COPIA OMAGGIO

NATÙ

ANNO 07 NUMERO 15 WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG

Il bello del momento
ESTATE TRICOLORE
PIANTE ITALIANE
PER UN VERDE FACILE

Ortaggi e frutti
TUTTO IN VASO
UN RACCOLTO GENEROSO
DALL'ESTATE ALL'AUTUNNO

In balcone e terrazzo
QUALCOSA DI ESOTICO
COLORI E ATMOSFERE
TROPICALI

Sapori da conservare
L'ESTATE IN BARATTOLO
RICETTE E CONSIGLI
PER MARMELLATE,
CONSERVE E SALSE

EXPO 2015
ALLA SCOPERTA DEL VERDE E DELLE CURIOSITÀ

PROMO GIARDINAGGIO

ANNO 07 NUMERO 03 2015

04 Il bello del momento
ESTATE TRICOLORE

10 Curiosità e notizie
IL BELLO & IL NUOVO

16 Il piacere dell'orto e del frutteto
TUTTO IN VASO FINO ALL'AUTUNNO

24 Sapori & benessere
L'ESTATE NEL BARATTOLO

30 Atmosfere da vivere
EXPO2015, ORTI E FIORI A MILANO

38 In balcone e terrazzo
QUALCOSA DI ESOTICO

42 Bambini e natura
AVVENTURE TRA I FIORI

46 Progettazione
VERDISSIMO E ACCOGLIENTE

50 Dalle aziende
IDEE E NOVITÀ

52 Decorazione
L'ARTE DI VIVERE

56 La scelta naturale
BENESSERE & VITALITÀ

60 Turismo e giardini
VERDEUROPA

Verde libera tutti

Natù è un magazine gratuito: vi aspetta nei punti vendita associati a Promogiardinaggio. L'elenco completo è disponibile su www.promogiardinaggio.org

NATÙ

www.verdeliberatutti.org

Promogiardinaggio, associazione senza fini di lucro, ha scelto di proporre Natù per sostenere e divulgare i valori della tutela della natura e per contribuire a creare una cultura del verde, incoraggiando atteggiamenti di salvaguardia dell'ambiente.

Attraverso la rivista Natù, Promogiardinaggio intende divulgare il concetto che l'amore per il verde può esprimersi ovunque, in casa, nell'orto, in giardino, nei piccoli spazi, coinvolgendo anche gli amici e facendo partecipare i bambini: perché il verde è indispensabile per socializzare, combattere lo stress e vivere meglio.

Natù arriva nelle vostre mani per suggerire, aiutare, divertire. Con semplicità e passione, perché fiori e giardini, natura, animali e vita all'aria aperta sono parte della nostra vita, ci danno benessere e serenità e ci aiutano a guardare al futuro.

Laura Galli,
Presidente di Promogiardinaggio

www.promogiardinaggio.org

Responsabile Progetto Magazine
Romina Tribi

Redazione
Progetto editoriale, testi, impaginazione:
Garden di Lorena Lombroso
lorena.lombroso@gardenpictures.it
Ha collaborato Enzo Valenti

Foto: Enzo Valenti - Garden Pictures, Ag. Shutterstock

Progetto grafico
AD99 srl - www.ad99.it

Stampa
Elcograf Spa

IL SEME DELL'ESPERIENZA.

I Classici.
Con 137 varietà di ortaggi Blumen risponde alle esigenze dei giardinieri più esperti.
E lo fa perché seleziona solo i semi migliori per garantire un risultato professionale e un orto all'altezza di qualsiasi aspettativa.

IN ARRIVO NUOVA
Dolce&P[redacted]e.
Dolci e originali zucche, tante varietà di peperoncini, dai piccanti ai piccantissimi: un vero appagamento per palati esigenti. Blumen propone solo semi di grande qualità per sperimentare nuovi sapori e abbinamenti, e stupire gli amici.

www.blumen.it
Blumen
LA TUA VERA NATURA.
www.facebook.com/blumenitalia

Icona italiana. Le aiuole geometriche del giardino di Boboli nel cuore di Firenze, espressione dell'arte paesaggistica che da secoli è presa come modello di eleganza in ogni parte del mondo.

ESTATE TRICOLORE

Le piante spontanee del territorio italiano sono un vanto, un orgoglio, una fonte di bellezza e di vita. Alcune possono essere acquistate (mai raccolte in natura) e coltivate in terrazzo o in giardino, perché facili e resistenti; altre sono solo da ammirare, nel loro ambiente naturale di vita.

Viviamo in un Paese meraviglioso: natura, storia, arte, cultura, gastronomia e ingegno sono le cifre caratteristiche dell'Italia migliore. Un'Italia che offre anche piante meravigliose: alcune sono originarie del nostro territorio, altre sono arrivate qui da lontano ma hanno trovato condizioni ideali, nei secoli, per svilupparsi e diventare una tipicità.
Un caso tipico è quello del fico d'India: l'origine, come per quasi tutte le Cactacee, è americana. Chissà quali furono i navigatori che, nel '500, lo portarono in Italia... Certo è che oggi è a tutti gli effetti un simbolo del nostro ambiente mediterraneo, dove cresce spontaneo e dove viene anche coltivato a scopo di produzione; i frutti dolci, commercializzati dall'estate all'autunno, si prestano anche a diventare marmellate, bevande, sciroppi, farina, olio di semi, mangime per bestiame e trovano impiego anche nella produzione di cosmetici e in alcuni settori industriali e farmaceutici.
Italianissimo è invece l'oleandro: la specie selvatica ha fiori bianchi, quelle con fiori rosa, rossi, screziati o doppi sono di origine orticola, "inventati" dagli ibridatori specializzati. In Meridione e lungo le coste più riscaldate dal sole, l'oleandro fiorisce per molti mesi, resiste al vento e al salmastro portato dal mare: caratteristica, questa, che condivide con le piante italiane della macchia mediterranea, che si prestano bene a inverdire giardini e terrazzi esposti al caldo, al pieno sole e alle brezze anche di forte intensità.

OLEANDRO, SPETTACOLO ITALIANO DI LUNGA DURATA

• **La lunghissima fioritura di questo arbusto sempreverde** resiste anche nei periodi di siccità, ma la pianta gradisce irrigazioni estive se è coltivato in vaso. La doccia sulla chioma è gradita ogni tanto, nelle ore serali, soprattutto in caso di piante esposte alla brezza salmastra che lascia sale sulle foglie o quando sono soggetti alla polvere sollevata da una strada.
• **Una potatura energica dopo la fioritura, a fine autunno**, permette di ottenere esemplari compatti e ben strutturati. Quando compaiono i boccioli, per favorire la fioritura si possono tagliare i getti laterali appena sotto i fiori, che diventeranno così più larghi.

Ideale nel verde pubblico. Nella foto, un albero di oleandro a San Pantaleo, vicino a Olbia, Sardegna. Robusto e privo di esigenze, l'oleandro è ampiamente usato nel verde pubblico ormai anche nell'Italia settentrionale, anche grazie agli inverni meno rigidi che nei decenni passati.

Corbezzolo, la pianta del tricolore
Foglie verdi, fiori bianchi, frutti che da gialli diventano rossi: il corbezzolo è un inno al tricolore italiano. Coltivatelo in giardino oppure in terrazzo, in vasi profondi. L'arbusto è sempreverde e resiste al gelo del Nord, dove però più difficilmente produce frutti. Spesso sulla pianta coesistono i fiorellini bianchi e i bei frutti commestibili dal sapore gradevole.

I fiori del nostro Mediterraneo

Le piante della flora spontanea italiana offrono una risposta a chi cerca idee per terrazzi e giardini poco impegnativi. Lentisco, rosmarino, mirto, corbezzolo, alloro, ginestra, caprifoglio, fillirea... Belle e robuste, queste piante arbustive (rampicanti nel caso del caprifoglio) amano il caldo, non temono periodi di siccità, si ammalano poco o nulla. Davvero perfette per vasche in terrazzo, siepi, giardini (anche quando sono curati e innaffiati solo occasionalmente). Oggi la macchia mediterranea tipica è in sensibile diminuzione a causa dell'espansione antropica e della cementificazione delle coste, ma ancora la possiamo ammirare soprattutto nelle regioni del Sud, nelle isole e in alcune aree di Toscana, Marche, Lazio e Abruzzo.

I fiori di Alpi e Appennini

Un giardino e terrazzo dedicato alle nostre piante spontanee potrà ospitare anche specie che trovano le loro origini nelle zone montuose del nostro Paese. Giglio rosso e giglio martagone, stelle alpine, calta palustre dai brillanti fiori gialli, biancospino selvatico, sorbo, succulente come alcuni tipi di Sedum e di semprevivi sono fra le specie che si prestano a popolare i giardini con

DUE PERLE ITALIANE

• **Il garofanino** ha origini italiane, anche se oggi le varietà in commercio sono spesso ibridi con genealogia molto complicata e incrociata con specie di origine cinese. Dianthus barbatus, noto come "garofano dei poeti", e Dianthus deltoides, il garofanino selvatico, fanno parte della flora spontanea italiana. Coltivate i garofanini in vasi profondi o in aiuole, l'ideale è una posizione soleggiata alla mattina (ma riparata dal sole bruciante estivo nel pomeriggio). Hanno bisogno di terriccio ben drenato e non amano ricevere troppo concime, altrimenti avrete molte foglie e pochi fiori.

• **La ginestra** è anch'essa di origine italiana, così come il ginestrone (Ulex) e la "ginestra dei carbonai", Cytisus scoparius, i cui rami erano impiegati per produrre scope e ramazze. Piante molto rustiche e resistenti, sono spettacolari in primavera per le loro fioriture dorate, poi in estate entrano in riposo grazie a un meccanismo organico che le protegge dall'arsura e dal vento dell'estate. Se coltivata in vaso, la ginestra richiede un contenitore profondo e ampio perché in breve tempo sviluppa radici espanse e robuste.

RESISTENTI E GENEROSI | MESEMBRIANTEMI: DAL SUD AFRICA ALL'ITALIA

• **Sono arrivati dall'Africa meridionale** e hanno trovato nel nostro Paese condizioni idonee per il loro sviluppo: sono le Aizoacee, nome difficile per piante molto facili. Siamo abituati a conoscere questi fiori come mesembriantemi, ma in realtà con questo nome ci riferiamo a diverse specie utilizzate in vasi e ciotole, che fioriscono in momenti diversi.

• **Se acquistiamo in aprile un bellissimo vaso in piena fioritura,** sarà quasi certamente un Lampranthus, che termina la fioritura in maggio e d'estate offre solo la sua bella vegetazione. Alcuni fioriscono, negli ambienti mediterranei, solo da gennaio a marzo.

• **Il Delosperma è invece più generoso** e non è raro che sia ancora fiorito in autunno inoltrato; i fiorellini lilla appaiono su una vegetazione che mostra buona resistenza al freddo.

• **I Drosanthemum hanno un portamento espanso** e variano in altezza, alcune raggiungono anche un metro. Le foglie carnose sono densamente coperte da minuscole protuberanze. I fiori richiedono un irraggiamento solare brillante perché i fiori si aprano completamente, a fine primavera. Vogliono un terreno ricco di humus e ben drenato.

• **Il Carpobrotus è riconoscibile per i grossi fusti triangolari;** tollera substrati salini e acqua salmastra, viene utilizzato anche per consolidare le sabbie costiere. Fiorisce a inizio estate. Carpobrotus edulis o fico degli Ottentotti produce frutti commestibili il cui sapore ricorda quello dei fichi.

La rugiada del mare
Il rosmarino (dal latino *ros marinus*, rugiada del mare) è tipicamente mediterraneo, ideale nei vasi e nelle aiuole al sole. Oltre alla specie classica, provate la varietà prostrata con rami ricadenti, molto generosa di fiori dalla fine dell'inverno in poi.

clima relativamente fresco, mai troppo aridi. Malva (Alcea), centaurea, campanule, mughetti dai fiori profumati, crochi, garofanini... Sono molte le specie da fiore che popolano i prati e i boschi dei nostri monti; negli assortimenti di piante perenni o di semi, spesso queste specie sono in varietà orticole, migliorate per dimensione o colore rispetto alle più umili specie selvatiche.
L'estate è il momento ideale per conoscere e capire meglio il verde spontaneo del nostro territorio, così ricco, differenziato, delicatissimo. Se vi è possibile, dedicate del tempo a escursioni a piedi, armati di macchina fotografica: guardare e non toccare è la regola base per amare e proteggere le piante "tricolori" che popolano la nostra bellissima Italia.

Riscoprire le radici mediterranee
Il melograno è originario delle aree che oggi sono Iran e Afghanistan, ma da secoli è ambientato nel nostro Paese dove vengono coltivate varietà da frutto italiane come la Dente di Cavallo, molto rustica, che fruttifica anche nell'Italia settentrionale, al pieno sole.

COLTIVIAMO I FRUTTI ITALIANI

- **I frutti in varietà antiche tipiche italiane** sono ideali per spazi verdi di facile cura: nei secoli, queste varietà sono state selezionate per rispondere ad esigenze legate al clima e al suolo, e sono pertanto meno sensibili alle avversità e ai parassiti.
- **Si tratta spesso di varietà capaci di dare abbondanti raccolti,** composti però da frutti piuttosto piccoli: il consiglio è quello di non "snaturare" la produzione forzando la pianta a produrre frutti più grossi aumentando le dosi di concime o l'irrigazione, perché da un lato l'albero prederebbe dopo pochi anni il proprio equilibrio, andando incontro ad alternanza di produzione (anni pieni e anni "vuoti"), dall'altro potrebbe ammalarsi più facilmente di quelle patologie per le quali non ha sviluppato resistenze naturali.

Gioielli italiani. In alto a sinistra: loti in fiore nel Parco Sigurtà, in provincia di Mantova. A sinistra: anfiteatro erboso nel giardino Kranzel a Lana, Bolzano. Sotto: esplosione di bellezza italica a Villa Taranto, Lago Maggiore. In basso: il labirintico percorso delle siepi nell'antico giardino Giusti, nel cuore di Verona.

ANDAR PER GIARDINI IN ITALIA: IL NUOVO TURISMO VERDE FRA PARCHI E FIORI

- **Abbiamo i giardini più belli e antichi del mondo,** alcuni dei quali sono intatti da 500 anni: vale la pena di riscoprire e assaporare tanta bellezza, un vero concentrato di arte, storia, cultura, paesaggio, natura e tipicità.
- **La visita a parchi e giardini** è ideale sia per gli appassionati che desiderano conoscere e approfondire aspetti storici e botanici, sia per chi è poco o nulla esperto e, da solo o con la famiglia e i bambini, si limita a recepire la bellezza dell'ambiente naturale: un'emozione profonda che lascia benessere e serenità.
- **Documentatevi sui giardini visitabili** nella vostra zona o vicini all'area in cui pensate di trascorrere le vacanze estive, o ancora meglio organizzate un percorso a tappe: la scoperta dei giardini vi porterà tra antichi borghi, cantine di vini pregiati, collezioni di arte e meraviglie della storia. Un indirizzo utile è www.grandigiardini.it, network che raccoglie oltre 100 giardini visitabili.

