mangiare



Guido Tommasi Editore

Kevin Hobbs e Artur Cisar-Erlach
Illustrazioni di Katie Kulla



Edibili

70 piante sostenibili che stanno cambiando
il nostro modo di mangiare

Con oltre 150 illustrazioni



Guido Tommasi Editore

Kevin Hobbs e Artur Cisar-Erlach

Illustrazioni di Katie Kulla

Indice

Introduzione 8

Legenda 12

PIANTE DA MANGIARE

Gurganyan 16

Baobab africano 18

Grani del paradiso 20

Alga kelp alata 22

Hopniss 24

Bardana maggiore 28

Albero del pane 30

Pawpaw americano 32

Porcellana di mare 34

Chontaduro 36

Dattero del deserto 40

Spinaci indiani 42

Granata comune 44

Zucca cinese 46

Palma di Palmyra 48

Cartamo 50

Uva di mare 52

Cresta di gallo 56

Carrubo 58

Muschio irlandese 60

Ciliegie di caffè 62

Corniolo 64

Zigolo dolce 66

Fonio bianco 68

Felce tropicale 72

Eleagno 74

Uwabamisou 76

Ensete 78

Culantro 80

Fuchsia boliviana 82

Carcadè 84

Olivello spinoso 88

Yuki Urui 90

Patata dolce (foglie) 92

Ogbono 94

Albero del burro 96

Acerola 98

Sapotiglia 100

Mamoncillo 104

Erba ostrica 106

Murnong 108

Moringa 112

Banana rossa 118

Yangmei 122

Noce moscata 124

Fico d'India 126

Riso africano 130

Safou 134

Jicama 136

Bambù nero di Henon 140

Tomatillo 142

Quercia vallonea 144

Ravanello nero 148

Caccialepre 150

Loquat 152

Asparago di mare 154

Marula 158

Patate antiche 160

Tamarindo 162

Tarassaco 164

Prekese 166

Mogano cinese 168

Castagna d'acqua 174

Fagiolo farfalla 176

Fagiolo bambara 178

Uva americana 180

Corno giallo 182

Sanshō 186

Giuggiolo 188

Riso marino 190

CIBO PER UN MONDO CHE CAMBIA

L'agroforestazione 26

Miglioramento genetico e diversità 38

Foraging 54

Il pane del futuro 70

Cambiamento climatico e piante 86

Sistemi alimentari indigeni 102

Piante nello spazio 116

Mangiare vegetale 138

Sapori vegetali da scoprire 156

Cibo medicina 172

Glossario 194

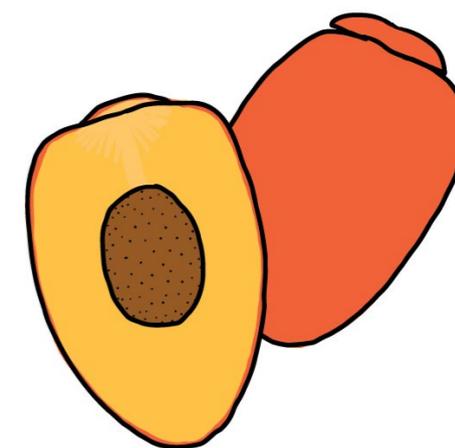
Fornitori e grossisti 195

Guida geografica al foraging 197

Biografie degli autori 203

Ringraziamenti 204

Indice analitico 205



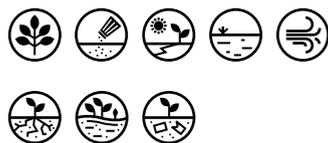




Legenda

Troverete queste icone in tutto il libro: indicano le caratteristiche di ciascuna pianta nel proprio areale di origine.

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
|  | RESISTE ALLA SICCITÀ |  | FISSA L'AZOTO NEL SUOLO |
|  | RESISTE ALLE MALATTIE |  | PERENNE (VIVE OLTRE DUE ANNI) |
|  | SENZA GLUTINE |  | TOLLERA SUOLI INQUINATI |
|  | LE RADICI LIMITANO L'EROSIONE DEL SUOLO |  | IL RACCOLTO MATURA IN POCO TEMPO |
|  | RESISTE AL FUOCO |  | TOLLERA L'OMBRA |
|  | RESISTE ALLE GELATE |  | MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SUOLO |
|  | RESISTE ALLA CALURA |  | TOLLERA SUOLI SALINI |
|  | RESISTE ALLE PRECIPITAZIONI INTENSE |  | TOLLERA SUOLI IMPREGNATI D'ACQUA |
|  | FONTE DI CIBO A ELEVATO CONTENUTO ENERGETICO |  | RESISTE AL VENTO |
|  | MOLTO NUTRIENTE |  | RACCOLTO INVERNALE |
|  | COLTIVABILE COME RECINZIONE NATURALE | | |
|  | IL RACCOLTO SI CONSERVA A LUNGO | | |
|  | TOLLERA SUOLO POCO FERTILE | | |



Porcellana di mare

Atriplex halimus (Amaranthaceae)

ALTRI NOMI

Alimo, sea orache, shrubby orache, silvery orache, shrubby saltbush

AREALE DI ORIGINE

Macaronesia, dal Mediterraneo fino all'Iraq nord-occidentale, Africa tropicale nord-orientale e Penisola Arabica

NATURALIZZATA IN

Isola Amsterdam e Isola Saint Paul (nell'Oceano Indiano), Belgio, Gran Bretagna e Iran

CONDIZIONI DI CRESCITA

La salinità del suolo non è un requisito per coltivarla, dato che cresce in vari suoli drenanti, inclusa la sabbia. Non gradisce suoli acidi. Diventa più bella e produttiva se piantata in pieno sole. Resiste fino a -10°C

DISPONIBILITÀ

Presso raccoglitori di erbe selvatiche professionisti

COME SI MANGIA

Provate a usare le foglie fresche come snack saporito o per guarnire insalate e zuppe. Le foglie essiccate sono ottime per aromatizzare il pane o come condimento a basso contenuto di sodio in vari piatti

L'*Atriplex*, comunemente nota in area mediterranea come alimo o porcellana di mare e in area anglofona come (*Mediterranean*) saltbush o orache, rappresenta un affascinante genere cui appartengono 247 specie note delle zone temperate o subtropicali. Nonostante alcune crescano in condizioni di umidità, molte sono native dell'entroterra secco, rigido e inospitale e degli habitat costieri. Parecchie specie sono da annoverare tra le più efficaci di tutte le alofite (piante che crescono su suoli o in acque molto salini) terrestri. Questi adattamenti evolutivi sono comparsi nel genere circa 14 milioni di anni fa, durante il Miocene, quando il pianeta Terra subì frequenti siccità.

Nonostante siano piante commestibili, non tutte sono gradevoli al palato. Tra quelle che lo sono, l'*Atriplex halimus* è in ascesa nel panorama culinario. Oltre a tollerare sale e siccità, in terreni drenanti questa specie risulta molto robusta. Questa caratteristica, unita al fatto di trattarsi di una pianta perenne, la rende una coltura sostenibile da cui ottenere ripetuti raccolti di foglie nuove, soprattutto in condizioni di salinità del suolo, altrimenti improduttivo. Il suo fogliame di uno stupefacente color argento fa bella mostra di sé nei giardini per tutta la durata dell'anno, fattore che contribuisce ad avvicinare l'*Atriplex* alle cucine tanto di raccoglitori di piante selvatiche, quanto di chef.



Come accade per molti cosiddetti nuovi cibi di origine vegetale, l'umile porcellana di mare è in uso da millenni. All'intero del suo areale naturale, che comprende vari Paesi del bacino mediterraneo, questa specie non ha soltanto abbellito pietanze, ma anche nutrito il bestiame. Stando alla tradizione ebraica, le foglie (note in ebraico biblico come *maluah*) venivano consumate dagli ebrei di ritorno dall'esilio babilonese attorno al 352 a.C.

La porcellana di mare è una pianta portentosa. Le sue siepi sono vere e proprie incrollabili barriere difensive che non solo fungono da frangivento sempreverdi, ma stabilizzano anche il suolo, aumentandone al contempo la fertilità tramite il fitorisanamento (rimuovendo le tossine, anche se ciò rende la pianta non commestibile). Entrambe le caratteristiche sono estremamente preziose in un'epoca, quale la nostra, di desertificazione e salinizzazione del suolo.

Le foglie lucide della porcellana di mare, già citate nella Bibbia come alimento (Giobbe 30:4), possono essere consumate crude o cotte. Possiamo solo immaginare come le mangiassero gli esiliati di ritorno da Babilonia, ad ogni modo, se ci fecero delle insalate con altre erbe selvatiche, di sicuro poterono apprezzare le note fresche, sapide e appena pepate di questo vegetale. Le foglie di porcellana di mare si possono servire anche cotte o al vapore oppure essiccare per farne un condimento.

Cartamo

Carthamus tinctorius (Asteraceae)

Noto anche come zafferanone, i petali del cartamo (1) hanno una stretta somiglianza con i pregiati pistilli dello zafferano. Sia quest'ultimo che il cartamo, infatti, portano colore nei piatti, ma le loro somiglianze terminano qui.

Il cartamo è una pianta dai molteplici usi, con olio, semi e foglie (2), simili a quelle del cardo, commestibili; può inoltre essere usato in medicina e come colorante naturale. Queste caratteristiche, unite alla generale resistenza della pianta, fanno sì che lo zafferanone venga coltivato da 5.000 anni; inoltre, sta aumentando la consapevolezza del suo potenziale. Le testimonianze dimostrano che lo zafferanone sia originario dell'antica Mesopotamia, una regione che comprende odierni territori di Turchia, Siria e Mediterraneo orientale.

Trattandosi di una pianta annuale molto resiliente, il cartamo può crescere su suoli poveri di nutrienti, alcalini o salini. Né il gelo né la siccità possono impedirgli di produrre fiori e semi, da cui si estrae un olio nutriente, ricco di acidi grassi insaturi essenziali. Avendo avuto origine in pianure spazzate dal vento, il cartamo è ben equipaggiato per far fronte alle sfide ambientali del nostro tempo e promette di diventare la fonte più importante di semi per olio nelle sempre più vaste regioni aride e semiaride del pianeta.

I germogli, i fiori e le foglie giovani del cartamo si possono mangiare sia cotti che crudi. I semi si consumano per lo più sotto forma di olio, ma li si può mangiare anche crudi o tostati e ricavarne un latte vegetale. Si usano ad esempio per preparare una semplice ma squisita crema di riso indiana chiamata *kusubi huggi*: i semi vanno messi in ammollo, tritati e filtrati sino a ottenere un latte vegetale, che viene fatto sobbollire con riso cotto e sale. I semi crudi del cartamo e il latte che se ne ricava hanno un sapore di frutta secca, vagamente amaro, mentre l'olio ha un aroma molto delicato, quasi neutro. Questi tratti, uniti all'altissimo punto di fumo, lo rendono adatto a preparazioni arrosto, fritte e al forno.

I germogli e le foglie giovani, con una punta di amaro, si aggiungono nelle insalate e nei sauté e si usano per insaporire i piatti e negli infusi. I petali di cartamo (3) vengono usati in una grande varietà di piatti, soprattutto per le loro proprietà coloranti, ma anche per il loro aroma dolce, leggermente floreale e di cioccolato.



ALTRI NOMI

Zafferanone, dyer's saffron, false saffron

AREALE DI ORIGINE

Dalla Turchia centrale e orientale fino all'Iran

NATURALIZZATO IN

Nei climi a esso consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce in vari tipi di suoli poveri e secchi nelle zone semiaride subtropicali. Si è adattato ad alte temperature e luce intensa, può quindi sopportare sia lunghe siccità, sia forti venti e periodi di piogge pesanti o grandine. Va piantato in terreni secchi incolti o poco coltivati con una quantità di sostanze nutritive da scarsa a media. Cresce in maniera ottimale tra i 20 e i 32°C, ma tollera anche temperature appena inferiori o superiori

DISPONIBILITÀ

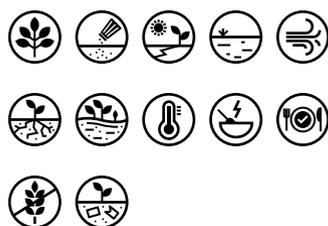
I semi, l'olio e i fiori si trovano negli alimentari di tutto il Mediterraneo orientale, in Asia, nelle Americhe e in Europa orientale.

COME SI MANGIA

Il cartamo è una grande fonte di vitamina E. Assaggiatene le foglie e i germogli nelle insalate, nei sauté e negli infusi. I petali si possono usare come lo zafferano per colorare i piatti

3





Carrubo

Ceratonia siliqua (Fabaceae)

ALTRI NOMI

Pane di San Giovanni, locust bean, al-kharoubah, caroubier, Johannisbrotbaum

AREALE DI ORIGINE

Si ritiene sia originario del Medio Oriente e delle coste dell'Africa nord-orientale

NATURALIZZATO IN

Ampiamente nei climi a esso consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

In natura cresce su vari tipi di suoli poveri e tipicamente drenanti, in posizione esposta o semiriparata, a temperature che possono andare da -4 a oltre 40°C. In coltura preferisce terreno limoso sabbioso e ben drenato

DISPONIBILITÀ

In tutto il mondo, presso supermercati e negozi di cibo salutare

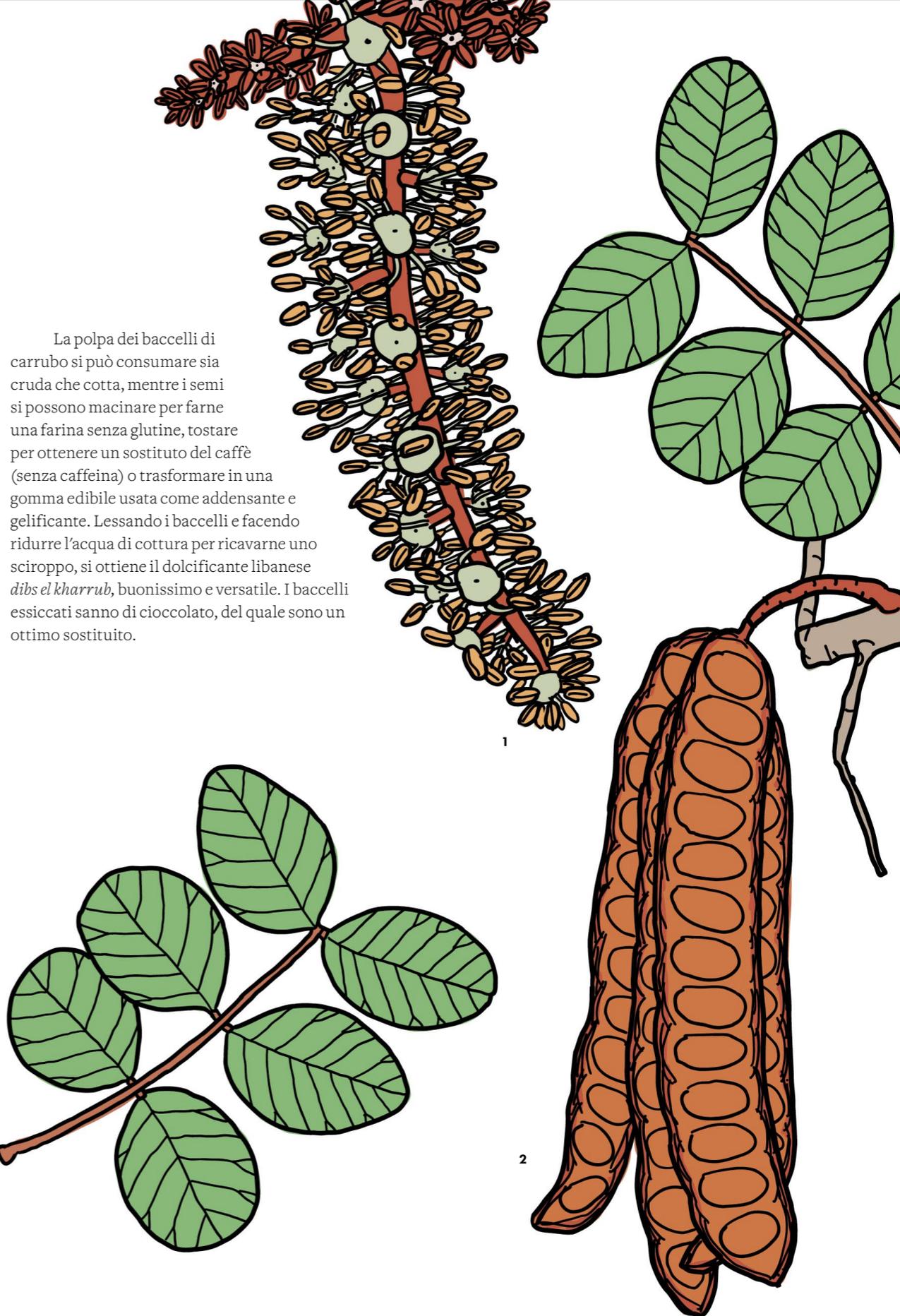
COME SI MANGIA

La farina di carrube, dall'alto contenuto di fibre, si può usare per preparare bevande calde dolci (come la cioccolata calda) e prodotti da forno senza glutine

Questo bell'albero sempreverde fiorisce (1) in autunno e, dopo la fioritura, produce grandi baccelli (2) simili a fagioli, com'è tipico della famiglia delle leguminose, cui appartiene. In tutto l'areale storico del carrubo, corrispondente al Medio Oriente e al Mediterraneo, sono pochi gli alberi di cui si sia scritto così tanto e con tanta riverenza come del carrubo. Fra i testi religiosi, la mesopotamica *Epopoea di Gilgamesh*, risalente all'incirca al 1800 a.C., è quello in cui si riscontra la prima attestazione del carrubo: l'episodio in cui figurano Enkidu e Shamhat è ampiamente considerato dagli studiosi quello da cui trasse ispirazione la ben più tarda storia di Adamo ed Eva. La parola "carrubo" deriva dall'arabo *kharrūb*, che indica il baccello dell'albero, ed è probabile che proprio a questo facessero riferimento le "locuste e miele selvatico" grazie a cui, secondo il Nuovo Testamento, Giovanni Battista sopravvisse nel deserto. Questo albero incredibile compare anche nell'ebraico Talmud e nell'islamico Corano, a testimonianza della sua importanza storica. Le dimensioni e il peso uniformi dei suoi semi (3) venivano sfruttati nell'antichità per valutare l'oro e le gemme in *qirat*, che in arabo significa "frutto del carrubo", parola da cui deriva "carato".

