

CURARSI COI FAGIOLI

Gli orti urbani crescono, dalle favelas di Rio ai quartieri alti di Londra. Ma non a Milano, dove la polizia dissuade di coltivarli in vista dell'Expo 2015 sull'alimentazione. Nel caso dalle vostre parti le autorità siano più tolleranti e abbiate già identificato la rotonda dove dedicarvi al giardinaggio coi vostri amici, mi raccomando di non seminare neanche il prezzemolo prima d'aver letto *L'orto della salute* (Ets) a cura di Manuela Giovannetti. La preside di agronomia all'università di Pisa - racconto ogni tanto le sue scoperte sui microbi buoni del suolo o gli usi sessuali del tartufo - ha chiesto agli specialisti di nutrizione curativa e preventiva di descrivere gli elementi salutari di frutta e verdura, e l'effetto che fanno durante il transito nell'organismo. «Spezie, spinaci, broccoli, pomodori, mirtilli, melanzane peperoni rossi, fagioli, carciofi»,

scrive la preside nella prefazione, ci ricordano il detto d'Ippocrate: «Lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo».