Abbronzatura... Con molta attenzione

• **Il colore che il sole genera sulla nostra pelle** è considerato oggi una caratteristica estetica importante, contrariamente al passato quanto era la pelle candida ad essere considerata "bella".

• **Il sole ci fa bene e aiuta il nostro organismo:** una regolare esposizione alla luce del sole di circa 10 minuti al giorno, meglio se durante una passeggiata e non semplicemebte fermi sul lettino da sole, è sufficiente per permettere al nostro organismo la produzione della vitamina D necessaria al suo corretto funzionamento.

• **Ma l'eccessiva esposizione alla luce solare, senza opportune precauzioni, fa male.** I raggi ultravioletti (sia che provengano dal sole che da lampade abbronzanti) possono danneggiare il DNA nei melanociti, le cellule responsabili della produzione di melanina, il pigmento che colora l'epidermide, provocando l'insorgenza di melanomi, cioè un particolare tipo di tumori della pelle. Si tratta, in effetti, di un meccanismo noto da tempo; quello che ancora non si sapeva, però, è che l'effetto patogeno dei raggi ultravioletti si spinge ben oltre il periodo di effettiva esposizione alla luce. **Come hanno appena scoperto i ricercatori della Yale University,** la maggior parte dei danni sembra affermarsi diverse ore dopo l'esposizione.

• **Occorre dunque non trascurare mai la protezione della pelle**, a qualunque età e in qualunque condizione di esposizione al sole. Non va dimenticato infatti che il sole in montagna abbronza molto: più saliamo di quota, meno atmosfera c'è che ci protegge dalle radiazioni solari...

2015, i numeri dell'orto: forte crescita tra i giovani

• Il grande sviluppo di interesse per la produzione di ortaggi è oggi confermato da una ricerca statistica. Lo conferma lo studio realizzato da Coldiretti insieme col Censis. Secondo la ricerca, il 46,2 per cento degli italiani afferma di coltivare da sé piante e/o ortaggi soprattutto per la voglia di mangiare prodotti sani e genuini (25%), e in misura minore allo scopo di risparmiare e per interessi estetici, botanici e di tradizione familiare.

Il dato che emerge è la presenza a pari proporzioni di uomini e donne, di fasce di età e territori di residenza diversi.

Il dato interessante riguarda i giovani: tra i 18 ed i 34 anni la percentuale è salita vertiginosamente. Se in passato erano soprattutto i più anziani a dedicarsi alla coltivazione dell'orto, oggi la passione si sta diffondendo anche tra i più giovani e tra persone completamente a digiuno delle tecniche di coltivazione.

Fino ad agosto, World Music Festival nei Giardini di Sissi

• **Un'estate a ritmo di musica, tra arte e natura ai Giardini di Castel Trauttmansdorff, Merano:** il World Music Festival continua in luglio e in agosto attorno al Laghetto delle Ninfee, con una kermesse di concerti che riunisce i più interessanti nomi del panorama musicale internazionale.

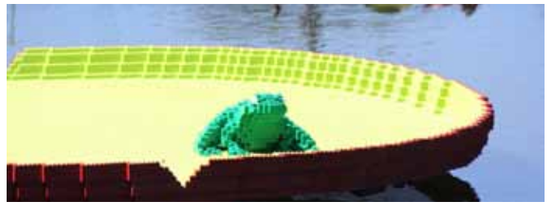
• **La rassegna concertistica,** tra le più interessanti e variegate a livello europeo, ogni anno anima l'estate di Merano riunendo le stelle del panorama internazionale in uno scenario naturale unico. Tra i grandi personaggi protagonisti delle serate musicali ci sono Bobby McFerrin, Al Di Meola, Manuel Randi e l'attesissimo show di Fiorella Mannoia, giovedì 13 agosto 2015.

• **I giardini Trauttmansdorff** propongono inoltre una stagione autunnale particolarmente intensa e ricca di eventi e iniziative. Info complete sono disponibili su www.trauttmansdorff.it

I giardini di Lego® di Sean Kenney

• **Si definisce "un bambino per lavoro",** perché ha trasformato la sua passione per il gioco di costruzioni Lego® in un mestiere d'arte che lo ha portato a esporre le sue opere d'arte e di manualità artistica in innumerevoli contesti prestigiosi.

• **I suoi "giardini di Lego®"** sono oggi raccolti in mostre presso i giardini botanici del Minnesota, dell'Alabama e in Canada. Per tutto il 2015, nei giardini botanici di Atlanta, "Nature Connects", questo il titolo della mostra, si possono ammirare opere realizzate con oltre 2 milioni di pezzi di Lego®. Tra i soggetti più sorprendenti ci sono piante, uccelli esotici, farfalle gigantesche, foglie di ninfea oversize con ranocchi grossi come gatti...



IL BELLO & IL NUOVO

www.verdeliberatutti.org

L'erba di Grace nelle serre dei nostri militari

• **L'uso della cannabis,** coltivata nella serra nel divertente film "L'erba di Grace", è oggi ammesso per uso terapeutico sotto controllo medico, e in questo senso si sono espresse le leggi di numerose Regioni. A questo scopo la cannabis è in coltivazione nelle serre dello Stabilimento Chimico-Farmaceutico Militare di Firenze, una struttura sotto il controllo del nostro Ministero della Difesa dove vengono prodotti anche altri farmaci per impieghi particolari. Di fatto, questa pianta al centro di tante polemiche relative all'uso di sostanze stupefacenti è stata per migliaia di anni un'importante pianta medicinale; gli studi clinici hanno accertato la sua efficacia per numerose patologie.

Lana: labirinti, meditazione e vini

• Il grande par co della tenuta Kränzel, a Lana (BZ), si estende su 20.000 m² con un labirinto verde creato da esemplari di viti; nel parco sono presenti un anfiteatro dove vengono organizzati eventi e concerti, una collezione di arte moderna con opere di land art che vengono periodicamente rinnovate e numerosi siti di meditazione.

• Annesso al parco c'è un ristorante molto speciale, gestito dallo Chef Othmar Raich nell'antico mulino della tenuta Kränzel: anche il ristorante si propone come un'opera d'arte, offrendo prelibatezze della cucina italiana in un ambiente curioso e affascinante, tra antico e moderno, rusticale e nobile.

Info: www.kraenzelhof.it, www.lana.info

150 anni PER IL CERVINO

• **Una grande festa**, lunga dieci giorni, per celebrare ai piedi del Cervino l'anniversario dei 150 anni delle prime due ascensioni. Il 14 luglio 1865, la montagna venne salita per la prima volta dal versante svizzero, da una cordata guidata dal francese Michel Croz e dall'inglese Edward Whymper e, pochi giorni dopo, il 17 luglio, dalla guida valdostana Jean-Antoine Carrel e dall'abate Gorret sul versante italiano, lungo la Cresta del Leone.

• **Eventi alpinistici e attività outdoor**, trekking e trail oltre a momenti di svago, musica e danze, cinema, teatro e letteratura animeranno la festa dal 10 al 19 luglio al cospetto di un Cervino che rimarrà illuminato durante la notte.

Info: www.lovevda.it/it/eventi/cervino-150

WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG, per condividere la passione verde

portale tutto nuovo!

• **Nuovissimo, ricco di belle immagini,** e soprattutto coinvolgente e virale: è il nuovo portale www.verdeliberatutti.org, la community voluta dall'associazione no profit Promogiardinaggio, che edita questa rivista, per promuovere e diffondere l'interesse e la cura degli spazi verdi in Italia. **Trovate a pag. 37 le informazioni sulla grande iniziativa del 2015, dedicata all'orto nelle scuole.**

• **www.verdeliberatutti.org** eredita l'esperienza fatta con www.natuweb.it, i cui contenuti e il cui ruolo sono ora convogliati in questo nuovo portale di tipo **responsivo,** ideale per essere visualizzato ottimamente anche su tablet e smartphone e nato nella logica dei social: dal portale si raggiunge la pagina Facebook Verde libera tutti e si possono condividere le "azioni verdi". Inoltre sono disponibili articoli, news e tutti i numeri finora prodotti del magazine Natù che state sfogliando.

• **Cliccate su www.verdeliberatutti.org e partecipate alla community!**

Verde libera tutti

Flower Magic®

3 in 1

29 varietà di semi
Fioritura da maggio a ottobre*

Concime
6 mesi di nutrizione

Supporto vegetale
Fibra di cocco che favorisce la germinazione

La grande aiuola del **Flower Magic** è visitabile al **Parco Sigurtà Giardino** a Valeggio sul Mincio (VR)

Periodo di semina **Periodo di fioritura**

MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT

* Tempo di fioritura 5 - 6 settimane

Ital-Agro srl
distributore esclusivo per il mercato italiano
Via V. Veneto, 81 - 26857 Salerano sul Lambro (LO)
Tel. 0371-71090 - Fax 0371-57320

Visita il nostro blog per rimanere sempre aggiornato sulla cura del verde!
www.ital-agro.it

Qualità made in Italy? ECCOLA

FERRARI® group

Viale Europa, 11 - 43022 Basilicagoiano - Parma (Italy)
Tel. + 39.0521.687125 - Fax +39.0521.687101
E-mail: info@ferrarigroup.com - Web: www.ferrarigroup.com

Oslo: bar per farfalle e un percorso per api e calabroni

• **La capitale norvegese** ha inaugurato nel 2015 la prima "autostrada" per calabroni, api e farfalle. L'iniziativa della capitale norvegese prende spunto dalla necessità di proteggere la biodiversità: oggi a Oslo, ogni 250 m circa, c'è un allestimento (aiuola, parco, orto urbano...) di fiori e piante specifici per attirare farfalle e api e per nutrire calabroni e insetti utili, per ridurre al minimo i rischi di progressiva estinzione della biodiversità.

Troppi pesticidi nelle nostre mele

• **La produzione di mele in Italia ha raggiunto cifre da record.** Il nostro Paese occupa il quinto posto su scala mondiale per la produzione di mele con oltre 1,9 milioni di tonnellate prodotte in un anno. L'Italia è il terzo esportatore mondiale dopo Cina e Polonia. Ogni anno i produttori italiani vendono infatti all'estero quasi un milione di tonnellate di mele coltivate sui nostri territori. Ma uno studio diffuso da Greenpeace lascia emergere l'eccessivo utilizzo di pesticidi: un dato recepito da molti coltivatori che oggi si stanno orientando verso le produzioni di mele bio, particolarmente richieste dai mercati di Paesi socialmente evoluti come quelli scandinavi e la Germania.

erba

AMORE PER I VASI,
PASSIONE PER IL VERDE

GREEN IS THE NEW BLACK

MADE IN ITALY

www.erbasrl.it

TUTTO IN VASO... ANCHE I FRUTTI

In estate gli spazi all'aperto si riempiono di ortaggi e frutti che regalano sapore per mesi, fino all'autunno inoltrato...

Un vero boom per le piante da orto: il 2015 ha confermato la forte crescita di interesse per la presenza di verdure in vaso sui balconi e terrazzi, nei cortili e nei giardini. Tanti sono gli italiani che hanno scoperto le potenzialità del loro piccolo spazio verde: basta un po' di sole e qualche attenzione per ottenere un raccolto che, se non enorme in termini di quantità, lo è certamente sotto il profilo della soddisfazione. Anche in questo periodo estivo è ancora possibile migliorare e arricchire il proprio assortimento di piante commestibili: ortaggi, erbe aromatiche e anche piante da frutto. Un minuscolo frutteto in vaso può regalare momenti di grande bellezza in primavera, con le fioriture, e in autunno, con i colori del fogliame, e un raccolto generoso.

Ortaggi e frutti belli e generosi
Nelle immagini di questa pagina: lattughe di ogni tipo, fragole e pomodori in vaso offrono il piacere di veder crescere sotto i nostri occhi qualcosa da portare in tavola con orgoglio.

Frutti esotici in vaso

I sapori dei Tropici crescono in terrazzo

• **Nel vostro balcone o giardino** potete coltivare anche qualche pianta da frutto di origine esotica. Difficile arrivare a ottenere qualche frutto, occorrono anni e una serra riscaldata in inverno, ma il fascino di veder germogliare qualcosa di curioso è un obiettivo importante per tutti, adulti e bambini, con i quali condividere l'esperienza.

• **Il grosso seme dell'avocado** germina con facilità producendo una bella pianta con grandi foglie; facile anche la germinazione della papaya, la cui zona di origine è l'America Centrale. Nel 1600 i primi semi di papaya furono portati a Napoli e fatti germogliare.

• **Se preferite partire con giovani piante,** evitando la semina, potete sperimentare il lime dai frutti simili al limone, profumatissimi e con buccia verde, e altri agrumi tropicali; ottimi risultati si ottengono anche con la pianta del caffé, la feijoa, il mango, il guava e il longan, un frutto indonesiano dal sapore dolce e gradevole che si sviluppa con rapidità.

Avocado, facile e bello
Il grosso nocciolo dell'avocado produce rapidamente uno stelo con belle foglie di grande dimensione.

Dal balcone... al Mojito
I frutti del lime coltivati in vaso al sole sono perfetti per il mojito, drink cubano molto di moda, da preparare con rum, zucchero di canna, succo di lime, foglie di menta e acqua gassata.

In estate e fino all'autunno
I peperoncini crescono con grande facilità in vaso e le piantine possono essere acquistate e trapiantate anche a inizio estate per ottenere i frutti decorativi e piccanti da fine estate all'autunno.

Il frutteto in balcone

Alcune varietà di alberi da frutto si accontentano di contenitori di media dimensione, anche se i risultati migliori sono offerti da vasche in legno, plastica o cemento di buona dimensione, dove si può coltivare davvero di tutto, incluso fichi, kaki, nespoli e specie da frutto curiose come giuggioli, corbezzoli e azzeruoli. I meli colonnari, dall'ingombro minimo, sono ideali in terrazzo: si sviluppano da portainnesti speciali che richiedono contenitori profondi ma non larghi, sono quindi ideali per cassette perimetrali, al pieno sole.

L'orto in vaso durante l'estate...

L'orto in vaso ha bisogno, in estate, di irrigazioni quotidiane. Per non rischiare, conviene quindi investire una piccola cifra in un impianto automatico a goccia, per mantenere il substrato costantemente umido. Le innaffiature vanno fatte la mattina presto o la sera e sempre in quantità proporzionate all'obiettivo di inumidire il terreno senza eccessi. Se bagnate con l'innaffiatoio, togliete la cipolla e versate l'acqua solo vicino al fusto delle piante. Assicuratevi che nella posizione scelta per l'orto in

COME PIANTARE UN FRUTTO IN VASO

• **Le piante da frutto** sono reperibili in varietà che conservano negli anni una dimensione contenuta, grazie anche al portainnesti (la parte basale, con le radici) scelto fra quelli definiti "nanizzanti".