I Romani coniarono una moneta d'oro puro, il *solidus*, che pesava 24 *qirat*, misura che divenne così prova della purezza dell'oro. Non solo il carrubo cresce in condizioni di estrema siccità e calore, ma riesce anche a prosperare e fruttificare quando altre colture non ce la fanno e per questo è stato a lungo considerato un albero miracoloso. Di fatto si tratta di una pianta dalle molte e straordinarie abilità.

Non importa se il suolo su cui cresce è alcalino, salino, povero di nutrienti o arido e roccioso: il carrubo non solo vi si accomoderà come a casa propria, ma lo migliorerà rapidamente grazie alle sue radici profonde e stabilizzanti e fissando l'azoto atmosferico. Rappresenta un frangivento ideale e molto produttivo per sistemi agroforestali su suoli aridi.





Ciliegie di caffè

Coffea arabica e *C. canephora* (Rubiaceae)

ALTRI NOMI

Cascara, coffee berry

AREALE DI ORIGINE

C. arabica: Etiopia, Kenia e Sudan

C. canephora: dall'Africa tropicale occidentale al Sudan del Sud e all'Angola settentrionale.

NATURALIZZATA IN

Ampiamente naturalizzata nei climi a essa consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

Clima tropicale, foreste umide sempreverdi, con una preferenza per maggiori e più fresche altitudini su suoli nutrienti ricchi di humus e un po' acidi. Può essere coltivata all'esterno o in serra, se vengono ricreate le condizioni naturali. Vanno evitati venti che possano seccare la pianta e temperature al di sotto di 5°C

DISPONIBILITÀ

Il frutto fresco si trova solo nelle regioni dove viene coltivata la pianta, mentre il frutto essiccato (cascara) può essere ordinato presso i rivenditori specializzati di tutto il mondo

COME SI MANGIA

Le ciliegie di caffè sono ricche di antiossidanti. Il frutto fresco è ottimo per preparare gelatine, confetture o succhi; la cascara (il frutto essiccato) si usa per preparare infusi caldi o freddi poveri di caffeina

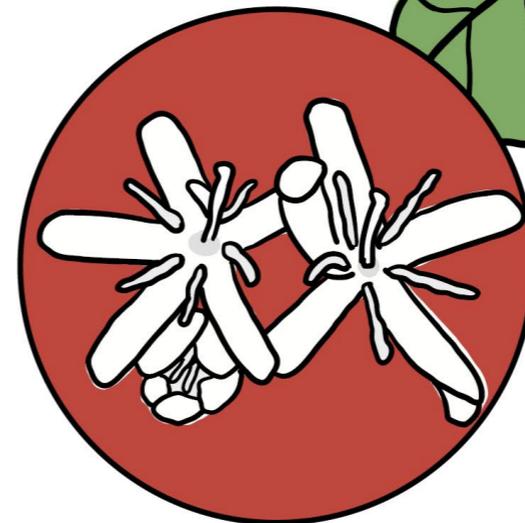
Da alberello delle foreste montane etiopi, il caffè è diventato uno dei prodotti di origine vegetale economicamente più importanti al mondo. Oggi è talmente diffuso che dimentichiamo (o non ci rendiamo conto) che si tratta di un prodotto relativamente recente, dato che fu consumato per la prima volta a metà del quindicesimo secolo. Gli yemeniti furono i primi a coltivare e gustare il caffè al di fuori della sua terra di origine: furono essi, infatti, a bollire i chicchi di *Coffea*, vale a dire i semi della pianta, per produrre il *gahwa*, "ciò che impedisce di dormire". Si ritiene che furono i Sufi, i mistici musulmani, i primi a sfruttare le proprietà stimolanti del caffè per garantirsi concentrazione e chiarezza mentale durante le preghiere notturne. Malgrado i dubbi riguardo i suoi effetti sulle questioni morali, il caffè dilagò nella penisola arabica e oltre, e il resto è storia.

Ma che dire del frutto, noto a molti con il nome di ciliegia di caffè, che racchiude il seme delle due specie interessate dal commercio internazionale? Anch'esso era, ed è ancora, usato per produrne una bevanda, la quale, tuttavia, somiglia più a un infuso di frutta e contiene solo un quarto della caffeina contenuta nel ben più famoso classico caffè. Già note agli esperti clienti delle odierne caffetterie, le bevande aromatizzate alle ciliegie di caffè sono in aumento e capita persino che, in alcuni periodi, la drupa grezza sia addirittura più preziosa dei chicchi. Questa è una buonissima notizia per i coltivatori che, eccezion fatta per la domanda locale, hanno in genere considerato il frutto un materiale di scarto, buono solo per la compostiera. Rosso acceso quando maturo (1), il frutto del caffè, una volta rimosso il chicco interno (2), viene essiccato, diventando marrone dorato, e venduto con il nome di cascara.

Sebbene venga già impiegato estensivamente nei sistemi agroforestali, il caffè ha ancora molto potenziale da esprimere e impartisce una lezione esemplare per sfatare l'approccio, oggi così comune, che riduce le colture a un solo, esclusivo uso.

Ciò che viene abitualmente etichettato come "scarto" o "prodotto secondario" rappresenta spesso un'opportunità mancata di sfruttare in modo sostenibile le risorse sempre più limitate del pianeta. Materiali del genere vengono spesso dati via gratuitamente e offrono a imprenditori creativi molte fantastiche opportunità dal grande impatto.

Sia nella consistenza che nel sapore, le ciliegie di caffè assomigliano alle corniole (vedi pagina 64), ma sono meno astringenti; si mangiano fresche o in confetture, gelatine, succhi, bevande e salse. In Etiopia vengono tostate e immerse in acqua o latte insaporiti con miele o sale per preparare la bevanda *buna keshir*, mentre un'altra bevanda, il *qishr*, di origini arabe, è zuccherata e speziata con zenzero o, a volte, cannella. Dalle foglie tostate della pianta si ottiene invece un infuso eccellente, chiamato *kuti* in Etiopia, dal sapore delicato di frutta secca, simile ad alcuni tipi di tè verde.



Il pane del futuro



Cosa sarebbe il mondo senza pane? Dai bagel polacchi al cinese *shaobing*, dalla ciabatta italiana all'egiziano *aish baladi*, dal tedesco *Pumpernickel* all'islandese *dökkt rúgbrauð*, dalle baguette francesi all'etiope *injera* e infine dalle anglosassoni *crumpet* all'indiano *paratha* e al cileno *pan de huevo*, per la maggior parte di noi è difficile immaginare un giorno senza affondare nemmeno una volta i denti nel pane.

Il pane anticipò persino la Rivoluzione agricola, infatti veniva consumato già 14000 anni fa dai Natufiani, popolo di cacciatori-raccoglitori che viveva nell'odierna Giordania. Chi lo sa, forse fu proprio la prospettiva di non farsi mai mancare del gustosissimo pane a spingere i nostri antenati a puntare tutto su un'agricoltura basata sui cereali. Quale che fosse la ragione, i cereali costituiscono oggi la principale coltura mondiale, raggiungendo quasi quota 3 miliardi di tonnellate di raccolto ogni anno, poco meno di un terzo dell'intera produzione agricola mondiale. Anche se più della metà di tutti i cereali coltivati diventa foraggio o viene impiegata in processi industriali, ad esempio per produrre biocarburante, i cereali provvedono ancora alla maggior parte del fabbisogno energetico alimentare, in gran parte sotto forma di pane e altri prodotti da forno.

Ciononostante, dal punto di vista ecologico i cereali sono specie pioniere, ovvero tra le prime piante a colonizzare ambienti sterili come pianure fluviali alluvionate, ecosistemi devastati dagli incendi o dalle frane o persino nuove isole emerse. Ciò fa di loro una coltura stupefacente e ad alta resa da impiegare in terreni marginali o disturbati o in condizioni di aridità. Coltivare cereali in ambienti produttivi, invece, significa riportare indietro ogni anno le lancette dell'orologio: tornare allo stadio "terra sterile" e dover ricreare le condizioni ottimali per la crescita. Oltre a richiedere moltissima energia, di solito da fonti fossili, ciò degrada ulteriormente il suolo, che non riesce ad accumulare fertilità in modo naturale nel tempo, rendendo così necessari i fertilizzanti, quindi altra energia.

Si tratta di un circolo vizioso responsabile della degradazione di vaste porzioni di suolo in tutto il mondo. Per evitare che la storia si ripeta, negli ambienti produttivi devono essere creati sistemi agricoli ecologicamente più complessi e perenni, ad esempio sistemi agroforestali, che generano suolo fertile in maniera naturale nel corso del tempo, senza bisogno di eccessive quantità di energia. È in questi sistemi che si possono integrare i cereali, magari seminandoli tra filari di alberi da frutto, così che il loro ruolo non sia più dominante.

In ogni caso, coltivare meno cereali non significa dover dire addio all'amato pane. Al contrario: è oggi in corso un'entusiasmante evoluzione verso

pani senza cereali inavvertitamente innescata dal movimento "senza glutine". Dall'oggi al domani, moltissimi professionisti e persone comuni si sono messi a sfornare pagnotte deliziose sfruttando le tante farine ottenibili da piante diverse dai cereali: banane verdi, ghiande, fichi d'India, patate, albero del pane, hopton, chontaduro e molti altri. Il pane senza glutine offre già una gran varietà di sapori e consistenze e ha di fronte a sé un avvincente futuro incentrato su un'incredibile diversità di piante, diversità che è il cuore pulsante di ogni sistema alimentare sostenibile e resiliente.



Se volete assaggiare oggi il pane del futuro, provate a integrare queste farine nei vostri impasti:

- FARINA DI GHIANDE
- FARINA DI PATATE
- FARINA DI BANANE VERDI
- FARINA DEL FRUTTO DELL'ALBERO DEL PANE
- FARINA DI VINACCIOLI
- FARINA DI ZIGOLO DOLCE



Felce tropicale

Diplazium esculentum (Athyriaceae)

ALTRI NOMI

Fiddlehead, dhekia, paco, fougère végétale, pucuk paku, kuware-shida, vegetable fern

AREALE DI ORIGINE

Asia orientale, sud-orientale e meridionale

NATURALIZZATA IN

Africa, Australia, Nuova Zelanda, Papua Nuova Guinea e America del Nord

CONDIZIONI DI CRESCITA

Prospera in terreni umidi e paludosi, foreste, foreste pluviali, fossi e argini fluviali su una varietà di tipi di suolo ricchi di hummus e sempre umidi. Può essere coltivata in aree miti, sempre umide e dove non ci sono gelate, ma anche in aree secche, a patto che sia all'ombra in punti riparati

DISPONIBILITÀ

Ampiamente disponibile nei mercati e negozi di tutta l'Asia e l'Oceania

COME SI MANGIA

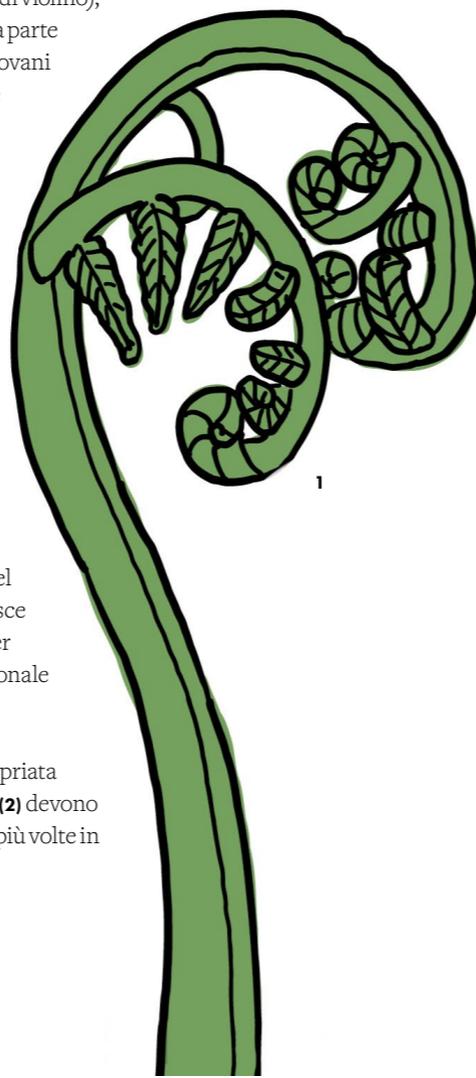
Le fronde giovani sono ricche di ferro, fosforo, potassio e proteine. Provatele saltate in padella e in insalate, zuppe e stufati, oppure in tempura o sottaceto

Le felci sono una delle classi di piante più antiche sulle Terra. Delle circa 10.500 specie oggi esistenti, molte sono in circolazione da 70 milioni di anni e i loro antenati risalgono nientemeno che a 430 milioni di anni fa. Non producono fiori né semi e si riproducono tramite spore, favorendo di norma condizioni umide e ombrose in foreste e fenditure nella roccia, ma anche acquitrini e paludi. Sono estremamente diversificate e annoverano tra loro dalle torreggianti felci arboree alte fino a 20 metri alle minuscole felci acquatiche delle dimensioni di un'unghia. Gli esseri umani consumano felci da millenni, ma non tutte le loro specie sono commestibili; a dire il vero, la maggior parte di esse è, o si crede che sia, tossica a vari livelli.

La *Diplazium esculentum* è con tutta probabilità la più ampiamente consumata, nonché analizzata dal punto di vista nutrizionale, tra le felci tropicali. È nota con molti nomi comuni, tra questi in inglese è diffuso il termine "fiddlehead" (letteralmente, testa di violino), che risulta però poco utile, perché se da una parte indica i germogli arricciolati delle fronde giovani della pianta (1), dall'altra denota anche altre specie edibili di felce non imparentate con la *D. esculentum*. La crescente richiesta di quest'ultima ne sta aumentando la disponibilità, con gli agricoltori che creano letti di piante riparatte dal sole a scopo commerciale. Chi vive in climi più freschi può facilmente coltivare la felce penna di struzzo (*Matteuccia struthiopteris*).

La felce tropicale tollera molto bene terreni umidi e paludosi, caratteristica che la rende una coltura ideale su terreni marginali, ad esempio quelli soggetti a inondazioni. La sua capacità di prosperare all'ombra la rende la scelta ideale per lo strato di copertura del suolo nei sistemi agroforestali. Inoltre cresce rapidamente e ha pertanto il potenziale per garantire la sicurezza alimentare e nutrizionale in molte regioni tropicali del mondo.

Tutte le felci commestibili possono essere mangiate solo a seguito di un'appropriata preparazione e cottura. Le fronde giovani (2) devono essere private delle parti marroni e lavate più volte in acqua fredda prima di essere cotte.



2



Nel nord dell'India si prepara un piatto tipico a base di felci tropicali in cui le fronde giovani della pianta vengono tagliate e saltate in padella con assafetida e semi di cumino, quindi generosamente cosparse di curcuma, peperoncino rosso in polvere e sale e poi mescolate al *dahi* (equivalente meno acido dello yogurt). Nelle Filippine, le fronde giovani vengono sbollentate brevemente e usate per preparare un'insalata con pomodori, uova sode, cipolle affettate sottilmente, aceto e un pizzico di sale e zucchero. A seconda della durata della cottura, le fronde della felce possono risultare croccanti o viscidie; il sapore ricorda quello degli asparagi, con una nota agrodolce.



