

La Consolida, una risorsa per l'orto

di Elena Parmiggiani



Consolida ibrida. Foto: E. Parmiggiani

La consolida maggiore (*Symphytum officinale*) è una pianta usata dall'essere umano da millenni, soprattutto a scopo medicinale, ma non solo. Di consolida maggiore ne esistono circa 20 sottospecie. Sono presenti sul territorio italiano 6 specie di *Symphytum*, due delle quali sono endemiche: una in Sicilia e l'altra in Toscana. La consolida ibrida di cui andremo a parlare invece è una delle tante consolide esistenti, derivate da un incrocio tra la consolida maggiore ed altre consolide selvatiche.

Negli anni '80, l'uso della consolida maggiore per uso interno (sia per l'essere umano che per gli animali) è stato vietato; sono stati trovati al suo interno degli alcaloidi che si accumulano nel fegato e a lungo andare causano la morte. Una svolta che ha portato ad un calo nettissimo della sua diffusione e da cui ne è conseguita la scomparsa dai vivai e dai giardini, se non nelle forme più ornamentali. Nel corso degli ultimi anni però si sente sempre più parlare di questa pianta, anche e soprattutto nella sua forma ibrida, che ha tanti usi e caratteristiche interessanti nell'orto.

La consolida ibrida è una pianta multifunzionale per eccellenza e trova un posto speciale nel giardino o terreno di tanti affezionati estimatori ed in tantissimi testi di riferimento della Permacultura e dell'Agricoltura Sinergica. Chi fa food forest, poi, sa quanto siano utili le piante di consolida, per esempio come pacciamatura per gli alberi da frutto o come barriera per la gramigna.

La consolida ibrida potrebbe essere una delle piante che aiutano a rigenerare il suolo in spazi ristretti e senza troppo lavoro se non quello dell'impianto iniziale e dei tagli successivi. Crea suolo velocemente, può essere usata per fare

biomassa (intesa come quantità di materia organica derivata dalle sue foglie), ricicla i vari nutrienti, accumula minerali da strati di terreno dove raramente le orticole arriveranno con le loro radici.

Etimologia

Il nome del genere dal greco “symphuò” = io unisco, in relazione al potere cicatrizzante del rizoma. Il nome volgare di *Consolida* si può scomporre in: con-il-solido, ovvero con la parte solida dell'uomo, cioè lo scheletro ed i suoi legamenti.

Attenzione: nel genere *Symphytum* ssp. è presente un alcaloide tossico per il fegato, in maggioranza nelle radici. E' sconsigliato l'uso interno per gli esseri umani. Alcuni, nonostante l'avvertenza, usano le foglie giovani in cucina.

Origini della consolida per l'orto

La consolida per l'orto (*Symphytum x uplandicum*, chiamata anche *S. asperum* x *S. officinale*, *Consolida* russa, *Consolida* ibrida), è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Boraginaceae ed è il risultato di una ibridazione, fatta nell'800, da Henry Doubleday, Quacchero figlio di un famoso entomologo e naturalista. Lo scopo dei primi esperimenti di Doubleday furono quelli di ricavare un sostituto della gomma arabica per i francobolli del Regno Unito.

Una delle piante scelte per le sperimentazioni fu proprio la consolida, nella forma selvatica europea (*Symphytum officinale*) e di altre tipologie di consolida, una delle quali selvatica in Russia, la *Symphytum asperum*.

Membro onorario della Royal Horticultural Society, Doubleday era un personaggio eclettico che ha portato avanti un lavoro esteso di sperimentazioni scientifiche ed ibridazioni sulla consolida e a cui dobbiamo la consolida per l'orto, molto usata in permacultura e nell'orto sinergico.

Bocking era il villaggio dell'Essex dove Lawrence D. Hills fondò nel 1954 la **Henry Doubleday Research Association (HDRA)**, ora Garden Organic. Hills scoprì il lavoro di Doubleday leggendo un opuscolo sulla consolida russa e a suo modo ha voluto portarne avanti le sperimentazioni, il lavoro e la diffusione, sia per la consolida come fertilizzante sia per foraggio.

Nel villaggio di Bocking, Hills aveva le sue coltivazioni sperimentali. Bocking 14 si riferisce all'ibrido di consolida russa coltivato da Hills (ce ne sono svariati tipi, dal #1 al #21, non facilmente reperibili) con lo scopo di selezionare una pianta adatta ai giardini e agli orti.