• **L'acquisto e il trapianto in vaso** sono possibili anche a inizio estate, se viene garantita attenzione all'irrigazione: le giovani piante non devono soffrire la siccità né essere soggette a sbalzi continui fra suolo completamente asciutto e fradicio d'acqua.

• **I vasi profondi** sono l'ideale: consentono alle piante uno sviluppo rapido ed è minore il rischio di disidratazione del terreno. Utilizzate terriccio di alta qualità, classico (del tipo universale oppure per trapianti) oppure biologico, scelta ideale per chi preferisce ottenere un raccolto integralmente genuino. Dopo il trapianto tenete l'esemplare in ombra per qualche giorno prima di spostarlo al sole.

Un pesco in miniatura
Dopo la bella fioritura primaverile, il pesco produce frutti succosi se è al pieno sole. Da un esemplare nano, in vaso, si ottengono 15-20 kg di frutti.

vaso ci siano parecchie ore di sole. In carenza di sole dovrete rinunciare agli ortaggi scegliendo invece una serie di aromatiche capaci di tollerare l'ombra, come la menta, la melissa e, in misura minore, il basilico.
In vaso occorre concimare abbondantemente le piantine, scegliendo prodotti adatti alle piante da orto, quindi con un elevato tenore in fosforo e soprattutto potassio: significa che l'ultimo numero riportato in etichetta deve essere più alto del primo e del secondo, per esempio NPK 15:15:30. Ottimo, per nutrire con metodo naturale, anche il terriccio da compost reperibile in alcuni casi presso i centri di distribuzione del compostaggio comunale.
La regolarità di somministrazione del concime è fondamentale: circa una volta alla settimana, dal momento in cui si formano i primi fiori fino al raccolto, che nei pomodori ciliegia e datterino va avanti fino a metà settembre.
Sia per favorire la produzione, sia perché sul terrazzo il lato estetico ha la sua importanza, controllate spesso le piante per cimare pomodori e peperoni (cioè togliere il germoglio apicale per favorire la fioritura), legare i tralci ai tutori di legno o bambù, verificare che la lattuga non vada a fiore

E MENTRE L'ORTO ESTIVO OFFRE I SUOI REGALI, PENSIAMO ALL'AUTUNNO...

• **Le piante da orto a ciclo estivo** sono nel pieno della loro stagione di generosità. Mentre raccogliamo peperoni e pomodori, prepariamo anche le nuove piante a ciclo estivo-autunnale, che offriranno il raccolto da settembre in poi. In estate si possono effettuare le semine di numerosi ortaggi autunnali: cavoli, broccoli, cavolini di Bruxelles, spinaci, lattughe di vario tipo, radicchi, valeriana, rucola...

• **Il vostro orto in vaso** può accoglie lattughe da cespo e da taglio come la Lollo Rossa che vegeta rapidamente: può essere seminata direttamente nei contenitori scelti a più riprese in modo da avere un rifornimento continuo da metà estate a ottobre-novembre, quando può essere trasferita in serra.

• **Cavolo nero toscano**, cicoria catalogna, cicoria rossa e cipollotto "Evergreen", poco ingombrante, sono ottime verdure adatte alle zone in cui l'autunno è lungo e il clima rimane mite fino all'inverno inoltrato.

• Le semine vanno effettuate in un luogo ombreggiato e ventilato, conservando un'elevata umidità nei vasetti; potete utilizzare anche quelli in torba, che si trapiantano direttamente nel terriccio.

• una volta effettuato il trapianto nei contenitori definitivi, conservateli all'ombra per alcuni giorni oppure proteggeteli dal sole con una rete ombreggiante finché le piantine non saranno ben sviluppate e robuste.

Erbe e profumi in balcone

Coltivare in vaso i profumi per la cucina e la salute

• **Le erbe aromatiche sono ideali in vasi e cassette.** Approfittate del periodo di inizio estate per arricchire la vostra collezione che ben completa le piante da fiore. Le aromatiche vi saranno di aiuto anche come repellente antizanzara (soprattutto timo, menta e basilico svolgono questa preziosa funzione) e come fonte di benessere.

• **La menta**, per esempio, ha grande efficacia come analgesico e antisettico. Trova impiego per placare i sintomi del raffreddore e mitigare i fastidi dovuti all'influenza. Svolge un'azione stimolante per lo stomaco, favorisce l'appetito e agevola il processo digestivo, ostacolando le fermentazioni a livello intestinale. L'infuso di menta, applicato sulla pelle, lenisce i pruriti dovuti alle punture di zanzara. In cucina provate le foglie fresche per insaporire le pesche tagliate e zuccherate.

• **Il basilico,** così prezioso in cucina, è un buon stimolante della memoria e della capacità di attenzione, combatte gli stati di ansia e di stress.

(terminerebbe la produzione di foglie tenere), accertarvi che non siano presenti parassiti. Ogni giorno, controllate quali ortaggi sono pronti per la raccolta: in piena estate la produzione è quotidiana.
Sorvegliate la salute del fogliame e dei frutti e, ove necessario, intervenite esclusivamente con prodotti ammessi in agricoltura biologica: le verdure le porterete in tavola, meglio dunque evitare ogni tipo di prodotto tossico.

...e i progetti per l'orto autunnale

Mentre le piante estive crescono, cominciate a pensare al raccolto autunnale.
A partire da inizio estate potete fare le semine di piante ortive autunnali e invernali o acquistare le piantine pronte, avendo cura di evitare i rischi di disidratazione. Avrete così predisposto le basi per un orto in vaso che continua a essere generoso fino ai geli e anche durante l'inverno. In una piccola serra, infatti, le vostre insalatine e cavoli cresceranno per offrirvi soddisfazione anche quando l'estate è finita da un pezzo!

Proteggiamo i pomodori. La peronospora del pomodoro attacca le foglie, che si seccano, e danneggia i frutti. Si combatte con prodotti a base di rame da spruzzare bene su tutta la pianta.

GUAI IN VISTA? PROTEGGIAMO ORTAGGI E FRUTTI CON METODI BIO

- **Il clima caldo e umido, afoso e scarsamente ventilato** significa rapido sviluppo dei nemici delle piante.

- **In queste condizioni, di notte si fanno avanti lumache e limacce**, favorite dall'irrigazione delle piante nelle ore serali. Occorre circondare le verdure con materiali sgradevoli a questi molluschi, come ghiaia, segatura, cenere di legna. Disponete vaschette o apposite trappole per lumache, con un poco di sciroppo di zucchero o birra, una sostanza che le attira in modo irresistibile.

- **Potete anche utilizzare gli appositi repellenti biologici:** si tratta di granuli di silicato di magnesio, il cui impiego è consentito in agricoltura biologica.

- **Se le foglie di ortaggi e piante aromatiche** si coprono di una patina bianca, è in corso un'infestazione di oidio (mal bianco). Per combatterlo si utilizzano i preparati biologici a base di zolfo e spostando i vasi in pieno sole.

- **In estate i bruchi delle piante da frutto passano dalle foglie ai frutti,** erodendoli anche in profondità e danneggiando molto il raccolto. Utilizzate un prodotto biologico a base di Bacillus thuringiensis, ripetendo il trattamento ogni 15 giorni circa.

- **Contro vespe e simili,** occorre rimuovere i frutti caduti in modo che non marciscano a terra, e appendere ai rami bottiglie di plastica con acqua zuccherata sul fondo: diventano trappole efficaci.

Informazione pubbliredazionale

Il Mio Raccolto
per un autunno ricca di sapore

In estate si possono coltivare e raccogliere peperoni e peperoncini... Che continuano anche in autunno a regalare la loro bellezza e il loro sapore. Aiutiamoli a crescere con un substrato speciale e un concime bio ricco di energia nutritiva naturale.

Coltivare le piante da orto, in vaso o direttamente nel sacco, è un piacere a cui non rinunciare. L'innovativa gamma di substrati Vigorplant concepiti per queste esigenze si amplia con un prodotto specifico per i peperoncini alimentari e ornamentali, passione di tanti Italiani.

I piccantissimi Habanero e Naga Jolokia? O magari quelli dolci e italiani, come il Quadrato d'Asti? O quelli ornamentali, allegri e durevoli? Il mondo dei peperoni e peperoncini è vasto e attrae un grande e crescente numero di appassionati, anche perché i peperoncini sono tra i pochi ortaggi davvero facilissimi anche in poco spazio e in vaso sul balcone, sul davanzale, in giardino...

Indispensabili in cucina per chi ama la tradizione italiana così come la ricerca di sapori esotici, i peperoncini sono oggi ancora più facili da far crescere sotto i nostri occhi: in un vaso, cassetta o balconiera, o direttamente nel sacco, grazie a **Il mio raccolto - Peperoncini alimentari e ornamentali,** la nuova proposta Vigorplant nella linea biologica Il Mio Raccolto. Si tratta di un prodotto che nasce da un'attenta miscelazione di torbe selezionate e materie prime rinnovabili, come il cocco e l'humus di corteccia.

L'innovazione di questo prodotto consiste anche nella possibilità di coltivare direttamente nel sacco, forandolo sul fondo per sgrondare l'acqua in eccesso e ritagliando lungo le linee tratteggiate per creare i fori nei quali seminare o trapiantare i peperoni e peperoncini.

La linea, completamente biologica, comprende altri tre prodotti specifici, tutti utilizzabili sia in vasi e cassette che direttamente nel sacco:

Il Mio Raccolto - Pomodori-melanzane-peperoni
Il Mio Raccolto - Lattuga e ortaggi da foglia
Il Mio Raccolto - Fragole-lamponi-frutti di bosco

Vigorplant ha scelto, per questa gamma, un profilo di alta qualità di materie prime e una formulazione innovativa che va incontro alle passioni di chi coltiva ortaggi in vaso, per **il piacere di raccogliere "a km zero" e di ritrovare sapori genuini.**

➥ E per ottenere il meglio dalle vostre piante c'è **Cuore di Concime® Bio,** il nutrimento naturale e biologico: la scelta migliore per portare in tavola la salute e il benessere.

VIGORPLANT ITALIA S.r.l.
Fombio (LO)
www.vigorplant.it
Seguici su

>>>NOVITÀ! Scarica la nuovissima APP VIGORPLANT da iTunes Store e Google Play Store!

L'ESTATE NEL BARATTOLO

Frutti, ortaggi e aromatiche raccolti in terrazzo e nell'orto di casa o acquistati dagli agricoltori locali sono gli ingredienti ideali per salse, conserve e marmellate da assaporare nei prossimi mesi e da regalare.

Ribes sotto vetro
1 kg di ribes, 1 limone, 1 kg di zucchero semolato sono i semplici ingredienti per una confettura dal sapore fresco e gradevole, sia sul pane e nelle crostate che come accompagnamento a carni e formaggi.

La quasi totalità dei sapori tipici dell'estate in fatto di frutta e verdura può trovare una ricetta idonea per la conservazione in barattolo; salse, marmellate, confetture e conserve sono ideali anche come regalo. I sistemi di preparazione sono numerosissimi, da quelli più antichi e collaudati, a volte lunghi e talvolta complessi da eseguire correttamente, a quelli più moderni, spesso molto rapidi grazie alle moderne tecnologie. Qualunque sia il sistema di conservazione scelto, occorre essere molto scrupolosi nella pulizia e nell'esecuzione del procedimento, per evitare che il prodotto si deteriori, con rischi per la salute.

Orto agrodolce in barattolo

Ingredienti: *250 g di carote, 250 g di sedano, 250 g di peperoni, 250 g di cipolline, 250 g di finocchi, 250 g di cavolfiore, 1 l di aceto di vino bianco, 100 g di sale, 100 g di zucchero, 1 bicchiere di olio e.v. di oliva*

Preparazione: sbucciate le cipolline; mondate gli altri ortaggi e tagliateli a pezzetti. Lavate e fate sgocciolare separatamente tutte le verdure, collocandole in un colapasta. In una pentola portate a ebollizione l'aceto e l'olio con il sale e lo zucchero; tuffatevi le carote e il sedano e, dopo qualche minuto, unite cavolfiore, finocchi e cipolle; cuocete ancora un poco, poi aggiungete i peperoni. Trascorsi pochi minuti, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Riempite i vasetti e colmate con il liquido di cottura. Chiudete e sterilizzate a bagnomaria. Questa ricetta può essere preparata con verdure diverse, a seconda della stagione: al posto di finocchi e cavolfiori, in estate potete utilizzare fagiolini, piselli, cetrioli, zucchine, melanzane... Ovviamente, le proporzioni degli ingredienti possono essere variate secondo disponibilità e gusto personale.

Melanzane profumate sotto vetro

Ingredienti: *1 kg di melanzane, 200 g di pomodori perini maturi, 3 spicchi d'aglio, peperoncino piccante, alcune foglioline di menta fresca, sale grosso, olio e.v. di oliva*

Preparazione: mondate le melanzane, lavatele e tagliatele a pezzetti; cospargetele di sale e fatele riposare su una superficie inclinata perché perdano l'acqua di vegetazione. Sciacquatele sotto l'acqua

PERCHÉ USARE L'OLIO ITALIANO DI ALTA QUALITÀ

• I sott'oli fatti in casa sono una riserva di sapore genuino. La materia prima utilizzata, che va raccolta perfettamente matura, è carica di fragranza, e non ha avuto alcun contatto con prodotti inquinanti e con fitofarmaci potenzialmente tossici, se è stata coltivata con metodi bio.

• I prodotti dell'orto, raccolti a casa o scelti fra quelli biologici in mercatini e supermercati, meritano un olio extravergine di oliva di alta qualità, per insaporirsi bene e risultare ancora più salutari, oltre che gustosi.

• L'olio ideale è un extravergine d'oliva proveniente da olive italiane e lavorato nel nostro Paese (si tratta di indicazioni obbligatorie in etichetta, che va quindi letta con attenzione), spremuto a freddo per non modificarne la struttura fisica attraverso il calore e lavorato unicamente con procedimenti meccanici, tramite schiacciamento delle olive, senza uso di solventi chimici. L'olio viene filtrato per evitare che i residui alterino il gusto nel tempo e confezionato in bottiglie di vetro scuro perché la luce favorisce l'ossidazione degli acidi organici insaturi. è preferibile che sia riportata l'indicazione dell'acidità, il cui tetto massimo, per legge, è di 0,8. Un olio con queste caratteristiche certamente non costa poco, ma è la scelta migliore sia per la nostra salute che per ottenere verdure sott'olio dal sapore ottimo.

corrente. Versate in una casseruola pari quantità di acqua e aceto, portate a ebollizione e aggiungete una presa di sale; tuffate nel liquido le melanzane, sbollentatele per 2 minuti, poi scolatele. In una casseruola, fate dorare gli spicchi d'aglio schiacciati con 2 cucchiai d'olio; unite le melanzane e fatele insaporire, rigirandole. Aggiungete quindi i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a dadini, e una presa di peperoncino. Cuocete ancora per una decina di minuti, aggiungendo alla fine anche le foglioline di menta. Invasate a caldo, coprendo con un filo d'olio, chiudete ermeticamente e sterilizzate a bagnomaria. Attendete 30 giorni prima del consumo.

