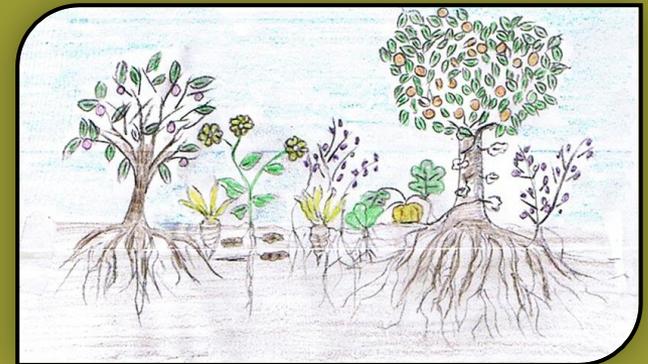


# "Food forest"

ovvero  
boschi che nutrono le città

"Ciascuno dovrebbe avere un giardino, anche piccolo,  
per mantenersi in contatto con la Terra,  
e quindi con qualcosa di più profondo dentro di se".

Carl Jung.



Stefano Soldati

Centro di Permacultura

**„LA BOA“**

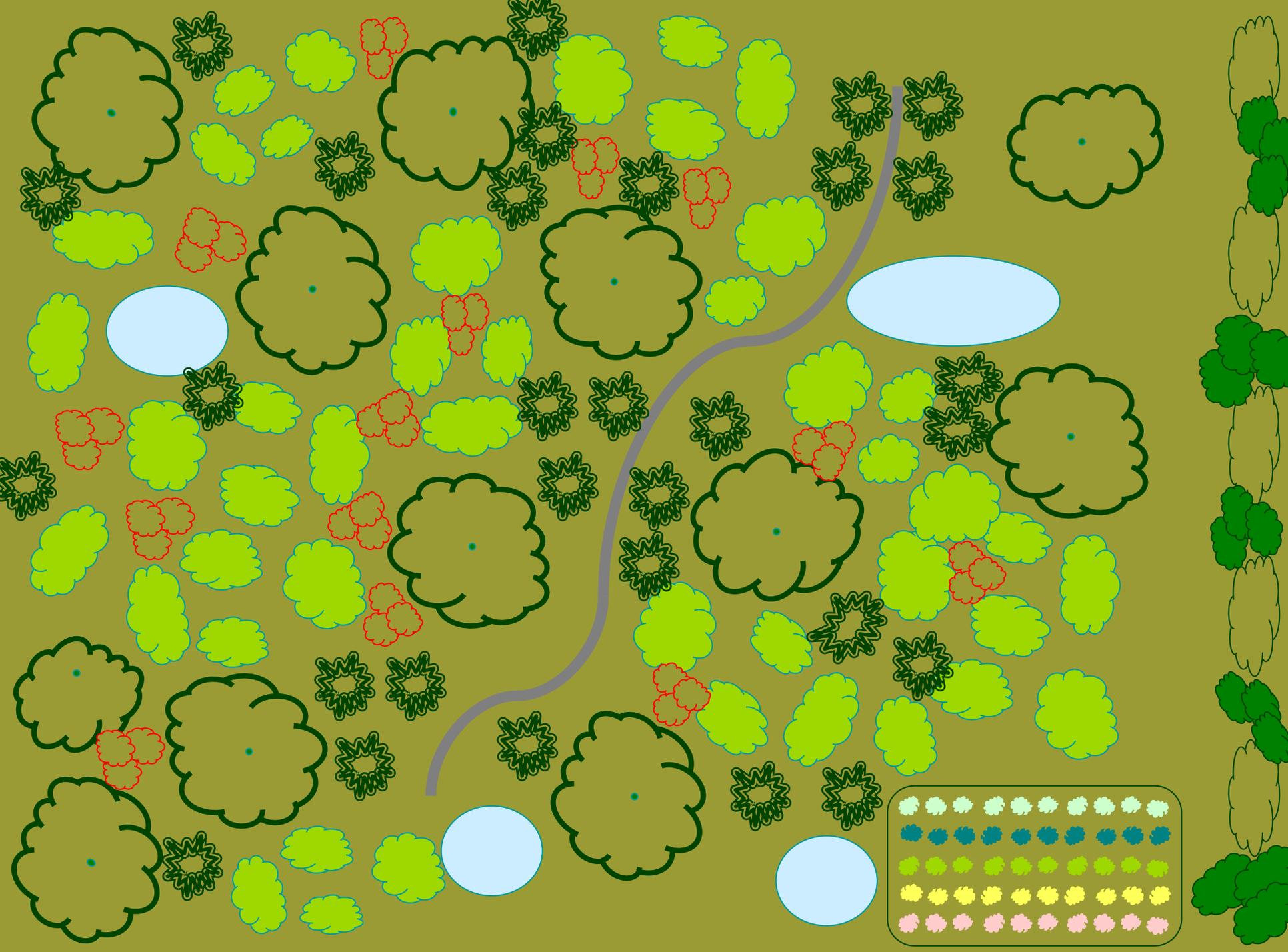
[www.laoa.org](http://www.laoa.org)

