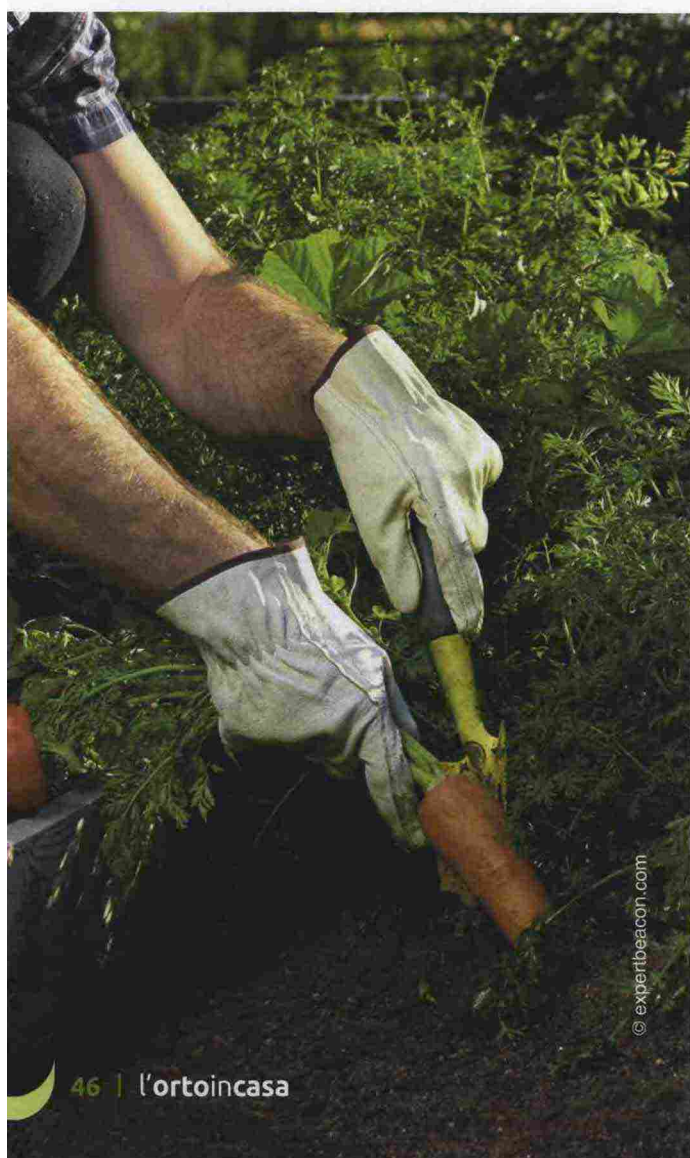


l'orto in giardino

10 ottimi motivi per fare l'orto nel 2016

La cura dell'orto è utile, terapeutica, rilassante, divertente, conveniente, socializzante... Scopri con noi le 10 buone ragioni che invitano ad avere uno splendido orto e a sperimentare alcune curiose novità del 2016.

A cura di **Viridea**



Se stai sfogliando queste pagine, hai scelto di ritrovare e proteggere il tuo stretto legame con la natura: prendersi cura dell'orto, anche in vaso o in piccoli spazi, è un modo semplice per vivere i ritmi naturali con divertimento, passione e soddisfazione. Le ragioni per regalarsi il piacere della coltivazione di ortaggi e buone erbe sono tante: eccone una decina... Ma tu puoi aggiungerne altre, per consolidare la voglia di rubare un po' di tempo alle altre attività quotidiane per dedicarla al giardinaggio e all'orticoltura "al naturale".

1 **Mangiare bene e sano**

Allungare una mano e cogliere un ortaggio sano e genuino: un diritto che puoi prenderti subito, in balcone, terrazzo, giardino. Realizzare un orto anche in piccoli spazi, per ottenere un prezioso raccolto di verdure saporite, oppure coltivare qualche albero da frutto che al piacere del raccolto abbina la sua bellezza in ogni stagione: ecco un modo efficace per tutelare la qualità di ciò che porti in tavola.

2 **Unire bellezza e utilità**

L'orto può essere più bello di un giardino fiorito, ricco di fascino e di diversità, con la consapevolezza che è una bellezza utile...

© expertbeacon.com

La porterai in tavola! Mescolando fiori e ortaggi, aggiungendo il profumo e l'utilità delle erbe aromatiche, l'orto diventa piacevole da vedere e da annusare, oltre che riserva di prodotti genuini.

3 Ritrovare i ritmi stagionali

Basta entrare in un supermercato per capire qual è il peso drammatico dell'inquinamento provocato dall'importazione di prodotti ortofrutticoli fuori stagione: sui banchi si trovano facilmente anche fuori stagione asparagi (provenienza Perù), cipolle (dall'Argentina), aglio (dal Cile), kiwi dalla Nuova Zelanda e pesche dal Sud Africa... Accettare la stagionalità dei cibi, meglio ancora se nati nell'orto di casa, non è una perdita ma anzi una riscoperta in fatto di intensità di sapore, e un grande risparmio.

4 Ritrovare fiducia e ottimismo

Veder crescere qualcosa che è stato seminato, trapiantato e curato con le tue mani è un piacere che regala una rinnovata fiducia, aumenta l'autostima e combatte le emozioni e i pensieri negativi. Nell'orto di casa, il successo delle coltivazioni si traduce nella soddisfazione di veder maturare gli ortaggi grazie alle buone cure: un'ottima terapia anti-stress.

5 Ridurre i consumi energetici

La verdura coltivata in modo intensivo e fuori stagione, in serre supertecnologiche, raccolta ancora quasi acerba e commercializzata nella grande distribuzione, richiede consumi energetici altissimi con enormi emissioni di CO₂ nonché drammatiche perdite di biodiversità naturale. Se scegli di produrre verdure a km zero, puoi ridurre drasticamente la tua quota di emissioni di CO₂ che tanto contribuiscono all'inquinamento e al riscaldamento globale, responsabile dei drammatici cambiamenti climatici in corso.

6 Tutelare l'ambiente

Un aspetto da non sottovalutare è l'uso del suolo necessario alla coltivazione del cibo: l'alimentazione moderna, basata sull'agricoltura intensiva e con elevato consumo di carne, richiede ben 3.500 mq per persona per coltivare il cibo; se scegli un'alimentazione più equilibrata, basata sulla piramide alimentare che vede alla base la frutta e la verdura di stagione, farai parte di chi utilizza molto meno terreno pro capite, circa 1.500 mq, il che, se praticato da tante persone, si traduce nella salvaguardia di aree lasciate o riportate alla natura a livello mondiale.

7 Tutelare la biodiversità

Coltivare un orto ricco di verdure in varietà assenti dai banchi del supermercato significa valorizzare la biodiversità e proteggere tradizioni gastronomiche antiche e preziose. Nell'orto e in terrazzo puoi coltivare il capperò siciliano, il cavolfiore di Macerata, le puntarelle di Galatina,

2016: ortaggi esotici per l'orto multietnico

Tra le soddisfazioni che puoi prenderti quest'anno, c'è quella di sperimentare ortaggi poco o nulla conosciuti ma oggi finalmente reperibili anche in Italia. Per esempio lo yam (igname), una specie di patata dolce che si consuma lessata o al forno; oppure il cavolo cinese, il pomodoro nero, il mais dolce le cui pannocchie si cucinano anche sul barbecue... E poi, curiosità come il tomatillo, il karela, l'okra... Fai una visita al tuo garden center e osserva con attenzione gli scaffali delle piantine pronte al trapianto e gli assortimenti di sementi: potresti trovare sorprese attraenti da sperimentare in un orto multietnico e generoso di sapori sconosciuti.

l'orto in giardino

la cipolla fiorentina, il fagiolo veneziano e tanti frutti particolari, per un giro d'Italia dei sapori dimenticati.

8 Coltivare le amicizie

Curare l'orto significa anche entrare in contatto con altre persone che condividono la stessa passione. L'orto ha valenze sociali e di aggregazione; può essere proposto anche in condivisione con altri (nel quartiere, nel condominio...) e ha un ruolo importante nelle comunità (scuole, ospedali, centri di accoglienza...), favorisce la comunicazione e accresce il senso della responsabilità. L'orto condiviso in famiglia coinvolge anche bambini e adolescenti, favorendo la comunicazione e il senso di complicità con gli adulti.

L'orto fa risparmiare?



- Se scegli di produrre in proprio ortaggi ed erbe aromatiche devi affrontare **un modesto costo iniziale**, relativo soprattutto alle attrezzature, ma subito compensato dal notevolissimo risparmio sull'acquisto di ortaggi ed erbe aromatiche al supermercato. **Il risparmio è influenzato da molti fattori ma, se ben gestito, il raccolto dall'orto può far risparmiare fino al 50-70%** sui costi complessivi di generi alimentari.
- Inoltre, il surplus produttivo rispetto ai consumi degli ortaggi freschi può essere conservato o surgelato, riducendo in modo significativo il budget annuale che dedichi all'acquisto del cibo. Conserve e marmellate (anche di ortaggi, curiose e saporite!) sono anche ideali per i tuoi regali fatti in casa e con costi davvero minimi.

Il consiglio degli esperti **Viridea**

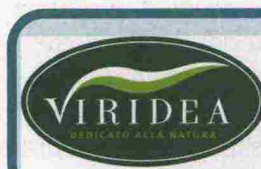
- **La produzione di ortaggi da seme è consigliata soprattutto per le varietà che non sono reperibili in piantina:** consultate le esposizioni di bustine per individuare ortaggi curiosi, etnici o locali.
- **I vasetti biodegradabili sono molto pratici:** seminando in questi contenitori si ottengono piantine facili da maneggiare e da trapiantare direttamente con il contenitore, che verrà gradualmente demolito nel terreno dai microrganismi utili.

9 Evitare i pesticidi

L'orto curato con metodi biologici ti offre un raccolto genuino, privo di residui tossici, consigliato per una scelta di alimentazione che privilegia la qualità e la purezza degli ingredienti vegetali nella dieta quotidiana.

10 Divertirsi e soddisfare la curiosità

Pomodori neri, melanzane bianche, carote viola e tanto altro da scoprire e da assaggiare: la cura dell'orto può diventare divertente e aprire a mille curiosità che spingono a esplorare storia e geografia per capire le origini e le vicende delle verdure che crescono sotto i tuoi occhi e che porti in tavola: un viaggio culturale che avviene spontaneamente e che arricchisce le tue conoscenze.



Per scoprire Viridea, un mondo di idee dedicate alla natura: viridea.it