Fichi alla grappa

Ingredienti: *1 kg di fichi maturi e sodi, grappa*

Preparazione: pulite i fichi, disponeteli sulla placca del forno ricoperta con carta da forno, poi infornateli a temperatura moderata finché cominciano a prendere colore. Spegnete il forno, aprite lo sportello e lasciate raffreddare. Collocate i fichi in vasetti di vetro sterilizzati, ricopriteli con grappa e chiudete ermeticamente. Per rendere la ricetta meno alcolica, preparate uno sciroppo con acqua e zucchero in parti uguali, lasciate raffreddare poi aggiungete il liquore (va bene anche il rum): ne occorrono circa 3 dl per 2 dl di acqua e 200 g di zucchero. Potete cuocere i fichi in quello che diventerà il liquido di conservazione. Disponeteli in una teglia uno accanto all'altro, spolverizzateli con 900 g di zucchero e una bustina di zucchero vanigliato e irrorateli con mezzo litro di acqua miscelata con un bicchiere di grappa, mezzo bicchiere di rum e il succo di un limone. Cuocete per un'ora. Lasciate raffreddare, invasettate e sterilizzate.

STERILIZZARE PER CONSERVARE BENE

• **Nel preparare le conserve di erbe e di ortaggi** (pesto, salsa di pomodoro, sott'oli e sott'aceti, marmellate, salse ecc.) occorre una eccellente sterilizzazione dei barattoli, operazione che evita l'eventuale sviluppo di microrganismi nocivi (dalle muffe a problemi più gravi quali le spore botuliniche), che è invece possibile con la conservazione a temperatura ambiente. Il botulino non sopravvive in ambiente acido: la bollitura in aceto è quindi utilissima a questo scopo.

• **Il procedimento di sterilizzazione** prevede la bollitura per 30 minuti dei barattoli già ben chiusi dentro un pentolone colmo d'acqua.

PREZZEMOLO E ROSMARINO: COME CONSERVARNE LA FRAGRANZA

• Il sistema più pratico e migliore per conservare il **prezzemolo** mantenendo il sapore e i principi nutritivi è il congelamento. Una volta lavati e asciugati con cura i gambi, si staccano le singole foglioline, si chiudono in un sacchetto da gelo e si conservano nel freezer per 3-4 mesi.
Un trucco prezioso è quello di utilizzare confezioni monodose: al momento del bisogno, si stringe in mano il sacchetto ancora surgelato, in modo da sbriciolare bene le foglie intere che saranno così già pronte all'uso, come se fossero state appena tritate. In alternativa, si tritano le foglie (ben pulite e asciutte) prima di congelarle, le si pongono in un sacchetto da gelo e se ne preleva una manciata al momento del bisogno, aggiungendole ancora surgelate in quanto impiegano pochissimi minuti a scongelarsi. Il sapore del rosmarino può essere conservato bene tramite la disidratazione e altri metodi che riescono a mantenere bene il profumo speciale di questo arbusto mediterraneo.

• Raccogliete i rametti freschi di **rosmarino**, puliteli con un panno carta, fate mazzetti con 4-6 rametti legati con uno spago e chiudeteli in un sacchetto di carta; appendete il sacchetto a testa in giù in luogo caldo e ben aerato. Dopo qualche giorno potrete raccogliere gli aghi secchi in un barattolo di vetro con coperchio ermetico. Oppure inserite un rametto di rosmarino in una bottiglia di olio di oliva e.v.; lasciate macerare 15 giorni prima di usarlo per condire.

COME PREPARARE LE ETICHETTE

• **Le etichette con il nome della ricetta e il mese e anno in cui è stato realizzato il barattolo** sono indispensabili per ricordarsi bene il contenuto e per rispettare i tempi di scadenza (se ben conservate, marmellate e conserve durano anche due anni o più). Per esempio: "Marmellata di prugne e cannella - Agosto 2015".

• **Attenzione alle dimensioni:** le etichette, che siamo fatte da voi con la stampante del computer, o acquistate, devono andare d'accordo con quelle del vasetto o del tappo.

• **Un modo carino per completare i barattoli** è quello di stampare le etichette su cartoncino, ritagliarle e poi legarle attorno al collo del barattolo con rafia o con un nastro colorato. Oppure si possono incollare sul vetro del barattolo o sul tappo, utilizzando colla vinilica poco diluita. Meglio evitare di bagnare le etichette per non sciogliere l'inchiostro utilizzato per stampare o per scrivere.

Salsa di mele con spezie profumate

Ingredienti: *1 kg di mele già pulite e pelate, 400 g di zucchero (preferibilmente di canna), 1 limone non trattato, 2 cucchiaini di cannella in polvere, un pizzico di zenzero in polvere*

Preparazione: preparate le mele sbucciandole e tagliandole a pezzi piccoli. Mettete le mele in un tegame idoneo, aggiungete lo zucchero, il succo del limone, la cannella e lo zenzero, mescolate bene gli ingredienti con un cucchiaio di legno, accendete il fuoco e portare a bollore. Dal momento di ebollizione proseguite la cottura per 30 minuti, a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto. Una volta pronta, riducete in crema con il frullatore ad immersione. Trasferitela bollente nei vasetti sterilizzati, chiudete il coperchio e capovolgete fino a raffreddamento, così da formare il sottovuoto. A piacere, questa salsa può essere insaporita anche con una grattata di noce moscata, chiodi di garofano in polvere o altre spezie a scelta; si adatta bene anche ad accompagnare carni arrosto e formaggi.

SUGGERIMENTI UTILI PER MARMELLATE E CONSERVE

• **Quando si prepara una marmellata, occorre seguirne la cottura, per evitare che lo zucchero si attacchi al fondo della pentola e prenda sapore di bruciacchiata.** La quantità di zucchero varia secondo il tipo di frutta, ma non deve mai essere troppo scarsa, avendo anche funzione di conservante.

• **Per compensare il minore contenuto di pectina** (sostanza addensante presente in quantità variabile nella frutta: abbondante nelle mele, è molta scarsa nelle pere e media in prugne e albicocche) di alcuni tipi di frutta e dare la giusta consistenza alla marmellata, esiste in commercio la pectina ricavata dalle mele, senza conservanti, che ha il vantaggio di ridurre il tempo di cottura. Per verificare la cottura di marmellate e gelatine si può versarne una piccola quantità su un piattino inclinato: se non scivola, la confettura è pronta. In alternativa, si può fare la prova del cucchiaio.

• **Per mantenere alla verdura il colore naturale,** immergetela nell'acqua già in ebollizione e affondatela subito col mestolo. Fatela bollire a pentola scoperta, e ricordate che deve rimanere "al dente", soprattutto quando va conservata sotto aceto, se non volete correre il rischio di ritrovarvi una poltiglia.

Spettacoli sorprendenti
L'impressionante scultura "L'albero della vita" animata da acqua e giochi di luci, icona dell'evento, alto 35 metri. In alto, a sinistra: gli orti tropicali del Brasile. A destra: la Cina ha scelto un tappeto di fiori di tagete... Spettacolare, ma il fiore è originario del Messico!

Emozioni esotiche
L'affascinante allestimento del Vietnam invita a visitare il padiglione, dove vengono presentati riso, caffè, pepe, frutta secca e frutti di mare i prodotti tipici della cucina vietnamita.

REPORTAGE

EXPO 2015, ORTI E FIORI PER IL FUTURO

Idee di orto, boschi, foreste equatoriali e tanta tecnologia "da fantascienza" nel grande appuntamento milanese, aperto fino al 31 ottobre: una vetrina di idee per il futuro.

Scarpe comode, cappello e pazienza: tre doti indispensabili per affrontare serenamente i grandi spazi di Expo2015 e le lunghe code sotto il sole, necessarie per entrare in molti dei padiglioni, a partire da quello dell'Italia (in media, non meno di due ore in fila). La grande esposizione universale milanese, che ha generato tante polemiche prima della sua apertura, è nel pieno della sua breve vita: 6 mesi, fino al 31 ottobre, in cui affrontare a livello globale le tematiche legate al cibo, in base allo slogan "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita". Un tema che riguarda molto da vicino le piante e l'ecosistema globale, e che viene interpretato in modi diversi, parlando di cibo di qualità, protezione delle specialità locali e delle specie vegetali e animali a rischio... con sponsor globali qual McDonald e Coca Cola. Expo2015 si propone come vetrina di concetti, ma anche con un grande show ipertecnologico che va incontro alle attese dei numerosissimi visitatori: oltre 20 milioni è la stima prevista, confortata dai risultati raggiunti nel primo mese e mezzo di apertura.
Anche Michelle Obama ha voluto visitare Expo, dove ha parlato anche del problema dell'obesità infantile legato agli squilibri nutritivi e al "cibo spazzatura".
Impossibile raccontare in poche pagine un evento così ampio e articolato: ecco dunque solo qualche spunto, come invito alla scoperta.

FRUTTA E LEGUMI PROTAGONISTI

• **Negli spazi del Cluster Frutta e Legumi,** l'area dedicata alle produzioni agricole di questi vegetali nei diversi paesi del mondo, ci sono aree coltivate con piante da frutto di diverse tipologie.

• **Sopra la piazza centrale,** concepita per unire idealmente i padiglioni, c'è una copertura di legno che ricorda una pergola. Al termine della visita ci si può fermare a curiosare ed eventualmente acquistare prodotti nel mercato dove sono disponibili frutti curiosi e legumi mai visti.

La foresta austriaca
Dal caldo del viale Decumano alla foresta dei boschi austriaci: l'ingresso al padiglione offre un vero respiro di montagna e di benessere. Molte delle piante utilizzate provengono dai viivai di Pistoia.

RESISTONO A TUTTO

Impressioni, colori e piante nei grandi allestimenti a Expo 2015

- **La parete di Israele.** Impressionante per dimensione, l'area verticale allestita con uno speciale sistema di coltivazione idroponica è completata da una parete video che proietta immagini delle produzioni agricole israeliane, all'avanguardia per qualità e quantità.
- **La 500.** Icona del design italiano, la 500 è presente lungo il percorso, come vaso per un albero.
- **Il riso.** Cibo fondamentale per l'economia planetaria, è coltivato in aree che si riflettono sulle pareti del Basmati Pavilion e su quelle dei Paesi che partecipano a questo progetto (India, Bangla Desh e altri).
- **Gli orti.** Tanti allestimenti di verdure in produzione: qui siamo nell'area della Cascina Triulza.
- **Lo spettacolo.** Le opere di Dante Ferretti, scenografo (tre premi Oscar) che ha lavorato lungamente con Scorsese, nell'allestimento Il "Popolo del Cibo", sculture ispirate all'opera di Arcimboldo.

Il verde a Expo

Oltre 140 padiglioni di altrettante nazioni e tanti altri padiglioni per organizzazioni internazionali e per aziende (banche, società che forniscono energia, aziende telefoniche, alimentari e molto altro), spazi enormi, strutture delle dimensioni di grossi condomini: tutto è enorme a Expo, ma il verde non è protagonista in un'area dominata da architetture in cemento, vetro, acciaio e tanto legno.
Alcuni padiglioni danno spazio agli orti: in quello del Brasile, camminando su una enorme rete sospesa a vari metri da terra, i visitatori vedono sotto i loro piedi le coltivazioni di piante tropicali. il Belgio propone una sorprendente mostra sugli insetti commestibili e un allestimento di orti idroponici rotanti, illuminati da speciali lampade a luce solare: un effetto davvero da fantascienza. Spettacolare e imperdibile il padiglione Germania, che ha correttamente interpretato il tema senza indulgenze alla comunicazione turistica, come invece avviene in molti padiglioni; qui un incredibile percorso interattivo tra piante in contenitori riciclati e pareti di erbe e verdure fornisce informazioni e stimoli per un modello di vita ecosostenibile.
La Gran Bretagna ha predisposto un percorso labirintico tra vasche di erbe selvatiche per attirare le api, fino a una splendida struttura ad alveare, in acciaio. Stupisce la dimensione incredibile della parete vegetale di Israele, con piante alimentari diverse; un concetto presente anche nel grande padiglione USA, con verdure in verticale alimentate da un futuribile sistema idroponico. Giochi di specchi moltiplicano le produzioni

CURIOSITA' DA NON PERDERE

- **Il padiglione degli Emirati Arabi** attira folle di visitatori pazientemente in coda per l'accesso a scaglioni, allo scopo di evitare un eccessivo affollamento interno. Attraverso rampe dalle forme sinuose, che simboleggiano le dune, si entra nel cuore del Padiglione, con spazio teatrale interattivo e sorprendente. La visita termina con l'esposizione "La vita segreta di una palma da datteri".

- **L'Azerbaijan** ha scelto di affidarsi per il progetto a una squadra "mista": per la progettazione hanno lavorato oltre 300 persone, 250 in Italia e 50 nel proprio Paese. I visitatori fanno la fila davanti alle sue porte ondulate. E' fatto interamente in vetro, acciaio e legno: tre enormi sfere incastonate come gioielli, rappresentano la biodiversità e la cultura del Paese in cui diversi elementi convivono insieme.
- **Il Padiglione Thailandia** è grande: si estende su uno spazio di circa 3000 metri quadri, ha una forma che riprende quella del cappello tradizionale dei coltivatori di riso thailandesi, il "ngob".

Riso, ortaggi, legno e idee per i più deboli.
In alto, il padiglione a specchi realizzato per il "cluster" del riso, ossia l'area in cui, con il sostegno ONU, si affronta il tema di questo alimento base. Sotto: le futuristiche produzioni di ortaggi nelle serre rotanti alimentate a energia fotovoltaica, nei sotteranei del padiglione Belgio. In alto a destra, il padiglione Irlanda realizzato in legno e quello di Save the Children, organizzazione che ha scelto la lotta alla malnutrizione come elemento centrale del suo operato.

di riso nel padiglione ONU dedicato al riso; un percorso nella foresta equatoriale è proposto dalla Malesia, ma la foresta più affascinante è quella del Padiglione Austria che, per una scelta precisa, non ha introdotto nient'altro che piante, perfettamente ambientate (persino le piccole erbe selvatiche ai piedi dei tronchi) e raffrescate da soffi di vapore fresco e umido. La Svizzera ha posto un quesito scritto a caratteri cubitali sulle pareti del suo padiglione: "Ce n'è per tutti?". Sorprendenti per dimensione (enorme) i padiglioni di paesi poveri e poco conosciuti, come l'Angola e l'Equador. Molti gli orti e le produzioni di aromatiche allestite lungo i percorsi, le mostre di frutti curiosi e di piante alimentari che conosciamo solo indirettamente, come la discussa palma da olio, e interessante l'area del Biodiversity Park, dedicato all'agrobiodiversità e agli orti urbani.