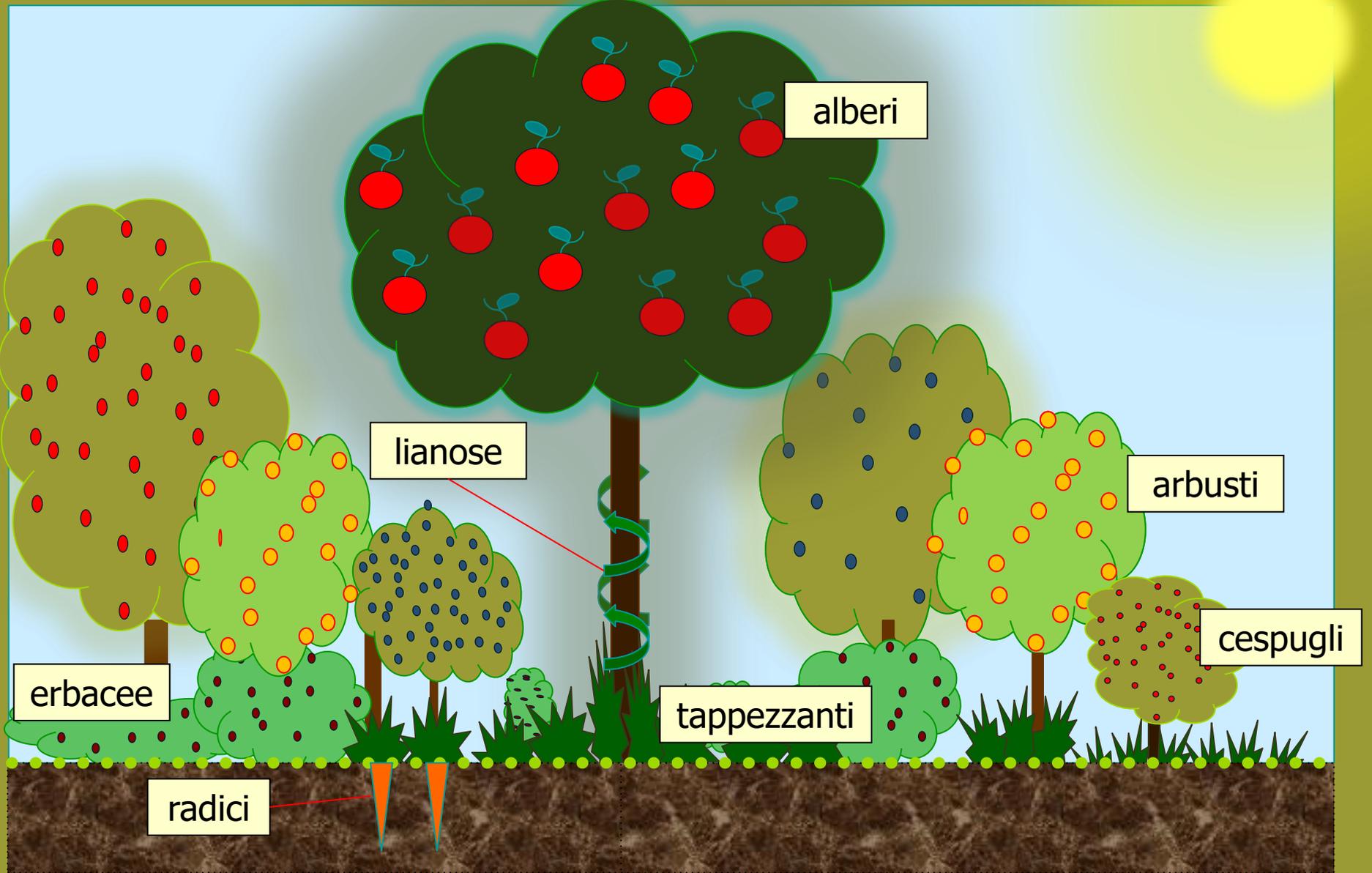
Grigson ha sottolineato che nella foresta del Bastar (India) ad esempio **“non c’è mai stata carestia”** e le tribù sono sempre riuscite a procurarsi il loro cibo:

165 tra piante arbusti e arrampicanti,  
31 piante i cui semi sono arrostiti e mangiati,  
19 piante i cui radici e tuberi sono mangiati,  
17 i cui succhi sono bevuti freschi o fermentati,  
25 le cui foglie sono mangiate come verdure,  
10 i cui petali sono cucinati come verdure,  
63 i cui frutti sono mangiati acerbi, maturi, arrostiti o in salamoia,  
5 specie di ficus che riforniscono di fichi gli abitanti della foresta

«Monocolture della mente» - Vandana Shiva

**progettazione**





alberi

lianose

arbusti

cespugli

erbacee

tappezzanti

radici



**Quali piante?**

- Azoto fissatrici / miglioratrici
- Produzione di legna da ardere
- Produzione di legna da opera
- Piante da frutta, frutti dimenticati e piccoli frutti
- Piante colorate
- Piante profumate
- Piante saporite
- Piante officinali
- Piante tintoree
- Piante da cesteria
- Piante da fibra
- e.....

- **Azoto fissatori arboree:**
- albero di giuda (Judas tree)
- ontano napoletano (italian alder)
- robinia (false acacia)
- eleagnus (silverberry)
- ginestra (common broom)
- carrubo (carob tree).

### **Leguminose erbacee:**

- trifogli (clovers)
- veccia (vetch)
- erba medica (alfa-alfa)
- lotus (bird's-foot trefoil)
- lupolina (black medick).



# Che piante da frutto utilizzare?

- ❖ eleagnus (silverberry),
- ❖ corbezzolo (strawberry tree),
- ❖ corniolo (Cornelian cherry),
- ❖ rosa canina (dog-rose),
- ❖ azzeruoli (azarole),
- ❖ gelsi, meli, peri, mandorli,
- ❖ sorbi (rowan),
- ❖ crespino (European barberry),
- ❖ terebinto (terebinth).
- ❖ cotogni, biancospino, cachi,
- ❖ sambuco, agrumi,
- ❖ melograni (persimmon),
- ❖ noci, noccioli, ciliegi, susini, fichi,
- ❖ nespole giapponese (loquat),
- ❖ nespole germanici (medlar),
- ❖ giuggioli (jujube),
- ❖ olivello spinoso (sea buckthorns),



# Che piante erbacee

- ❖ Portulaca
- ❖ Tussillago
- ❖ Stellaria
- ❖ Romice
- ❖ Menta
- ❖ Melissa
- ❖ Borraggine