Fuchsia boliviana

Fuchsia boliviana (Onagraceae)

ALTRI NOMI

Lady's eardrops

AREALE DI ORIGINE

Argentina nord-occidentale, Bolivia e Perù

NATURALIZZATA IN

Hawaii, California, Messico, Jamaica, Guatemala, El Salvador, Costa Rica, Colombia, Venezuela, Ecuador, Spagna, Madeira, isole Canarie, Sant'Elena, La Riunione, Giava e Nuova Zelanda

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce in foreste fresche, umide e muschiose ad altitudini importanti e su vari tipi di suolo. Facile da crescere in giardino, dove richiede protezione da tutto, meno che da leggerissime gelate

DISPONIBILITÀ

Le bacche si possono talvolta trovare nei mercati dell'America del Sud o, in tutto il mondo, da giardinieri che coltivano la pianta a scopo ornamentale

COME SI MANGIA

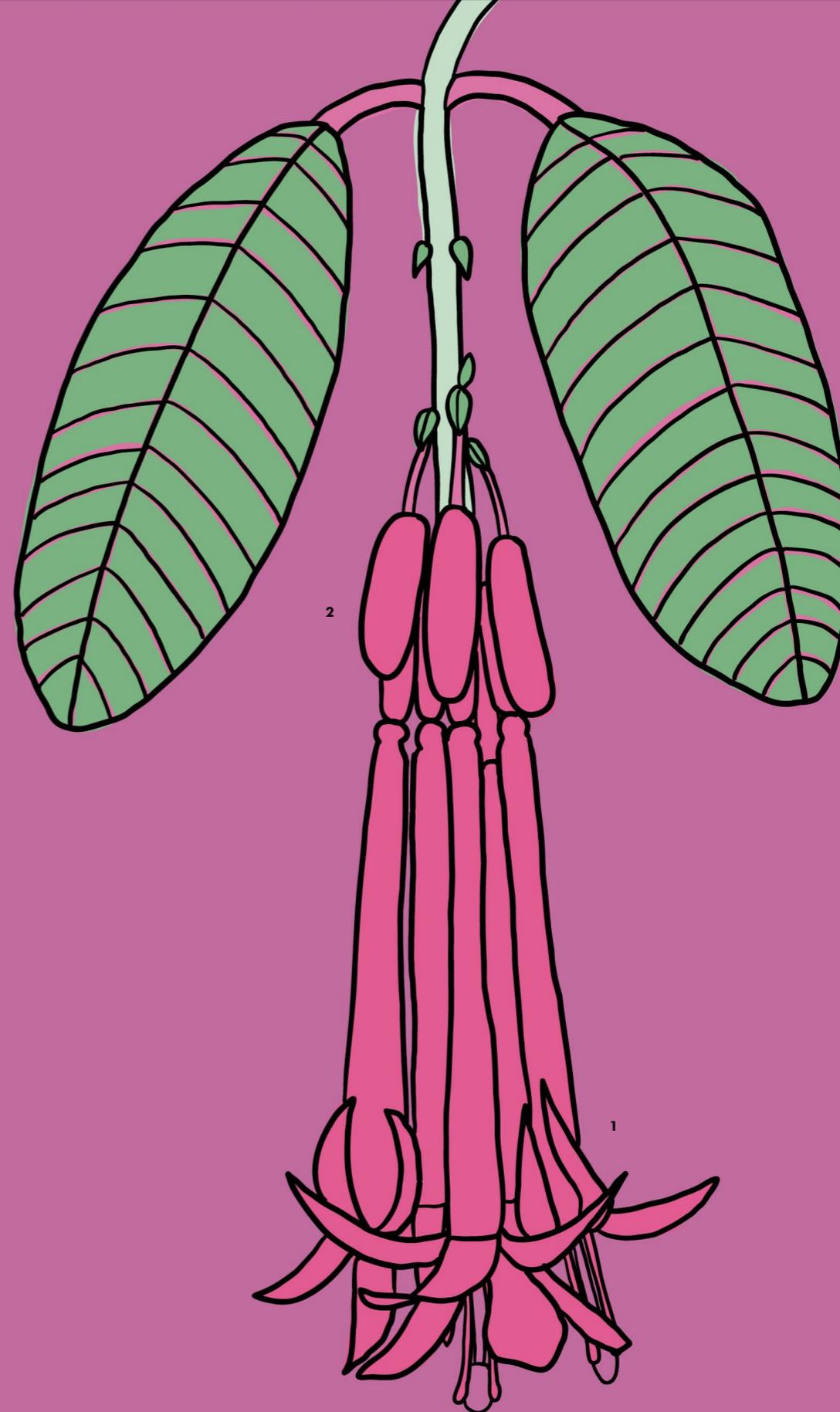
Le succose bacche della pianta e i fiori si possono gustare crudi o usare per preparare confetture, succhi e conserve

Originarie della Nuova Zelanda, delle Isole della Società (Polinesia), del Messico e dell'America tropicale, le piante del genere *Fuchsia*, che comprende oltre 100 specie, sono state adottate in tutto il mondo in qualità di apprezzate piante ornamentali. Nel corso di poco più di 300 anni, i selezionatori hanno provveduto a creare migliaia di ibridi, sfidandosi a presentare la novità floreale più grande e sensazionale. Nelle specie originarie e in molti ibridi, i fiori abbondanti (1) generano frutti (2) a loro volta abbondanti, lunghi 5-25 millimetri, rotondi o allungati, di uno scuro verde-rossiccio, rosso o viola intenso. Queste "bacche" non solo sono a loro volta gradevoli alla vista, ma anche commestibili (fatto sconosciuto a molti, eccetto che ai più appassionati tra i giardinieri), così come i fiori. Dopo questa rivelazione tutti i giardinieri si precipiteranno a raccogliere i frutti delle loro piante, ma, a meno di non essere fortunati, a parte rare eccezioni rimarranno delusi, dato che il sapore non è un prerequisito nella selettocoltura. I frutti più gustosi vengono da molto tempo bottinati dai popoli indigeni di tutto l'areale di origine della pianta, ad esempio i Maori della Nuova Zelanda, che gustano le bacche dell'arborea *kō-tukutuku*, *F. excorticata*.

Ad ogni modo, la maggior varietà di *Fuchsia* si riscontra nell'America del Sud e nei microclimi delle Ande. In queste terre la *F. boliviana* è da tempo apprezzata per i suoi bei grappoli di lunghi e lucidi fiori di un rosso intenso e per i saporiti frutti, a loro volta rossi. I popoli Quechua chiamano la pianta *coapac-nucchchu*, "salvia superiore", riferendosi a un altro fiore sacro agli Inca. Sui *qiru*, antichi recipienti per bere andini in legno, ceramica, argento o oro, è ritratta una pianta che molti storici ritengono essere proprio la fuchsia boliviana. Sebbene resista a lievi gelate, se si abita nei più freschi climi temperati e si vuole coltivare la fuchsia nel proprio giardino, meglio far ricadere la scelta sulla *F. magellanica*, proclamata la specie più robusta: è genitrice di molti ibridi, alcuni dei quali conservano il suo sapore.

La fuchsia boliviana ha una crescita vigorosa e una fioritura lunga e copiosa, che si protrae da giugno fino a settembre. È per questo un'importante fonte di nettare per api e colibrì.

Le bacche succose sono ricche di vitamine e minerali, hanno una dolcezza pungente che ricorda i kiwi e l'uva e si possono mangiare cotte o crude, mentre i colorati fiori sono incredibili aggiunti a qualsiasi insalata. In Cile si usano per produrre la *chicha*, una bevanda alcolica fermentata tipica della regione. Inoltre vengono usate per preparare confetture, succhi e conserve varie.





Carcadè

Hibiscus sabdariffa (Malvaceae)

ALTRI NOMI

Florida cranberry, Indian sorrel, Jamaican tea, maple-leaf hibiscus, October hibiscus

AREALE DI ORIGINE

Repubblica Centrafricana, Ciad, Congo, Gabon, Ghana, Nigeria e Sudan

NATURALIZZATO IN

Altre zone dell'Africa, nonché Asia, Caraibi, America del Nord e del Sud

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce su vari tipi di suolo in climi tropicali e in pieno sole, preferendo terreno limoso-sabbioso con humus che trattiene l'umidità. Facile da coltivare in climi temperati caldi e come pianta annuale in climi più freschi

DISPONIBILITÀ

In tutto il globo

COME SI MANGIA

Con il calice dei fiori di carcadè si prepara un delizioso infuso ricco di vitamina C. Inoltre lo si può impiegare in insalate, confetture, succhi e prodotti da forno

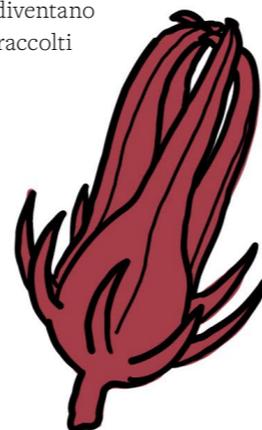
A molte persone l'ibisco ricorda il paradiso tropicale delle Hawaii, dove la pianta gode dello status di fiore nazionale. Tuttavia, è l'ibisco cinese, *Hibiscus rosa-sinensis*, con i suoi grandi fiori che vanno dal bianco al rosa, rosso, giallo e color pesca a meglio rappresentare le specie di valore ornamentale. Chi coltiva l'ibisco nei giardini, soprattutto quelli dei climi temperati, potrebbero essere all'oscuro della lunga storia di applicazioni mediche e gastronomiche di alcune specie del genere. Non tutte sono commestibili e quelle che lo sono possono essere confuse con altre specie strettamente imparentate; meglio quindi limitarsi a consumare quelle di uso più comune, tra cui l'ibisco cinese.

Specie particolarmente importate per la sua tradizione culinaria e per la crescente richiesta è la *H. sabdariffa*, comunemente nota come carcadè. Questa preziosa e antica pianta commerciale è diffusa dall'Africa tropicale occidentale e dal Sudan fino a Egitto, Asia e America del Sud. Viene considerata una pianta perenne dal breve ciclo vitale e spesso è coltivata come pianta annuale che raggiunge in fretta i 3,5 m di altezza, con i suoi steli di un rosso intenso rivestiti di foglie palmate, consumate quando sono giovani, che vanno dal verde scuro al rosso. I fiori, simili a un imbuto e di colore bianco, rosa cipria o rosa salmone con l'occhio rosso scuro (1) sbocciano in lunga successione da boccioli custoditi da sepalii rosso vinaccia (2). Insieme, questi sepalii costituiscono il calice: diventano carnosì e avvolgono il seme in corso di sviluppo. Vengono raccolti quando sono teneri e croccanti (3).

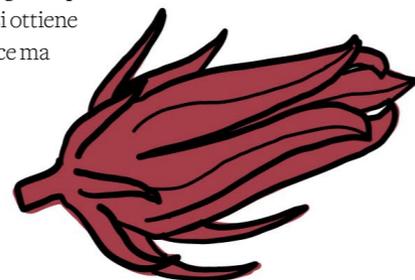
Spesso coltivato su terreni di scarsa qualità, il carcadè è una coltura resiliente dai molteplici usi che può sopportare periodi di siccità. Ciò la rende una scelta adeguata per le agricolture di sussistenza di tutto il mondo, garantendo una soluzione all'insicurezza sia alimentare che di reddito.

Il calice carnosò, le foglie giovani e i gambi del carcadè si mangiano sia cotti che crudi, mentre i semi vengono tostati e macinati per ottenere una farina senza glutine. Bollendo in acqua i calici freschi o essiccati della pianta per 10-15 minuti e aggiungendo poi del dolcificante, si ottiene un infuso semplice ma squisito.

Con il suo sapore agrodolce che ricorda i mirtilli rossi americani e il rabarbaro, il calice viene sfruttato anche per preparare insalate, confetture, gelatine, succhi, vino, prodotti da forno e sciroppi. È inoltre un saporito infuso, spezia e aggiunta in una granola. Le foglie sono molto simili a quelle degli spinaci e possono essere impiegate in cucina proprio come questi.



3





Patata dolce (foglie)

Ipomoea batatas (Convolvulaceae)

ALTRI NOMI

Camote, kuma, Süsskartoffel, patate douce

AREALE DI ORIGINE

America tropicale

NATURALIZZATA IN

Gran parte dei Tropici

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce più o meno ovunque, da prati in climi temperati-freschi a regioni tropicali calde e umide. Si è adattata a un'ampia varietà di tipi di suolo, in pieno sole o parziale ombra e in assenza di gelate

DISPONIBILITÀ

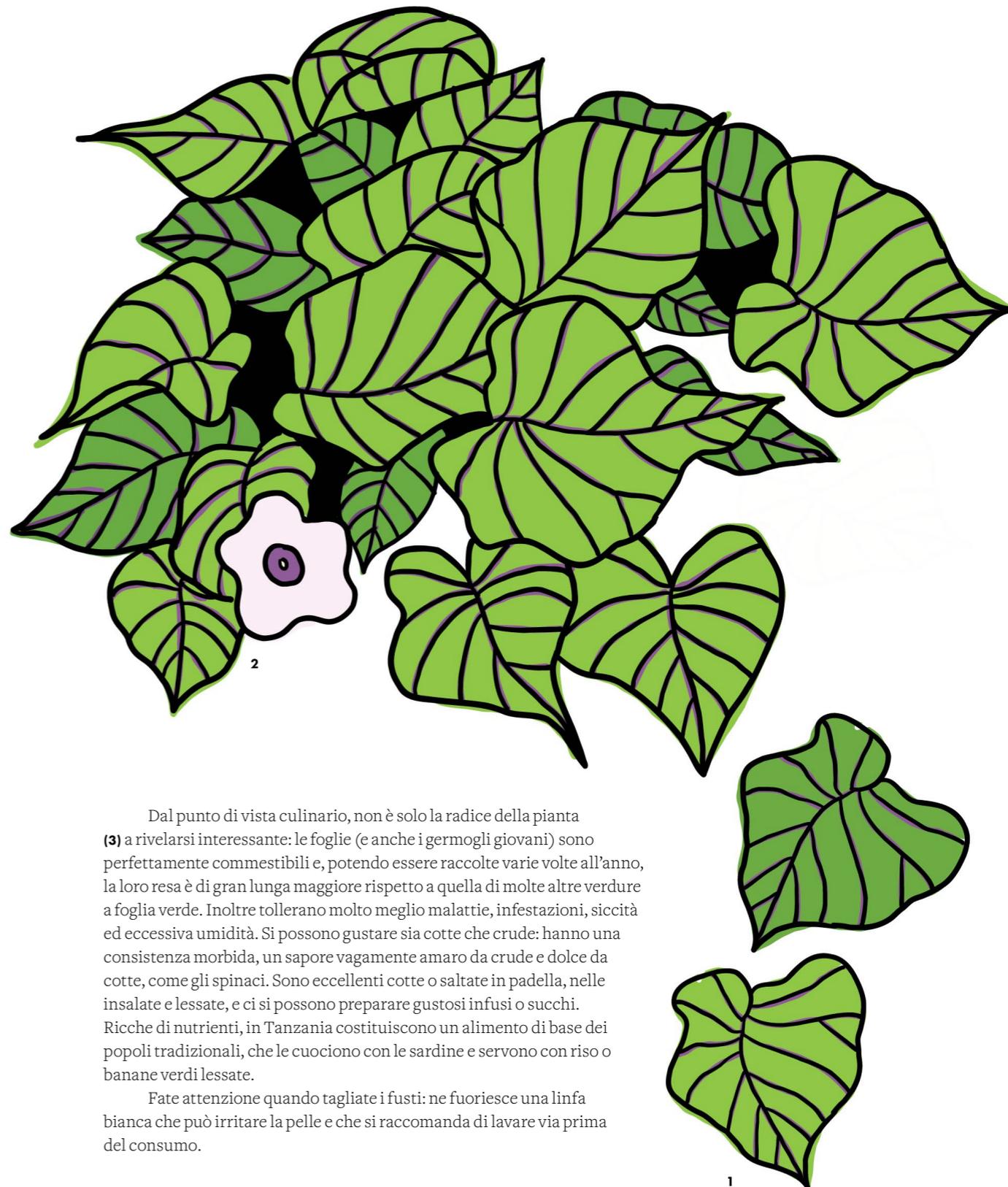
Nei mercati di tutta l'Africa e l'Asia o presso i coltivatori locali di tutto il mondo

COME SI MANGIA

Le foglie sono ricche di vitamina B e minerali. Assaggiatele cotte o saltate in padella, nelle insalate e lessate, oppure usatele per fare infusi o persino succhi

La patata dolce è una delle più importanti colture alimentari del mondo. Se per molte persone è un familiare alimento di base usato da generazioni, per qualcuno nei più freschi climi temperati rappresenta ancora un'esotica novità. Le sue origini possono essere fatte risalire a 80.000 anni prima della comparsa degli esseri umani, nelle regioni tropicali delle Americhe. Evidenze scientifiche suggeriscono oggi che semi o radici rigonfie di *Ipomoea trifida* provenienti da quest'area raggiunsero la Polinesia trasportati dalle correnti oceaniche e poi, in secoli di evoluzione divergente, si differenziarono. In tempi più recenti, l'ibridazione delle due specie ha originato la patata dolce che conosciamo oggi.

Malgrado il suo nome, la patata dolce non è stretta parente della patata ed è una radice, più che un tubero, sebbene le due specie siano state coltivate insieme da molte civiltà. Resti di patate e patate dolci sono stati scoperti in siti archeologici della Valle del Casma, in Perù, e datati al 2000 a.C. Oggi, oltre alla produzione a scopo commerciale, la patata dolce è sempre più spesso coltivata anche come pianta ornamentale e commestibile dalle foglie colorate (1) e dai bei fiori (2) che ricordano quelli di altri membri dello stesso genere, come il convolvolo. La sua tolleranza nei confronti di suoli poveri, condizioni climatiche variabili e differenti altitudini (dal livello del mare fino a 2.500 metri) ne ha reso possibile la diffusa coltivazione e rappresenta un valore da non sottovalutare in un mondo afflitto dal cambiamento climatico e da un crescente degrado del suolo. Un limite di questa specie è la vulnerabilità al freddo e alle gelate, pertanto nei climi più freschi è bene puntare su cultivar più resistenti, che devono essere fatte svernare o protette.



Dal punto di vista culinario, non è solo la radice della pianta (3) a rivelarsi interessante: le foglie (e anche i germogli giovani) sono perfettamente commestibili e, potendo essere raccolte varie volte all'anno, la loro resa è di gran lunga maggiore rispetto a quella di molte altre verdure a foglia verde. Inoltre tollerano molto meglio malattie, infestazioni, siccità ed eccessiva umidità. Si possono gustare sia cotte che crude: hanno una consistenza morbida, un sapore vagamente amaro da crude e dolce da cotte, come gli spinaci. Sono eccellenti cotte o saltate in padella, nelle insalate e lessate, e ci si possono preparare gustosi infusi o succhi. Ricche di nutrienti, in Tanzania costituiscono un alimento di base dei popoli tradizionali, che le cuociono con le sardine e servono con riso o banane verdi lessate.

Fate attenzione quando tagliate i fusti: ne fuoriesce una linfa bianca che può irritare la pelle e che si raccomanda di lavare via prima del consumo.



ALTRI NOMI

Margerita igname, yam daisy, myrnong, garngeg, nyamin

AREALE DI ORIGINE

Australia (eccetto il Northern Territory)

CONDIZIONI DI CRESCITA

Prospera in un'ampia gamma di habitat, più comunemente su suoli asciutti, ben drenati e sabbiosi in brughiere aperte e prati. In giardino, va piantata su suoli limosi, umidi ma drenati, oppure in vaso. Con l'aggiunta di materiale organico, compost o fertilizzante naturale, produrrà radici più adatte alla raccolta. Predilige il pieno sole, sebbene tolleri l'ombra leggera e temperature prossime allo zero

DISPONIBILITÀ

Sempre più disponibile, in tutta l'Australia, ma ancora soltanto in piccole quantità

COME SI MANGIA

Le radici (ricche di carboidrati) e le foglie si possono aggiungere, alle insalate o usare come guarnizione. Le radici si possono inoltre arrostitire, cuocere in forno, friggere e unire ad altri ortaggi, oppure aggiungere a zuppe o ridurre in purea o in una pasta per preparare dessert

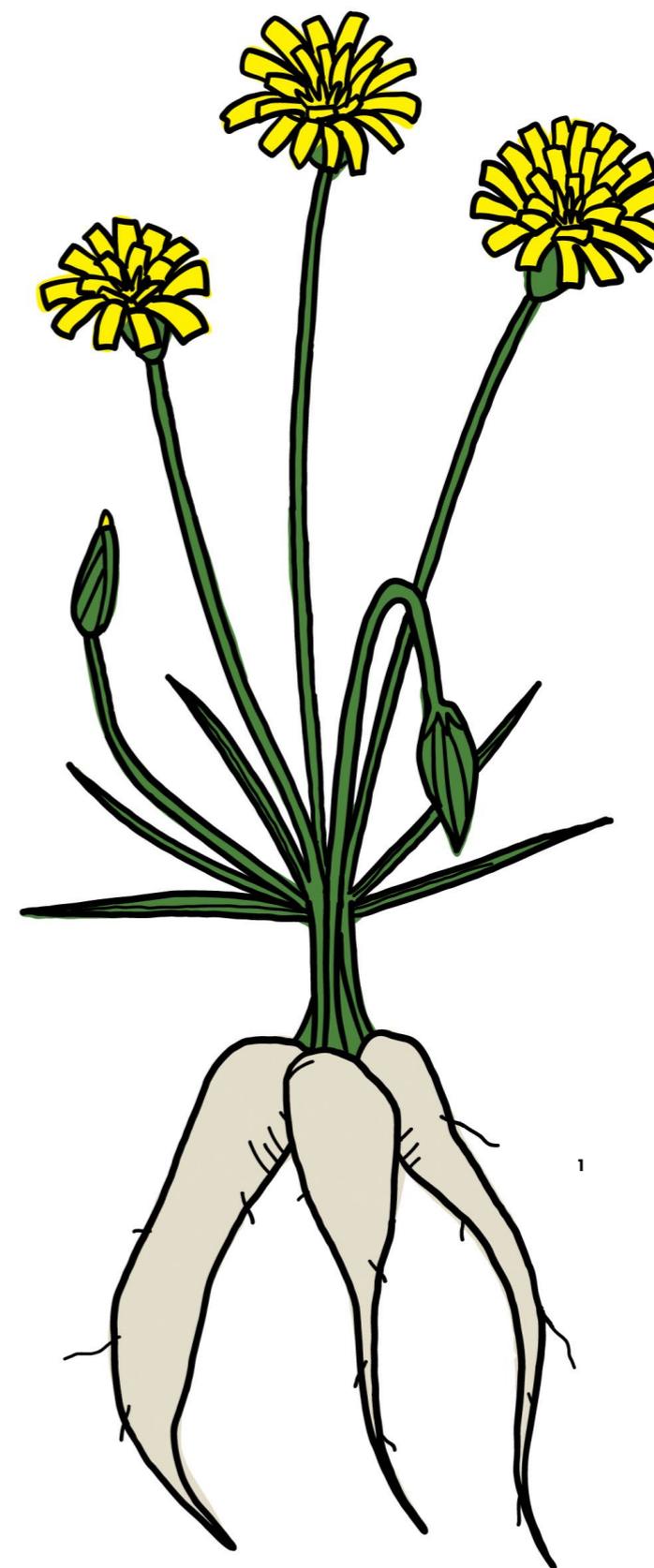
Murnong

Microseris walteri (Asteraceae)

I primi australiani erano cacciatori-raccoglitori seminomadi con sofisticati sistemi di valori che integravano al loro interno il mondo naturale e lo rispettavano. Fra i popoli indigeni ci sono i Koori, originari di una regione che corrisponde pressapoco agli odierni stati di Victoria e New South Wales. I Koori seguono una dieta in larga parte vegetale in cui le radici tuberose rappresentano un alimento di base. Tra queste, quella di gran lunga più importante era un tempo il murnong, specie somigliante al tarassaco e che appartiene alla stessa famiglia delle margherite.

Questa radice, dal sapore dolce sia cruda che cotta, veniva raccolta da donne e bambini che, usando dei bastoni, sollevavano con delicatezza le piante da terra dopo la fioritura primaverile, rimuovevano una porzione di radici e reinterravano il resto. L'approvvigionamento continuo di questo alimento altamente energetico era garantito da tale accortezza nella raccolta e dalla pratica degli incendi controllati.

All'inizio del 1788 i colonizzatori britannici dell'Australia dettero prova di una vergognosa e spesso brutale mancanza di riguardo nei confronti delle terre dei popoli indigeni. Una delle conseguenze di questo comportamento fu la quasi totale estinzione del murnong. Nel 1841 George Augustus Robinson, "protettore degli aborigeni" per nomina britannica, annotava che la piana basaltica era coperta da milioni di piante di murnong e descriveva le donne "sparse nelle pianure fin dove il mio occhio riusciva a vedere e ciascuna portava un carico tanto pesante quanto le era consentito dalle sue forze". Tuttavia, scene simili divennero presto un ricordo del passato, quando pecore e bovini, per non parlare dei conigli, si avventarono sui pascoli come in una corsa all'oro, decimando la flora autoctona. Oggi sono in atto sforzi per reintrodurre il murnong nella vita selvatica, mentre le aziende agricole sono al lavoro per rifornire l'emergente industria di cibo aborigeno.





2

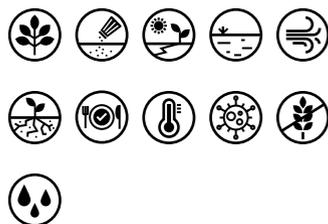


3

Riuscendo a crescere su una vasta gamma di suoli e in una varietà di habitat, il murnong è una vigorosa erba perenne con le carte in regola per diventare un'importante fonte di cibo ad alto contenuto energetico in molti climi mediterranei e nelle zone semiaride del mondo. Grazie agli organi sotterranei di riserva **(1)** riesce a crescere bene in paesaggi soggetti ad aridità e incendi e necessita di poche o inesistenti cure e interventi (come irrigazione e concimazione). Ci sono inoltre sempre più evidenze che il murnong possa crescere su terreni agricoli bonificati con livelli di fosforo accresciuti in maniera permanente.

I tuberi del murnong **(2)** si possono mangiare cotti o crudi e le foglie **(3)**, che hanno un sapore lievemente amaro, si consumano per lo più crude, nelle insalate o come guarnizione. I tuberi sono croccanti, dalla consistenza simile a quella dei ravanelli e dal gusto analogo al cocco dolce, con una nota erbacea. Da cotte e arrosto, hanno la consistenza delle patate al forno, e delle patate condividono il sapore, accentuato da distinte note di frutta secca, terrose e lievemente sapide. Da tradizione, questi tuberi si arrostitiscono direttamente sul focolare o si cuociono per tutta la notte in un forno di terra cruda, per poi essere mangiate a colazione: la lunga cottura fa sì che parte dei tuberi si sciolga, formando un succo dolce e scuro.





Moringa

Moringa oleifera (Moringaceae)

ALTRI NOMI

Albero del rafano, drumstick tree, Pferderettichbaum, munaga, suragavo, sàndalo ceruleo

AREALE DI ORIGINE

India e Pakistan

NATURALIZZATA IN

Ampiamente naturalizzata in climi a essa consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

Suoli umidi, da neutri a subacidi, meglio se limosi o argilloso-limosi. Preferisce il pieno sole nel range di temperatura 25–40°C, ma tollera temperature sia più alte che più basse fino a gelate leggere. Facile da coltivare da seme o talea

DISPONIBILITÀ

Varie parti commestibili fresche della pianta sono disponibili nei mercati di tutte le regioni in cui viene coltivata. La polvere si trova nei negozi biologici di tutto il mondo

COME SI MANGIA

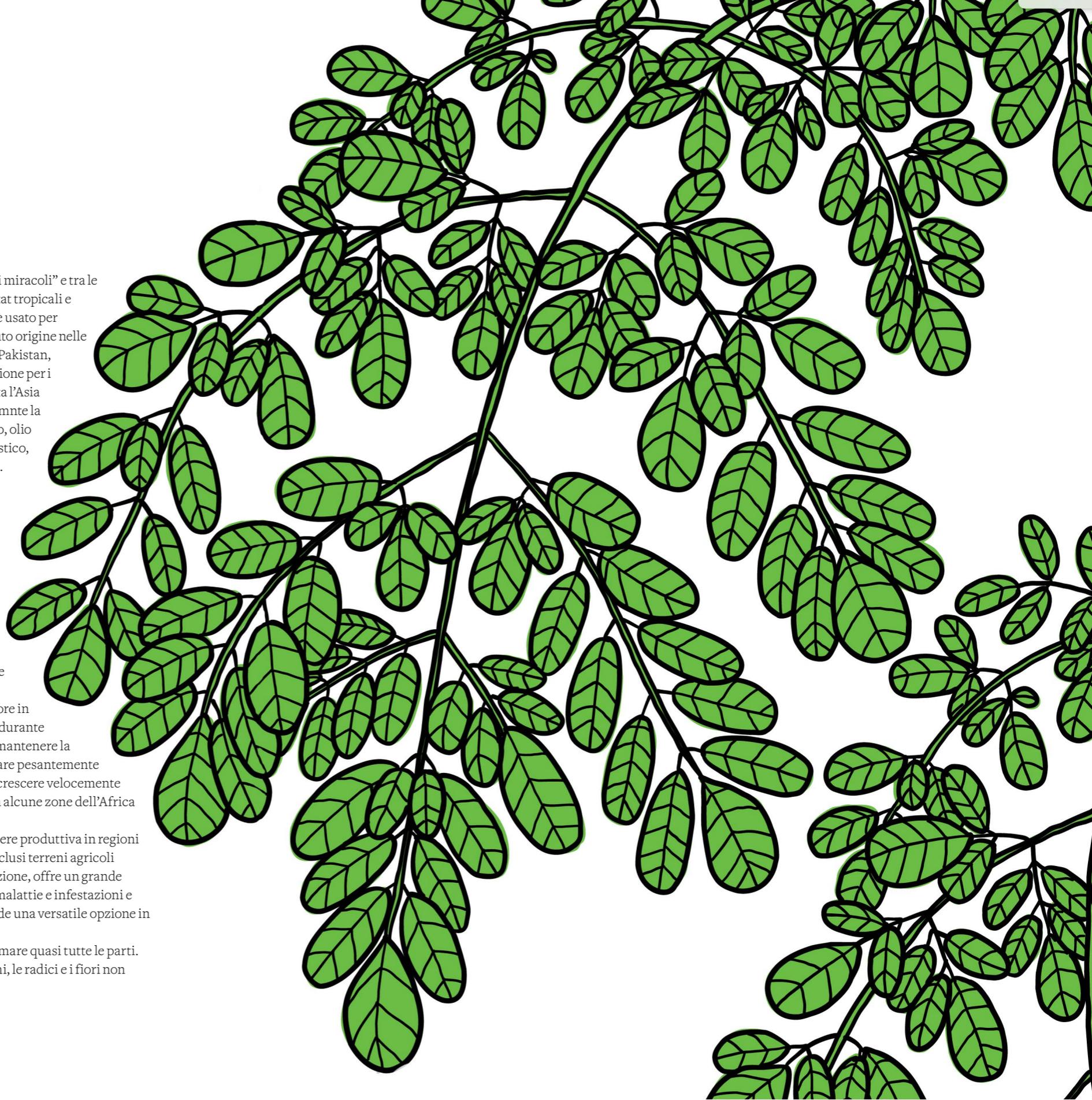
Con le foglie in polvere (ricca fonte di ferro, vitamine, proteine, fibre e minerali), che si possono usare come spezie e si possono aggiungere a frullati, bevande, insalate, salse e prodotti da forno

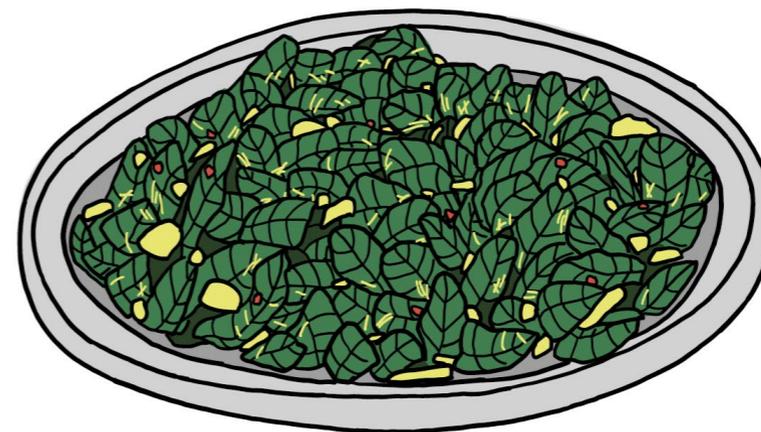
La moringa è comunemente nota come “albero dei miracoli” e tra le quattordici specie del genere originarie degli habitat tropicali e subtropicali di tutto il mondo, il nome “moringa” è usato per riferirsi generalmente alla *Moringa oleifera*. Ha avuto origine nelle colline pedemontane dell’Himalaya indiana e del Pakistan, dove per secoli è stata tenuta in grande considerazione per i suoi molti usi che, nel tempo, si sono diffusi in tutta l’Asia e in Africa, America Latina e altrove. Tradizionalmente la moringa viene impiegata come medicina, alimento, olio per cucinare, pesticida naturale, detergente domestico, materiale da costruzione e mangime per bestiame. Da tempi più recenti la moringa viene usata come biocombustibile, e i suoi semi schiacciati sono sfruttati per la loro capacità di purificare l’acqua sporca, un talento salvavita.