Una visita che lascia grande impressione

Lungo il viale principale, battezzato "Decumano" (1,5 km) e sull'asse "Cardo" troverete molti stimoli e proposte; il consiglio è quello di dosare e di scegliere, per non finire tramortiti dalla stanchezza, dal caldo e dalla folla, e smarriti nelle enormi dimensioni di questo evento planetario

IN VISITA A EXPO | OSSERVARE, CAPIRE, PARTECIPARE

• **La grande diversità** delle strutture architettoniche presenti a Expo rappresenta in qualche modo uno specchio della diversità, il valore sul quale punta il progetto di comunicazione espresso dall'esposizione. Lo scopo è quello di creare consapevolezza e partecipazione in merito al diritto a un'alimentazione sana, sicura e sufficiente, alla sostenibilità ambientale, sociale ed economica della filiera agroalimentare, alla salvaguardia del gusto e della cultura del cibo.

• **La visita richiede attenzione e partecipazione:** solo in questo modo l'esposizione avrà in qualche modo svolto il suo compito di lasciare in eredità un'esperienza culturale, sociale, scientifica e tecnologica da spendere a livello collettivo per il miglioramento della qualità di vita nei Paesi poveri come in quelli sviluppati.

Design protagonista. La grande diversità e originalità dei padiglioni è forse l'elemento più forte nel visitatore, al di là dei contenuti che sono in alcuni casi molto interessanti e coinvolgenti.

Percorsi ed emozioni. In alto, da sinistra: l'interminabile percorso "Decumano è l'asse principale, protetto da enormi srtutture ombreggianti e anti-pioggia. A destra, il Padiglione Italia dall'architettura innovativa. Sotto a sinistra il padiglione Gran Bretagna con la struttura metallica ad alveare e, a sinistra, gli USA con la parete verde.

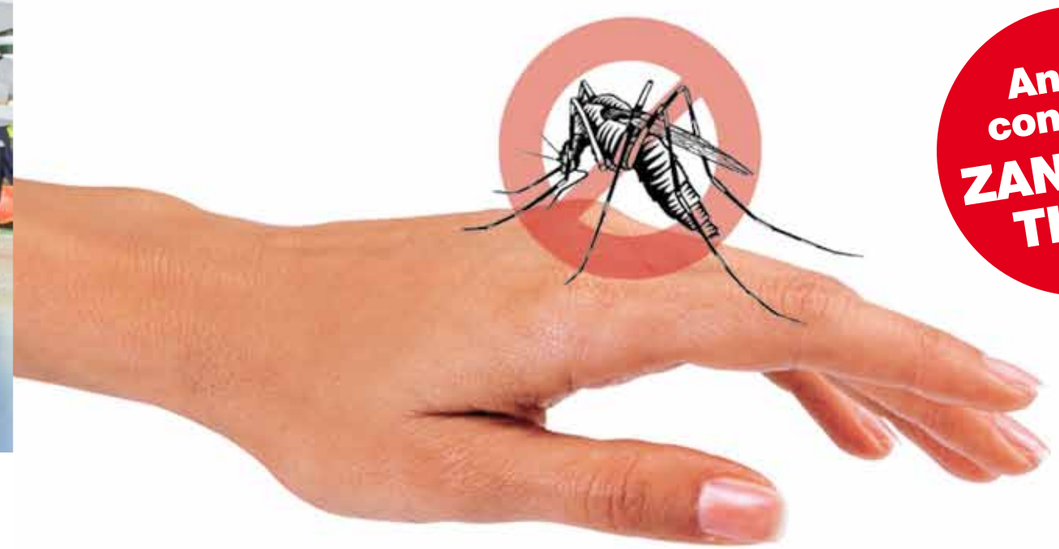
TECNOLOGIA E INFORMAZIONE

- **L'impressionante padiglione tedesco** (foto sopra) è realizzato con un susseguirsi di sorprese tecnologiche che mirano a informare sui progetti di ecosistema globale.
- **Il padiglione del Giappone** (foto a sinistra) è considerato fra i più belli e ricchi (circa 50 minuti sono necessari per visitarlo, oltre alla coda per entrare).
- **Il padiglione Zero** (foto sotto) è un percorso emozionale e tecnologico che racconta le trasformazioni del paesaggio naturale, la cultura e i rituali del consumo come punto di partenza per qualsiasi progetto futuro.

nel quale il verde c'è:... Anche se, in ultima analisi, poteva e doveva essere molto più protagonista. Un po' di cemento in meno, e un po' di verde in più, avrebbero potuto sottolineare meglio le grandi necessità collettive e la visione del futuro. Resta comunque un evento da vedere, da assaporare, da vivere e da capire.
Un giorno solo di visita a Expo consente di vedere qualcosa, ma certo non tutto, e di tornare a casa con le impressioni forti della grande e preziosa diversità dei popoli, che hanno in comune, tutti, l'esigenza di rivedere ciò che stiamo facendo al nostro Pianeta.

PUNTO ZERO

Anche contro la ZANZARA TIGRE



Amico per la pelle.
Nemico delle zanzare.

Dalla qualità Cifo, la protezione **Punto Zero**.
- Confezione da 100 ml.
- Non unge.
- Profumazione delicata.

È un Presidio Medico Chirurgico.
Utilizzare particolari precauzioni nell'utilizzo specialmente in ambiente chiuso.
Leggere attentamente quanto riportato in etichetta.
Conservare fuori dalla portata dei bambini. Autorizzazione Ministeriale del 13/03/2014.

www.cifo.it

cifo 50 dal 1965

in Expo Milano 2015
bio Bologna Fiere
BIODIVERSITY PARK

BALCONI E TERRAZZI

QUALCOSA DI ESOTICO

Fiori grandi, foglie strane ed enormi, profumi tropicali: per creare in balcone e in terrazzo un ambiente rilassante che fa sognare...

Torenia, dall'Africa per i nostri balconi
Originaria delle zone tropicali nell'Africa orientale e in Asia, la torenia è oggi facilmente reperibile come pianta estiva stagionale. Fiorisce fino a ottobre.

Fu l'interesse a possedere piante rare che spinse molte persone potenti e facoltose, nei secoli passati, a finanziare costose e pericolose spedizioni botaniche che potessero portare in Europa specie mai viste; alcune di queste spedizioni durarono mesi o anni, e il risultato fu quello di arricchire il patrimonio botanico europeo di esotismi oggi del tutto consueti, come il pomodoro, il mais e le patate coltivate nei giardini di Versailles dove il Re Sole amava stupire la corte con queste tropicali curiosità. Il concetto di esotismo è mutevole; se oggi queste piante ci sono familiari, in giardino e in terrazzo si diffondono altre specie che, come la profumata Mandevillea suaveolens (gelsomino del Cile), o la Torenia, africana e asiatica, evocano terre lontane con le loro fioriture. Molte sono le "nuove" piante di origine tropicale idonee per far fronte alle estati sempre più calde risparmiando acqua e riducendo la manutenzione al minimo.

Idee fiorite dai Tropici. Nella pagina a sinistra, dall'alto in senso orario: l'ibisco cinese dagli enormi fiori colorati; la grevillea, australiana sempreverde e robusta; l'alstroemeria "Intichanca®" fiorisce da maggio a ottobre, in ombra luminosa; la mandevilla, disponibile in vari colori, rampicante. Qui sopra, i fiori di *Thunbergia grandiflora,* lilla con cuore giallo.

IDEE IN VERTICALE

• **Thunbergia alata** è una specie rampicante non molto vigoroso che produce fiori gialli con occhio nero. *Thunbergia grandiflora*, anch'essa rampicante e molto più vigorosa della precedente, ha bellissimi fiori violacei. Entrambe non resistono al gelo: vanno trattate come annuali o spostate in serra.

• **Arriva dal continente americano** *Solanum jasminoides* o gelsomino del Cile, arbusto ricadente o rampicante con fiori candidi che si succedono per tutta l'estate. Nei climi miti, piantato in terra, ha uno sviluppo generoso; in vaso è ideale nei terrazzi dove occupa poco spazio. Va trasferito in serra d'inverno.

La coltivazione di tutte queste piante prevede una posizione soleggiata o in ombra parziale, meglio se con sole alla mattina, unitamente a una concimazione regolare nella stagione vegetativa utilizzando un prodotto per piante da fiore. Le irrigazioni devono essere costanti, anche se mai abbondanti. Bisogna sempre ricordare, infatti, che l'ambiente ridotto costituito dal contenitore obbliga a una maggiore richiesta d'acqua le radici, anche per le piante che in natura, avrebbero un fabbisogno ridotto.
Se queste piante vengono coltivate in zone geografiche dove le temperature invernali scendono abitualmente sotto i 10 °C, è necessario proteggerle, a meno di non coltivarle come stagionali da eliminare a fine stagione, come spesso accade con le dipladenie e l'ibisco di Cina. Se rimangono all'aperto al di sotto dei 10 °C (ma per alcune anche sotto i 12-15 °C) il loro destino è segnato, non essendo in grado di sviluppare difese rispetto a una temperatura inadatta alla loro fisiologia. Le protezioni invernali, da mettere in atto già all'inizio di ottobre (o anche prima, in base all'andamento meteo locale), consistono sostanzialmente nel ricovero dei vasi in ambiente protetto: serra da collocare in balcone in posizione protetta, verande, pianerottoli luminosi Nelle regioni a clima mite, in posizione soleggiata e riparata dai venti freddi, in genere resistono senza protezioni.

UN TERRAZZO ACCOGLIENTE

• **Per dare un accento esotico** al vostro balcone e terrazzo, non occorre molto: cuscini dai colori vivaci e accesi in vibranti contrasti cromatici, un tappeto in fibra, in tela o in listarelle di bambù, torce e lanterne e magari una bella sedia a dondolo di sapore coloniale, ideale per il momento del relax e per la conversazione o per sedersi a prendere il sole, magari con tanto di borsa in paglia, telo da mare e cappello, proprio come in spiaggia anche nel cuore della città.

• **Oltre ai fiori suggeriti in queste pagine non dimenticate le piante da fogliame** come il banano ornamentale, i vari tipi di bambù, la palma nana (palma di San Pietro), l'ottima cycas: tutte specie che accettano bene la vita in vaso, purché profondo.

ESOTICHE DA PROVARE

1. Si adatta facilmente anche alla vita in vaso, purché grande e profondo, l'*Allamanda cathartica,* un rampicante particolarmente sensibile al freddo che deve necessariamente trascorrere l'inverno in serra nelle zone con inverno rigido; resiste all'aperto in Liguria, Toscana, al Sud e nelle isole.

2. Sopporta fino a –10 °C, se ben protetta, l'*Hardenbergia violacea*, che nel tardo inverno si copre di piccoli fiori viola che perdurano fino alla primavera avanzata; in estate presenta un bel fogliame verde brillante.

4. Noto anche come "albero del corallo", *Erythrina crista-galli* è il fiore nazionale dell'Argentina. Può resistere anche in zone fredde purché l'apparato radicale legnoso sia protetto con una pacciamatura di foglie, paglia o torba.

3. Sono gradevolmente profumati i fiori a campana della *Pandorea jasminoides,* di colore rosa pallido (bianchi nella cultivar). Si tratta di una specie rampicante vigorosa, sensibile al freddo, che resiste bene nelle zone a clima invernale mite; altrove occorre una serra per ospitarla da ottobre ad aprile.

Alzi la mano chi, fra i lettori adulti di queste pagine, non ha mai costruito una capanna dove ambientare i giochi più fantasiosi: possono bastare un angolo della casa e qualche pezzo di cartone da imballaggio, pulito e robusto, ed ecco pronto un ambiente "segreto" e sicuro in cui le più fantastiche avventure possono trovare lo spazio per svilupparsi nella fantasia... Il lavoro creativo necessario per inventare storie e avventure è fondamentale per lo sviluppo della mente nell'età dell'infanzia: consente di elaborare problemi e soluzioni, invita e abitua all'utilizzo della creatività, induce a dimenticare i videogiochi perché quello che viene immaginato è ancora più divertente e coinvolgente!

Se poi è disponibile uno spazio all'aperto, balcone o giardino, ecco qualche idea per aiutare i vostri figli o nipoti a creare progetti e a individuare i materiali adatti con i quali realizzare un rifugio per sogni e avventure molto speciali.

L'igloo di rami intrecciati

Si utilizzano steli robusti e flessibili: ottimi quelli di salice, ma vanno bene anche i polloni (rami che spuntano alla base del tronco) di ulivo, olmo, tiglio e anche quelli di nocciolo e ginestra purché giovani e inumiditi. Con alcuni lunghi rami infissi nel terreno si forma la struttura di base, simile a quella delle tende da camping a igloo. A quel punto si passa uno spago robusto intorno alla struttura girandolo un paio di

BAMBINI & NATURA

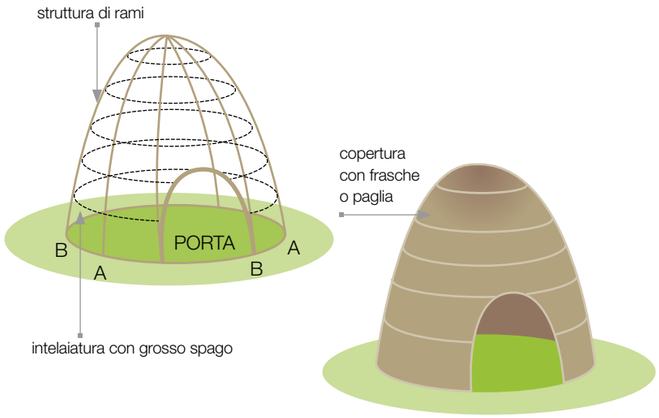
AVVENTURE NELLA NATURA

Una capanna in balcone o in giardino, un rifugio da costruire con foglie nel parco con gli amici... Giochi semplici e "antichi", per nulla tecnologici, ideali per stimolare la fantasia e far sognare avventure incredibili...

UNA CASETTA PER GIOCARE: SICURA, ROBUSTA E ALLEGRA

- **La costruzione di una casa tra i rami di un albero** può avvenire solo in presenza di una struttura arborea molto resistente e deve essere realizzata solo da chi ha conoscenze specifiche di falegnameria e carpenteria. Verificate spesso lo stato della pavimentazione e la tenuta della struttura, soprattutto dopo i temporali e ogni anno a primavera, al termine del periodo invernale.
- **Utilizzate assi di legno piallate** per ridurre al minimo il rischio di schegge e trattate il legno con impregnante antimuffa, meglio se di tipo biologico (olio-cera impregnante trasparente liquido, a base di oli e resine vegetali, senza solventi chimici).