Henry Doubleday



Lawrence D. Hills

Usi della *Consolida* maggiore

Ha proprietà medicinali molto interessanti, vedi <http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=10285>

Vive in ambienti umidi, anche sulle rive dei fossi. E' una fonte di biomassa, ma non affidabile come la *consolida* ibrida. Non adatta all'orto. Difficilmente controllabile, si propaga velocemente per seme. Attrae impollinatori, può essere utilizzata come pacciamatura (ponendo attenzione ai semi) e può essere usata come attivatore di compost (ponendo attenzione ai semi).

Usi della *Consolida* ibrida

Non fa semi. Adatta all'orto, al compost, come foraggio per animali. Possibilità di utilizzo per trattare reflui, liquami, stallatico e letame, creando biomassa molto velocemente.

Attivatore del compost, utile anche come pacciamatura, richiama parecchie api ed insetti impollinatori.

Usata spesso sotto gli alberi da frutto e per accumulare nutrienti dal suolo profondo. La *consolida* ibrida Bocking #14, con radici profonde da 2 a 2.5 metri, è resistente alla siccità e ricca di allantoina e può essere utilizzata a scopo medicinale. La *consolida* ibrida Bocking #4, con radici profonde da 2.5 a 3 metri, è la più resistente alla siccità, ricca di proteine e sconsigliata per uso medicinale.

La *consolida* ibrida ha alcune caratteristiche che la rendono insostituibile rispetto ad altri tipi di *consolida*, e sarebbe auspicabile, così come viene fatto per la pasta madre, che chi la coltiva riesca a diffondere questa pianta il più possibile e gratuitamente. Barattandola, scambiandola, regalandola, costruendo una rete di persone che la usano e la sperimentano sul campo, aggiungendo una sezione "vasetti di *consolida*" alle buone pratiche di scambio semi, mandilli, feste della marza ecc.



Consolida ibrida appena prima della fioritura. Foto: E. Parmiggiani

Differenze tra la consolida ibrida e la consolida maggiore

Questa pianta, lo abbiamo già annunciato, non deve essere confusa con il suo parente selvatico, la consolida maggiore (*Symphytum officinalis*). Sono due piante imparentate strettamente, ma con svariate caratteristiche che le distinguono. Di seguito una tabella con alcune delle caratteristiche prese in esame.

| Caratteristiche e usi a confronto | Consolida ibrida | Consolida maggiore |
|---|--|--------------------------------------|
| Propagazione per seme | | x |
| Propagazione per divisione di radice (dal 2° o 3° anno) | x | x |
| Ciclo vegetativo | Maggio- Novembre | Maggio- Novembre |
| Dimensioni | 1.20m di altezza per 0.60m di diametro. | Invasiva. 30- 80cm di altezza |
| Portamento | cespuglio | tappezzante |
| Biomassa | Fino a 120 tonnellate per ettaro | Fino a 4 tonnellate per ettaro |
| Tagli (dal 2° anno) | Fino a 8 annui | 2 |
| A dimora nell'orto | x | sconsigliato |
| Mellifera | x | x |
| Ambiente umido | | x |
| Resistente alla siccità | x | |
| Compost | x | sconsigliato |
| Pacciamatura | x | sconsigliato |
| Fertilizzante secco | x | x |
| Macerati | x | x |
| Proteine | 20%-30% | 16% |
| Proporzione NPK (Azoto, Fosforo, Potassio) NPK del letame è 0.64-0.23-0.32 | 0.74-0.24-0.19 | 1.80-0.50-5.30 |
| Potassio % | 7.09% | 5.3% |
| Proporzione C/N | 9.8:1 | 9.8:1 |
| Resistente alla ruggine (<i>Melampsorella symphyti</i>) | x | |
| | | |

Propagazione della *Consolida ibrida*

Si propaga solo per talea di radice.

Si estrae dal terreno una pianta di almeno due anni di età e si divide: un pezzo di radice di 3 o 4 cm è sufficiente per avere una nuova pianta. Il pezzo di radice si rinvasa immediatamente in un vaso di minimo 14cm di diametro, preferibilmente alto. La consolida non va tenuta in vaso per troppo tempo, va trapiantata in piena terra appena ha prodotto le prime due o tre foglie.

Periodo adatto per la divisione: da maggio a settembre



Radici di consolida, foto tratta da Internet.

Coltivazione e tagli

La coltivazione della consolida è semplice.