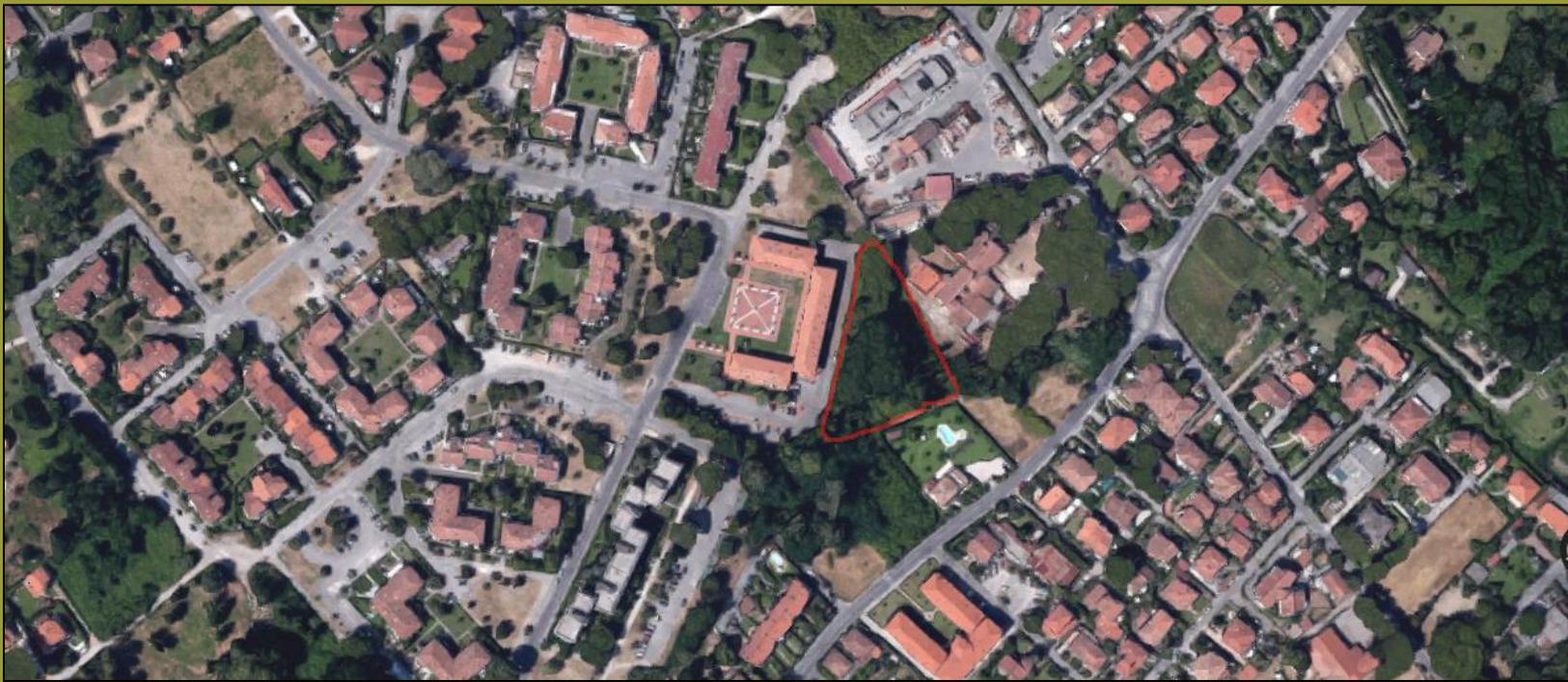
**Realizzazione**

## ART. **118** della Costituzione della Repubblica Italiana

...Stato, Regioni, Città metropolitane, Province e Comuni **favoriscono** l'autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale, sulla base del principio di sussidiarietà...

*[Si parla di sussidiarietà verticale quando i bisogni dei cittadini sono soddisfatti dall'azione degli enti amministrativi pubblici, e di **sussidiarietà orizzontale** quando tali bisogni sono soddisfatti dai cittadini stessi, magari in forma associata e/o volontaristica]*

P  
s  
i  
a  
e  
n  
t  
t  
r  
a  
a





















l'importante è:

**piantare,**

**piantare e piantare**

**!**



Stefano Soldati

Centro di Permacultura

**„LA BOA“**

[www.laboa.org](http://www.laboa.org)