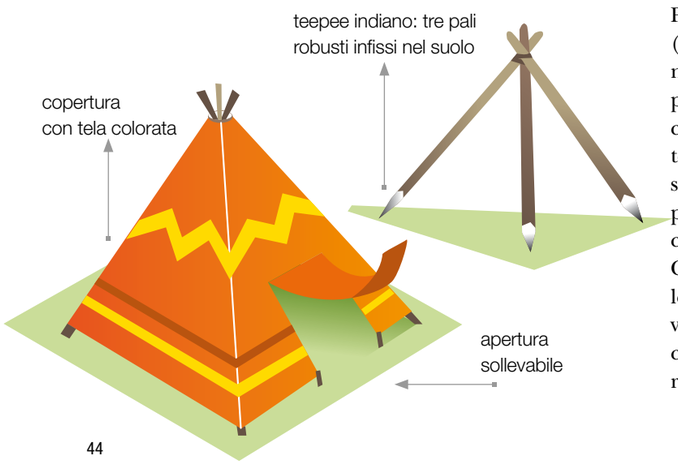
- **Disponete una scala** (a corda, per i più grandicelli) e controllatene spesso la solidità.
- **Non utilizzate o lasciate utilizzare fiamme libere** preferendo, per l'illuminazione notturna, le lanterne a led, sicure e durevoli.



volte su ciascun ramo portante per formare una solida intelaiatura. Prevedete di fare almeno 6-7 giri di spago: su questa sagoma sarà facile far passare altri rami più corti, infilandoli fuori e dentro la corda se lavorate in verticale, oppure fuori e dentro i rami se l'intreccio è orizzontale come nel modello della foto. Aiutatevi con un po' di filo di ferro sottile se i ramoscelli tendono a "sfuggire" dalla sagoma desiderata.

Il tetto di foglie

Questo tipo di capanna può essere costruito anche in un bosco o in un parco; bastano pochi minuti per montarla e smontarla. Bisogna trovare 4-5 alberi o arbusti vicini fra loro e procurarsi un rotolo di spago, da far passare prima intorno agli alberi e poi diagonalmente e a scacchiera per formare una specie di rete sulla quale si appoggiano frasche e tralci dal fogliame grande e leggero: felci, le gigantesche foglie di catalpa, tralci di vite, canne raccolte in riva ai fossi. Se volete che la copertura abbia un minimo di resistenza al vento, fissate sopra ai vegetali una leggera rete in plastica da ortaggi (del tipo usato per sostenere i fagioli rampicanti), con l'aiuto di fil di ferro del tipo "piattina", rivestito in plastica.



LA FANTASIA NON HA LIMITI

• **Il binocolo è un oggetto che bambini e ragazzi maneggiano con grande interesse.** Scegliete un modello robusto, compatto e leggero, con un ingrandimento minimo 10x25.

• **I ragazzi più grandi apprezzeranno un ingrandimento maggiore,** tipo 8x40, ideale per il birdwatching, attività praticabile anche in giardino e terrazzo soprattutto in inverno quando è possibile attirare una grande diversità di uccelli fornendo loro il cibo più gradito.

• **Naturalmente il binocolo è fondamentale per inventare avventure,** esplorare la misteriosa isola dei pirati o andare a caccia di serpenti su pianeti sconosciuti...

Il teepee indiano

Per essere confortevole, la classica tenda indiana (il teepee, come veniva chiamato dalle popolazioni native americane, deve avere una struttura con tre pali (di castagno o nocciolo, diametro consigliato circa 4-5 cm) alti un paio di metri. Disegnate sul terreno un triangolo con i lati lunghi un metro, scavate un buco agli angoli e infilate saldamente i pali; alla sommità legateli con filo di ferro robusto, coperto con spago o rafia.
Come copertura: tela di cotone grezza, mussola leggera, tulle colorato in più strati sovrapposti, un vecchio foulard da divano, tendaggi non più in uso, cannicciati... No a coperture in plastica: possono risultare soffocanti per i più piccoli.

Verde libera tutti

LA SCUOLA VERDE | L'ORTO A SCUOLA, PREMIATI I PROGETTI

Bimbi entusiasti e ben guidati. Grazie al lavoro dei docenti, i bambini hanno potuto sperimentare le idee legate all'orto, alla produzione di verdure e, come conseguenza naturale. alla sana alimentazione.

• Si è chiusa il 31 maggio scorso la fase di votazione sul web dei progetti partecipanti a **VERDE LIBERA TUTTI 2015 - UN ORTO PER LE SCUOLE,** l'iniziativa promossa da Promogiardinaggio. Insegnanti e alunni delle scuole primaria hanno elaborato il loro progetto di orto scolastico e lo hanno caricato nelle "azioni verdi" su **www.verdeliberatutti.org** dove sono stati votati dalla rete. Migliaia i voti arrivati e molto positivi i commenti, ma soprattutto ottima la qualità dei progetti, ricchi di spunti interessanti e molto coinvolgenti per i bambini. **I progetti vincitori riceveranno a settembre un kit completo per la realizzazione di un orto scolastico.** Dalle aiuole consociate all'orto sinergico, dalla semina di specie autoctone all'orto verticale, dal compostaggio all'orto in bottiglia: ogni progetto ha realizzato qualcosa di unico e ha dimostrato come questa attività sia fondamentale per la didattica e per la crescita e la formazione degli allievi.

• Il progetto è stato supportato dagli strumenti web e social: attraverso il sito www.verdeliberatutti.org, che quest'anno è stato completamente rinnovato e ampliato, e la pagina Facebook di VERDE LIBERA TUTTI l'iniziativa è diventata in breve tempo virale, un contagio positivo che ha colpito le scuole, ma non solo. La community social di VERDE LIBERA TUTTI rimane sempre aperta, per recepire le "azioni verdi" di chi desidera migliorare il proprio ambiente e quello della comunità in cui vive.

• "Il grande successo dell'iniziativa **VERDE LIBERA TUTTI 2015 - UN ORTO PER LE SCUOLE** – spiega **Laura Galli,** Presidente di Promogiardinaggio – è un segno tangibile di come si stia diffondendo la passione per la coltivazione di frutta e verdura anche fra le giovani generazioni, una passione accompagnata da amore e rispetto per la natura e l'ambiente. Promogiardinaggio ha voluto sensibilizzare il mondo della scuola sull'importanza della natura e del vivere in un contesto ecosostenibile, a partire da ciò che produciamo e mangiamo e, a giudicare dalla qualità dei progetti visibili sul sito www.verdeliberatutti.org, l'obbiettivo è stato centrato pienamente! Promogiardinaggio – prosegue Laura Galli – **ringrazia tutti gli insegnanti, i genitori e i nonni per l'impegno".**

LE SCUOLE PREMIATE DA "VERDE LIBERA TUTTI - UN ORTO PER LE SCUOLE"

• **CRESCE L'ORTO CRESCIAMO NOI**
Istituto comprensivo San Nilo di Grottaferrata (Rm)
• **IL FANTASTICORTO**
Scuola primaria Falcone-Borsellino di Perugia
• **L'ORTO CHE VORREI (DALLA TERRA ALLA TAVOLA)**
Scuola primaria via Tolstoj, Desio (Mb)
• **L'ORTO COME OPERA D'ARTE**
Scuola primaria Montegrappa di Bussero (Mi)
• **L'ORTO DEGLI ODORI**
Scuola primaria di Napoli
• **L'ORTO DEI SAPERI (E DEI SAPORI)**
Scuola primaria di Rozzano (Mi)
• **L'ORTO DELLE MERAVIGLIE**
Scuola primaria Giacomo Santucci, Perugia
• **ORTO HOBBY**
Scuola primaria di via Magreglio, Milano
• **ORTO MAGICO A SCUOLA**
Scuola primaria C. Peroni, Milano
• **UN ORTO PER LA BRUNO**
Scuola primaria Bruno da Osimo, Osimo (An)

Opere d'arte e la forza del colore. Due esempi di giardino con stile e sapore diverso. In alto: pietre e materiali in cemento quasi scompaiono tra la vegetazione e le opere d'arte in filo di rame di Tunde Szentesi, artista di origine slovacca . Sotto: colori intensi e naif per dimenticare il cemento della città e ritrovare la magia dell'infanzia. Il minuscolo spazio, creato dal garden designer Brian Burke, è dedicato a un fratello del nacque con la spina bifida, una grave malformazione ossea e neurologica.

PROGETTAZIONE

INVENZIONE SENZA CONFINI

Lo spazio esterno come palestra di libertà creativa: ambienti da costruire sulla propria personalità, utilizzando al meglio il linguaggio dei colori.

Un segno in rosso. La scultura in metallo rosso completa l'allestimento di un giardino elegante, percorso da una sottile cascata di acqua sui gradini.

Lo spazio esterno non vi soddisfa, non riflette la vostra personalità, i vostri sogni? Lasciate che sia la libera immaginazione a guidarvi, magari prendendo spunto da opere di garden designer e di paesaggisti dalle quali distillare gli aspetti che più corrispondono alla vostra immagine dell'ambiente verde, specchio della vostra invenzione...

L'immaginazione al potere

"Il lavoro del giardiniere non è mai finito", recita un detto inglese così popolare da essere usato sui tessuti che le alunne alle prime armi ricamano a punto croce, nelle scuole di cucito. E in effetti il giardino e il terrazzo non sono mai completamente finiti: c'è sempre qualcosa da fare, da migliorare, da arricchire. Angoli da rendere più suggestivi, piante da sostituire, zone per le quali occorre un tocco di atmosfera. Se poi lo spazio verde è proprio da progettare da zero, allora la sfida diventa ancora più interessante.
Vi guardate intorno, e vedete uno spazio ancora vuoto oppure un ambiente troppo confuso, senza carattere, che dovrà diventare la vostra oasi di benessere, il vostro paradiso di natura e di colori. Piccolo o grande che sia, lo spazio verde può essere migliorato e arricchito, nell'insieme o in singole aree. Occorre organizzare il lavoro e immaginarsi il futuro, scegliendo il ruolo di questo spazio verde nella vita quotidiana. Far nascere un giardino da zero, o cambiare sostanzialmente la struttura di uno spazio verde già esistente, è un'avventura affascinante e straordinaria, che spesso arriva a diventare, se

GUARDA COME DONDOLO

- **La presenza di una sedia a dondolo** è un vero invito al relax. Il dondolio favorisce il piacere della riflessione e induce a rilassare la muscolatura; l'origine di questo fenomeno è probabilmente legato ai ricordi della prima infanzia e alla culla che ci ha accolto da neonati.
- **Pensate a un dondolo in legno,** appeso a una pergola, oppure a uno dei moderni modelli a nido appeso, particolarmente confortevoli e sicuri.

Una scelta tutta in verde

FOGLIE PROTAGONISTE NEL GIARDINO MONOCROMATICO

• **Per progettare una ricca composizione di foglie,** il giardiniere ha a disposizione un repertorio sconfinato di silhouettes e di cromatismi.

• **Le piante sempreverdi** sono considerate l'ossatura base di un giardino o terrazzo interessante in ogni stagione. In forma di siepe, di composizioni in aiuola o di esemplari isolati, le conifere offrono l'interesse delle loro chiome composte da foglie aghiformi nelle più diverse geometrie e colori, dall'oro al blu. Attenzione, però: le conifere con fogliame azzurro non sono certo di facile inserimento nei giardini, e rischiano di risultare un po' estranee.

• **Molto più facile l'impiego di arbusti sempreverdi con fogliame porpora o rosso, d**ai vari tipi di Berberis alla Photinia, apprezzata pianta da siepe i cui getti primaverili sono spettacolari.

• **E poi tutti gli arbusti con foglia persistente, maculata o variegata in bianco o in oro:** eleagno, evonimo, ligustro, agrifoglio, aucuba… Combinando armoniosamente queste ed altre specie, ecco pronto un giardino o un terrazzo ricco di colori tutti declinati sulla gamma del verde.

• **Nelle immagini a destra, dall'alto:** hosta variegata, foglie di cycas, tassi potati a cono. Sotto: un giardino di fogli, con le felci nel ruolo di protagoniste.

non una ragione di vita, certamente un'esperienza che lascia un segno profondo. Molti giardini importanti e celebri sono nati proprio così, dalla personale passione e dalla grande dedizione di qualcuno che, da solo o sostenuto dalla famiglia, ha lavorato e faticato per anni e anni, con pazienza e affrontando delusioni e insuccessi… Ma anche con enormi soddisfazioni. I piccoli giardini e i terrazzi, nonostante le ovvie limitazioni, offrono una serie di vantaggi. La manutenzione e gli interventi di routine saranno più veloci e quindi ci sarà più tempo per rilassarsi e riposare, insomma per godersi il tempo libero. L'altro aspetto interessante è quello di poter pensare allo spazio esterno come a un ambiente domestico. Essendo piccolo e raccolto, anche i dettagli minori sono in evidenza, e ci si può divertire quindi con oggettistica e pezzi d'arredi particolari, che in un grande giardino risultano meno visibili. Da questa considerazione nasce una regola importante: l'area dovrà diventare un piccolo mondo in sé completo, proprio come lo è un salotto accogliente in cui ci si sente perfettamente a proprio agio.

I giardini dimostrativi in queste pagine sono stati allestiti in occasione di Bloom, evento che si tiene ogni anno in giugno nel grande Phoenix Park a Dublino.
Info: www.bloominthepark.com, www.irlanda.com

LA BELLEZZA? È NATURALE

• **Un angolo di verde per la cosmesi naturale:** è l'idea alla base di "Beauty Full", un giardino creato dal paesaggista gaelico Fiann Ò Nuallàin per introdurre il concetto delle piante come aiuto naturale per la bellezza.

• **Tutte le specie presenti nelle aiuole** trovano impiego in preparati, tisane, creme da fare in casa, con semplicità, per dimenticare il consumismo e ritrovare serenamente una bellezza esteriore e interiore.

Ordine e geometria contro il caos della vita quotidiana. Sobrio e composto, questo spazio affida al verde e al bianco la funzione di dare luce e serenità. Le linee pure instillano la sensazione dell'ordine e della tranquillità.

IDEE E **NOVITÀ**

Prodotti, servizi e soluzioni che rendono più facile e piacevole vivere nel verde e curare le piante e i giardini

CIFO: la soluzione naturale per la protezione delle piante

• Cifo Linea Barriera Naturale è la soluzione ideale per proteggere le piante in maniera salutare ed efficace. Dai laboratori Cifo due innovativi formulati, Propoli Cifo e Cifoblok, in grado di intensificare le naturali difese delle piante, attivando il loro sistema Immunitario.

• Cifoblok è un prodotto naturale, di nuova concezione, contenente estratti vegetali (Echinacea, Tormentilla, Aloe) e sali minerali. stimola la biosintesi di sostanze endogene che fortificano i tessuti della pianta rendendoli più resistenti ed inibendo lo sviluppo di patogeni (oidio e peronospora) particolarmente diffusi sia su piante ornamentali che su quelle da orto e giardino. Propoli Cifo è completamente naturale a base di propoli, in grado di stimolare nella pianta le difese naturali. L'elevato contenuto di "galangine" contenute in Propoli CIFO attiva le resistenze delle piante nei confronti di insetti, funghi, batteri e virus.

•. I prodotti sono a base di estratti vegetali o minerali presenti in natura, ricchi di composti in grado di proteggere e fortificare le piante donandogli maggiore splendore nel massimo rispetto dell'uomo e dell'ambiente.