Si sceglie accuratamente l'aiuola di coltivazione. Preferibilmente ai bordi dell'orto. Fare attenzione alla posizione scelta perché la consolida si riproduce facilmente da pezzetti di radice molto piccoli, anche 1cm. Una volta messa a dimora difficilmente riuscirete a spostarla o eliminarla.

Si prepara il terreno con un una leggera vangatura.

Si scavano le buche di impianto, grandi quanto la radice o il pane di terra e distanti tra loro preferibilmente 1mt.

Una volta terminato il trapianto, si procede a pacciamare con abbondante materiale organico, in questa fase è consigliabile aggiungere sotto la pacciamatura del compost, concime, humus di lombrico, lettiere di animali (conigli, galline, vacche, ecc), fondi di caffè.

Dal 2° anno dal trapianto in poi si può tagliare. Appena la consolida inizia a fiorire, tagliare a circa 15 cm dal terreno e usare le foglie tagliate come pacciamatura, fertilizzante fresco o secco, macerato. Le foglie nuove ricresceranno dal centro e si potranno fare mano a mano fino a 8 tagli annuali sempre appena la pianta apre i suoi primi delicati fiori lilla. Dopo alcuni anni (minimo 3) si può procedere a dividere la pianta per propagarla e riprodurla.



Consolida ibrida indella fioritura. La pianta è stata propagata da poche settimane. Foto: E. Parmiggiani

Consolida per riciclare i nutrienti (letame, compost, ecc)

La consolida è una pianta che potenzialmente riesce a trasformare letame, liquami, residui organici vegetali e stallatico in grandi quantità di biomassa (le sue foglie), tali da poter, nel tempo e con una superficie sufficiente, sostituire la pacciamatura di paglia (frequente negli orti sinergici ed in permacultura) e le concimazioni. Se la pensiamo come una pianta adatta alla concimazione indiretta (un po' come l'ortica), possiamo utilizzare nelle sue aiuole di coltivazione tutto il letame o il concime organico necessario e concimare le aiuole o le coltivazioni solo con le sue foglie. La consolida attiva e produce ottimo compost, fertilizzante liquido e macerati.

Consolida per l'agricoltura naturale e sinergica

La strategia di utilizzare la consolida come consumatore primario di letami ecc, consente a chi ha materiali organici di origine animale di coltivare in agricoltura sinergica e naturale senza problemi di stalli, fermi, impoverimenti vari e blocchi, e con livelli di nitrati negli ortaggi a foglie verdi accettabili*. La consolida provvederà ad elaborare l'azoto ed i vari nutrienti presenti nel concime organico. Li arricchirà di preziosi minerali e potassio, grazie alle radici profonde che raggiungono strati del terreno che le orticole non raggiungono. Le foglie della consolida, usate come pacciamatura, arricchiranno il terreno e lo proteggeranno.

Cos'è l'agricoltura sinergica e perché sottolineare l'importanza di seguire il metodo sinergico e naturale usando la consolida (o l'ortica) per concimare indirettamente

La "*sinergia*" dell'orto sinergico non è solo una questione di consociazioni tra piante, bensì prima di tutto un sistema di relazioni tra piante, funghi, microorganismi, ecc., presenti nel suolo e sul suolo, che in un terreno sano, naturale ed integro formano una rete, un'economia locale con baratti e scambi efficaci per le piante senza l'apporto di fertilizzanti esterni (se non, ogni tanto, un deposito di feci qua e là lasciato da animali, per intenderci).

Prendiamo ad esempio le micorrize, uno degli attori principali della vita del suolo e della *sinergia*. Le micorrize sono funghi simbiotici importanti per la stabilità e la resilienza delle piante. Numerosi studi affermano che una presenza di micorrize nel suolo aumentano persino la resistenza delle piante presenti alla siccità, alle carenze di nutrienti, a diversi squilibri del suolo. Ebbene, le micorrize in presenza di fertilizzanti di sintesi e concimi organici (non biologici) nel terreno, non formano facilmente legami e scambi con le piante. Se si utilizzano concimi organici "biologici" in bassissime quantità, invece, diventa possibile aumentare dal 30% al 60% la percentuale di micorrizzazione delle piante**. In molti casi, purtroppo, il concime organico utilizzato non è biologico, anche se di casa o anche se ci è stato dato da contadini che conosciamo e di cui ci fidiamo. Il concime organico biologico naturale, senza antibiotici, senza che ci sia una traccia di erbicidi (che viene usato per mantenere le coltivazioni di foraggio e fieno "pulite") o altre sostanze di sintesi è difficilmente reperibile e costoso. Nel caso si abbia la possibilità di disporre, questo studio a cui facciamo riferimento sottolinea che è bene usarlo con molta parsimonia, visto che in grandi quantità non è necessario ed anzi altera l'equilibrio del suolo. N e P (anche da concime organico biologico) ad alte concentrazioni nel suolo, non favoriscono i processi naturali, ma anzi li inibiscono sul medio/lungo periodo.