La *M. oleifera* è un piccolo e grazioso albero deciduo a crescita rapida dai fiori bianchi o color crema delicatamente profumati (1), che lasciano il posto a frutti, spesso considerati baccelli (2), in cui sono custoditi semi rotondi marrone scuro di 1 centimetro di diametro, dotati di tre sottili ali beige chiaro che facilitano la dispersione dei semi tramite il vento o l’acqua (3). Nei climi freddi la moringa può essere coltivata in contenitore in serra oppure, in casa, tenuta al riparo dalle gelate durante l’inverno e spostata fuori in tarda primavera. Per mantenere la pianta forte e rendere facile la raccolta, si può potare pesantemente la moringa una volta all’anno: la sua capacità di ricrescere velocemente e la sua generale robustezza le hanno procurato in alcune zone dell’Africa l’epiteto di *nebedies*, “albero eterno”.

La capacità della moringa di crescere ed essere produttiva in regioni aride e in un’ampia varietà di suoli e situazioni, inclusi terreni agricoli vecchi e depauperati e aree soggette a desertificazione, offre un grande potenziale. Inoltre, la moringa è poco scalfita da malattie e infestazioni e resiste alle gelate leggere, caratteristica che la rende una versatile opzione in qualsiasi sistema agroforestale.

Dell’albero della moringa si possono consumare quasi tutte le parti. Le foglie, molto nutrienti, i baccelli giovani e i semi, le radici e i fiori non maturi si possono mangiare sia cotti che crudi.





Una volta maturi, i semi si possono macinare per ottenere una farina o trasformare in un olio commestibile. Dell'albero si usa persino la gomma, impiegata come emulsionante alimentare. Il *murungai keerai thoran* è un delizioso piatto dell'India meridionale che si prepara saltando in padella con olio speziato le foglie di moringa, a cui si aggiunge una pasta composta da cocco fresco, aglio, curcuma e peperoncino, il tutto servito su un letto di riso. Le foglie fresche hanno un aroma delicatamente amaro e pepato con note di tè verde e rucola e sono ottime da aggiungere a zuppe, stufati, curry, frittelle e uova strapazzate. Dalle foglie si ricava inoltre una polvere ricca di proteine che, come anche la farina senza glutine che si ottiene dai semi, può essere usata per preparare frullati e bevande, o come spezia da aggiungere alle pietanze in forno. La farina di moringa ha un gusto saporito e simile ai funghi ed è un ingrediente di insalate, frittelle e infusi. La radice ha invece un sapore forte somigliante al radicchio e può essere usata nei condimenti e nelle salse. Occorre tuttavia ricordare che la radice ha un elevato contenuto di alcaloidi e deve pertanto essere consumata con moderazione.



Jicama

Pachyrhizus erosus (Fabaceae)

La jicama, un rampicante dai bei fiori profumati (1), è ben nota in tutta l'America Latina e viene coltivata sin dall'epoca precolombiana, quando era cresciuta da Maya e Aztechi. Nel frattempo raggiunse i Caraibi e l'Asia, passando lungo antiche rotte commerciali. Si tratta di una coltura subtropicale ad alta resa, anche nei suoli più poveri, naturalmente azotofissatrice. Se da una parte la nutriente e saporita radice della pianta (2) è un alimento sicuro da mangiare, dall'altra la parte della pianta che cresce sopra il terreno è tossica per gli esseri umani, in quanto contiene il rotenone, un insetticida naturale che contrasta malattie e infestazioni e che può essere lavorato a beneficio di altre colture. Le potenzialità della jicama come alimento sostenibile e a basso apporto di fattori produttivi sia per il consumo locale che per l'esportazione è riconosciuto da scienziati e botanici. Inoltre, le cinque specie di *Pachyrhizus* contengono indizi genetici che possono portare, attraverso l'ibridazione selettiva, a ottenere alte rese in una più ampia varietà di condizioni di crescita.

La jicama, che cresce rigogliosa in climi sia tropicali che aridi, serba un grande potenziale di miglioramento della sicurezza alimentare globale. La sua eccezionale resistenza alla siccità e le sue proprietà di fissazione dell'azoto sono una promessa di mitigazione degli eventi meteorologici estremi e della degradazione del suolo causati dal cambiamento climatico.

I tuberi, di notevoli dimensioni, si mangiano sia cotti che crudi, mentre tutte le altre parti della pianta sono tossiche. In Messico si coltivano due principali tipologie di jicama: *jicama de leche* e *jicama de agua*. La prima ha una buccia appena più scura e un succo bianco e lattiginoso (*leche* in spagnolo significa proprio latte), mentre la seconda ha una buccia più chiara, così come il succo (da *agua*, "acqua"). Entrambe si mangiano crude: al palato, aspettatevi una consistenza croccante, simile a quella di una mela, e un sapore leggermente dolce. Una tipica ricetta maya prevede di tagliare la jicama pelata in bastoncini, mescolarli a fettine di arancia, mandarino e pompelmo e condire il tutto con peperoncino habanero tritato, coriandolo, sale e succo di lime. La jicama è inoltre un' apprezzata aggiunta di moltissime insalate e si abbina bene a una gran varietà di cose, dal mango all'avocado, dalla mela all'anguria, dal pomodoro all'ananas. Tagliata a listarelle, la jicama offre un'ottima alternativa senza glutine ai noodles. In cottura il sapore si attenua un po', lasciando una sensazione amidacea e un lieve sapore di frutta secca.



ALTRI NOMI

Patata messicana, chop suey bean, sweet turnip, Mexican yambean, turnip bean

AREALE DI ORIGINE

America centrale, dal nord-ovest della Costa Rica al sud del Messico

NATURALIZZATA IN

Ampiamente naturalizzata nei climi a essa consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce bene ai margini di foreste decidue e tra la vegetazione arbustiva su vari tipi di suolo, dall'argilla profonda a terreni argillosi sabbiosi. Preferisce regioni tropicali semiaride con una stagione secca annuale e temperature tra i 20 e i 30°C. Va piantata su suoli sabbiosi e drenati in aree calde. Per massimizzare la crescita dei tuberi si devono rimuovere i fiori

DISPONIBILITÀ

Nel reparto ortofrutta dei supermercati e negli alimentari messicani di Americhe, Australasia, Africa, Sud-est asiatico e Cina

COME SI MANGIA

Ricca di fibre, vitamina C e minerali, la jicama va assaggiata cruda condita con lime e peperoncino come aperitivo, oppure in insalata con vari agrumi, mango, ananas o pomodori. Tagliata a striscioline, offre un'alternativa senza glutine ai noodles. Si può anche friggere come delle patatine



Ravanello nero

Raphanus raphanistrum subsp. *sativus*
(sin. *Raphanus sativus* var. *niger*) (Brassicaceae)

ALTRI NOMI

Rafano nero, Rettich, rábano de invierno, luo bo, radis d'automne et d'hiver

AREALE DI ORIGINE

Mediterraneo orientale

NATURALIZZATO IN

Ampiamente naturalizzato nei climi a esso consoni

CONDIZIONI DI CRESCITA

Coltura dei climi freschi che cresce in una varietà di suoli sempre umidi, in pieno sole o ombra parziale. Movimento d'aria e drenaggio sono importanti per evitare la crescita fungina

DISPONIBILITÀ

Nei mercati contadini di tutta l'area di distribuzione

COME SI MANGIA

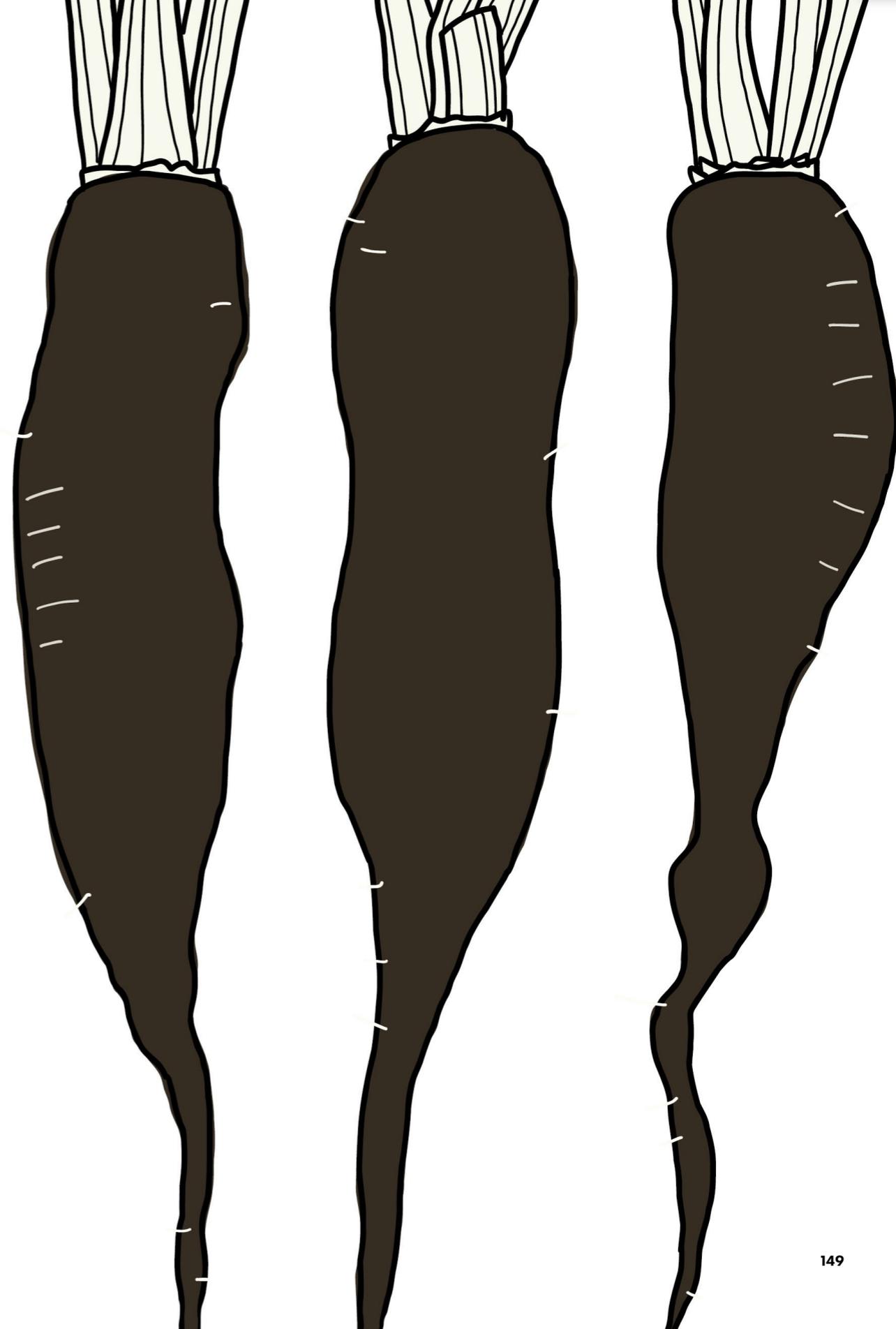
Come i ravanelli, il rafano nero si può aggiungere in insalate e intingoli o mangiare arrosto, fritto o saltato in padella. Le foglie si possono aggiungere ai sauté

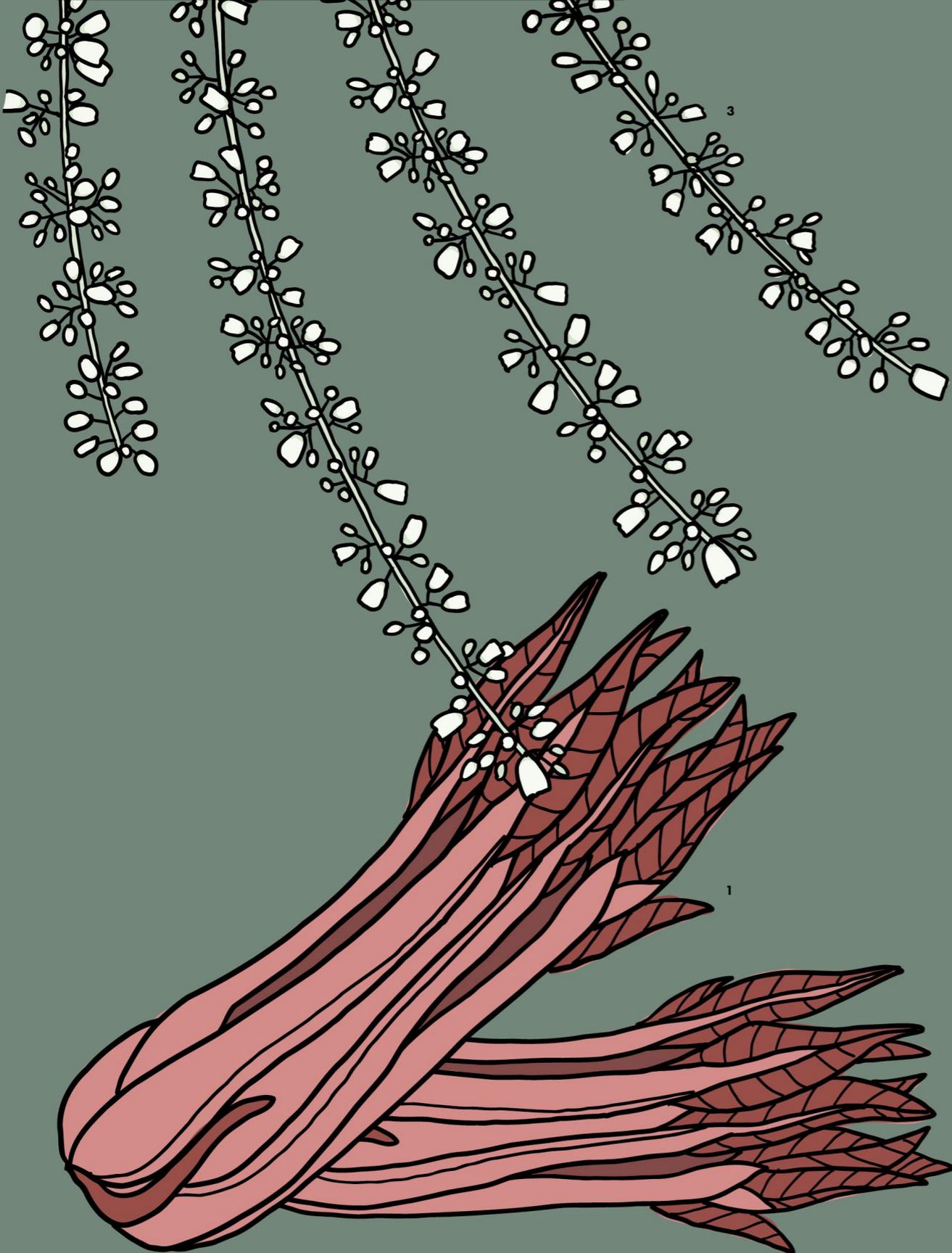
Oggi qualsiasi conoscitore della buona tavola o dei prodotti dell'orto domestico sa che quando si parla dell'umile ravanello c'è molto di più da scoprire oltre alle solite varietà dal globo rosato o French breakfast. Largamente coltivato da millenni, il ravanello ha origini che non suscitano grandi dibattiti: dal momento che viene considerato un cultigeno, ovvero una pianta alterata dall'intervento umano attraverso la selettocoltura, probabilmente non sapremo mai da dove viene. Ad ogni modo, le evidenze scientifiche ci parlano di due antichi centri di differenziazione: l'Asia centrale e il Mediterraneo.

Fra le varietà coltivate anticamente, la più diffusa era quella del ravanello nero. Oggi questa varietà storica (in realtà una sottospecie) sta vivendo un periodo di ritrovato successo: a renderla desiderabile sono il suo sapore e i benefici nutrizionali, caratteristiche ben note nell'antichità in Egitto, Grecia e a Roma. Si pensa che il ravanello nero, che si riteneva avesse proprietà energizzanti, sia stato un alimento di base dei costruttori delle piramidi tra il 2550 e 2490 a.C. I ravanelli erano tenuti in tale considerazione dagli antichi Greci che se ne producevano persino delle piccole repliche in oro, mentre le barbabietole venivano riprodotte in argento e la pastinaca in piombo. Nel resto d'Europa, il consumo di ravanello è attestato da molto più tardi, per la prima volta nel tredicesimo secolo in Germania, poi in Inghilterra nel 1548. Alla fine del sedicesimo secolo, anche in America del Nord e in Messico si coltivavano ravanelli.

Il ravanello nero cresce su molti tipi di suolo sempre umido. Il suo vigoroso fittone offre una soluzione innovativa al problema della compattazione del suolo e la coltivazione del ravanello sta tornando sempre più alla ribalta in tutta l'Europa e l'America del Nord. Se piantato come coltura autunnale di copertura, le sue radici fungono da trapano naturale che affonda in profondità nella terra, rompendo la crosta idrorepellente e aprendo la strada a colture successive.

Il fittone bulboso e le foglie del ravanello nero sono entrambi commestibili sia crudi che cotti. Da cruda, la radice è croccante e ha un sapore pungente, vagamente terroso e amarognolo che ricorda quello del rafano. Queste note sfumano significativamente in cottura. Dal momento che gli aromi più intensi sono racchiusi nella buccia, il ravanello nero è più delicato da sbucciato. In Baviera si prepara una ricetta tipica, la *Radisalat*, in cui i ravanelli neri vengono grattugiati e salati e conditi con un goccio d'acqua, aceto, olio e zucchero. La radice si può aggiungere, cruda, alle insalate o agli intingoli, oppure far fermentare, spremere, arrostitire o saltare in padella. Le foglie fresche, più delicate, sono ottime nei sauté.





Mogano cinese

Toona sinensis (Meliaceae)

Il *Xiāngchūn* (“primavera profumata”), più comunemente noto come mogano cinese, viene consumato come verdura stagionale ed erba medicinale nel nord della Cina sin dall’antichità. I teneri nuovi germogli (1) dell’albero, ricchi di vitamine e antiossidanti, si gustano tradizionalmente in aprile inoltrato e inizio maggio come ricostituente per rafforzare il sistema immunitario dopo l’inverno. In quanto tale, il mogano cinese è parte essenziale del festival Gu Yu (“pioggia di chicchi”), nome del sesto dei ventiquattro periodi solari del calendario lunare cinese e momento culminante della semina di riso e mais, nonché della crescita del cotone.

Nel 2019 il mogano cinese divenne l’improbabile protagonista delle profezie ad autoavveramento dei media: i resoconti locali sul suo prezzo in crescita fecero sì che diventasse momentaneamente un cibo di lusso, alla pari con le aragoste e altri alimenti simili. Nacque così il termine “*xiāngchūn* freedom”, che descrive la condizione di coloro che sono abbastanza ricchi da potersi permettere un lusso simile.

prosegue



ALTRI NOMI

Chinese cedar, red toon,
Chinese mahogany, xiāngchūn

AREALE DI ORIGINE

Dal subcontinente indiano alla Cina centrale e meridionale e alla Malesia occidentale

NATURALIZZATO IN

Tanzania, Uganda, Afghanistan, Corea e Maryland (USA)

CONDIZIONI DI CRESCITA

Cresce in climi subtropicali da moderatamente umidi a umidi e in climi tropicali ad altitudini da medie a elevate in foreste, fianchi collinari scoscesi, gole e vicino a corsi d’acqua in pieno sole o ombra parziale su vari suoli umidi e ben drenati. La crescita primaverile è vulnerabile a temperature sotto lo zero, ma una volta consolidatasi la pianta legnosa può tollerare abbassamenti di temperatura fino a -25°C. In situazioni e climi consoni, germina prontamente e può diventare invasiva, aiutata dalla formazione di polloni

DISPONIBILITÀ

Nei mercati di tutta la Cina e Malesia

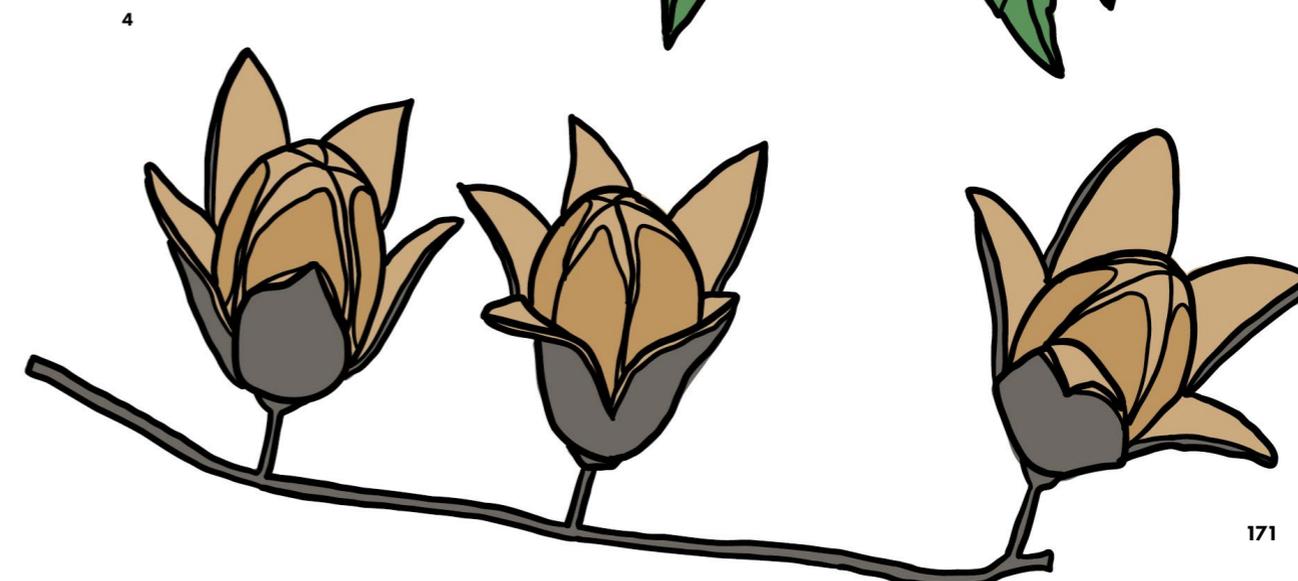
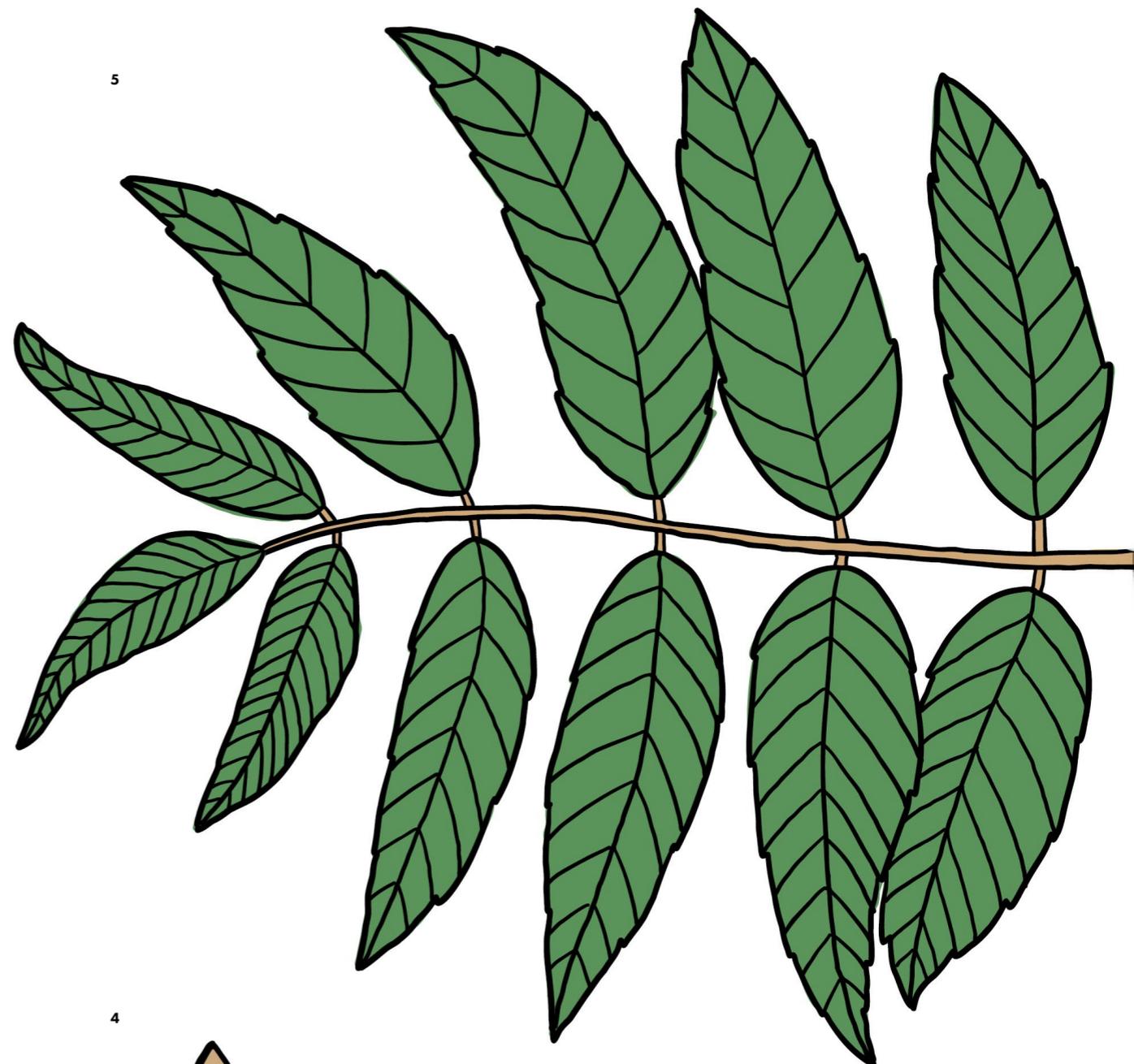
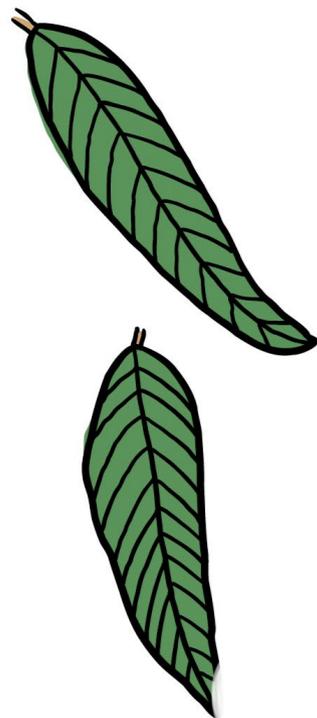
COME SI MANGIA

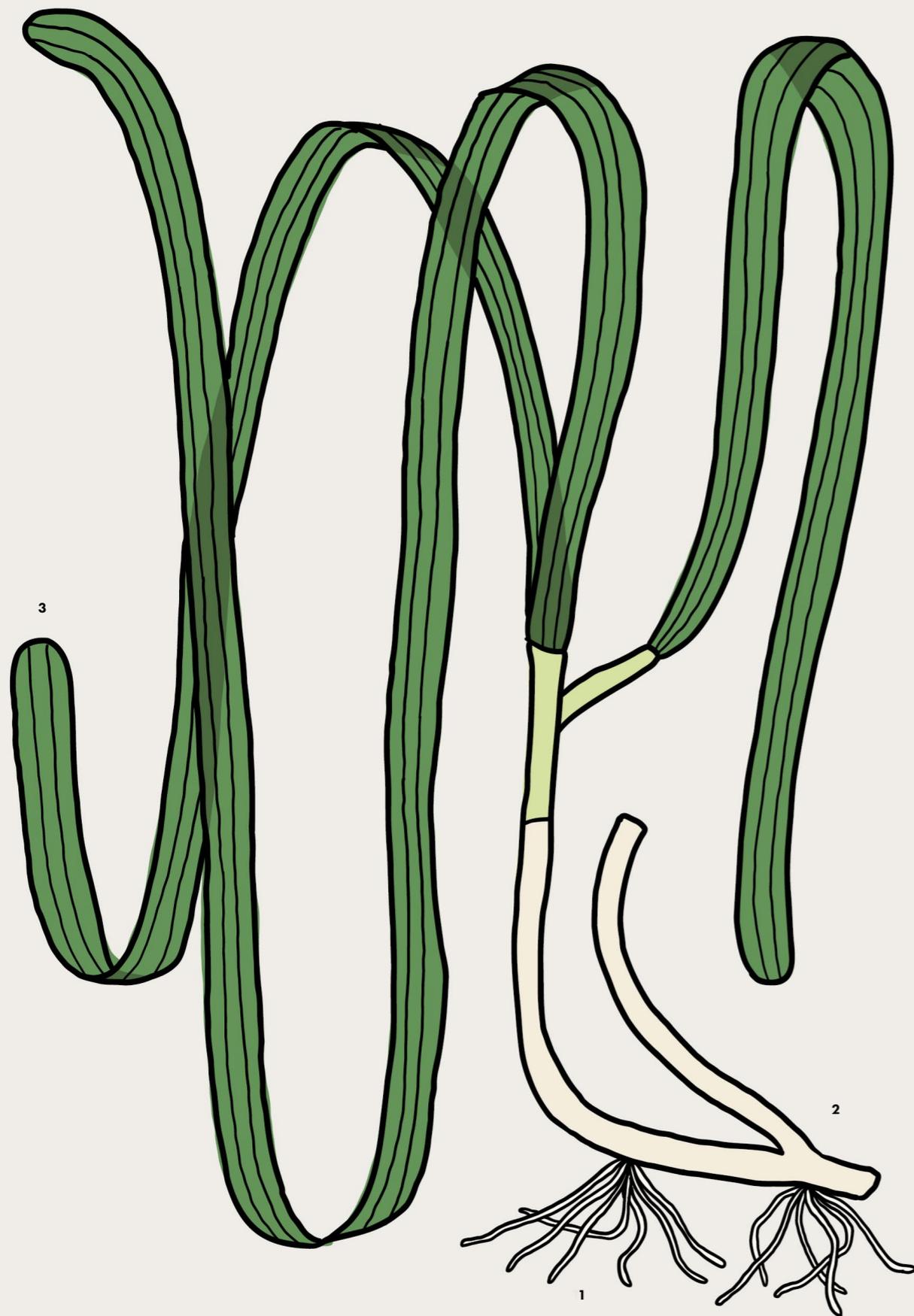
Gustate i teneri germogli giovani, ricchi di vitamina B, e le foglie in insalate, zuppe, sauté e piatti a base di uova

Avendo catturato l'interesse della stampa internazionale, il mogano cinese sta oggi attirando sempre più attenzione come ortaggio coltivabile in casa e a scopo commerciale al di là del proprio areale di origine. Questa specie ha un esteso impiego come pianta ornamentale, soprattutto in Paesi con clima temperato fresco, dove è apprezzata come membro più resistente della famiglia del mogano (seguita dall'indiano albero dei rosari, *Melia azedarach*). In Occidente, la fama della cucina asiatica ha spinto gli appassionati di gastronomia a mettersi alla ricerca di esemplari locali dell'albero per assaggiarne in prima persona i germogli, a volte causando lo sconcerto del personale dei vivai e di giardinieri professionisti. Nella varietà "Flamingo" (fenicottero), i germogli primaverili sono di un rosa vivido (2), caratteristica che, assieme ai capolini estivi bianco-rosa (3) seguiti dal frutto (4), ne fanno un ortaggio di grande valore. Potando il tronco principale per limitarne, l'altezza non solo si rendono i germogli accessibili, ma si incoraggia anche lo sviluppo di polloni.

Il mogano cinese, albero dalla crescita molto rapida resistente a gelate e malattie, è sia una delizia per il palato che una pianta dal legname eccellente per produrre mobili raffinati. Questa rara combinazione di caratteristiche lo rende la scelta ideale per sistemi agroforestali che mirino sia a produrre un rapido ritorno sugli investimenti (ottenibile raccogliendo ogni anno parte delle ricercatissime foglie primaverili degli alberi), sia ad alimentare proficui investimenti di lungo termine, dati dal legname di alta qualità. In particolare, il gusto saporito, vagamente somigliante alla carne di manzo, delle foglie giovani prospetta interessanti impieghi come insaporitore naturale nel campo della produzione di "carni" vegetali.

I germogli giovani e le foglie (5) si mangiano cotti. I primi hanno una piacevole consistenza croccante e un insolito gusto sapido che ricorda il manzo e alcuni funghi. Sono perfetti per insalate, zuppe, sauté, piatti a base di uova e si prestano anche a essere messi sottaceto, cotti al vapore oppure, essiccati o in forma di pasta, come condimento. Ci si possono anche preparare infusi. In Cina vengono utilizzati per preparare un'amata pietanza, un'insalata di anacardi e mogano cinese (6) consistente in germogli di mogano cinese sbollentati e tagliati grossolanamente e anacardi tostati sul momento, il tutto condito con aceto nero, olio d'oliva, aglio tritato, peperoncino rosso e un po' di sale.





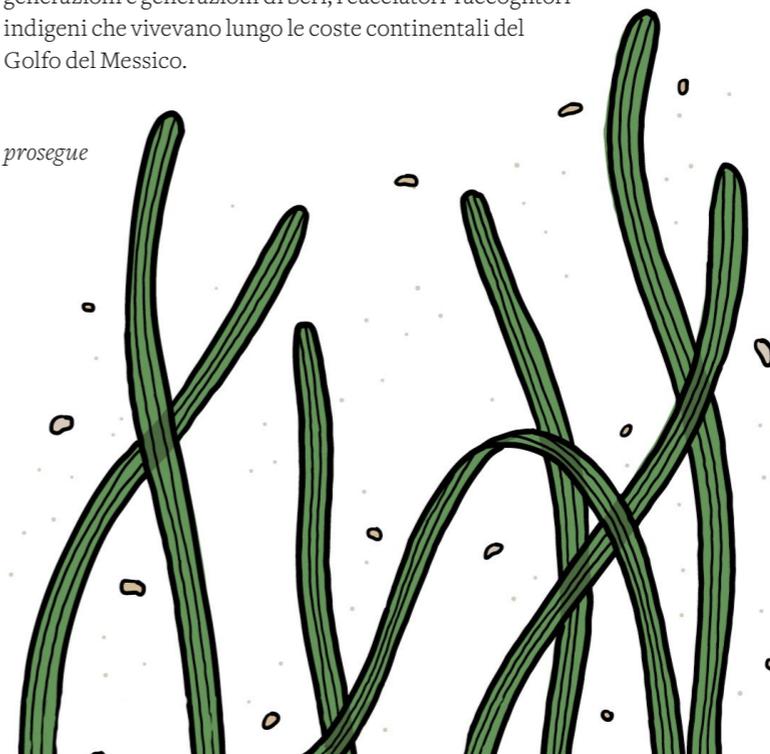
Riso marino

Zostera marina (Zosteraceae)

Potendo crescere lungo le coste di ogni continente, eccetto l'Antartide, le fanerogame marine (piante marine con seme e fiore, generalmente simili a erba) formano vaste praterie in cui si sviluppano ecosistemi altamente produttivi, tanto importanti quanto quelli di barriere coralline e foreste. Queste lussureggianti praterie in basse acque salate offrono riparo e cibo alle forme di vita marine, svolgono una funzione di mitigazione dell'erosione costiera e assorbono l'anidride carbonica fino a trentacinque volte più velocemente delle foreste tropicali. Studi recenti suggeriscono che giochino anche un ruolo fondamentale nel pulire gli oceani dalla plastica, che si impiglia tra le foglie delle piante e viene inglobata in grovigli di fibre naturali chiamati "palle di Nettuno" (egagropili) che, una volta spiaggiati, possono essere rimossi. Le fanerogame marine vengono spesso considerate alghe, ma non lo sono, perché hanno radici (1), fusti (2), foglie (3) e fiori che producono semi (4). Queste caratteristiche sono il risultato del loro ritorno agli oceani avvenuto circa 100 milioni di anni fa. Oggi si sa che questa incredibile impresa di adattamento comprende una relazione simbiotica con batteri azoto-fissatori: un bell'esempio di evoluzione convergente, parallela a quanto avvenuto sulla terraferma con le leguminose.

Dei quattro maggiori gruppi di fanerogame, per un totale di circa settanta specie, la *Zostera marina* si sta guadagnando una grande fama gastronomica per i suoi semi, che vengono spesso indicati come "riso di mare", sebbene assomiglino di più ai chicchi di amaranto. La *zostera marina* si raccoglie in primavera, e in passato è stata un alimento di base di generazioni e generazioni di Seri, i cacciatori-raccoglitori indigeni che vivevano lungo le coste continentali del Golfo del Messico.

prosegue



ALTRI NOMI

Zostera marina, da ye zao, eelgrass, grass wrack, sweet seagrass, meriajokas, zostère marine, Gewöhnliches Seegrass, ålegras, herbe à bernaches

AREALE DI ORIGINE

In tutto il Pacifico e Atlantico temperati nell'emisfero settentrionale

CONDIZIONI DI CRESCITA

Zone intertidali e subtidali di mari poco profondi, dove cresce in acque costiere sabbiose, fangose e salmastre dai tropici all'Artico a profondità di 0-5 m

DISPONIBILITÀ

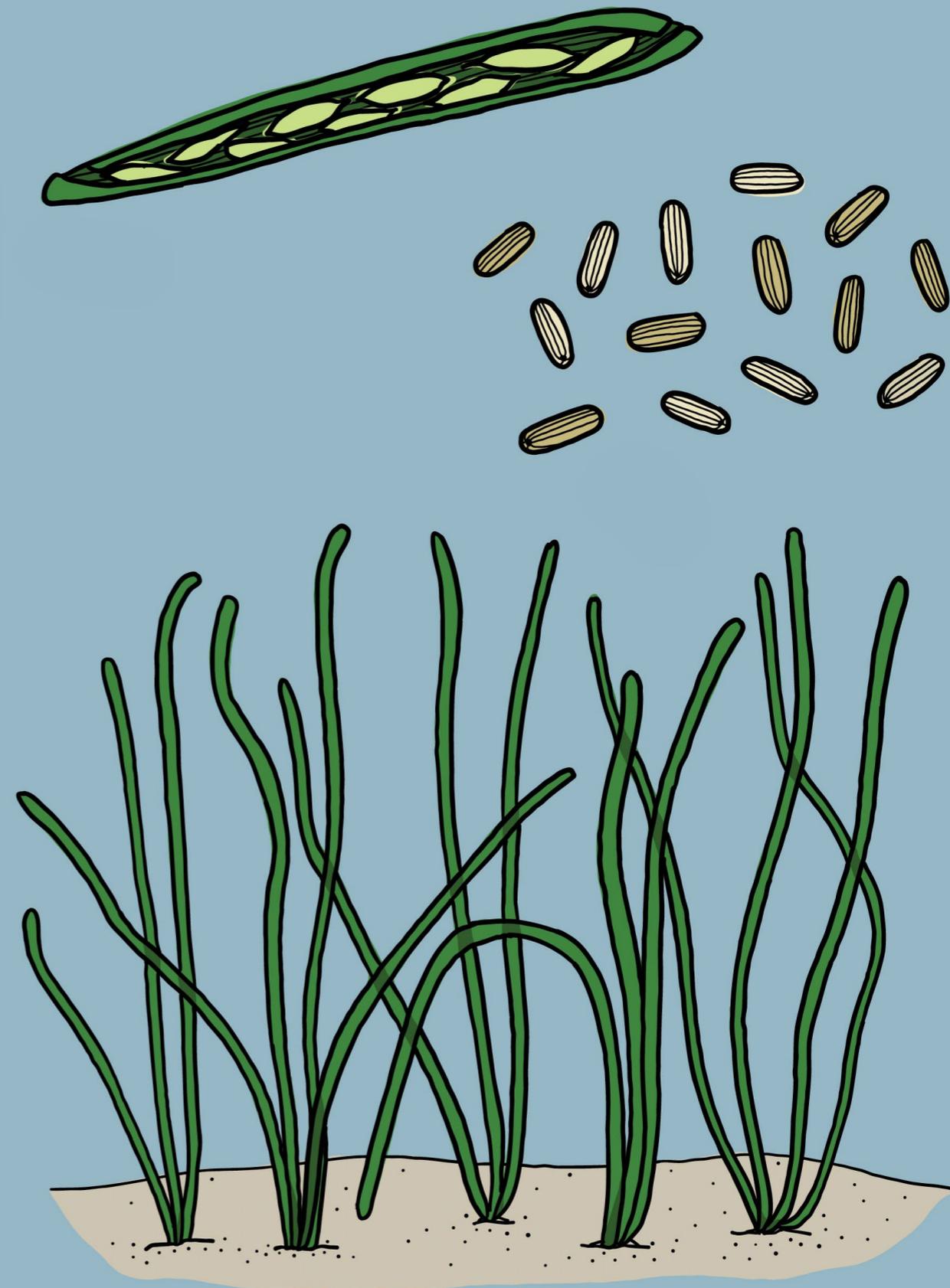
Non ancora disponibile in vendita, ma si può raccogliere nel suo habitat

COME SI MANGIA

I chicchi si usano come si farebbe con il riso. Le foglie fresche si possono aggiungere a insalate e sauté

Oggi, grazie alle sue potenzialità, questa pianta è promossa tanto dagli ambientalisti marini quanto dagli chef come coltura sostenibile per gli estuari. C'è però molto lavoro da fare per proteggere le popolazioni selvatiche minacciate da cambiamento climatico, inquinamento e sviluppo costiero. La coltivazione e, in alcuni casi, la reintroduzione di questa pianta, hanno l'effetto di aumentare la biodiversità marina e incrementare i redditi locali grazie alla raccolta di riso marino, pesce e crostacei.

Le foglie della pianta si possono mangiare crude o cotte, mentre i semi (5) vanno cotti o macinati per ottenerne una farina. Grazie al loro sapore e consistenza simili al riso, con la differenza di una leggera nota salmastra, si possono usare grossomodo proprio come una varietà di questo alimento. Il popolo Seri li usa per preparare una pietanza detta *xnois kóimim*: il riso marino viene privato della sua crusca, tostato e poi macinato in una polvere insieme a semi di cactus e quindi cotto in acqua fino a formare una pappetta. Le foglie hanno invece una consistenza appena croccante e un sapore vagamente dolce che le rendono ottime nelle insalate e nei sauté.



Glossario

ACQUACOLTURA

La coltivazione di piante acquatiche, in recipienti o in acque aperte.

ACQUAPONICA

Sistema che combina l'allevamento di pesci e la coltivazione di piante acquatiche in un ambiente controllato.

ANGIOSPERME

Piante provviste di fiori (la maggioranza delle specie note).

ANNUALE

Pianta che esaurisce il ciclo vitale dopo un solo periodo vegetativo.

ARILLO

Involucro, spesso edule, che copre l'esterno di un seme.

ASCELLA

L'angolo superiore tra uno stelo e un ramo e il ramo o tronco da cui essi si dipartono.

BULBILLO

Bulbo che, in alcune piante, si forma tra stelo e foglia o al posto dei fiori.

CALICE

I sepali di un fiore (vedi sepalo).

CEDUAZIONE

Pratica di gestione delle foreste che prevede il taglio di alberi affinché nuovi polloni nascano dalla ceppaia.

CORMO

Stelo sotterraneo rigonfio che immagazzina nutrimento per la pianta (vedi anche tubero).

CROSTA

Duro strato del suolo che compromette il drenaggio.

CULMO

Stelo delle graminacee, erbaceo o legnoso.

CULTIGENO

Pianta alterata geneticamente dagli esseri umani che non esiste in forma selvatica.

DECIDUO

Albero o arbusto che perde le foglie ogni anno.

EUTROFIZZAZIONE

Eccessiva crescita di piante e alghe nell'acqua per presenza di nutrienti.

EVOLUZIONE CONVERGENTE

Evoluzione in cui specie diverse si adattano in

modi simili all'ambiente rispondendo a simili pressioni selettive.

FISSAZIONE (AZOTO E CARBONIO)

Conversione dell'azoto atmosferico o del carbonio inorganico in nutrienti nel suolo.

IDROPONICA

Pratica della coltivazione delle piante senza uso di suolo.

INFIORESCENZA

Gruppo di fiori su un ramo o stelo.

LEGUMI

Frutto delle piante leguminose, ad esempio fagioli, arachidi, lenticchie e altri.

MICROGREENS

Piantine giovani di erbe o verdure.

OMBRELLIFERE

Famiglia di piante, anche dette Apiaceae, caratterizzate da fiori simili a ombrelli.

OVARIO

Organo femminile di un fiore che si sviluppa in un frutto.

PERENNE

Pianta che vive oltre due anni.

PROPAGAZIONE

Coltivazione di nuove piante da semi o da talee.

PROPAGAZIONE CLONALE

Riproduzione asessuata che genera cloni di una pianta geneticamente identici a essa.

SEMPREVERDE

Pianta che conserva le foglie per più di un periodo vegetativo.

SEPALO

Parte esterna di un fiore che ne racchiude il bocciolo durante lo sviluppo.

SILVOPASTORIZIA

Pratica che integra foraggio, colture arboree e pascolo per creare sistemi di mutuo beneficio.

TUBERO

Organo di deposito sotterraneo di una pianta che si forma da uno stelo o da una radice (un esempio sono le patate).

Fornitori e grossisti

Abbiamo cercato di includere nel libro piante e prodotti facilmente disponibili nelle loro varie regioni e anche oltre. Speriamo che introducendo queste piante più spesso nei nostri sistemi alimentari possiamo contribuire ad assicurare la futura stabilità alimentare e aumentare la gamma di sapori tra cui scegliere. Se vivete in un'area ricca di interessanti mercati locali, fruttivendoli forniti di prodotti internazionali, avventurosi orticoltori, raccoglitori di piante selvatiche, giardinieri, chef o agricoltori, c'è la possibilità che riusciate a trovare qualcuna di queste piante dietro l'angolo di casa vostra e che possiate assaggiarle. L'esplorazione delle vostre opzioni locali è un'esperienza lì pronta ad aspettarvi, un'esperienza che vi permetterà di ampliare la vostra rete di connessioni e ricevere ispirazione, conoscenze e opportunità per sostenere le economie locali.

Se volete scoprire ancora più sapori, potete sempre rivolgervi al web. Acquistando responsabilmente online, ad esempio facendo grossi ordini da dividere con amici e familiari, ridurrete le emissioni e potrete supportare iniziative e comunità vitali di tutto il mondo.

Di seguito trovate una lista (senza alcuna pretesa di esaustività) di aziende e organizzazioni da tutto il mondo che nutrono la passione per i prodotti vegetali.

Prodotti

EUROPA

Gebana
www.gebana.com

Herbathek
www.herbathek.com

Lofoten Seaweed
lofotenseaweed.no

Tampopo Foods
www.tampopofoods.com

Shea WaLe
shop.sheabutter-ghana.de

VGCaviar
www.vgcaviar.com

Connemara Seaweed Company
www.connemaraseaweedcompany.ie

Col Spirit
www.col-spirit.com

Famberry
famberry2020.com.ua

25 Grams Coffee
www.25grams.coffee

Sanddorn Christine Berger
sanddorn-christine-berger.de

Jara
jara.earth

Jurassic Fruit
www.jurassicfruit.com

Spicemountain
www.spicemountain.co.uk

Dúlra
www.dulra.ie

Able & Cole
www.abelandcole.co.uk

AMERICHE

Kalustyan's
foodsofnations.com

The Spice House
www.thespicehouse.com

Gulf of Maine
gulfofme.com

Regalis
www.regalisfoods.com

Pacific Botanicals
www.pacificbotanicals.com

Canopy Bridge
canopybridge.com

Earthy Delights
earthy.com

Red Fox Spices
redfoxspices.com

Finca Palugo
fincapalugo.com

Diaspora Co
www.diasporaco.com

Red de Guardianes de Semillas
redsemillas.org/english-seed-guardians-network/

AFRICA

Essentially Natural
essentiallynatural.co.za

The Local Village
localvillage.africa

ASIA

Organic Fields
www.organicfields.com.my

Hiuchi Tonburi Production Committee
JA Akita (North)
ja-akitakita.jp/farming-and-life_products-tonburi

Forest Post
forestpost.in

Kimura Food Co
www.kimura-food.co.jp

Minamiboso Online Market
shop.mboso-etoko.jp

OOO Farms
ooofarms.com

Banyan Roots
www.banyanroots.in

Arena Organica
www.arenaorganica.in

Arya Sanskriti
www.aryasanskriti.com

Aazol
aazol.in

Moringa What
www.moringawhat.com

OCEANIA

Footside Farm
www.footsidefarm.com

Bush Food Shop
www.bushfoodshop.com.au

Piante e semi

EUROPA

Rein Saat
www.reinsaat.at

Arche Noah
shop.arche-noah.at

Rühlemann
www.kraeuter-und-duftpflanzen.de

Incredible Vegetables
www.incrediblevegetables.co.uk

Agroforestry Research Trust
www.agroforestry.co.uk

Kwekerij Bulk
kwekerijbulk.nl

Jurassic Plants
jurassicplants.co.uk

Franchi Seed
seedsofitaly.com

AMERICHE

Oikos Tree Crops
oikostreecrops.com

Trade Winds Fruit
www.tradewindsfruit.com

Trees of Joy
treesofjoy.com

AFRICA

Seeds & Plants
seedsandplants.co.za

Seeds for Africa
www.seedsforafrica.co.za

ASIA

Veliyath Gardens
veliyathgarden.com

OCEANIA

Daleys Fruit Tree Nursery
www.daleysfruit.com.au

Tucker Bush
tuckerbush.com.au

Guida geografica al foraging

Se desiderate provare ad andare alla ricerca di alcune piante selvatiche del libro, la lista che segue può esservi d'aiuto per controllare cosa potete trovare nella vostra zona. Per ogni pianta indicata nella prima colonna si riportano le regioni di cui essa è originaria o in cui è stata naturalizzata. Questa lista, assieme alle semplici regole da seguire elencate alle pagine 54–55, è un ottimo punto di partenza per iniziare le vostre avventure da raccoglitori e farvi incontrare in prima persona le future star del sistema alimentare resiliente che verrà. La lista può anche essere sfruttata per verificare quali sono i candidati migliori a essere cresciuti nel vostro giardino. Norma sempre valida quando si esce a cercare piante selvatiche è avvalersi della guida di un esperto prima di raccogliere e consumare una pianta che non si conosce.

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Gurganyan (<i>Acacia coleii</i>), p. 16				India	Australia occidentale
Baobab africano (<i>Adansonia digitata</i>), p. 18			Regioni tropicali e subtropicali	Penisola arabica e gran parte dell'Asia	
Grani del paradiso (<i>Aframomum melegueta</i>), p. 20		Guyana francese, Guyana, Trinidad e Tobago, Isole Sopravento Meridionali	Africa tropicale occidentale fino all'Angola		
Alga kelp alata (<i>Alaria esculenta</i>), p. 22	Costa atlantica	Costa atlantica dell'America del Nord		Mar del Giappone	
Hopniss (<i>Apios americana</i>), p. 24	Francia, Germania, Italia	America nord-orientale		Giappone, Corea del Sud	
Bardana maggiore (<i>Arctium lappa</i>), p. 28	Tutta Europa	America del Nord temperata		Regioni temperate	
Albero del pane (<i>Artocarpus altilis</i>), p. 30		Regioni tropicali dell'America Latina e dei Caraibi	Regioni tropicali	Regioni tropicali	Regioni tropicali
Pawpaw americano (<i>Asimina triloba</i>), p. 32		Canada sud-orientale, Stati Uniti centrali e orientali			
Porcellana di mare (<i>Atriplex halimus</i>), p. 34	Belgio, Macaronesia, Mediterraneo, Paesi Bassi, Isola Saint Paul, Regno Unito		Africa tropicale nord-orientale	Penisola arabica, Iran, Iraq occidentale	
Chontaduro (<i>Bactris gasipaes</i>), p. 36		America Latina tropicale e subtropicale e Caraibi			

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Dattero del deserto (<i>Balanites aegyptiaca</i> var. <i>aegyptiaca</i>), p. 40			Gran parte dell'Africa	Israele fino alla Penisola arabica	
Spinaci indiani (<i>Basella alba</i>), p. 42		Belize, Brasile, Florida	Regioni tropicali e subtropicali	Regioni tropicali e subtropicali	
Granata comune (<i>Bassia scoparia</i>), p. 44	Regioni temperate da fresche a calde	Regioni temperate da fresche a calde di America del Nord e Argentina	Algeria, Libia, Marocco, Sudafrica	Regioni temperate da fresche a calde e regioni subtropicali	Nuova Zelanda
Zucca cinese (<i>Benincasa hispida</i>), p. 46		Caraibi, Venezuela		Regioni tropicali	Regioni tropicali
Palma di Palmyra (<i>Borassus flabellifer</i>), p. 48			Mauritania	Regioni tropicali	
Cartamo (<i>Carthamus tinctorius</i>), p. 50	Tutta Europa	Costa occidentale e regioni da temperate a secche dell'America del Nord, Messico, gran parte dell'America del Sud, Cuba, El Salvador	Africa del Nord, Mozambico, Zimbabwe	Tutta l'Asia	Tutta l'Oceania
Uva di mare (<i>Caulerpa lentillifera</i>), p. 52				Costa indo-pacifica	Costa indo-pacifica
Cresta di gallo (<i>Celosia argentea</i>), p. 56	Albania, Bulgaria, Repubblica Ceca, Italia, Romania, Slovacchia	Florida	Regioni tropicali con stagioni secche		Regioni tropicali con stagioni secche
Carrubo (<i>Ceratonia siliqua</i>), p. 58	Mediterraneo	Messico, Perù	Africa del Nord, regioni tropicali e subtropicali con stagioni secche	Gran parte del Medio Oriente, Caucaso, Cina, India e Pakistan	Australia
Muschio irlandese (<i>Chondrus crispus</i>), p. 60	Costa atlantica	Costa atlantica dell'America del Nord			
Ciliegie di caffè (<i>Coffea arabica</i> e <i>C. canephora</i>), p. 62		Regioni tropicali dell'America Latina, dal Messico al Brasile	Repubblica Democratica del Congo, Etiopia, Guinea-Bissau, Kenia, Malawi, Ruanda, Sudan	Bangladesh, Cina, Indonesia, Myanmar, Vietnam	Melanesia
Corniolo (<i>Cornus mas</i>), p. 64	Europa settentrionale e continentale occidentale fino all'Ucraina	Illinois, New York, Pennsylvania		Caucaso, Libano, Russia, Siria, Turchia	
Zigolo dolce (<i>Cyperus esculentus</i>), p. 66	Tutta Europa	Tutte le Americhe	Tutta l'Africa	Gran parte del Medio Oriente, Afghanistan, Cambogia, Cina, Caucaso, India, Pakistan, Indonesia, Vietnam	Tutta l'Oceania
Fonio bianco (<i>Digitaria exilis</i>), p. 68		Repubblica Dominicana, Haiti	Africa occidentale tropicale fino al Camerun		

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Felce tropicale (<i>Diplazium esculentum</i>), p. 72		Florida, Hawaii	Sudafrica	Asia orientale, sud-orientale e meridionale	Australia, Nuova Zelanda, Papua Nuova Guinea
Uwabamisou (<i>Elatostema involucratum</i>), p. 76				Cina, Giappone, Corea	
Ensete (<i>Ensete ventricosum</i>), p. 78		Isole Juan Fernández	Africa occidentale, sud-occidentale e meridionale, isole del Golfo di Guinea	Indonesia	
Culantro (<i>Eryngium foetidum</i>), p. 80		Dal Messico al Brasile, regioni subtropicali dell'America del Nord	Regioni tropicali	Sud-est asiatico	Isole del Pacifico
Fuchsia boliviana (<i>Fuchsia boliviana</i>), p. 82	Spagna, Riunione	California, Hawaii, Jamaica, Messico, gran parte dell'America centrale e meridionale		Indonesia	Nuova Zelanda
Carcadè (<i>Hibiscus sabdariffa</i>), p. 84		Belize, Brasile, Colombia, Cuba, El Salvador, Guatemala, Messico, Perù, Venezuela	Africa occidentale e da centrale a meridionale, Egitto	Iraq, Asia meridionale e sud- orientale	
Olivello spinoso (<i>Hippophae rhamnoides</i>), p. 88	Tutta Europa	Canada		Dalla Russia all'Himalaya occidentale	
Yuki urui (<i>Hosta</i>), p. 90	Bulgaria, Repubblica Ceca, Romania, Slovacchia	Stati Uniti orientali		Cina, Giappone, Corea, Uzbekistan	
Patata dolce (foglie) (<i>Ipomoea batatas</i>), p. 92	Grecia, Portogallo, Spagna	America Latina e Caraibi, regioni subtropicali e temperate calde dell'America del Nord	Tutta l'Africa	Asia meridionale e sud-orientale, Caucaso, Turkmenistan, Tagikistan, Kirghizistan	Tutta l'Oceania
Ogbono (<i>Irvingia gabonensis</i>), p. 94			Africa centrale	India	
Albero del burro (<i>Madhuca longiflora</i> var. <i>longiflora</i> e <i>Madhuca longifolia</i> var. <i>latifolia</i>), p. 96				Bangladesh, India, Nepal, Sri Lanka,	
Acerola (<i>Malpighia emarginata</i>), p. 98		Dal Messico al Perù, isole del Mar dei Caraibi			Nuova Caledonia
Sapotiglia (<i>Manilkara zapota</i>), p. 100		Florida, dal Messico alla Colombia, isole del Mar dei Caraibi		Bangladesh	
Mamoncillo (<i>Melicoccus bijugatus</i>), p. 104		Florida, Colombia, Costa Rica, El Salvador, isole del Mar dei Caraibi, Venezuela			

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Erba ostrica (<i>Mertensia maritima</i>), p. 106	Regioni da temperate a polari	Regioni da temperate a polari dell'America del Nord		Regioni da temperate a polari	
Murnong (<i>Microseris walteri</i>), p. 108					Australia
Moringa (<i>Moringa oleifera</i>), p. 112		Arizona, California, America Centrale, Florida, isole del Mar dei Caraibi, Venezuela	Africa occidentale e centrale fino all'Angola, Libia, Madagascar	Asia meridionale e sud-orientale	Australia
Banana rossa (<i>Musa acuminata</i>), p. 118	Spagna	Costa Rica, Ecuador, Florida, isole Juan Fernández, Trinidad e Tobago	Senegal, Tanzania	Asia meridionale e sud-orientale, Turchia	Isole Caroline, Fiji, Polinesia francese, Nauru, Niue, Samoa, Tonga
Yangmei (<i>Myrica rubra</i>), p. 122				Cina, Giappone, Corea, Filippine	Isole Marianne
Noce moscata (<i>Myristica fragrans</i>), p. 124	Riunione		Comore, isole del Golfo di Guinea, Mauritius	Bangladesh, Cina, India, Indonesia, Laos, Filippine, Thailandia, Vietnam	
Fico d'India (<i>Opuntia ficus-indica</i>), p. 126	Mediterraneo	Arizona, California, Florida, New Mexico	Regioni tropicali e subtropicali secche	Regioni tropicali e subtropicali secche dell'Asia meridionale e sud-orientale	Regioni tropicali e subtropicali secche dell'Australia
Riso africano (<i>Oryza glaberrima</i>), p. 130		Brasile, Suriname	Benin, Burkina, Camerun, Ciad, Gambia, Guinea, Guinea-Bissau, Costa d'Avorio, Mali, Niger, Senegal, Togo	Cina	
Safou (<i>Pachylobus edulis</i>), p. 134			Angola, Camerun, Repubblica Centrafricana, Congo, Guinea Equatoriale, Gabon, isole del Golfo di Guinea, Nigeria, Zambia		
Jicama (<i>Pachyrhizus erosus</i>), p. 136		Brasile, America Centrale, isole del Mar dei Caraibi, Messico, Venezuela	Camerun, Gabon, Madagascar, Tanzania	Asia meridionale e sud-orientale	Australia, Papua Nuova Guinea
Bambù nero di Henon (<i>Phyllostachys nigra</i> var. <i>henonis</i>), p. 140		Hawaii		Cina, Giappone, Corea, Filippine, Vietnam	Nuova Zelanda

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Tomatillo (<i>Physalis philadelphica</i>), p. 142	Belgio, Grecia, Portogallo, Spagna e gran parte dell'Europa orientale e sud-orientale	Arizona e Stati Uniti orientali, America Centrale, Cuba, Haiti, Messico	Angola, Kenia, Marocco, Sudafrica, Sudan, Zambia, Zimbabwe	Cina, Russia, Turchia	Australia
Quercia vallonea (<i>Quercus ithaburensis</i> subsp. <i>macrolepis</i>), p. 144	Grecia, Italia ed Europa sud-orientale			Libano, Siria, Turchia	
Ravanello nero (<i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>sativus</i> (sin. <i>Raphanus sativus</i> var. <i>niger</i>)), p. 148	Francia, Grecia, Italia, Portogallo, Spagna ed Europa sud-orientale	America del Nord, gran parte dell'America del Sud e Centrale, Cuba, Repubblica Dominicana, Haiti	Angola, Eritrea, Etiopia, Kenia, Africa del Nord, Sudafrica, Sudan, Tanzania, Zimbabwe	Tutta l'Asia	Australia
Caccialepre (<i>Reichardia picroides</i>), p. 150	Mediterraneo	Hawaii	Africa del Nord	Siria, Turchia, Emirati Arabi Uniti	Australia
Loquat (<i>Rhaphiolepis bibas</i>), p. 152	Francia, Grecia, Italia, Portogallo, Spagna	Regioni subtropicali e temperate calde dell'America del Nord, dal Messico al Brasile	Kenia, Sudafrica	Gran parte dell'Asia orientale, Afghanistan, Caucaso, India, Sud-est asiatico, Pakistan, Thailandia, Uzbekistan, Vietnam	Australia, Nuova Zelanda
Asparago di mare (<i>Salicornia europaea</i>), p. 154	Europa settentrionale e centrale				
Marula (<i>Sclerocarya birrea</i>), p. 158			Africa occidentale, centrale e meridionale, Madagascar		
Patate antiche (<i>Solanum tuberosum</i>), p. 160	Belgio, Francia, Irlanda, Regno Unito	Hawaii, Stati Uniti orientali, gran parte dell'America del Sud, Repubblica Dominicana, Haiti	Repubblica Democratica del Congo	Bangladesh, India, Russia, Tagikistan, Uzbekistan, Vietnam	
Tamarindo (<i>Tamarindus indica</i>), p. 162		Gran parte dell'America centrale e meridionale, Florida, isole del Mar dei Caraibi, Messico, Texas	Africa occidentale, da centrale a meridionale, Comore, Egitto, Libia, Madagascar	Penisola arabica, Asia meridionale e sud-orientale	Australia, Melanesia
Tarassaco (<i>Taraxacum officinale</i>), p. 164	Tutta l'Europa	Tutta l'America del Nord e del Sud eccetto il bacino dell'Amazzonia	Camerun, Repubblica Democratica del Congo, Madagascar, Marocco, Namibia, Sudafrica, Zimbabwe	Gran parte dell'Asia orientale, India, Indonesia, Malesia, Filippine	Australia, Nuova Zelanda

PIANTA	EUROPA	AMERICHE	AFRICA	ASIA	OCEANIA
Prekese (<i>Tetrapleura tetraptera</i>), p. 166			Gran parte dell'Africa occidentale e centrale e più a sud fino all'Angola		
Mogano cinese (<i>Toona sinensis</i>), p. 168		Maryland	Tanzania, Uganda	Gran parte dell'Asia orientale e sud-orientale, Afghanistan, Nepal, Pakistan, Sri Lanka, Sumatra	
Castagna d'acqua (<i>Trapa natans</i>), p. 174	Gran parte dell'Europa centrale, orientale e sud-orientale	Costa orientale del Canada e degli Stati Uniti	Dall'Africa centrale a meridionale, Algeria, Burkina Faso, Tunisia	Tutta l'Asia	
Fagiolo farfalla (<i>Vigna aconitifolia</i>), p. 176			Eritrea	Bangladesh, Cina, India, Myanmar, Pakistan, Sri Lanka, Yemen	
Fagiolo bambara (<i>Vigna subterranea</i>), p. 178		Repubblica Dominicana	Gran parte dell'Africa occidentale e centrale e più a sud fino a Zambia e Swatini, Madagascar, Tanzania	India, Indonesia	Papua Nuova Guinea
Uva americana (<i>Vitis labrusca</i>), p. 180	Albania, Austria, Francia, Grecia, Ungheria, Italia, Portogallo, Spagna, Ucraina	Gran parte degli Stati Uniti orientali		Russia, Tagikistan, Turchia, Turkmenistan, Uzbekistan, Vietnam	
Corno giallo (<i>Xanthoceras sorbifolium</i>), p. 182				Cina, Corea, Mongolia, Uzbekistan	
Sanshō (<i>Zanthoxylum piperitum</i>), p. 186				Cina, Giappone, Corea,	
Giuggiolo (<i>Ziziphus jujuba</i>), p. 188	Europa sud- orientale, Francia, Mediterraneo, Spagna	Alabama, Arizona, California, Cuba, Repubblica Dominicana, Florida, Honduras, Giamaica, Louisiana, Texas, Utah, Venezuela	Algeria, Burkina Faso, Camerun, Marocco, Tunisia, Libia	gran parte del Medio Oriente e dell'Asia centrale, Afghanistan, Cina, Georgia, India, Giappone, Corea, Laos, Mongolia, Pakistan	
Riso marino (<i>Zostera marina</i>), p. 190	Coste temperate dell'Atlantico e mediterranee	Coste atlantiche temperate dell'America del Nord, Belize, Messico	Coste atlantiche e mediterranee dell'Africa del Nord	Coste pacifiche temperate	

Biografie degli autori

KEVIN HOBBS è un appassionato di botanica, orticoltore e giardiniere con oltre trent'anni di esperienza. Ha un piede nel mondo botanico e l'altro nel settore della produzione commerciale. Negli ultimi decenni ha dedicato un'attenzione crescente alla sostenibilità e alla lotta al cambiamento climatico.

Ama condividere le conoscenze acquisite lavorando con amici e colleghi dallo spirito affine al suo da tutto il mondo, oltre che introdurre sul mercato nuove piante ornamentali e commestibili nel suo ruolo di New Product Director presso la Whetman Plants International. Da appassionato difensore di qualsiasi organismo verde dotato di vita, si è occupato di divulgazione attraverso conferenze, social media e pubblicazioni. Potete seguire Kevin su Instagram: [@florafanatic](#).

ARTUR CISAR-ERLACH è autore, ambientalista ed esperto in comunicazione gastronomica. Il suo lavoro spazia tra cibo, difesa delle foreste e produzione di video. Si è laureato in ecologia all'Università di Vienna e ha concluso la specializzazione post-laurea in Food Culture and Communications presso l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, in Italia.

Affascinato dal potere del cibo, ne esplora l'immenso potenziale per risolvere alcune delle maggiori sfide che la società affronta oggi. Condivide questa sua passione attraverso laboratori, conferenze e pubblicazioni, tra cui il premiato *The Flavor of Wood* (Abrams, 2019). Artur può essere seguito su Instagram ([@artur_cisar_erlach](#)) e su YouTube ([@ArturCisarErlach](#)) e può essere raggiunto all'indirizzo arturcisar-erlach.com.

KATIE KULLA è illustratrice e autrice. Vive e si occupa dell'attività agricola familiare nel Pacifico nord-occidentale. Il suo lavoro si concentra su natura, agricoltura e famiglia. Le sue illustrazioni sono state pubblicate sulle riviste *Taproot*, *Growing for Market*, *Farmer-ish*, *GreenPrints* e *Geez*. Questo è il primo libro a cui lavora. Potete trovarla sul sito KatieKulla.com e su Instagram: [@katiekulla](#).