Info: info@cifo.it
www.cifo.it

STOP ALLE ZANZARE... e una tutela per gli amici a quattro zampe!

• ZAPI ZANZARE INSETTICIDA CONCENTRATO B.I.A. PLUS è la soluzione ideale per difendersi dalle zanzare e pappataci (flebotomi), che possono causare febbre nell'uomo e sono responsabili della Leishmaniosi canina, pericolosa per i cani.

• Formulato con tecnologia B.I.A., solvente a Basso Impatto Ambientale
• Nessuna fitotossicità per l'uso nel verde
• Azione abbattente e prolungata nel tempo
• Assenza di odori sgradevoli post-trattamento
• Facile dosaggio grazie al flacone "giusta dose"

COME IMPIEGARLO. Dopo averlo diluito, con l'aiuto di una pompa a pressione da 2 o 5 lt si pruzza in modo omogeneo sulla vegetazione: prato, cespugli, alberi ornamentali. Per aumentarne l'azione di protezione si possono spruzzare anche muri perimetrali, pavimenti esterni ecc... Il prodotti non macchia e non odora! Può essere impiegato nelle aree esterne e verdi contro zanzare comuni, tigre, pappataci (flebotomi), mosche, zecche in prossimità di allevamenti, vespe, pulci, cimici, ecc.

• Associatelo all'impiego di ZAPI ZANZARE INSETTICIDA LARVICIDA COMPRESSE pronte all'uso contro le larve di zanzara tigre e comune nei tombini e ristagni d'acqua; agiscono dopo poche ore e mantengono un'azione larvicida per 3-4 settimane.

Info: www.zapigarden.it, www.zapizanzare.it

NICOLI
VASI PER IL TUO STILE

Via del Lavoro, 10 - 36070 Brogliano (VI) - Italia
Tel. +39 0445 947344 - Fax +39 0445 947239
info@nicoli.com - www.nicoli.com

Un momento di FESTA

• **In estate e fino a settembre,** è davvero un piacere raccogliere famiglia e amici intorno a un tavolo per pranzare o cenare in compagnia. Apparecchiare con cura è importante, senza dimenticare un tocco floreale.

• **Per un pranzo con gli amici** scegliete uno stile fresco e vivace (a sinistra, in alto). Potete utilizzare stoviglie classiche oppure piatti e tovaglioli di carta da riciclare, ma non fate mancare i calici per il vino.

• Per un'occasione più formale, puntate sull'eleganza dei toni pastello, con stoviglie pregiate che regalano un'atmosfera speciale, in tono con la festa che intendete realizzare. Ma qualunque sia lo stile e l'ambientazione, **allestite un piccolo tavolo o un ripiano separato** su cui appoggiare tutto ciò che occorre: piatti, posate, caraffe e bottiglie, in modo da non dover fare avanti e indietro dalla cucina e potervi godere il pranzo, la merenda o la cena con gli amici. Per lo stesso motivo, prevedete magari un menu a base di piatti freddi che potete preparare in anticipo.

• **Non dimenticate infine le torce e le candele al geranio o alla citronella** il cui aroma preserverà il ritrovo dalla sgradita visita delle zanzare, o meglio ancora fate un trattamento con un prodotto antizanzare.

FUOCO: calore, atmosfera e fascino

• **Romantica e indispensabile per rendere speciali le notti all'aperto,** la luce della fiamma delle candele è una compagnia ideale per le sere d'estate. Utilizzate candele alla citronella o con altre profumazioni, meglio se in lanterne chiuse da vetri, che riducono i rischi di dispersione della fiamma.

• **Per ottenere un effetto suggestivo** e un buon effetto riscaldante potete impiegare gli appositi diffusori: sono piuttosto costosi ma molto efficienti e sicuri (qui sotto un modello prodotto in Italia da Italkero).

• **I caminetti da esterno** sono una soluzione interessante non solo per rendere più gradevole il riposo sotto le stelle quando fa fresco e c'è umidità, ma anche per sottolineare le atmosfere con la piacevole luce della fiamma. I modellu da esterno in ghisa o pietra refrattaria devono essere posizionati su superfici lisce e insensibili al calore (pietra, mattonelle...).

L'ARTE DI **VIVERE**

www.verdeliberatutti.org

In paglia è chic & cool

Lo hanno indossato icone di stile come Jacqueline Kennedy, Brigitte Bardot, Audrey Hepburn. Fascinoso e intramontabile, il cappello di paglia versione 2015 è a tesa larga e arricchito di fiori, che possono essere cambiati nel corso delle stagioni se avete un minimo di manualità: basta fissare lo stelo di qualche bel fiore di tessuto, in tema con il periodo estivo, con l'aiuto di ago e filo.

TIMO, per la salute e per la casa

• **Il profumatissimo timo** ha proprietà sanificanti e antisettiche, utili in casa e anche sulla pelliccia degli amici a 4 zampe.

• **Ecco un profumo per l'ambiente,** da spruzzare nelle stanze e negli armadi per sfruttare le proprietà antisettiche sugli ambienti e calmanti sulla mente di due erbe: la lavanda e il timo. In un erogatore spray versate due cucchiaini di alcol alimentare, 15 gocce di olio essenziale di timo e 15 di lavanda. Diluite con mezzo litro d'acqua e agitate prima dell'uso. Anche nella scarpiera è utile appendere mazzetti di timo fragrante, mentre sui piedi, per lenire la fatica, pulire in profondità e ridurre la sudorazione, è benefico l'impacco tiepido di acqua al timo. Lasciate i piedi in acqua per almeno 10 minuti ogni sera: è miracoloso per il benessere e utile per la salute della pelle.

• **Se il cane è assediato dalle pulci,** dopo lo shampoo è utile sciacquare il pelo con una tisana aromatica fatta con rosmarino e timo.

Gli odori che ci aiutano a combattere il caldo

• **I profumi e gli odori in genere lasciano una traccia profonda in noi:** stimolano scelte e preferenze, determinano l'attrazione che una persona ha su di noi prima ancora della vista. Così come influenzano il nostro umore; i profumi possono svolgere un'azione terapeutica: per ritrovare il buonumore, utilizzate lavanda, gelsomino, ylang ylang, dalle proprietà antidepressive; per stimolare, eccitare, ritrovare tono ed energia usate la menta, il pino, la cannella; per rilassare e calmare sono perfetti la camomilla, la rosa, il neroli (l'olio essenziale di arancio amaro, dall'aroma gradevolissimo). E per combattere il caldo, un bagno tiepido con qualche goccia di estratto di cannella: rinfresca, rilassa e riporta i muscoli verso l'energia.

Informazione pubblireda zionale

COMPO BIO

Sapori genuini a portata di mano

Con i prodotti COMPO BIO è facile coltivare verdure, erbe, frutti e fiori in sintonia con la natura!

COMPO ti aiuta con la guida pratica alla coltivazione bio Per saperne di più su come realizzare un orto in giardino o in vaso com metodi bio, cerca nei punti vendita **COMPO** la guida omaggio **"Sapori genuini nell'orto, in giardino e in balcone"**

Da sempre c'è un concreto impegno di COMPO a favore dell'ambiente e di una qualità senza compromessi per offrire prodotti efficaci a bassi dosaggi, perfettamente e totalmente assimilabili dalle piante, unitamente a una politica attenta e responsabile di gestione delle materie prime.

Ora **COMPO offre una gamma di prodotti biologici, innovativi ed efficaci,** a base di materie prime naturali, il cui utilizzo è consentito in agricoltura biologica. Questi prodotti sono concepiti per chi sceglie la strada del **naturalmente bio.**

La linea comprende un innovativo concime a base di lana di pecora, fonte naturale e rinnovabile perfettamente inserita in una logica di ecosistema, e tre pratici concimi per le piante e l'orto in vaso: in bastoncini, liquido per ortaggi, liquido per aromatiche, insieme allo stallatico in pellet e al terriccio per orto e semina. La gamma è completata da tre prodotti per la difesa, indispensabili per una lotta a parassiti e malattie nel segno del rispetto per la natura. Per conoscere meglio questi prodotti consultate la guida **COMPO BIO** reperibile presso i rivenditori COMPO che potete trovare qui:

www.trovacompo.it

WWW.COMPO-HOBBY.IT: NUOVO E PIÙ RICCO

• Cercare informazioni, capire quali prodotti usare per avere un verde più sano, bello e rigoglioso? **Le risposte sono sul portale www.compo-hobby.it,** completamente rinnovato, ricco di servizi, utile ma anche bello e piacevole. Nel portale c'è anche un servizio di risposte ai quesiti e una sezione per creare online il progetto, in modo facile e divertente, del proprio **giardino virtuale.**

LA GUIDA COMPO COMPLETA 2015

• Presso i rivenditori **COMPO** è disponibile la **guida Giardinaggio Fai da te 2015,** ricca di informazioni e completata dal poster **"Problemi e soluzioni".**

Compo.
Piante meravigliose con semplicità.

COMPO Italia Srl
www.compo-hobby.it

CORIANDOLO, prezioso in casa

• **Il coriandolo, dal buon aroma fruttato,** è una pianta aromatica dotata di un gran numero di proprietà benefiche: è aperitivo e digestivo, depurativo e disinfettante dell'organismo, soprattutto delle vie gastrointestinali,. Svolge un'azione tonificante e allo stesso tempo rilassante sui muscoli, alleviando lo stress e favorendo un sonno tranquillo. Inoltre contiene oli ricchi di sostanze antiossidanti (come il linalolo), grazie alle quali combatte i radicali liberi e riduce l'invecchiamento cellulare.

• **Si utilizza in tisane e bevande,** oppure si applica l'olio sulla pelle contro infiammazioni ed eczemi. Per uso interno occorre però assumerlo in dosi moderate, perché consumato in eccesso provoca stordimento.

• **Volete seminare il coriandolo nell'orto?** Non collocatelo vicino al finocchio, che ne risulta indebolito e sofferente, ma associatelo all'anice: la pianta crescerà più rigogliosa.

• **La piantina emette un odore repellente verso i parassiti delle piante,** ma i frutti maturi hanno una fragranza gradevole. Avendo proprietà antibatteriche e antimicrobiche, il succo o l'olio di coriandolo può essere utilizzato per pulire a fondo e per profumare la casa.

Per gli amici A QUATTRO ZAMPE

• L'addestramento del cucciolo in presenza di bambini può offrire grandi soddisfazioni rendendo più semplice e divertente la vita familiare; è inoltre fonte di sicurezza sia nei rapporti all'interno del nucleo familiare che nella realtà esterna della città, nei viaggi, negli incontri con altri animali.

• Vale dunque la pena di impiegare tempo in questa attività, meglio se supportata da un professionista. Fatevi consigliare un buon centro di addestramento nelle vicinanze e informatevi: alcuni organizzano anche attività di dog training dedicate ai bambini. In ogni caso, coinvolgete i bimbi e i ragazzi nelle esercitazioni di addestrament, è un modo utile per farli sentire partecipi, importanti e responsabili.

• Particolarmente appagante è l'esperienza dell'agility dog in tutte le sue varianti. Molti centri cinofili organizzano dei corsi cui possono accedere anche bambini a partire dai 6 anni di età accompagnati dal loro cane, con vantaggi importanti: acquisizione di senso della responsabilità, autocontrollo, movimento fisico attraverso un'attività ludica, disciplina, attività all'aria aperta, rispetto e amore del proprio cane, acquisizione di conoscenze anche di ordine scientifico.

BENESSERE & VITALITÀ

www.verdeliberatutti.org

Peperoncino: benessere di corpo e mente

• **Il peperoncino è un toccasana per la salute,** preziosissimo nella nostra alimentazione ricca di cibi raffinati che permangono a lungo nell'intestino: svolge infatti un'azione antifermentativa e, unito a pietanze pesanti e ricche di grassi, le rende più digeribili. La capsaicina, infatti, favorisce la secrezione dei succhi gastrici.

• **E' un ottimo antidolorifico naturale:** i recettori della bocca, infatti, per attenuare la sensazione di bruciore mandano al cervello l'impulso per la produzione di endorfine, gli ormoni che rendono sopportabile il dolore. Antiossidante e ricco di vitamina C, il peperoncino rinforza le difese immunitarie ed è utile nella prevenzione dei tumori. Protegge dalle malattie cardiocircolatorie e dall'arteriosclerosi, abbassa il colesterolo nel sangue, agisce come vasodilatatore, è ricco di acidi polinsaturi che puliscono le arterie e di vitamine PP ed E che ossigenano e rendono elastici i capillari.

• **Anche applicato esternamente** con impacchi, il peperoncino dilata i capillari, con effetti positivi su artriti e reumatismi, mentre in cataplasmi con argilla verde allevia artrosi e lombaggine.

Crampi e contratture: potassio e buone erbe

• **Crampi e contratture sono contrazioni involontarie**, insistenti e dolorose di uno o più muscoli, nel primo caso causate da uno squilibrio dei minerali plasmatici, nel secondo da una seria sollecitazione del muscolo. Il muscolo coinvolto appare rigido e l'ipertonia delle fibre muscolari si percepisce palpando delicatamente la parte dolorante. I crampi si prevengono attraverso il consumo di alimenti contenenti potassio, da incrementare in estate per reintegrare le perdite da sudore. Le contratture si evitano con un adeguato riscaldamento prima dell'esercizio fisico, che non deve mai essere esagerato; attenzione anche agli sforzi occasionali, che devono essere compatibili con la propria forma fisica.

• **I pistacchi, tostati ma non salati,** rappresentano un'efficace prevenzione dei crampi perché contengono moltissimo potassio, e lo stesso va detto delle banane, consigliabile in via preventiva in caso di sforzi o attività fisiche continuative.

• **Un aiuto prezioso contro le contratture viene dall'alloro**, con questi ingredienti: 50 g di foglie fresche o secche d'alloro, 100 ml di alcol a 70°, 500 ml d'olio extravergine d'oliva. Le foglie spezzettate vanno lasciate in alcol per 24 ore. Poi si aggiunge l'olio e si cuoce a bagnomaria senza bollire per 6 ore, si filtra e si pone in bottiglia. Il preparato è ottimo per frizioni (5-10 gocce) 3-4 volte al giorno. Efficaci aiuti vengono anche da frizioni con preparati a base di arnica e di maggiorana.

Depressione? Un aiuto dalle piante

• **La griffonia è una pianta africana** della famiglia delle Fabacee, parente (alla lontana) con fagioli e piselli. Ha la proprietà di migliorare il tono dell'umore e di agire positivamente sulla sfera nervosa: è utile anche per ansia, insonnia e fame compulsiva. Agisce principalmente innalzando il livello della serotonina. È efficace in caso di depressione di lieve entità ed è reperibile in capsule contenenti l'estratto secco, ma occorre consultare il medico prima dell'uso.

• **Alcuni vegetali sono invece dotati di proprietà adattogene,** cioè agiscono solo laddove l'organismo manifesta una carenza. Nel caso di una leggera depressione, le piante adattogene più indicate sono il Gin-Pent®, la rodiola e l'eleuterococco, tutti reperibili in commercio in pratiche capsule a base di estratto secco titolato. Per l'uso e i dosaggi occorre seguire le indicazioni in etichetta. Anche in questo caso occorre consulatare, prima dell'assunzione, il medico curante.