Come è noto, sia l'agricoltura naturale che quella sinergica hanno l'obiettivo dell'autofertilità del suolo. Le aiuole (bancali) e le coltivazioni sinergiche più in generale, non devono essere concimate né con concimi chimici né con concimi organici (fonte: studi di Alan Smith sull'ossigeno etilene, vari studi sulle micorrize, i testi originali ed il video di Emilia Hazelip, inventrice del metodo sinergico), pena il blocco di alcuni cicli organici (ossigeno-etilene, relazioni simbiotiche con micorrize, baratto e scambio con batteri e microorganismi del suolo, ecc., ecc., ecc.) che fermerebbero la *sinergia*, quella relazione tra vita del suolo e piante che porta all'autofertilità e che dà il nome all'agricoltura sinergica stessa.

Per lo stesso motivo anche usare legno interrato nei bancali sinergici pone lo stesso problema (fonte Sepp Holzer, Permacultura, in proposito degli orti a cumulo o hugelkultur, che utilizzano legni interrando): sotterrare legna è un processo che produce nitrati* per i primi 3-5 anni, che vengono accumulate nelle piante a foglia verde.

Queste sostanze notoriamente cancerogene, che non vogliamo negli insaccati, non dovremmo volerle nemmeno nelle verdure. In alternativa, Holzer raccomanda di non coltivare verdure a foglia per i primi 3-5 anni, bensì utilizzare piante da radice, da frutto e da fiore. Holzer raccomanda, inoltre, di usare fino ad un massimo del 15% di legna di conifera sul totale di legna utilizzata. Le conifere infatti, se interrate in grandi quantità, bloccano i processi di decomposizione. Invece di interrare materiale legnoso, sarebbe preferibile usare materiale che contenga cellulosa, ovvero canne palustri, canne di bambù, pale di fico d'india ed altro materiale proveniente da piante erbacee, che è possibile interrare al posto di tronchi e rami.

Le aiuole (bancali) e le coltivazioni sinergiche in generale sono concimate semplicemente pacciando il bancale stesso con materiali organici, che contengono anche azoto, come per esempio:

- residui vegetali dell'orto
- paglia di vari cereali
- lana
- cippato
- cippato di ramaglie fresche
- foglie
- macerati vegetali
- fieno senza semi

Cosa c'è di più semplice di usare una pianta come la consolida (ma si possono usare moltissime altre piante, prima fra tutte l'ortica) che può essere tagliata varie volte l'anno e non occupa molto spazio, per elaborare i concimi organici e poi fertilizzare, in modo naturale, il vostro orto?

Consolida per la peronospora del pomodoro

Da prove sul campo, abbiamo rilevato per due anni consecutivi che la pacciatura abbondante (minimo 5cm di foglie fresche) con la consolida aiuta contro la peronospora del pomodoro.

Consolida come foraggio per animali

Le foglie della consolida possono essere date agli animali come foraggio (ma attenzione, sono informazioni molto vecchie e sarebbe opportuno sperimentare con molta cura e precauzione, visto la presenza di alcaloidi epatotossici che possono a lungo andare accumularsi nell'organismo e causare la morte.)

Riferimenti e Bibliografia

Hills, Lawrence D. *Russian Comfrey: A Hundred Tons an Acre of Stock or Compost for Farm, Garden or Smallholding*. London: Faber and Faber Limited, 1953.

Hills, Lawrence D. *Comfrey Report: The Story of the World's Fastest Protein Builder and Herbal Healer*. Pauma Valley, California: The Rateavers, 1975. [Comfrey: Past, Present and Future](#) by L D Hills.

<http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/viewtopic.php?t=10285>

<http://www.fao.org/wairdocs/ilri/x5519b/x5519b12.htm>

* <http://www.efsa.europa.eu/it/press/news/contam080605.htm>

**Arbuscular mycorrhizae in a long-term field trial comparing low-input (organic, biological) and high-input (conventional) farming systems in a crop rotation. P. Mäder, Stephan Edenhofer, Thomas Boller, Andres Wiemken, Urs Niggli