CAMMINARE fa proprio bene!

• **Almeno 3 volte alla settimana,** meglio se tutti i giorni, almeno mezz'ora e all'aperto, nel verde: ecco una medicina preziosa. Questa attività genera molti benefici all'organismo: perdita di peso, rafforzamento di ossa ed articolazioni, miglioramento dell'umore.

• **Camminare energicamente**, senza correre, in modo tonico e rilassato, aiuta a ridurre la pressione sanguigna e il colesterolo e riduce del 30-40% i rischi di infarto e ictus.

• **Si tratta di una forma di sport leggero che non ha controindicazioni.** Fare lunghe camminate è un modo per mantenersi attivi anche nella terza e quarta età, in gravidanza, in convalescenza e quando occorre recuperare energie psicofisiche.

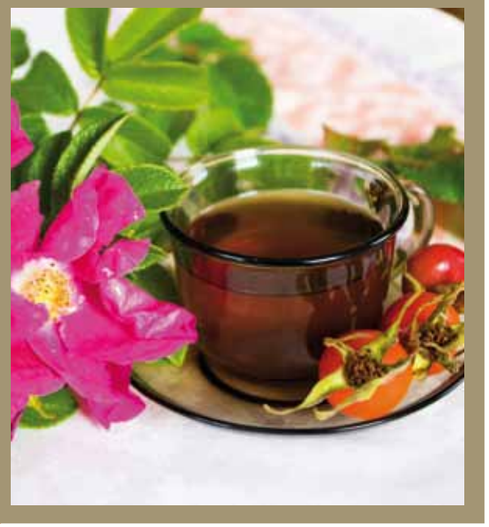
• **La camminata è un antidepressivo naturale.** Quando i muscoli si attivano, producono molecole importanti come le endorfine e la serotonina che risollevano l'umore. Chi cammina con regolarità nota una diminuzione dello stress e della depressione, dorme meglio e vede la vita mentalmente ed emotivamente in modo più positivo. E lo potete fare anche in compagnia... di umani e di animali.

SALVIA, le foglie della longevità

• **Utilizzata da tempo immemorabile,** la rosa canina è un buon emolliente e calmante con i suoi fiori e un potentissimo antiossidante e rinforzante del sistema immunitario grazie alle sue bacche (frutti), che si chiamano cinorrodi.

• **I fiori si raccolgono appena si sono aperti, le bacche in ottobre-novembre,** quando divengono rosse e appena morbide.

• **Le bacche sono ricchissime di vitamina C** oltre che di altre sostanze utili: risultano astringenti, depurative, antinfiammatorie, diuretiche, toniche e antibatteriche, blandamente sedative e ottime per la preparazione di marmellate.



SPORT E SALUTE

zapi garden

by zapiLabs

Crea una barriera attorno a te con
RING SPRAY BARRIERA e
RING RTU BARRIERA
insetticida

8 ore
DI PROTEZIONE
fuori e dentro casa!

RING SPRAY BARRIERA e RING RTU BARRIERA elimina rapidamente e nelle ore successive le zanzare e svolge un'azione repellente creando una barriera attorno a te.
Consigliato per coloro che non tollerano prodotti come spirali e dermo repellenti.

PORTE E FINESTRE | TERRAZZA | GIARDINO | SIEPE | CAMPING | INTERNO

RING SPARY BARRIERA - PMC Reg. n. 19828. RING RTU BARRIERA - PMC Reg. n. 19825. Leggere attentamente le avvertenze e le modalità di impiego riportate sulla confezione. Conservare fuori dalla portata dei bambini. Autorizzazione del Ministero della Salute del 31/03/2015.

Zapi SpA - Via Terza Strada 12
35026 Conselve (PD)
www.zapigarden.it

Zapi, affidabile dal 1970

Seguici su

Movimënt, i parchi in quota

• **Palestra e centro benessere all'aperto nei luoghi più suggestivi delle Alpi:** è la proposta di Movimënt, i parchi in quota dell'Alta Badia, meravigliosa valle ai piedi del massiccio del Sella, in Alto Adige. Numerose e affascinanti le proposte sportive dedicate tanto agli appassionati esperti come alle famiglie: nordic walking e percorsi Kneipp con vista sul ghiacciaio della Marmolada, allenamento muscolare su prati alpini fioriti...

• **Su due meravigliosi belvedere dell'altopiano tra Corvara, La Villa e San Cassiano** è possibile praticare le attività sportive più diverse. Nei parchi Movimënt è possibile seguire percorsi Kneipp immersi nei prati alpini, allenare la muscolatura nelle diverse stazioni fitness o praticare esercizi d'equilibrio su speciali attrezzature. L'area sull'altopiano è ottimale per il nordic walking o il jogging. E siccome i parchi fitness si trovano a circa 2.000 m sul livello del mare, l'effetto dell'allenamento è maggiore, per unire al piacere dell'alta montagna quello di ritrovare una buona forma fisica.

Info: www.altabadia.org, www.moviment.it

Buga: fiori e sorprese fino a ottobre

• **Brandeburgo,** la città da cui prende nome la celebre porta di Berlino, è al centro della regione dell'Havel, a circa 70 km dalla capitale. É in questo comprensorio che si tiene l'evento Buga, che si snoda in 5 città e si esprime attraverso innumerevoli proposte intorno al tema del giardino, dei fiori e della natura.

• **Da Brandeburgo a Halveberg, toccando 5 diverse città,** questa grande mostra di giardinaggio propone allestimenti di giardini, spettacoli, eventi culturali e per i bambini. A Brandeburgo, che fu sede di grandi cantieri navali, un grande parco con 33 giardini dimostrativi è stato allestito proprio nell'area che un tempo ospitava le grandi fabbriche, nello spirito di questa mostra itinerante allestita ogni due anni in luoghi diversi della Germania per riqualificare, spingere il turismo e incentivare i residenti al piacere della natura, del giardinaggio e della socialità. L'evento prosegue fino alla fine di ottobre.

Info: www.buga-2015-havelregion.de

Nel paese di Pippi Calzelunghe

• **Pippi Calzelunghe compie 70 anni:** tanti ne sono passati dalla pubblicazione del primo libro di Astrid Lindgren. Un'occasione per pensare alla Svezia come meta di un viaggio immersi in una natura da favola, proprio come quella descritta nelle avventure di Pippi.

• **Da Stoccolma, città verdissima e accogliente, ci si può spingere verso la Scania,** regione che vanta numerosi giardini pluripremiati, come i giardini di Norrviken, il parco del castello di Sofiero e il parco delle sculture di Wanås. Innumerevoli le possibilità di escursioni, a piedi o in bici.

Info: www.visitsweden.com

AUSTRIA, dall'estate all'autunno tra vigneti e giardini

• **Ben scelto lo slogan di Austria Turismo: arrivare e rinascere.** In effetti l'Austria è un paese che ha scelto di puntare sulla propria natura per la qualità di vita degli austriaci e per ospitare turisti che mettono in primo piano il piacere della scoperta di ambienti e paesaggi unici.

• **Uno degli itinerari più interessanti si snoda tra la Stiria e il Burgenland:** con grandi distese di vigneti, frutteti e dolci colline tappezzate di verde. Qui ci sono anche località termali, villaggi di vignaioli e paesaggi dal fascino selvaggio come quello che circonda il Neusiedler See, tra villaggi fioriti e boschi profumati. Questo itinerario è compreso tra quelli proposti nella guida **"Piccole città storiche - itinerari e borghi di charme in Austria"**, scaricabile dal sito di Austria Turismo: **www.austria.info**

VERDEUROPA
TURISMO & GIARDINI

SCELTA NATURALE

www.promogiardinaggio.org

I SOCI DI PROMOGIARDINAGGIO / produzione

ALCE SRL
42045 Luzzara RE
Tel. 0522 976798
info@alceweb.com
www.alceweb.com

AZ. AGR. ORTO MIO
47100 Forlì FC
Tel. 0543 799097
info@ortomio.it
www.ortomio.it

BLUMEN SRL
29100 Località Le Mose PC
Tel. 0523 573260
blumen.info@blumen.it
www.blumen.it

CIFO SPA
40016 San Giorgio di Piano BO
Tel. 051 6655511
info@cifo.it
www.cifo.it

CLABER SPA
33080 Fiume Veneto PN
Tel. 0434 958836
info@claber.com
www.claber.com

COMPO AGRO SPECIALITIES SRL
20811 Cesano Maderno MB
Tel. 0362 512.1
info.compo@compo.com
www.compo-hobby.it

COPYR SPA COMPAGNIA DEL PIRETRO
20157 Milano MI
Tel. 02 3903681
copyr@copyr.it
www.copyrgiardinaggio.it
www.copyr.eu

ERBA SRL
20060 Bussero MI
Tel. 02 95039114
erba@erbasrl.it
www.erbasrl.it

EUROEQUIPE SRL
40056 Crespellano BO
Tel. 051 734808
hidroself@hidroself.it
www.hidroself.com - www.sandokan.com

EURO3PLAST SPA
36021 Ponte di Barbarano VI
Tel. 0444 788200
info@euro3plast.com
www.euro3plast.com

EXEL GSA
69653 Villefranche Cedex - Francia
Tel. 0033 4 74624848
exelgsa@exelgsa.com
www.exelgsa.com

FERRARI GROUP SRL
43022 Basilicagoiano PR
Tel. 0521 687125
info@ferrarigroup.com
www.ferrarigroup.com

FERTIL SRL
24050 Calcinate BG
Tel. 035 4423299
info@fertil.it
www.fertil.it

FLORAGARD VERTRIEBS GMBH
26135 Oldenburg - Germania
Tel. 0049 441 2092187
sassi@floragard.de
www.floragard.com

FRANCHI SEMENTI SPA
20123 Milano MI
Tel. 035 526575
info@franchisementi.it
www.franchisementi.it

GF SRL
42015 Correggio RE
Tel. 0522 637301
info@g-f.it
www.g-f.it

GUABER SRL
40033 Casalecchio di Reno BO
Tel. 051 9961111
info@guaber.com
www.guaber.com

HUSQVARNA ITALIA SPA
23868 Valmadrera LC
Tel. 034 1203111
www.gardena.com
www.mcculloch.com

OZ PLANTEN B.V.
1430 BB - Aalsmeer (Olanda)
Tel. +31 297 380780
info@ozplanten.nl
www.ozplanten.nl

ITAL-AGRO SRL
26857 Salerano sul Lambro LO
Tel. 0371 71090
ital-agro@ital-agro.it
www.ital-agro.it

NICOLI SRL
36070 Brogliano VI
Tel. 0445 947344
info@nicoli.com
www.nicoli.com

ORVITAL SPA
20019 Settimo Milanese MI
Tel. 02 3355591
info.orvital@orvital.it
www.orvital.it

KOLLANT SRL
30030 Vigonovo (VE)
Tel. 049 9983000
info@kollant.it
www.kollant.it

produzione

PLASTECNIC SPA
23888 Perego LC
Tel. 039 5311271
plastecnic@plastecnic.it
www.plastecnic.it

RAMA MOTORI SPA
42100 Reggio Emilia RE
Tel. 0522 481111
verdemax@rama.it
www.verdemax.it

SDD SPA
33050 Mortegliano UD
Tel. 0432 760442 F
info@sementidotto.it
www.sementidotto.it

STOCKER SRL
39011 Lana (BZ)
Tel. 0473 563277
info@stockergarden.com
www.stockergarden.com

TERCOMPOSTI SPA
25012 Calvisano BS
Tel. 030 9968101 (r.a.)
informazioni@tercomposti.com
www.tercomposti.com

TERFLOR SRL
25031 Capriolo BS
Tel. 030 7364325
info@terflor.it
www.terflor.it

VALAGRO SPA
66041 Atessa CH
Tel. 0872 8811
info@valagro.com
www.valagro.com

VIGORPLANT ITALIA SRL
26861 Fombio LO
Tel. 0377 430345
info@vigorplant.it
www.vigorplant.it

ZAPI INDUSTRIE CHIMICHE SPA
35026 Conselve PD
Tel. 049 9597777
dottorzapi@zapi.it
www.zapigarden.it

I SOCI DI PROMOGIARDINAGGIO / distribuzione

CENTRO DEL VERDE TOPPI SRL
21040 Origgio VA
Tel. 02 96732323
market@toppi.com
www.toppi.com

CENTRO GIARDINAGGIO
SAN FRUTTUOSO SAS
20052 Monza MB
Tel. 039 742102
info@giardinaggiosanfruttuoso.it
www.giardinaggiosanfruttuoso.it

GARDEN TEAM
37010 Pastrengo VR
Tel. 045 6770551
info@gardenteam.biz
www.gardenteam.biz

GIARDINIA SCARL
20049 Concorezzo MB
Tel. 039 6042136
info@giardinia.it
www.giardinia.it

SELF SRL
10040 Rivalta di Torino TO
Tel. 011 3996200
info@selfitalia.it
www.selfitalia.it

SOCIETA AGRICOLA
DEL LAGO SRL
21100 Varese VA
Tel. 0332 320788
giacomo@agricoladellago.it
www.agricoladellago.it

VIRIDEA SRL SOCIETÀ AGR.
20090 Cusago MI
Tel. 02 90390787
info@viridea.it
www.viridea.it

servizi

COLLINS SRL
20141 Milano MI
Tel. 02 8372897
greenline@netcollins.com
www.netcollins.com
www.mondopratico.it

ESPRITHB
20123 Milano MI
Tel. 02 43982872
info@esprithb.it
www.esprithb.it

EDIZIONI BARZANTI
47023 Cesena FC
Tel. 0547 317055
info@grafichebarzanti.com
www.grafichebarzanti.com

MNCG SRL
20156 Milano MI
Tel. 02 48518630
info@mncg.it
www.mncg.it

FEDERUNACOMA
00159 Roma RM
Tel. 06 432981
comagarden@unacoma.it
www.unacoma.it

Terricci VIGOR PLANT®

Germogliano emozioni

La vita delle piante è anche la nostra

È nata Cuore di Bio, una linea di prodotti di massima qualità, biologici e 100% naturali. La gamma è composta da 3 terricci che ricoprono tre importanti impieghi: per piante verdi e fiorite, per orto e per piante da frutto, e da un concime, anch'esso biologico, ideale per il nutrimento di piante verdi, fiorite, frutta e ortaggi.
Usati insieme si raddoppia l'efficacia e si otterranno piante ancora più sane e rigogliose, ortaggi più sani e abbondanti e frutti ancora più sani e numerosi.
Le formulazioni dei prodotti Cuore di Bio sono state studiate dai laboratori Vigorplant nel massimo rispetto dell'ambiente e della salute.

VIGORPLANT ITALIA srl - Tel. 0377.430345
www.vigorplant.it info@vigorplant.it

Seguici su: