

NATU

ANNO 07 NUMERO 15 WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG

Il bello del momento

ESTATE IN SALUTE

CON I FIORI

BENESSERE E SERENITÀ

DAI FIORI DI STAGIONE

L'orto, che meraviglia

IL BELLO DA MANGIARE

ORTAGGI DECORATIVI

E TANTO BENESSERE

Bambini e natura

TUTTO ENORME!

FIORI E ORTAGGI GIGANTI,

UN MONDO DA SCOPRIRE

Un bisogno importante

PIÙ VERDE,

SUBITO!

IDEE PER SODDISFARE

LA "FAME" DI VERDE

BALCONI, GIARDINI

E PARCHI RICCHI DI FIORI

PER VIVERE MEGLIO



LE BUONE ERBE, CHE SORPRESA

SAPORI FRESCHI E TANTE VIRTÙ PREZIOSE

ANNO **07** NUMERO **02** **2015**

04

Il bello del momento

ESTATE IN SALUTE CON I FIORI

10

Curiosità e notizie

IL BELLO & IL NUOVO



Verde libera tutti

16

Il piacere dell'orto e del frutteto

IL NUOVO ORTO: IL BELLO CHE SI MANGIA

24

Sapori & benessere

LE BUONE ERBE, CHE SORPRESA

30

Atmosfere da vivere

PIÙ VERDE, SUBITO!

40

Bambini e natura

TUTTO ENORME

44

Progettazione

L'ARTE NEL VERDE DI CASA

50

Dalle aziende

IDEE E NOVITÀ

52

Decorazione

L'ARTE DI VIVERE

56

La scelta naturale

BENESSERE & VITALITÀ

60

Turismo e giardini

VERDEUROPA

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



Energia pura per tutte le piante

Algatron



Algatron: specialità **biologica** e naturale a base di alghe marine. Migliora germinazione e sviluppo radicale, intensifica le difese, favorisce la crescita e la maturazione di frutta e ortaggi.



in Expo Milano 2015



RISULTATI IN TEMPO RECORD

www.cifo.it

ESTATE IN SALUTE CON I FIORI

Lo sappiamo per istinto, ma oggi la scienza lo conferma: i fiori fanno stare bene. I loro colori e profumi esercitano influenze positive a livello psico-emotivo, e nei fiori estivi molte sono le specie che racchiudono proprietà medicinali da utilizzare in facili rimedi casalinghi per la salute e la bellezza.

Con l'avvicinarsi dei giorni caldi, le piante e i fiori sembrano raccogliere tutte le loro energie in fioriture e fogliame spettacolare. Chiunque abbia a disposizione anche solo un fazzoletto di spazio all'aperto, un balcone o un piccolo giardino, può permettersi di coltivare fiori utili per la salute, da raccogliere e conservare per tisane e infusi, per usi terapeutici e cosmetici o anche solo per ottime bevande ghiacciate dalla forte efficacia anti-caldo. Numerosissimi sono i fiori estivi che alla bellezza uniscono proprietà salutari. E spesso si tratta di fiori

“umili” e banali, che osserviamo distrattamente ai bordi della strada, come la malva dai fiorellini lilla che un tempo era utilizzata come cura per le affezioni delle mucose orali, in ragione delle sue azioni antisettiche, emollienti e disinfettanti. La farmacopea popolare è oggi confermata dalle ricerche scientifiche, che riconoscono a questo fiore robusto e generoso anche per la cura dei fastidi di origine digestiva e intestinale, nonché per calmare l'irritabilità. A proposito di ansia e nervosismo, osservate con occhio diverso i fiori estivi: molti di essi possono aiutarvi in modo naturale.

GHIACCIATO E BENEFICO: IL TÈ DI FIORI ESTIVI

- **Insaporito fiori di arancio e di sambuco**, oppure gelsomino, calendula, amaranto: il tè verde ghiacciato, meglio se non zuccherato o con un cucchiaino di miele, è dissetante e ricco di virtù reidratanti, depurative e antiossidanti.
- **Per combattere lo stress** preparate infusi con camomilla e fiori di malva, oppure scegliete ortica, melissa e tarassaco: servite ben fredde, queste bevande sono utili anche per ridurre gli effetti fastidiosi del caldo.
- **Il tè verde ai petali di rosa**, profumato e gradevole, servito in grossi bicchieri con cubetti di ghiaccio, è l'ideale per una merenda all'aperto; tra le sue proprietà c'è quella di placare le vampate di calore della terza età.

Camomilla ricca e ghiacciata. La nota bevanda a base di fiori può essere resa ancora più gradevole con un cucchiaino di foglie di menta piperita secche oppure due foglie fresche in ogni tazza: ha funzioni rilassanti, digestive e calmanti.



Fiori di tiglio per calmare il nervosismo

Il tiglio è un'essenza ideale per calmare i nervi e favorire il riposo anche nel caso di bambini, grazie al contenuto di flavonoidi, saponine, tannini, polifenoli, polisaccaridi, mucillagini, minerali e vitamina C, che conferiscono alla tisana anche la capacità di agire contro i sintomi del raffreddore, anche di tipo allergico.

Tiglio, lavanda, calendula, passiflora, biancospino, gelsomino, melissa sono fra i tanti rimedi che offrono sollievo dalla sensazione di ansia, dal nodo alla gola che tutti ben conosciamo quando siamo sotto stress per i mille impegni gravosi della giornata. E non hanno controindicazioni: i fiori di tiglio e di camomilla, per esempio, possono essere impiegati per bevande dissetanti, con ghiaccio e miele, anche per i bambini e gli anziani.

Dissetarsi con i fiori... e i ghiaccioli di tisana

In estate, i medici consigliano di bere almeno due litri di acqua al giorno. Potete arricchire l'acqua con erbe e fiori che la rendono ancora più gradevole, soprattutto se fredda e profumata. I fiori di sambuco, i petali di rosa, i profumatissimi fiori di arancio sono ideali per tisane fredde. Potete anche preparare degli ottimi ghiaccioli: le vostre tisane preferite, preparate con una concentrazione medio-alta per valorizzarne il sapore, meglio se senza zucchero o con un cucchiaino di miele, vanno fatte ghiacciare negli stampini da ghiacciolo. Consumate i ghiaccioli entro due settimane dal congelamento.

Fresco, gustoso e leggero, il ghiacciolo è un alimento immancabile nelle afose giornate estive, anche per i bambini. Un po' perché facciamo più attenzione a un'alimentazione sana e naturale, e un po' perché

IL FIORE DELLE STREGHE

• **L'iperico** (il fiore di San Giovanni, *Hypericum perforatum*) è un bel fiore solare dal colore giallo. Per tradizione lo si raccoglie tra il 23 e il 24 giugno, notte di San Giovanni e solstizio d'estate; l'acqua preparata con foglie e fiori di iperico insieme a lavanda, mentuccia, ruta e rosmarino avrebbe, secondo le antiche leggende, prodigiose virtù, proteggendo dalle malattie chi si lava il viso con essa. Una parte di vero c'è: l'iperico ha azione antidepressiva e sedativa. L'olio, ottenuto per macerazione delle sommità fiorite in olio d'oliva, è ottimo per curare ferite, scottature, disturbi reumatici, contusioni, ematomi, nevralgie. La tisana (si prepara lasciando in infusione 2 cucchiaini di fiori in una tazza di acqua calda per 10 minuti) è rilassante e calmante.

• **L'iperico dei giardini**, *Hypericum calycinum*, in alto, dalle larghe corolle gialle, non ha le potenti virtù terapeutiche di *Hypericum perforatum*, ma è un fiore molto bello, durevole, capace di tollerare lo smog urbano. Cresce bene in siepi basse o come copertura del suolo, non teme i parassiti e resiste al freddo.





• **Per ottenere un buon risultato**, i fiori vanno raccolti nel modo corretto. Scegliete le ore centrali di una giornata asciutta per raccogliere i fiori e le sommità fiorite, dopo che la rugiada è evaporata. I fiori si raccolgono appena sbocciati o in piena fioritura, quando i tessuti sono ancora giovani e sani.

• **I fiori grandi, come quelli della calendula**, si tagliano e poi si mettono ad essiccare su vassoi, ben distesi e distanziati, in luogo riparato e aerato, protetto dalla luce solare.

• **Gli steli con fiori piccoli**, come la lavanda, si fanno essiccare appesi, raccolti in mazzetti capovolti, all'ombra.

• **La conservazione andrà fatta in luogo fresco, asciutto e buio**, in sacchetti di carta che riportano sull'etichetta il nome della pianta, l'uso medicinale e la data di raccolta, o in barattoli di vetro, meglio se scuro in quanto la luce solare li deteriora.

• **In primavera** si raccolgono i fiori di sambuco, in estate è la volta di camomilla, calendula, iperico, rosa, lavanda, seguiti a tarda estate da achillea, altea, consolida, verbena e viola del pensiero, passiflora. I fiori della camomilla si raccolgono verso sera, dopo che il sole ha favorito la concentrazione degli oli essenziali nei capolini. L'infuso ottenuto dai fiori è ottimo contro nausea e disturbi di digestione e favorisce il sonno; aggiunto nell'acqua del bagnetto, rilassa anche i bambini conservando la pelle morbida e ben idratata.



• **Per preparare un infuso si utilizzano i fiori essiccati** (25-30 g per 500 ml d'acqua), vi si versa sopra l'acqua bollente e si lascia in infusione per 10 minuti. Si filtra e si conserva ciò che rimane in una caraffa coperta, in luogo fresco, per un giorno al massimo. In estate si possono bere ghiacciati, con l'aggiunta di un cucchiaino di miele, con ottimo effetto anti-caldo.



Stop al caldo

La calendula, insieme a menta piperita, ortica, melissa, erba san pietro e malva, è perfetta per una tisana vitalizzante da bere a colazione per combattere la debolezza causata dal caldo.

negli ultimi anni si è riscoperto il piacere del “fatto in casa”, preparate per bimbi e anziani il ghiacciolo con la tisana a base di rosa canina, verbena e finocchietto, congelando all'interno del ghiacciolo qualche petalo di calendula o qualche bel fiorellino di borraggine, che ha un buon sapore. Insieme a una bella ciotola di macedonia di frutta fresca, è una merenda estiva perfetta, consigliabile a chiunque voglia tenere sotto controllo la propria alimentazione affidandosi a un regime ricco di vegetali e di fibra.

E per il giardiniere, affaticato dal lavoro e spossato dal caldo? Anche in questo caso i fiori e le erbe estive vengono in aiuto. La tisana al basilico, preparata con foglie e fiori della pianta, e insaporita con miele di castagno, rilassa i muscoli e calma anche i nervi più tesi: aggiungete anche qualche foglia di valeriana se vi sentite particolarmente stressati. Oppure affidate alla menta, foglie e fiori in infusione, il compito di rivitalizzare il vostro organismo: sarete presto pronti per tornare al lavoro tra le vostre amate piante!

Erboristeria casalinga

L'estate è il momento ideale per avvicinarsi al piacere dell'erboristeria casalinga, utilizzando fiori e buone erbe per la salute e la cosmesi.



UNA COPPIA DI GRANDE EFFICACIA

- Calendula e fiordaliso, bellissimi fiori estivi facili anche in vaso, sono ideali per l'utilizzo a scopo terapeutico, anche in coppia.
- I bei fiori gialli della calendula hanno un'azione efficacissima sulle pelli arrossate, e la pianta è così delicata da poter essere adatta anche ai neonati.
- Il fiordaliso, *Centaurea cyanus*, un tempo comune nei campi, e oggi praticamente scomparso, nella pratica erboristica casalinga si impiega in infuso, per un trattamento esterno decongestionante e disarrossante delle palpebre e delle zone attorno agli occhi. Analoga azione antinfiammatoria viene esercitata sulle mucose della bocca e della gola.
- L'infuso aromatico di questi due fiori, con l'aggiunta di un cucchiaino di menta, aiuta a digerire e svolge un effetto rilassante. Ideale anche freddo.





IL BLU CHE AIUTA: DALLA LAVANDA TANTA BELLEZZA E BENESSERE

- **La meravigliosa fioritura della lavanda, ottima anche in terrazzo,** racchiude efficaci proprietà curative. Le spighe fiorali con i minuscoli fiori ancora chiusi si raccolgono tra maggio e agosto, recidendoli a metà lunghezza. I rametti si legano alla base e si appendono a testa in giù in luogo aerato e ombreggiato. Quando sono ben secchi, si staccano foglie e spighe e si conservano in vasi di vetro. Oppure, strofinandole tra le mani, si staccano i fiorellini dagli steli delle spighe,
- **Si tratta di un grande aiuto per molti disturbi del corpo e della mente:** placa il mal di testa, allevia i raffreddori allergici, calma l'ansia e aiuta a combattere gli attacchi di panico.
- **Il linalilacetato è la sostanza responsabile del tipico profumo della lavanda.** Sembra che stimoli la produzione di serotonina nel cervello, aiutando quindi a ritrovare la calma e il rilassamento. Ha la proprietà di essere durevole e di svolgere la sua funzione anche a partire dai fiori essiccati.





Expo 2015, il mondo da scoprire

- **Se ne parla tanto**, nel bene e nel male; polemiche e proteste ma anche tante scoperte, curiosità e meraviglie. Expo 2015 è grande, davvero sconfinata, piena di cose da capire e da vedere. Fino al 31 ottobre, offre una vetrina del pianeta: ed è difficile dire quali sono i padiglioni più belli.
- **Il Padiglione Italia** è indubbiamente molto bello come architettura e come contenuti, ma ha forte concorrenza, in fatto di fascino, da parte di un paese insospettabile, il lontano e sconosciuto ai più Kazakhstan, colorato e ricco di stranezze: un acquario con storioni del Caspio, da cui si ottiene il famoso caviale. E poi assaggi di latte di giumenta fermentato, droni volanti, un racconto della storia delle mele, che derivano tutte da anti che varietà kazake e un'installazione che emana profumo di tulipani selvatici.
- **Affascinanti anche i padiglioni della Cina, Giappone, Indonesia, Messico, Ecuador e tanti altri**, ma davvero spettacolari quelli di Emirati Arabi. Attraverso rampe dalle forme sinuose, che simboleggiano le dune, si entra nel cuore del Padiglione, con molte proposte tra cui l'esposizione "La vita segreta di una palma da datteri". Non resta che prenotare il biglietto e farsi una full immersion...

Info: expo2015.org



Orti idroponici e giardini verticali: a Expo le nuove agrotecnologie

- **Pareti di produzioni agricole in verticale**: è una delle tante sorprese che possiamo vedere a Expo. L'elemento caratterizzante del Padiglione di Israele, per esempio, è il "giardino verticale": lungo 70 metri e alto 12, interamente pieno di piante vive, i cui fiori e colori cambiano con il passare delle stagioni, realizzata con substrati di produzione italiana, Vigorplant.
- **Anche gli Stati Uniti hanno scelto di verticalizzare la loro proposta**: l'elemento distintivo del Padiglione è la 'fattoria verticale', da cui si ottiene un raccolto quotidiano.
- **E la Coop ha scelto la parete di ortaggi**, realizzata grazie a un progetto pilota messo a punto da Enea, Agenzia nazionale per le nuove tecnologie, l'energia e lo sviluppo economico sostenibile: si tratta di speciali pareti in vetro alte 4 metri che proteggono una coltivazione idroponica su più livelli, che produce verdure a ciclo continuo.



IL BELLO & IL NUOVO

www.verdeliberatutti.org



MONDI DI FIABA... PENSANDO AL DOMANI

• **Si è da poco conclusa la grande manifestazione Chelsea Flower Show di Londra**, tempio del giardino e grande vetrina di tendenze: i premi attribuiti sanciscono infatti nuovi percorsi stilistici, proprio come accade con le creazioni degli stilisti alle sfilate di moda. Per il 2015 i premi principali sono andati a giardini poetici, e onirici, espressione della grande voglia di fuga da una realtà sociale opprimente. La maggior parte degli allestimenti presentati al Chelsea Flower Show ha messo in evidenza le modalità di cura con metodi ecosostenibili: piante adatte all'ambiente, pochi o assenti i tappeti erbosi, sistemi per la raccolta e il riciclo dell'acqua piovana e riciclaggio di materiali "poveri", dai tronchi di alberi alle palerie provenienti da coltivazioni agricole dismesse. Uno sguardo sul futuro, per ridurre gli sprechi e cambiare lo stile dei giardini senza rinunciare al fascino.

Info: www.rhs.org.uk



In vetta con gusto, tra orti e grandi chef

• **Otto chef stellati e altrettante baite dell'Alta Badia**, nei paesaggi più spettacolari delle Dolomiti: è l'idea GourMete, creata in Alta Badia nell'ambito dell'evento "In vetta con gusto" che raccoglie le proposte legate al mondo della gastronomia in questa straordinaria valle, paradiso degli escursionisti, alpinisti e sciatori, dove ogni orto (e ce ne sono tanti) è una vera meraviglia.

• **Ognuno di questi chef superstar** ha creato un piatto gourmet, basato sulla tematica di un itinerario al quale sono abbinati. Il Tour GourMete Unesco, per esempio, punta su Norbert Niederkofler, chef del St. Hubertus (2 stelle Michelin). Il Tour GourMete Family è affidato al giapponese Tohru Nakamura (1 stella Michelin, Geisels Werneckhof a Monaco di Baviera) e altri grandi: Hywel Jones, Matteo Metullio e la star di Master Chef, Joe Bastianich. E ancora, il GourMete Tradition da Corvara a La Villa con lo chef Nicola Laera e il GourMete Nature, sopra Colfosco, con lo sloveno Tomaž Kavcic e, da St. Moritz, Martin Dalsass. Percorrere questi sentieri, tra i più affascinanti dell'intero arco alpino, e fare una sosta in quota con piatti firmati da artisti della cucina a livello mondiale: un'esperienza indimenticabile.

A sinistra dall'alto: in vetta con i cuochi; gli chef Tohru Nakamura e Norbert Niederkofler. **A destra:** il magnifico orto dell'hotel La Perla a Corvara; uno degli itinerari compresi nelle GourMete; fioriture di genziana sui prati di Colfosco.



BUGA 2015, tante idee per i bambini

• **Il grande evento BUGA 2015**, appuntamento di grande importanza che si tiene ogni due anni in diverse parti della Germania, si tiene quest'anno nella regione dell'Havel, in 5 diverse città ciascuna delle quali organizza allestimenti di giardini e una grande quantità di iniziative, molte delle quali rivolte ai bambini.

• **Giardini disegnati da paesaggisti**, mostre di fiori, concerti ed eventi culturali arricchiscono questo megaevento che prosegue fino alla fine di ottobre. Molte delle installazioni vegetali saranno permanenti, per arricchire il tessuto urbano.

Info: www.buga-2015-havelregion.de





A caccia di rose

• Grandi Giardini Italiani promuove fino a giugno la visita di giardini selezionati come occasione per conoscere o riscoprire importanti collezioni di rose antiche. Un invito speciale a scoprire le romantiche e straordinarie fioriture seguendo il ciclo di fioriture della rosa, differente a seconda delle regioni. L'itinerario coinvolge tutta l'Italia: va dal Trentino, con i fascinosi Giardini botanici di Castel Trauttmansdorff, al Veneto con il Viale delle Rose del Parco Giardino Sigurtà (VR) alla Toscana con la Villa Gamberaia a Firenze; dall'esplosione di colori del Lazio con Palazzo Patrizi sul lago di Bracciano, il Roseto Vacunae Rosae e i moderni Giardini della Landriana nei pressi di Roma fino a Le stanze in fiore di Canalicchio in Sicilia.

Info: www.grandigiardini.it



Un parco PER LE CICOGNE

• Il Parco regionale del Mincio è un'area naturale protetta della Lombardia situato nella provincia di Mantova. Interessa la valle del fiume Mincio, dal Lago di Garda alla confluenza col Po. Qui, ogni anno, nel territorio noto come Parco Bertone, tornano a volare le cicogne.

• Il progetto per la reintroduzione della Cicogna bianca promosso dal Parco del Mincio, ente che gestisce il Parco Bertone, si propone di costituire un nucleo stabile di cicogne bianche nidificanti per indurre negli esemplari la creazione di un legame territoriale: negli anni, nei territori circostanti le cicogne hanno infatti trovato cibo in abbondanza e costruito i loro nidi sulle cime di alberi secolari o su tralicci delle linee elettriche.

Info: www.parcodelmincio.it

WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG, passioni verdi tutto l'anno

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



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.

Dolce & Piccante.

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

Mainau, il roseto italiano si amplia

• Battezzata “Roseto italiano”, la grande collezione di rose presente nel cuore dell’isola di Mainau, spettacolare ed enorme parco fiorito sul lago di Costanza, è stato ampliato con l’inserimento di nuove varietà di rose. Oltre alle classiche rose da aiuola, infatti, ora sono in coltivazione nella grande terrazza soleggiata, affacciata sulle acque del lago, anche rose da bacca per uso alimentare.

• In estate l’isola di Mainau ospita anche la più grande collezione di dalie in Europa, con una fioritura che conta centinaia di migliaia di corolle di ogni colore e dimensione: il top è da agosto a metà ottobre.

Info: www.mainau.de



Una patata che ama il mare

• Coltivare patate in terra salmastra? Ecco quella che potrebbe essere una soluzione importante per tanti terreni, soprattutto nei paesi poveri e in via di sviluppo. La patata che ama il suolo ricco di sale è stata selezionata da un olandese, Marc Van Rijsselberghe, che l’ha sperimentata nella sua proprietà, circondata dal mare, e poi l’ha proposta alle università olandesi per uno studio di produzione su larga scala, con sperimentazioni in corso in vari Paesi del mondo. Questa varietà di patata, oltre che molto resistente, è anche di buon sapore e di elevata conservabilità.

Info: www.saltfarmtexel.com



Curiosità dal mondo

• Caffè, zucche da pergola, pianta del cotone, capperi, pepe... Sono solo alcune delle piante insolite e curiose oggi finalmente reperibili, in alcuni casi come piantine e in altri come seme. Soddisfano la voglia di nuovo, attirano collezionisti, affascinano i bambini e non di rado regalano allo spazio verde qualcosa di nuovo.

• La pianta del caffè, per esempio, forma una bella chioma di colore verde lucido; la stranissima zucca chiamata “luffa” produce frutti non commestibili ma utilizzabili come spugne naturali. Il capperi regala bei fiori, ai quali occorre rinunciare se vogliamo raccogliere i capperi (che sono appunto i boccioli dei fiori); cresce bene al pieno sole, anche nelle crepe di muretti e pareti di mattoni.

• Grande fascino nella pianta del cotone, i cui frutti a fine estate si aprono mettendo in evidenza i ciuffetti bianchi dai quali si ottiene la fibra tessile. Occorre avere tempo e pazienza, invece, per ottenere i grani rossi dalla pianta del falso pepe o pepe peruviano, Schinus molle, bellissimo e grande albero sempreverde che cresce bene nei climi caldi del nostro Sud.

• E se avete poco spazio potete accontentarvi della stevia o pianta dello zucchero, dalle foglie dolcissime, utili per insaporire tisane, oppure la (erba luigia) con foglie aromatiche, per sciroppi e liquori: ideali anche in vaso, per un terrazzo 2015 pieno di stranezze affascinanti.





AMORE PER I VASI,
PASSIONE PER IL VERDE

GREEN IS THE NEW BLACK

MADE IN ITALY



www.erasrl.it

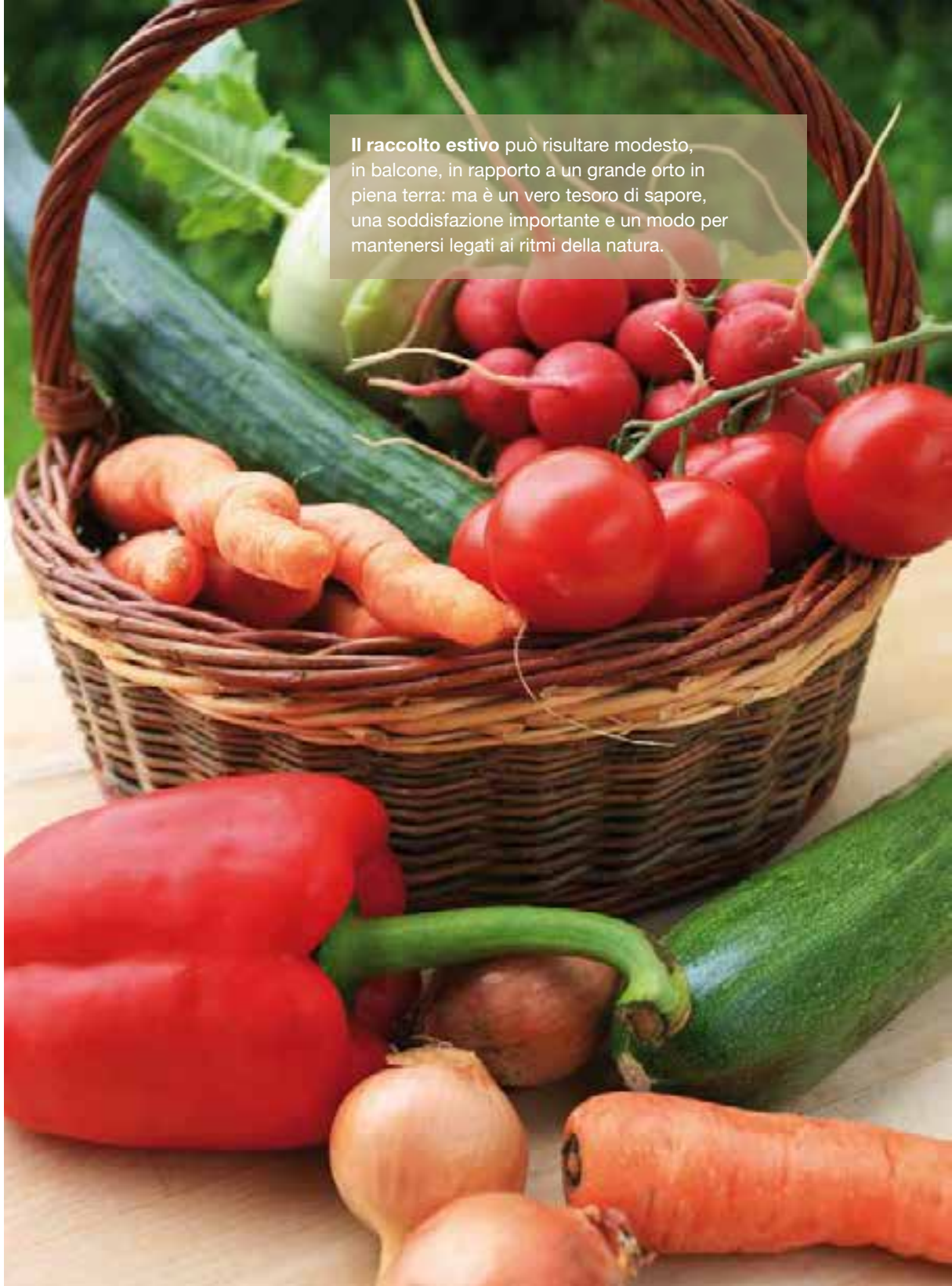
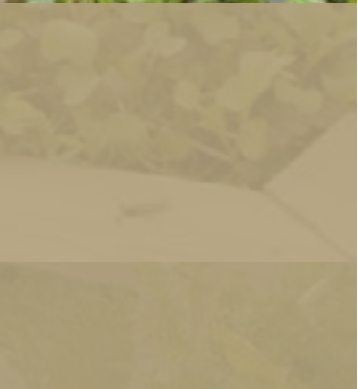


IL PIACERE DELL'ORTO
E DEL FRUTTETO

IL BELLO CHE SI MANGIA

Il nuovo orto è bello come un giardino, facile da curare,
ideale anche in terrazzo e coltivato con metodi ecosostenibili





Il raccolto estivo può risultare modesto, in balcone, in rapporto a un grande orto in piena terra: ma è un vero tesoro di sapore, una soddisfazione importante e un modo per mantenersi legati ai ritmi della natura.

Mentre Expo2015 stupisce con gli orti verticali e gli allestimenti dedicati all'importanza del cibo a km zero in ogni angolo del pianeta, gli Italiani confermano la crescente passione per l'orto di casa. Quest'anno il boom, iniziato nel 2014, ha avuto un'impennata: lo conferma una ricerca di Coldiretti realizzata in collaborazione con Censis, l'istituto di ricerca socioeconomica che da oltre quarant'anni svolge attività di studio e consulenza nei settori della società italiana. Secondo questo studio, ben il 46% degli italiani afferma di coltivare da sé ortaggi e frutti, per avere la certezza di prodotti sani e genuini, per passione e solo marginalmente per risparmiare (4,8 per cento).

Nuove tecnologie

Idroponico e verticale: l'orto in poco spazio

• **Nel vostro balcone o giardino** le verdure possono crescere senza terra, proprio come negli orti idroponici che si possono vedere a Expo2015. La tecnologia idroponica viene usata da tempo nelle serre professionali. Le piante vengono coltivate in materiali diversi rispetto alla terra: argilla espansa, perlite, vermiculite, fibra di cocco, cubetti di lana di roccia, zeolite. Si tratta in pratica di un substrato inerte e sterile, dove vengono introdotte con regolarità acqua e sostanze nutritive grazie a un idoneo sistema di scorrimento dei liquidi che arrivano alle radici. In questo modo si assiste a uno sviluppo rapido e vigoroso.

• **La realizzazione dell'orto idroponico prevede l'impiego di particolari tubature** nelle quali esistono

gli alveoli per inserire le piantine, ed è ideale per verdure di piccola dimensione, come le lattughe, ma a livello professionale viene praticata anche per i pomodori e altri ortaggi.



Radici ben nutrite

L'acqua ricca di fattori nutritivi che scorre nelle strutture dell'orto idroponico nutre le radici favorendo una rapida crescita degli ortaggi. Sotto: un orto idroponico a parete.





Ordinato e accogliente

Un orto ben curato, con le parcelle delimitate da bordi in legno, assume un aspetto gradevole e facilita la cura delle verdure.

La passione per l'orto è trasversale: attira uomini e donne, fasce di età e territori di residenza anche assai diversi. E per la prima volta dopo decenni, la percentuale di persone che scelgono di avere un orto, in vaso o in giardino, è più alta tra i giovani rispetto agli anziani e tra le donne rispetto agli uomini. Un dato importantissimo, che esprime il grande bisogno di ritrovare lo stretto legame con la natura e con i suoi doni che portiamo in tavola. Ortaggi buoni, dunque, curati con metodi attenti all'ambiente e con tutti gli accorgimenti per la produzione sostenibile, ma anche orti belli, esteticamente ben curati, decorativi e protagonisti dello spazio verde, anche nei piccoli angoli rubati al cemento, nei balconi, nei cortili...

Una nuova idea della bellezza

È l'idea stessa della bellezza che cambia: la cultura dell'orto ci porta a vedere con occhi diversi la forza vitale dei tralci che si arrampicano, delle foglie che si allargano e dei frutti che colorano le piante, in attesa di essere raccolti.

Per ottenere un orto davvero piacevole si possono sfruttare contenitori, scalinate, muretti e angoli del giardino adatti per esposizione al pieno

UN ORTO CHE CURA MENTE E CORPO

• **In una società che si è profondamente allontanata dalla natura**, si acuisce nell'uomo il bisogno profondo del contatto con la terra; il rapporto con gli elementi naturali ci regala nuove energie psicofisiche, lo conferma la scienza e già lo aveva ben capito San Francesco d'Assisi, che lo volle esprimere nel Cantico delle Creature, il testo poetico più antico della letteratura in lingua italiana.

Sono soprattutto le fasce più deboli ad avvantaggiarsi del rapporto con le piante, l'orto, la crescita delle verdure giorno dopo giorno. Gli orti terapeutici in Italia sono una realtà, ma ancora troppo pochi rispetto a quanto si può vedere nel Nord Europa. In un Paese come il nostro, che ha una grande tradizione orticola, lo sviluppo di questa forma di terapia va incentivata, per i grandi benefici che apporta e per la serenità che regala.





IL PIACERE DELL'ORTO

sole. Oppure si possono disegnare a terra orti particolari per geometrie (triangolari, a spicchi, rotondi, ovali...), o ancora scegliere le classiche aiuole rettangolari, migliorando la struttura di base con bordi in legno o in vimini intrecciato e con pavimentazioni ben curate fra le diverse parcelle (in ghiaia bianca o colorata, in legno, con mattoni disposti a mosaico...)



In spazi minimi. In alto: pomodorini in vaso e un orto realizzato nel cassone utilizzato per la raccolta di pere e mele. Sotto: lattughe bicolori in una cassetta appesa e vasi di aromatiche in un supporto in legno.



Come suddividere lo spazio

Se preferite pensare a un orto classico, suddividete lo spazio in parcelle quadrate o rettangolari, in genere di larghezza non superiore a 1-1,20 m. Queste dimensioni consentono di lavorare anche il centro della parcella semplicemente allungando le mani o gli attrezzi (vanga, zappa) senza doverci camminare dentro, rimanendo sui sentieri che la delimitano.

L'orto rialzato e nei cassoni

Sia per rendere l'orto più decorativo che per migliorare la qualità del raccolto, si può prevedere la realizzazione di parcelle leggermente rialzate: bastano 20-30 cm di sopraelevazione, ottenuta con l'apporto di buona terra da orto e grazie ad alcune assi di contenimento fermate da picchetti, per limitare lo sforzo di muscoli dorsali nelle operazioni di manutenzione, diserbo o raccolta e soprattutto per favorire il buon drenaggio. In questo modo l'orto si presenta meglio, più ordinato e gradevole. In alternativa, le parcelle possono essere portate ad altezza di lavoro rimanendo in piedi. Questo risultato è facile da ottenere utilizzando grandi vasi profondi o cassoni (anche provenienti da attività artigianali o agricole: casse di legno, cassoni di raccolta della frutta...).

Il percorso principale e i sentieri laterali dell'orto vanno pavimentati con attenzione alla praticità: l'acqua deve scorrere lateralmente. La pavimentazione deve essere drenante e realizzata con un materiale non scivoloso.

Bordure e recinzioni per l'orto

Uno degli aspetti importanti riguarda la recinzione dell'orto. È bene delimitare lo spazio rispetto al resto del giardino o cortile, oppure rispetto alla campagna e prati, sia a scopo protettivo, sia con una funzione decorativa. Affinché la recinzione abbia un valore estetico in armonia con l'ambiente circostante e l'architettura dell'abitazione, meglio

Orti insoliti

In cortile, sul muretto, in terrazzo...



- Per la produzione di ortaggi si può pensare a un cortile nel quale collocare una serie di bassi cassoni in legno (1 m x 1 m o anche 80 cm x 80 cm, alti da 30 a 40 cm), riempiti con uno strato di biglie d'argilla sul quale stendere buon terriccio da orto, lasciando almeno 5 cm prima del bordo. Allineati o disposti a scacchiera, questi cassoni ospiteranno ortaggi ed erbe aromatiche; la cura delle piante è facilitata dalle piccole dimensioni dei cassoni. La soluzione è ideale in terrazzo e ovunque non sia possibile scavare e lavorare la terra.

- Le lattughe e altri ortaggi con apparato radicale superficiale possono crescere anche in muretti di ogni tipo, anche del tipo “a secco” (realizzati con pietre e sassi senza impiego di cemento o altri aggreganti).

- Ottime in terrazzo le vasche in legno, possibilmente con profondità minima 40 cm: in questo modo potrete coltivare anche ortaggi di grande dimensione come zucche e zucchine, la cui bella vegetazione è arricchita dai fiori commestibili.

evitare le banali reti in plastica. Si possono impiantare delle semplici staccionate in legno o bordare l'orto con siepi vive, composte da arbusti e cespugli misti, possibilmente autoctoni, importanti per l'ecosistema e utili per attirare gli insetti che svolgono l'impollinazione dei fiori sulle piante ortive, garantendone così la produttività.

Per le staccionate si prestano bene i legni di castagno, pino, abete, larice e rovere, se sottoposti a impregnazione antimuffa (meglio se di tipo ecologico, con impregnanti di natura biologica).

Le soluzioni costruttive varieranno in base al tipo di legname scelto e agli usi locali, diversi da una regione all'altra. La recinzione non deve essere troppo alta (1-1,20 m è sufficiente), per evitare che si formi ombra sugli ortaggi coltivati.

Se l'orto è su un terreno in pendenza si può organizzarlo a terrazze, sostenute con basse pareti in pietra oppure si possono impiegare gli elementi in aggregato cementizio dotati di "tasche" dove coltivare fiori ed erbe aromatiche: un insieme gradevole, profumato e generoso.



Lavanda e lattughe. Orto e fiori convivono felicemente e gli ortaggi possono sfruttare anche piccoli angoli nelle aiuole da fiore, come questi bei cespi di lattuga.

GLI ORTAGGI SULLA PERGOLA: BUONI E DECORATIVI

- **Sfruttare gli spazi in verticale per gli ortaggi**

significa anche valorizzare l'aspetto decorativo della vegetazione.

- **Su una pergola, un grigliato a parete o una struttura di canne di bambù** robuste e ben fissate a terra possiamo far salire molti tipi di zucche, come la zucca lunga da pergola: ha bellissime foglie verdi con chiazze biancastre e produce frutti lunghissimi, di colore verde con striature chiare.

- **Piselli, fagioli e fagiolini** possono allungare i loro rami su grigliati o arrampicarsi su strutture realizzate con tre canne il cui vertice sarà tenuto insieme da filo metallico.

- **Anche i cetrioli hanno uno sviluppo verticale**, e si arrampicano con grande velocità su strutture a rete, decorandole con i loro frutti penduli.

- **Ottimo anche le zucchine rampicanti** (come la varietà "Tromboncino" che maturano di continuo da giugno a ottobre se sono bene esposte al sole.

- **Per ottenere un buon risultato estetico oltre che produttivo** occorre utilizzare vasi profondi dotati di grigliati di sostegno e organizzare bene il regime di irrigazione. Per mantenere il fogliame sano tenete a portata di mano i necessari prodotti antifungini o anti-insetti, di tipo biologico, da somministrare ai primi segnali di problema.





“Cuore di Bio®” per un orto e giardino nel segno della natura

I nuovi substrati Vigorplant
Cuore di Terriccio® Bio e l'innovativo
Cuore di concime® Bio aiutano
a ottenere verdure genuine
e fiori splendidi, da amare.

Informazione pubblicizzazionale

La grande novità 2015 proposta da Vigorplant a tutti quelli che amano la natura è la linea 2015 **Cuore di Terriccio® Bio**, ora differenziata in tre versioni: Piante verdi e da fiore, Piante da orto e Piante da frutto, a cui si affianca l'innovativo **Cuore di Concime® Bio**, fertilizzante liquido per piante verdi, fiorite, frutta e ortaggi. Grazie a questi prodotti, **il biologico diventa davvero alla portata di tutti**, facilitando l'approccio ai metodi bio anche per chi finora non aveva ancora avuto modo di metterlo in pratica.

Questa innovativa linea esprime **il legame emozionale che si stabilisce fra la pianta e chi se ne prende cura**: l'immagine sulla confezione parla di maternità come gesto di amore: lo stesso che abbiamo per le nostre piante, perché **la loro vita è anche la nostra**.

Composti da **materie prime naturali di altissima qualità** e arricchiti con concime organico, i substrati Cuore di Terriccio® sono biologici, ideali per chi sceglie di portare in tavola frutti e ortaggi genuini e proteggere la natura.

Cuore di Concime® Bio è prodotto con gli stessi principi: alta qualità e profilo biologico. Arricchito di Boro, Manganese e Ferro, è un concime naturale, vegetale al 100%, formulato per garantire una crescita sana ed equilibrata a tutte le specie vegetali (piante verdi e fiorite, frutta e ortaggi).

Cuore di Concime® Bio contiene un complesso di amminoacidi e bioattivi naturali, come la Glicinbetaina, che favoriscono il rapido assorbimento degli elementi nutritivi e apportano azoto organico. Sul retro del flacone è presente un'indicazione molto chiara dei dosaggi; la forma del flacone, su design esclusivo Vigorplant, per garantire un facile utilizzo tramite una comoda impugnatura.

Innovazione, alta qualità bio, grande sicurezza perché assolutamente naturali e nuovo appeal, che colpisce il nostro spontaneo sentimento di “protezione” per le piante che vivono vicino a noi, sono le caratteristiche principali della linea Cuore di Bio® Vigorplant, da provare subito per amare e tutelare la bellezza della natura e per **il piacere di avere un raccolto genuino**.



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!



LE BUONE ERBE, CHE SORPRESA!

Non solo sulla caprese e per la pizza: le aromatiche, classiche o insolite, sono preziose per preparazioni appetitose, fresche e curiose, che arricchiscono la cucina estiva. E oltre al sapore, ci regalano anche le loro proprietà utili per la salute.

Aromatiche: così belle e profumate in balcone e in giardino, e tanto importanti per la cucina, che sanno arricchire con il loro sapore. In estate sono forti e decorative anche quando il caldo è intenso, e molte riescono a superare l'inverno se sono in serra. Tanti buoni motivi per preparare adesso una bella collezione di erbe in vaso, alle quali attingere per ricette classiche, come l'immane basilico con pomodori e mozzarella, o insolite: bevande, dolci e gelati. Una vera sorpresa di sapori che potrà deliziare le vostre cene estive in compagnia di famiglia e amici, nel relax del verde di casa.

Olio saporito

Ingredienti per 4 persone: 1 dl di olio e.v. di oliva, 2 spicchi d'aglio, 2 rametti di rosmarino, 1 di salvia (oppure origano, alloro), 1 peperoncino

Preparazione: lasciate in infusione le erbe nell'olio per 5-15 giorni secondo l'intensità di gusto desiderata. Ideale per condire bruschette, patate lesse, carne, insalate miste. Un'altra versione prevede ginepro, pepe e chiodi di garofano, per un olio speziato indicato per cucinare le carni e per i pesci alla griglia. L'olio deve essere di alta qualità perché aiuta a valorizzare il profumo delle erbe.





Panini alla menta

Ingredienti per 4 persone: 450 g di farina, 30 g di lievito di birra, 1 noce di burro, 2 cucchiaini di menta tritata, 250 ml di acqua tiepida, 1 cucchiaino di zucchero, sale

Preparazione: impastate la farina con il sale, il burro, il lievito diluito con un goccio di acqua tiepida, la menta e l'acqua rimanente. Formate una palla e fatela lievitare finché il volume è raddoppiato. Riprendetela, lavoratela ancora e formate dei panini o dei filoni. Disponeteli sulla placca del forno coperta con carta da forno, praticate dei tagli obliqui sulla superficie e fate lievitare prima di cuocere nel forno caldo.

Tagliato a fette e tostato, questo tipo di pane è ideale per preparare appetitose mini-bruschette con salsa di pisellini freschi arricchiti da un cucchiaino di panna e foglie di menta, o altro a piacere.

Focaccia mediterranea

Ingredienti per 4 persone: 600 g di farina, 30 g di lievito di birra, olio e.v. di oliva, 50 g di salvia, 50 g di rosmarino, 30 g di timo, sale, acqua

Preparazione: impastate la farina con 10 g di sale fino, il lievito diluito in acqua tiepida, le erbe sminuzzate, qualche cucchiaino d'olio e l'acqua occorrente. Fate lievitare in un recipiente coperto per 1 ora circa. Stendete la pasta con le mani sulla placca del forno unta con olio. Distribuitevi sulla superficie una miscela di acqua, olio e sale grosso e fate lievitare ancora per 20 minuti. Infornate a 200° fino a doratura. Ideale come merenda e per escursioni con pranzo al sacco.

Questa focaccia si presta ad essere farcita con formaggi a pasta molle e per accompagnare, leggermente tostata, zuppe fredde (come il classico gazpacho a base di pomodori) e insalate.



Crostini deliziosi. Fate un trito di erbe fresche: potete usare menta, dragoncello, finocchio selvatico e basilico. Impastatelo con burro di ottima qualità, lasciato ammorbidire e lavorato a crema, unendo alcune gocce di succo di limone. Tostate delle fette di pane casareccio e spalmatele, ancora calde, con il burro aromatico. Se preferite utilizzare olio, scegliete un extravergine d'oliva di qualità.





DAL BALCONE AL PIATTO: I VANTAGGI DELLE ERBE FRESCHE

- Le buone erbe colte fresche e usate in cucina possono essere di grande aiuto per dare carattere e un accento ai piatti; il loro intenso sapore invita a ridurre il sale, a vantaggio della salute, e si sostituisce egregiamente a spezie più difficili da tollerare o digerire, come il pepe.

- Particolarmente gradevoli sono l'origano e la maggiorana; più forte il primo, più pepata la seconda. Stimolano la digestione, favoriscono il sonno e combattono i disturbi

gastro-intestinali. Si abbinano con tutte le carni e i pesci, i formaggi freschi, le pizze, i fagioli lessati. Il sapore delle foglie fresche è diverso da quelle essiccate.

- L'erba cipollina, dal sapore accentuato, è depurativa e diuretica, adatta per chi non tollera l'aglio; non crea problemi di alito pesante. Si abbina con insalate, zuppe e patate lesse.

- Timo e santoreggia sono ideali con le carni, mentre il pesce si sposa

bene con la fragranza del finocchietto fresco dal sapore intenso, che non a tutti è gradito.

- Rosmarino e salvia sono, come il prezzemolo, utilizzabili in qualunque piatto, con il vantaggio che anche in vaso riescono a superare l'inverno; vanno tenuti al riparo dal gelo più intenso e dallo smog urbano che nei mesi freddi cala come una morsa sulle piante del balcone, coprendole con una polvere nera che nessun lavaggio riesce a eliminare del tutto.



Piatti veloci con erbe per tutti i gusti

- Vegetariano: couscous condito con olio d'oliva extravergine e una manciata abbondante di erbe fresche tritate, con l'aggiunta di pomodori e formaggio
- Mediorientale: tabbouleh, ossia insalata a base di bulgur, uno speciale tipo di grano spezzettato, con prezzemolo, cipollotti e menta tritati fini e con pomodoro e cetrioli a tocchettini, il tutto condito con succo di limone e olio d'oliva (foto a destra)
- Energetico: panini farciti con formaggio fresco condito con erbe, oppure prosciutto crudo e burro aromatizzato al timo
- Light: insalatina tipo misticanza con scaglie di parmigiano, borragine, fiori di nasturzio
- All'italiana: pomodoro, mozzarella e basilico su pane rustico bagnato nell'olio al timo
- Orientale: riso basmati con salsa al coriandolo e crostini al sesamo e aneto



Drink aromatico

Ingredienti : 4 foglie ciascuna di: cedrina, alloro, menta, salvia, basilico, rosmarino, 4 bacche di ginepro, 4 chiodi di garofano, 1 pezzetto di cannella, ½ cucchiaino di camomilla, scorza di limone, ½ l di acqua e ½ l di alcool a 95°, 400 g di zucchero

Preparazione: fate macerare le erbe nell'alcool per 5 giorni, scuotendo ogni tanto, poi aggiungete uno sciroppo caldo preparato con ½ l di acqua e 400 g di zucchero. Lasciate raffreddare e dopo 24 ore filtrate. Servite con ghiaccio, fette di limone e menta fresca come aperitivo, oppure senza ghiaccio e con una foglia di alloro a fine pasto per favorire la digestione.



CAMOMILLA, UNA VERA MEDICINA

- **Con i fiori della camomilla** si prepara un ottimo elisir digestivo e naturale. Occorrente: 250 g di alcool a 95°, 1 manciata di fiori di camomilla, 30 g di menta fresca, 2 foglie di basilico, 2 foglie di cedrina, 1 pizzico di semi di anice, 300 g di zucchero, 300 g di acqua
- **Mettete tutti gli ingredienti**, tranne acqua e zucchero, in un vaso di vetro a chiusura ermetica, e lasciate in infusione per 8 giorni, scuotendo ogni tanto. Preparate uno sciroppo, facendo sciogliere lo zucchero nell'acqua, e fatelo raffreddare. Filtrate l'infuso attraverso un telo e unitelo allo sciroppo; imbottigliate e lasciate riposare 8 mesi prima di consumare.





LE BUONE ERBE DA COLTIVARE IN TERRAZZO

• **Le aromatiche**, graziose, fragranti e saporite, sono facili da coltivare e da mantenere in vaso; danno soddisfazione anche ai meno esperti, persino in balconi esposti a nord con poco sole.

• **La coltivazione in contenitore è ideale anche per grandi terrazzi, cortili e giardini**, perché permette di utilizzare i vasi di erbe profumate per creare punti di interesse. E poi, le erbe in un bel vaso, ciotola o cestino possono essere un'ottima idea regalo, naturale e poco costosa.

• **Nonostante la loro origine spesso mediterranea o di paesi caldi**, le aromatiche perenni resistono bene in vaso anche nell'Italia settentrionale e sulle Alpi, sino a circa 1.000 m d'altitudine. Il fattore-chiave è il sole: quasi tutte hanno bisogno di almeno 3-4 ore d'insolazione giornaliera. Fanno eccezione l'origano, sensibile

al gelo e quindi da rinnovare ogni anno, e le diverse specie e varietà di menta (piperita, mentuccia, calaminta, nepitella ecc.) che vivono anche all'ombra.

• **Menta, maggiorana, finocchio selvatico** e altre si difendono dal freddo invernale perdendo la parte aerea, per poi emettere nuovi germogli a primavera (nelle zone alpine si comportano invece da stagionali e i vasi vanno quindi rinnovati ogni anno).



• **Per altre aromatiche perenni** come rosmarino, lavanda, salvia ecc., al Centro-Nord sono necessari in inverno una protezione di foglie secche alla base degli steli e un involucri di plastica o, meglio, di velo non-tessuto.

• **Se disponete di una serra** (va bene anche un piccolo modello da balcone), trasportate i vasi al suo interno; oltre a proteggere le piante dal gelo, la serra ripara dalla polvere e dallo smog invernale.

• **Le annuali come il basilico**, vivendo solo per il breve spazio della bella stagione, si adattano al Nord come al Sud. Doverle riseminare o ricomprare in primavera può essere una buona occasione per variare l'assortimento e provare ogni anno specie e varietà diverse, sperimentando anche quelle insolite e decorative come il basilico a foglia rossa.



BAVARESE ALLA MENTA... PER TIRARSI SU DI MORALE

• **La bavarese** è uno di quei dolci molto temuti da chi non vuole ingrassare o assorbire colesterolo... Ma ogni tanto è preziosa per tirar su il morale! Provate questa, alla menta fresca.

• **Occorrente:** ½ l di latte, 150 g di zucchero, 6 tuorli d'uovo, 250 ml di panna, alcune foglie di menta, 12 g di colla di pesce

• **Preparazione:** scaldate il latte e ponetevi in infusione le foglie di menta pulite. Lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un bel composto gonfio e spumoso. Diluite con il latte, dopo aver tolto la menta, e fate addensare a fuoco lento. Aggiungete la colla di pesce ammollata in acqua fredda e strizzata. Lasciate raffreddare. Incorporate la panna montata e versate in uno stampo unto con olio di mandorle. Fate solidificare in frigorifero. Servite con salsa alle fragole e foglie di menta.



Gelato alla lavanda o con altre erbe

Ingredienti per 4 persone: ½ l di latte, 30 g di fiori di lavanda, 8 tuorli, 150 g di zucchero, 100 g di panna fresca

Preparazione: scaldate il latte e mettetevi in infusione la lavanda per qualche minuto. Nel frattempo, in una casseruola lavorate i tuorli e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso; versatevi a filo il latte, filtrandolo con un colino. Fate addensare sul fuoco, mescolando, poi lasciate raffreddare. Incorporate la panna montata, e trasferite il tutto in una gelatiera fino a raggiungere la consistenza desiderata. In mancanza, versate il composto in una vaschetta e ponetelo in freezer. Potete anche mescolarlo con un poco di crema di frutti di bosco (foto a destra). Con lo stesso procedimento potete ottenere un gelato di panna al profumo di timo oppure con la fragranza della maggiorana: sono ideali a fine pasto.



Sorbetti digestivi alle buone erbe

Possono essere i classici sorbetti agli agrumi con l'aggiunta di erbe (come la cedrina o limoncella, molto fragrante) allo sciroppo di zucchero durante la preparazione, oppure sorbetti a base di erbe. Eccone un esempio: preparate uno sciroppo con 75 g di zucchero e 275 ml di acqua; unite 50 g di foglie tritate di menta, melissa e rosmarino (oppure dragoncello, cerfogno, menta e altre erbe a voi gradite), coprite e lasciate in infusione per mezz'ora. Filtrate il liquido, aggiungete il succo di 1 limone e ponete in freezer per 2-3 ore. Quando il sorbetto è semicongelato, incorporatevi 1 albume montato a neve. Rimettete nel freezer. Si conserva ottimamente per due settimane. A destra: sorbetto al basilico servito in mezzi limoni.



**Balconi fioriti =
Città più vivibili**

Guardatevi intorno, nei nostri paesi e città, e immaginate una cultura sociale più attenta ai fiori: finestre e balconi, cortili e spazi privati ma visibili dai passanti sono un modo per migliorare la qualità di vita di tutti, condividendo la passione e il rispetto per le piante e la biodiversità.

PIÙ VERDE, **SUBITO!**

La “fame” di verde e di giardini, di spazi da vivere in città, di orti da curare e da condividere con famiglia, amici e vicini di casa va soddisfatta subito, non possiamo più aspettare.

L’aumento del numero di spazi verdi e della cura di terrazzi, balconi, cortili e giardini è una delle vere armi immediatamente disponibili per affrontare inquinamento e global warming e per avviarsi verso la transizione che ci porterà a una migliore qualità di vita.



Non possiamo più aspettare: il bisogno di proteggere la natura, di portarla vicino a noi negli spazi domestici di balcone, cortile e giardino e di colmare la città di verde deve avere risposte immediate. A questo progetto di rinaturalizzazione dobbiamo affidare il futuro, ma anche il presente: è tempo di ritrovare l'entusiasmo e l'energia per migliorare non solo la nostra casa ma anche il nostro Paese. In sintesi questo può essere il messaggio che sta emergendo da Expo 2015 a Milano, con i suoi grandi spazi dedicati alla biodiversità e al cibo sostenibile, e parallelamente dalle tante iniziative sparse per l'Italia che portano orti e giardini a diventare protagonisti di un nuovo rapporto con l'ambiente. Possiamo avere balconi, terrazzi e spazi urbani più belli, accoglienti e in linea con una visione moderna della vita al naturale. Se siamo tanti, funziona davvero: sono circa 4 italiani su 10 quelli che dedicano parte del loro tempo libero alla cura del verde, e questa percentuale è in crescita soprattutto in città. Sono quasi 7 milioni i terrazzi: un'enorme superficie di cemento arricchibile di verde, fiori e natura. Quasi un milione i giardini, circa la metà inutilizzati e/o abbandonati; spazi marginali da recuperare e da valorizzare magari con l'esperienza del giardinaggio condiviso (vedere riquadro a destra).

ORTI E GIARDINI CONDIVISI

- **Gli spazi verdi da curare e condividere con i volontari (del quartiere, del condominio...)** hanno un'importante funzione sociale di aggregazione e sono un esempio che vanta una lunga storia all'estero, con buoni esempi anche in Italia a Parma, Milano, Roma, Firenze e in altre realtà urbane.

- **Il primo passo per realizzarli?** Parlare con i vicini di casa e trovare un luogo in cui realizzare uno spazio con fiori, ortaggi e magari tavoli per picnic e barbecue, da curare e controllare per ottenere un ambiente socialmente sicuro, pulito e accogliente grazie alla partecipazione consapevole.

- **Anche gli orti sociali sono un'esperienza importante.** In Italia sono nati negli anni '70 per dare una risposta agli anziani, chiusi nelle realtà urbane ma ancora profondamente legati alle loro origini contadine; oggi sono le nuove famiglie giovani che si avvicinano alla coltivazione di fiori e ortaggi per il bisogno di avere del verde da vivere, e non solo da osservare.

- **Orti sociali e giardini condivisi possono rivitalizzare socialmente le metropoli** consentendo ai cittadini di riappropriarsi di spazi marginali abbandonati, non-luoghi spersonalizzati, nel momento in cui la maggioranza assoluta della popolazione mondiale, sia in Occidente che nei paesi più poveri, vive in grandi aggregati urbani.



RESISTONO A TUTTO

Il clima cambia: scegliere piante che resistono bene al caldo e alla siccità significa avere bellezza con poca fatica, anche nel cuore dell'estate.

- **La yucca.** Pianta americana straordinaria, ben ambientata anche nell'Italia settentrionale. Ottima in vasi alti e profondi. Alla base delle belle foglie arcuate potete collocare fiori stagionali (qui la verbena, dalla lunga fioritura).

- **La gazania.** Non teme il vento, il sole, la salsedine; sopravvive con poca acqua e fiorisce fino a ottobre, mica male vero?

- **Il Dasyllirion.** Questa spettacolare ed elegantissima pianta dalle foglie che sembrano concepite da un artista contemporaneo è di origine messicana, ed è antichissima. Tollera bene il caldo intenso e la siccità, ma in inverno occorre spostarla al riparo dal gelo e dall'umidità, che è la sua peggiore nemica.

- **Il ginepro tappezzante.** Le varietà striscianti di ginepro, come Juniperus "Golden Carpet" con aghi dorati, sono ideali come copertura del terreno; non temono né il caldo né il gelo e una volta ben assestate, resistono all'aridità, anche perché coprono il suolo conservandolo umido.

- **I geranium** sono piante generose e durevoli. I loro fiorellini, presenti anche nella flora spontanea italiana, sbocciano dalla primavera alla fine dell'estate in base alla varietà. Ottimi e facili.





La semplicità vince. Un piccolo spazio senza pretese, ricco di fiori diversi che favoriscono la biodiversità e con moderate esigenze idriche, curato in modo biologico: ecco un progetto aderente alle nuove tendenze del giardinaggio sostenibile.

Città più verdi: non possiamo più aspettare

L'Agenzia Europea per l'Ambiente, organismo ufficiale dell'Unione Europea, ha pubblicamente dichiarato che i giardini privati e i terrazzi possono essere di grande aiuto per la salvaguardia della biodiversità. Negli spazi verdi domestici si può offrire rifugio, cibo e riposo alla fauna selvatica che ancora vive negli spazi urbani: uccelli e farfalle, api, ricci e pipistrelli, alleati nella lotta contro le zanzare. Più verde, subito, è necessario anche per combattere il global warming (vedere riquadro a destra), scegliendo piante robuste e poco esigenti. Inoltre, lo sappiamo tutti ma oggi è anche accertato dalla scienza, curare le piante in casa, balcone e giardino, coltivare ortaggi (anche in vaso) sono attività divertenti e antistress, benefiche tanto per il fisico, per mantenersi in forma, come per la psiche. Il giardinaggio è una forma terapeutica naturale che porta vantaggi a tutti e in particolare a bambini, anziani e persone con problemi fisici o mentali. E dunque, il verde è un bisogno a cui non rinunciare. Ma anche il giardinaggio può diventare inquinante: dobbiamo scegliere metodi che proteggono l'ambiente e scopriremo che la natura in casa, giardino e balcone può farci stare bene.

GLOBAL WARMING, CHE FARE?

- **Il riscaldamento globale o global warming**, come spesso viene definito da tecnici e giornalisti, è un fenomeno purtroppo molto grave, legato all'inquinamento globale.
- **L'attuale costante aumento della temperatura media della Terra e degli oceani** preoccupa tanto la comunità scientifica e ce ne dovremmo preoccupare anche noi, agendo nel nostro piccolo con tutte le scelte necessarie per ridurre al minimo l'emissione di CO₂, attuando le formule di risparmio energetico, puntando su energie rinnovabili e su uno sviluppo sostenibile che possa portare benessere a tutti noi senza impattare sul mondo in cui viviamo.
- **Anche il giardinaggio e l'orticoltura domestica** sono utili a queste finalità, purché siano realizzate con metodologie e stili compatibili con l'ambiente. Per esempio preferendo gli attrezzi a batteria (alcuni sono ricaricabili con piccoli pannelli

fotovoltaici), con emissioni zero. Le batterie agli ioni di litio muovono motori potenti e garantiscono un'autonomia fino a 90 minuti.



- **Anche l'irrigazione automatizzata è utile a queste finalità:** consente infatti di consumare meno acqua (soprattutto se l'impianto è dotato di sensori di umidità e di pioggia) e si ottiene un migliore risultato di salute delle piante.





ATMOSFERE DA VIVERE

La semplicità vince

Riempiamo al più presto i nostri spazi domestici con le piante più facili e resistenti: la semplicità è la chiave del successo, perché richiede minori sforzi di cura, poche attenzioni, meno acqua e concime e riduce al minimo l'esigenza di fitofarmaci. L'uso eccessivo di fertilizzanti e macchine, lo spreco di acqua, l'impiego di prodotti chimici sono fattori che rendono inquinante il giardino e il terrazzo domestico. Scegliete di curare il verde con il recupero di conoscenze e competenze che l'agricoltura del passato aveva sperimentato e che danno esiti positivi e rispettosi dell'ambiente. Ma non rinunciate alla modernità e all'innovazione tecnologica, che anzi possono essere di grande aiuto. Oggi i prodotti biologici sono facilmente reperibili nei garden center in formulazioni idonee per l'uso a livello amatoriale, facile e sicuro.

Ma per un verde davvero "al naturale" occorre anche risparmiare energia, producendola ove possibile con pannelli fotovoltaici per illuminare giardino e terrazzo, che vanno lasciati al buio quanto possibile per rispettare la fauna notturna. Scegliete gli attrezzi con batterie ricaricabili: silenziosi e più ecologici. E anche per il barbecue, immancabile compagno delle giornate estive, se possibile usate legna locale e gli scarti di potatura ben secchi, per ridurre al minimo la necessità di acquistare carbonella prodotta a migliaia di km di distanza (leggete in etichetta da dove proviene).



Cambiare le città: verde verticale e verde sui tetti. Il bisogno urgente di verde, non solo in Italia ma in tutti gli agglomerati urbani del pianeta, spinge a trovare nuove soluzioni. In alto: orti sui tetti dei condomini, un modello diffuso in tutto il Nord Europa; il tetto verde con pannelli fotovoltaici nella sede universitaria di Varsavia, Polonia. Sotto: inverdimento verticale di un palazzo a Vancouver, per la riduzione degli effetti del caldo estivo e la rinaturalizzazione urbana.



Il verde ovunque, anche in verticale e sul tetto

Il fabbisogno urgente di verde nelle nostre città potrebbe avere una risposta efficace anche dalle nuove tecnologie di ingegneria naturalistica. L'inverdimento orizzontale su tetti e quello verticale, sulle facciate, con sistemi che utilizzano piante rampicanti forti, belle e robuste, sono efficaci forme di lotta alla cementificazione, che consentono di vivere meglio. Tra gli urbanisti più innovativi e sensibili c'è chi pensa e progetta un eco-futuro in cui i palazzi saranno inverditi fuori e sopra, creando immense città-pergola, e le strade saranno ombreggiate da tettoie cariche di foglie, per ridurre il calore. Le superfici di cemento e di asfalto, infatti, innalzano la temperatura di edifici e città assorbendo il calore e riscaldano l'atmosfera, irradiando energia. Essa viene assorbita dalle nubi più basse e contribuisce ad accentuare la formazione delle isole di calore urbane. Oltre a essere brutte, le aree asfaltate

• **Recentemente ha cominciato a farsi strada un progetto sociale della transizione, che trova crescenti adesioni.** Si tratta di un movimento culturale partecipato, impegnato nel traghettare la nostra società dall'attuale modello economico basato sulla disponibilità di petrolio a basso costo e sul consumo delle risorse a un nuovo modello sostenibile non dipendente dal petrolio e con un alto livello di resilienza. Questa parola è considerata il concetto chiave; a livello psicologico indica la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici.

• **I movimenti di transizione sono nati dal lavoro di Rob Hopkins,** che a Kinsale (Irlanda) con i suoi studenti creò un progetto per immaginare come la piccola città avrebbe dovuto riorganizzare la propria esistenza in un mondo

in cui il petrolio non fosse stato più economico e disponibile. Voleva essere un'esercitazione scolastica,

ma tutti si resero conto del potenziale rivoluzionario di questa iniziativa, descritta nel Manuale pratico della transizione, ed. Il filo verde di Arianna.

• **Oggi la transizione è un progetto consapevole del passaggio dallo scenario attuale a quello del prossimo futuro.** In questo contesto, larga importanza è attribuita a giardini e orti sostenibili, per produrre cibo di qualità, riportare il verde negli spazi urbani, favorire socializzazione e aggregazione, individuare nuovi modelli di vita che, a prescindere dalla civiltà del petrolio, possano offrire una migliore qualità di vita affrontando gli enormi cambiamenti che già oggi vediamo. Informazioni utili su <http://transitionitalia.it/> dove è disponibile una mappa delle iniziative in Italia.

• **All'evento Bloom 2015 il designer Fiann Ó Nualláin ha portato il suo progetto di transition gardening** coinvolgendo le scuole della metropoli irlandese, alla ricerca di uno stile che sappia dare nuovi orizzonti: utilità, bellezza, sapore, natura e, non ultimo, socialità.



Giardinaggio di transizione. L'energico e appassionato designer Fiann Ó Nualláin è portavoce del nuovo movimento di transition gardening, realizzato all'evento Bloom 2015 con le scuole di Dublino.



Voci della transizione. Gruppi di persone diversi per età, esperienze e storie personali si ritrovano uniti nel progetto di città di transizione. Da sinistra: Campogalliano, Budrio e Catania, con un giardino in permacoltura.



Lo spazio non è un limite. L'uso di decorare con fiori e verde balconi e ringhiere è una grande tradizione dei paesi italiani, oggi quasi scomparsa in gran parte degli spazi urbani. Recuperare questa tradizione è facile, costa poco e rende la vita migliore: anche uno spazio minuscolo diventa vivibile e accogliente.



e cementificate presentano due gravi fattori negativi: si surriscaldano moltissimo trasmettendo calore tanto all'interno che all'esterno (e si raffreddano in inverno, aumentando i consumi di riscaldamento) e non lasciano filtrare acqua al suolo. La pioggia va così in parte perduta per evaporazione invece di essere immagazzinata nel suolo (per giungere alle falde che ci dissetano) o assorbita dalle piante per diventare ossigeno. Con un tetto verde si risparmia fino al 40% sulla climatizzazione, e in alcune realtà urbane, soprattutto in Germania e Nord Europa, sono stati realizzati interi quartieri nei quali è previsto l'inverdimento verticale, di cui il celebre "Bosco verticale" di Milano è un esempio tra i primi in Italia.

Nel nostro bellissimo Paese abbiamo una straordinaria creatività e una grande tradizione per balconi, finestre e strade in fiore, che sopravvivono solo nei borghi e in alcune località turistiche (non tutte, purtroppo). Recuperiamo subito questo enorme patrimonio italiano: avremo rapidamente città più accoglienti, balconi che ci aspettano con i loro fiori, giardini da vivere, e magari nuovi amici con i quali condividere questa sana passione.



A scuola di natura. La realizzazione di un orto scolastico è un'attività multidisciplinare che coinvolge l'aspetto di socializzazione, favorendo l'attività interpersonale fra gli alunni e migliorando i rapporti fra bambini e adulti.



- **Recentemente ha cominciato a farsi strada un progetto sociale della transizione, che trova crescenti adesioni.** L'appuntamento con Verde Libera Tutti, l'iniziativa promossa da Promogiardinaggio che quest'anno vede il coinvolgimento di tutte le scuole primarie su un tema di grande interesse, l'orto, ha riscosso grande successo.

- **Dopo la settimana dal 13 al 19 aprile, rivolta alla sensibilizzazione, condivisione e attivazione collettiva** con l'obiettivo di rendere la nostra vita più in sintonia con la natura, la "chiamata alle zappe" collettiva è rivolta in maniera particolare al mondo della scuola primaria per parlare di orto. Nell'anno di Expo 2015 tutto il mondo guarda all'Italia e ai prodotti per "nutrire" il pianeta, è questo il tema della grande esposizione universale che continua a Milano fino a ottobre 2105. E questa proposta ha trovato grande attenzione, tanto che l'attività non si è fermata.

- **Sul portale www.verdeliberatutti.org gli allievi e gli insegnanti sono chiamati a mandare le loro richieste per la realizzazione di un orto scolastico.** I progetti più significativi vengono premiati e le scuole riceveranno il materiale necessario per realizzare il proprio orto.

- **L'iniziativa è esortazione ma anche condivisione all'apprendimento e all'informazione:** attraverso la progettazione di un orto scolastico gli allievi possono compiere un affascinante percorso educativo di sensibilizzazione e di cura verso l'ambiente che li circonda, lavorano in gruppo con insegnanti e genitori per ottenere una piccola ma preziosa produzione di ortaggi e di erbe, coltivati in modo sostenibile.

- **Il portale www.verdeliberatutti.org vi spetta tutti: è la community del verde** dove condividere le azioni verdi e contribuire con un semplice gesto a migliorare il mondo in cui viviamo.



Verde libera tutti



Affrontare il clima che cambia Fiori perfetti che chiedono poco

Il giardino e il terrazzo sostenibile, verde e fiorito per mesi con poche attenzioni, deve puntare su piante dalle performances eccezionali. Il meglio lo si ottiene coltivando le innovative varietà di elevata resistenza, come quelle sotto presentate, in vasi e cassette profonde, facendo in modo che la superficie del terriccio rimanga sempre ben protetta: in attesa che ciò avvenga con le foglie della pianta, coprite il terriccio con biglie d'argilla, ciottoli di lapillo vulcanico oppure con corteccia spezzettata di piccola pezzatura. In questo modo il suolo conserva preziosa umidità riducendo la necessità di innaffiature e migliorando le prestazioni di crescita.

01 La Mecardomia "Gold Dust" forma una miriade di fiorellini gialli da maggio a novembre, sia in aiuola che in vaso. Se in contenitore, spostatela in serra e facilmente la vedrete ancora viva, vegeta e fiorita l'anno successivo.

02 La begonia "Summerwings" resiste bene al caldo e al sole, ha una fioritura instancabile in vari colori e belle foglie appuntite e maculate. I fiori sono penduli, e può essere coltivata anche in cesti appesi.

03 "GoGo Scarlet" è una salvia da fiore di elevata resistenza e durata. Verso la fine dell'estate i rami cominciano ad allungarsi conservando i brillanti fiori rossi che spesso sono ancora splendidi a fine ottobre o inizio novembre; solo i geli bloccano la sua incredibile durata di specie a ciclo stagionale.

04 Si chiama Evulvulus "Blue My Mind" questo fiore azzurro parente del convolvolo. Il suo colore intenso lo rende ideale anche come pianta da composizioni con altre specie a fiori bianchi, gialli o viola. È una delle novità più interessanti della gamma PW-Proven Winners: tollera il caldo e ha un bel fogliame dalle sfumature argenteo.

05 Le verbene sono piante da rivalorizzare in giardino e in balcone: la loro fioritura, se vengono concimate e irrigate con regolarità, non si arresta che alle soglie dell'inverno. La varietà "Blue Violet" ha un colore intenso sui toni del viola. Tutte le verbene hanno la capacità di vivere bene al sole se irrigate, ma accettano bene anche l'ombra parziale.



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 con 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

TUTTO ENORME!

Per i bambini, le piante sono creature meravigliose. Se poi sono gigantesche, scatenano la fantasia e diventano mondi da esplorare con l'osservazione e l'immaginazione...



Pomodori enormi. Nell'orto con i bambini, anche in vaso, scegliete varietà di ortaggi che possono raggiungere dimensioni gigantesche, come Big Beef e altre che danno frutti enormi, per la soddisfazione dei piccoli orticoltori curiosi!

Agli occhi di un bambino, le piante possono sembrare veramente dei giganti: pensate alla proporzione fra la dimensione di un piccolo giardiniere di 4-5 anni in rapporto a certi fiori altissimi, come la rudbeckia che a fine stagione diventa alta quasi due metri... La dimensione oversize è una chiave per avvicinare i bambini al mondo delle piante, e fare in modo che l'iniziale curiosità si trasformi in una durevole passione, con il vantaggio di poter soddisfare la loro naturale impazienza di ottenere i risultati, di vedere la piantina nascere e crescere in fretta e poi aprirsi in fiori spettacolari. È vero che il giardinaggio deve insegnare la pazienza, ma questa dote va costruita e consolidata passo dopo passo, con la maturazione dell'esperienza. Per non deludere i giardinieri in erba rischiando di allontanarli dal mondo della natura, scegliete per loro tutte quelle piante enormi che garantiscono un risultato rapido, sicuro e appariscente.

Fiori alti ed enormi

Tra le piante da affidare ai bambini ci sono i girasoli: già i semi offrono il piacere della manipolazione, visto che

Fiori alti come case.

A sinistra: i girasoli non possono mancare nel giardino delle meraviglie. Vederli crescere velocemente è un fenomeno che attrae i bambini e diventa spunto per spiegare i meccanismi dello sviluppo delle piante, dal seme al fiore.



FRUTTI GIGANTESCHI



- **L'orgoglio di raccogliere** ortaggi da record, e magari di farsi immortalare con il trofeo, aiuta i bambini a conoscere le verdure e dimenticare il rifiuto al consumo alimentare.

- **Zucche, zucchine, angurie, meloni e zucche** sono spesso di grande dimensione e colpiscono la fantasia dei piccoli. Risultano perciò ideali da coltivare insieme a loro, o da acquistare al mercato: lasciarli giocare con questi ortaggi è un modo per invogliarli a mangiare frutta e verdura.





Enormi e facilissime

QUALCOSA DI GIGANTE NEI VASI SUL BALCONE

In balcone alcune piante, se sono collocate nell'ambiente idoneo, raggiungono rapidamente dimensioni sorprendenti, per la gioia dei baby giardinieri. Ecco qualche idea.

01 Aralia: se ben innaffiata e in ombra, forma foglie molto grandi. Ha bisogno di un vaso profondo. In inverno può restare all'aperto in zona protetta dal gelo intenso, avvolgendo il vaso in plastica a bolle e la chioma in un telo di non tessuto quando le temperature scendono sotto lo zero.

02 Hosta: alcune varietà hanno foglie molto grandi, crescono molto in fretta e hanno fiori graziosi. Apprezzano zone luminose e ombreggiate, con sole alla mattina.

03 Ricino: foglie davvero gigantesche di un bel colore purpureo, ma attenzione: i frutti sono tossici. Insegnate ai bambini a non toccarli mai per nessuna ragione.

04 Dalie: scegliete le varietà di dalia cactus gigante per ottenere fiori davvero enormi che ai bambini piacciono molto e sui quali si possono inventare mille fiabe e storie avventurose.

05 Gladioli: crescono in fretta da bulbo, che va messo a dimora in primavera. Alcune varietà diventano gigantesche, soprattutto dal punto di vista del bambino... Più piccolo dei loro altissimi steli!





sono grandi e colorati, in alcuni casi a righe bianche e nere. Ponendone 2-3 in un vasetto con torba e sabbia inumidite, germoglieranno nell'arco di 7-10 giorni. Ancora qualche giorno e, quando le piantine avranno 4-5 foglie, sarà il momento di trapiantarle nella loro dimora definitiva, che può essere un grande vaso sul balcone, la terra del giardino o i margini dell'orto. La crescita è rapida e, scegliendo diverse varietà tra quelle nane, normali e giganti, a fiore singolo o doppio, si possono avere piante di tutte le taglie (anche 2 m d'altezza e più!). Pure la forma e il colore dei fiori variano molto, e si può approfittarne per far notare ai piccoli le preziose differenze esistenti fra piante della stessa specie, proprio come accade nella società umana. Un po' più basse, ma altrettanto rapide nella germinazione e nella crescita sono le cosmee (Cosmos), che vivono anche in un vaso di medie dimensioni e si aprono allegre da luglio alla fine di ottobre in vistose corolle bianche, rosa, rosse o porpora che ondeggiavano a ogni refolo di vento, rinnovandosi quotidianamente.

Foglie gigantesche. In alto: le enormi foglie dei fiori di loto. Sotto: gli alberi sono creature enormi agli occhi dei bambini.

Molti sono gli ortaggi che crescono in dimensioni gigantesche, soprattutto ai loro occhi, e altrettanto interessanti sono le piante da fogliame, come le graminacee (l'erba delle Pampas, per esempio) che diventano altissime.

A caccia di alberi enormi

Per soddisfare la curiosità dei piccoli, organizzate visite nei garden center e nei giardini botanici, dove si possono ammirare vere meraviglie: i fiori e le foglie davvero enormi dei fiori di loto, della strelizia e dei bambù, tanto per dare qualche idea. E non dimenticate che andare nei boschi e nei parchi, a caccia di piante giganti e di altre meraviglie, è un modo per condividere in famiglia scoperte ed esperienze. A qualsiasi età, anche con gli adolescenti, questo tipo di attività en plein air è una soluzione importante per favorire la comunicazione.





PROGETTAZIONE

ARTE NEL VERDE DI CASA

Gli oggetti d'arte e di artigianato artistico sono complementi importanti per lo spazio verde. Terrazzo e giardino possono accogliere la nostra personale galleria d'arte... Con ironia, immaginazione e un poco di sana follia.



Terrazzo e giardino possono essere il luogo perfetto in cui, con libertà, esprimere le proprie preferenze in fatto di arte. Prima di tutto, non sentitevi a disagio pensando “Non fa per me, non sono all’altezza”. L’arte è l’espressione più democratica della creatività umana: parla a tutti, perché è mutevole e mai soggetta al rigore. Il concetto di arte non è un fisso, ma relativo, variabile in maniera considerevole di epoca in epoca, da una civiltà all’altra, da una cultura all’altra.

Arte e artigianato d’arte nello spazio verde

Se sostenessimo che l’arte è ciò che rientra nel gusto personale di un individuo, soprattutto quando si tratta di discutere la validità di un’opera d’arte moderna, che sembra più difficile da comprendere di un’opera antica, commetteremmo l’errore di non prendere in considerazione il giudizio di chi fa di professione il critico o lo storico dell’arte. È anche vero che al gusto non si comanda e che ognuno è libero di pensarla come crede. Alle opere d’arte occorre accostarsi con la consapevolezza che si sta per intraprendere un cammino piuttosto difficile e complesso, che deve superare l’ingannevole piacevolezza del primo contatto con l’opera: essa nasconde sempre molteplici significati profondi, che vanno scoperti e portati alla luce. Anche l’arte, come qualsiasi altro fenomeno, è un oggetto di studio e di analisi. E anche le opere d’arte destinate al nostro spazio verde devono essere comprese, per meglio

Ironia e fantasia. Nella pagina a sinistra, diverse interpretazioni dell’arte nel verde, dalle opere di matrice tradizionale a quelle più ironiche e trasgressive.

Arte, poesia e trasgressione. Qui sopra, la creazione di un artista olandese.

LA NATURA CHIAMA L’ARTE

• **Da sempre gli artisti si sono misurati con l’elemento naturale** e con le piante. Ne è un esempio il canadese Olivier Lefebvre che gira il mondo per creare momenti di incontro sul territorio, con allestimenti sorprendenti. Qui sotto, nella foto di Gilles Arbour, la giornata delle mele nel paese di St. Hilaire. Le opere di land art sono state realizzate con il coinvolgimento della popolazione, in occasione di una festa autunnale.



I QUADRI VIVENTI



- **La tecnologia del verde verticale** ispira artisti e designer. La collocazione delle piante, in pannelli verticali dotati di un particolare sistema che accoglie le radici e provvede a distribuire l'acqua e il nutrimento, può avvenire con formule diverse che puntano sulle differenze di colore, di tessitura del fogliame e di sfumature di verdi in tonalità diverse.

- **Si tratta di opere mutevoli nel tempo**, che possono mutare nel corso delle stagioni e che si prestano bene a realizzazioni indoor, con l'impiego di piante tropicali da interno.



valorizzare il loro contributo che può essere estetico o di provocazione visiva. Nello spazio esterno possono trovare posto espressioni artistiche molto diverse, dall'antiquariato e arte antica fino agli oggetti di design di giovani talenti contemporanei. Non è il valore in sé dell'opera ad acquisire importanza, bensì il suo impatto su chi la osserva, le emozioni che può suggerire, il senso di proporzioni e di equilibrio che può conferire allo spazio verde. E queste considerazioni valgono sia per gli oggetti d'arte che per quelli di artigianato artistico, magari meno pregiati ma non meno carichi di significati e di valore estetico nell'insieme del terrazzo e del giardino.

Come valorizzare gli oggetti d'arte

Se si tratta di opere che prevedono di essere appese a una parete (quadri, sculture, oggetti...) occorre individuare uno spazio verticale con condizioni idonee, proporzionato per dimensioni e orientamento all'opera che dovrà accogliere, per consentirne una visione ideale sia a chi si ferma per osservarla, sia a chi passa nelle sue vicinanze. Importante il fattore luce, sia di giorno (prendete in considerazione l'esposizione al sole o all'ombra, riflettendo anche sull'orientamento della luce nel corso delle stagioni) sia di notte. L'uso di una fonte di illuminazione indiretta può rivelarsi importante



Sogno e realtà

Il vaso artistico a mezzaluna con superficie martellata e traslucida è ambientato contro una parete dipinta con una scena notturna. Nel vaso crescono alcuni esemplari di graminacee dalle foglie sottili e un'aralia con grandi foglie palmate: la vegetazione è parte integrante dell'allestimento artistico.



IL SEGNO DELL'ARMONIA

- Molti sono gli artisti che scelgono la forma del cerchio come espressione di armonia e di perfezione. Il cerchio, dalla forte carica simbolica, si sposa perfettamente con la vegetazione anche per lo stretto legame con le forme della natura e dei fiori.
- Gli oggetti possono trovare le più diverse collocazioni: come elemento di separazione e di sorpresa, a sviluppo verticale (a sinistra, in laminato d'acciaio) o come guida per lo sguardo (sotto, un'opera che ha vinto l'evento Bloom di Dublino nel 2014). O, ancora, creare prospettive inaspettate come nel giardino della foto qui sotto, sullo sfondo della scura e compatta siepe di bosso.





Acqua e arte

Il punto d'acqua in terrazzo e giardino diventa facilmente un luogo in cui collocare opere d'arte, come la vasca a fondo nero con cerchi concentrici che proseguono sulla pavimentazione con il tracciato erboso e l'oggetto di arte al centro. A destra: in questo caso è la vasca stessa ad essere creata e dipinta da una giovane artista inglese.

per mettere in evidenza i caratteri di un oggetto, di una scultura o di un allestimento di land art. Meglio sperimentare le fonti di illuminazione in posizioni diverse prima di posizionarle in modo definitivo, per capire qual è l'effetto che vi piace maggiormente. Il gioco di luci e di ombre su una scultura può produrre risultati drammatici, romantici o stupefacenti.

Un pizzico di follia

L'arte è a volte anche fantasia allo stato puro: se siete attirati da oggetti stravaganti, lo spazio esterno può essere ideale per accogliere qualcosa che con difficoltà trova un'ideale ambientazione in casa. Trasgressione e un pizzico di follia sono concesse, e danno un forte carattere al terrazzo e giardino.

Opere effimere

A destra: gli oggetti in materiali naturali, come queste pecore in salice intrecciato da un'artista irlandese, sono perfetti per la land art, una forma espressiva che si lega strettamente all'ambiente naturale in cui viene collocata. Le opere di land art sono spesso di carattere effimero; se volete tutelarne l'integrità per lungo tempo, occorre ritirarle al riparo dall'autunno alla primavera inoltrata.



Geometrie d'arte

A sinistra: una terrazza con opere d'arte alla parete e oggetti di design. A destra: un pannello concepito da un artista neozelandese.





SOBRIA, ESTROSA O CLASSICA?

- Nella scelta di un'opera d'arte o di artigianato artistico la gamma è molto vasta. Lasciate che sia il vostro istinto a guidarvi, senza dimenticare una visione complessiva dello spazio del giardino o terrazzo dove essa dovrà trovare posto.
- Le opere di forte carattere, come la figura in materiale sintetico trasparente (a sinistra) meritano un posto in primo piano, tenendo conto che, nel tempo, potrebbe venirvi voglia di spostarla altrove. Le sculture sobrie ma impegnative (in alto a sinistra, un masso a sfera con superficie scolpita) devono avere una collocazione permanente, come i soggetti di carattere classico (qui sopra, fontana con putto).

IDEE E NOVITÀ

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



Per un verde splendido, COMPO consiglia...

• COMPO SANA® Terriccio per Gerani

Contiene tutti gli elementi nutritivi richiesti dai gerani e dalle piante a grande fioritura e garantisce una crescita sana e rigogliosa grazie al Guano, concime naturale ricco di elementi nutritivi. La struttura del terriccio è leggera e porosa, grazie alla presenza di torba neutra di sfagno a fibra sottile e fiocchi di perlite; assicura lo sviluppo in profondità delle radici, attivato dall'Agrosil®.



• COMPO Blu Concime Universale

È ricco di mesoelementi e microelementi quali Magnesio, Boro, Zolfo e Zinco, per una sana crescita di tutte le piante.

• COMPO Concime Idrosolubile Universale

È ideale per tutte le piante dell'orto, giardino, balcone e tappeti erbosi. Prontamente assorbibile, favorisce fruttificazioni abbondanti e dona alle piante maggiore resistenza alle malattie. Può essere somministrato con annaffiatoio, nebulizzatore o sul terreno.



• COMPO Fazilo Pronto Uso

È un insetticida-acaricida pronto all'uso ad ampio spettro d'azione, costituito da principi attivi di origine naturale. Utile per tutti i comuni parassiti delle piante ornamentali: *Cacyreus marshalli* (farfallina del geranio), afidi, acari, tripidi, aleurodidi, cicaline e cocciniglie



Presso i rivenditori COMPO è disponibile la guida Giardinaggio Fai da te 2015

Per saperne di più: www.compo-hobby.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 prodotto 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

Completa la tua
casa con un vaso
Verve.



Verve Cassetta 30cm Tortora



 **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



Decorare IN ESTATE

- **I fiori della tarda primavera e dell'estate** sono perfetti per costruire scene suggestive in pochi minuti e arricchire lo spazio di casa o in esterni.
- **Bastano alcuni vasetti con tanti allegri girasoli** disposti con estro su un tavolino, o un oggetto insolito, per esempio un cuore di legno o di tessuto, decorato con una dalia, da usare come regalino portafortuna o come segnaposto in occasione di una cena con gli amici e la famiglia...
- **Per attivare la vostra fantasia** e trovare i materiali che consentono di realizzare oggetti decorativi e piccole idee regalo, fate una visita presso il vostro garden center di fiducia e acquistate ciò che serve, senza dimenticare anche i materiali artificiali o essiccati, utili per comporre mazzi o ghirlande di lunghissima durata anche nei giorni caldissimi dell'estate ormai non lontana.
- **Le ghirlande di stile estivo** sono facilmente reperibili anche già pronte, ma potete realizzarle voi, con il vostro gusto personale, utilizzando le basi da ghirlanda da decorare con fiori freschi o artificiali e oggetti a tema: ecco una splendida idea regalo fai-da-te, personalizzata e insolita.



L'ARTE DI VIVERE

www.verdeliberatutti.org

Estate da BERE IN SALUTE

• **La solita limonata?** Arricchitela con un goccio di grappa se volete qualcosa di stimolante, oppure miglioratela con qualche cucchiaino di miele. Servita in vasetti decorati con un nastrino è un ottimo drink dissetante per un incontro con gli amici.

• **Succo di lamponi:** ecco un drink perfetto per la merenda estiva. Servite il succo con qualche bel frutto fresco e cubetti di ghiaccio per reidratare il corpo e ottenere un effetto rilassante: i lamponi sono infatti ottimi per allontanare gli sg radevoli effetti dello stress.



• **Il succo di albicocche e carote** è una proposta gradevole per la merenda dei bambini o per un drink particolarmente adatto a chi preferisce limitare l'assorbimento di calorie; è una bevanda energetica e di sapore piacevole. Potete preparare il succo con l'impiego del frullatore, diluendo la miscela con acqua, oppure con il centrifugatore.

Secchi e belli per tanto tempo

Realizzare una bordura o un'aiuola che vi regalerà bellissime corolle da usare per le vostre composizioni di fiori essiccati. Scegliete un angolo soleggiato e riparato dal vento. Tra le fioriture più facili da essiccare ci sono i limonium, gli elicrisi detti anche "semprevivi" gli Acroclinium, e poi lavanda, spighe di graminacee, rose (boccioli o rose piccole), erica e le ortensie, che si essiccano anche sulla pianta e rimangono belli per lungo tempo, tanto da essere ideali anche per la preparazione di ghirlande e composizioni natalizie.





Tutti pazzi per la MENTA

- **Il profumo della menta è inconfondibile.** Tutti i tipi di menta contengono un olio essenziale a base di mentolo (in proporzioni variabili dal 50 all'80%), e altre sostanze naturali dai nomi curiosi (mentone, mentofurano, cineolo e pulegone), che tonificano e stimolano tutto l'organismo.
- **Questa erba umile e utile è preziosa per digerire meglio.** Ben lo sanno gli Inglesi e gli Irlandesi, che accompagnano invariabilmente i loro pesanti piatti di carne (arrosto d'agnello e di montone) con la salsa di menta. La piperita e la rotundifolia sono particolarmente utili a questo scopo perché agevolano le fondamentali funzioni del colon.
- **è utile per regolare l'appetito, sia in eccesso che in difetto:** preziosa per invogliare i convalescenti a mangiare e per i bambini inappetenti. Ha potere antispasmodico e funziona come un blando analgesico locale, combattendo il mal di stomaco di origine nervosa da stress.



Sferruzzare, che relax!

- **L'arte della maglia ai ferri**, un tempo ben nota a tutte le donne e poi in forte declino, è ora tornata alla ribalta per le sue forti potenzialità rilassanti, tanto da essere introdotta anche nei corsi di autodisciplina rilassante per uomini. Nel Nord Europa viene proposta a scuola anche nei licei, in quanto alla manualità accosta anche aspetti matematici e insegna le grandi e preziose doti della pazienza e della creatività.
- **Oltre a migliorare l'autostima**, sferruzzare spinge anche alla socializzazione. La ripetizione di un suono o di un movimento aiuta a rilassarsi. Fra questi, proprio le azioni connesse al ritmico muoversi dei ferri. E la proposta di questa attività a studenti particolarmente deconcentrati e iperattivi ha permesso ai ragazzi di calmarsi, di focalizzare l'attenzione e di raggiungere migliori risultati scolastici. Tutti buoni motivi per riscoprire questo hobby piacevole e creativo!



**1 solo gesto
6 mesi
di continua
fioritura**



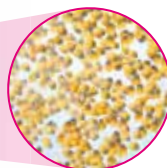
Flower Magic®

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

* 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



FINOCCHIETTO, quante virtù!

- **Molto noto fin dal lontano passato** (non c'era piatto, nella cucina dei Romani, che non ne prevedesse l'uso), il finocchietto è un aiuto importante per il benessere. perché combatte vari tipi di disturbi. Ma è anche utile per la sua influenza sul nostro stato psicologico: ha efficaci virtù calmanti e rilassanti, utili anche per favorire la concentrazione sul lavoro e nello studio.
- **Il sapore conferito ai piatti dal finocchietto selvatico** è talmente intenso e piacevole da aiutare chi per ragioni di linea o di salute deve evitare i condimenti pesanti e i piatti fritti o unti. I pesci al forno in un involto di carta stagnola, conditi con un filo di ottimo olio, tanto finocchietto e qualche goccia di limone: ecco un piatto nutritivo, squisito e leggero.
- **Il finocchietto è l'aiuto antico ma ancora efficacissimo per superare i problemi di irritabilità e nervosismo** tipici della menopausa. Basta assumere due tazze di tisana al giorno, non zuccherata né con miele per evitare i problemi di aumento di peso connessi con questa fase della vita femminile. La tisana aiuta anche a mantenere la pelle più tesa in questo delicato periodo di invecchiamento dell'organismo.



Per gli amici A QUATTRO ZAMPE

- La razza del gatto non ha grande influenza sul risultato della convivenza domestica, benché alcuni gatti si rivelino migliori compagni di gioco per i bambini: il Certosino e il Persiano sono molto accomodanti e pazienti.
- Tra le doti del gatto c'è la facilità con cui si può abituarlo alla vita domestica. Moltissimi sono i felini che trascorrono la loro esistenza nella tranquilla sicurezza della casa, condizione che garantisce loro una maggiore durata della vita (fino a 20 anni e oltre) e una protezione dai rischi a cui vanno incontro se escono liberi in città (primo fra tutti, incidenti causati dalle auto).
- La convivenza gatto-bambino in casa è divertente e utile per entrambi, anche nel caso di bimbi molto piccoli. La cura e l'impegno sono minori rispetto a quelli richiesti dal cane e tutti gli impegni possono essere facilmente affidati ai bambini, dalla fornitura del cibo alla spazzolatura della pelliccia (necessaria per i gatti a pelo lungo), fino alla pulizia della cassetta alla quale il felino si abitua da subito.
- Tra le abitudini del micio c'è la tendenza a cercare ogni tanto posti nascosti per dormire, persino dentro la lavatrice. Quindi occorre fare molta attenzione e, se è scomparso, ma sicuramente non uscito dalla porta di casa (o dalla finestra), ci vuole pazienza nel cercarlo: sarà sicuramente nel posto più impensato o irraggiungibile, inclusi gli scarponi da sci.



BENESSERE & VITALITÀ

www.verdeliberatutti.org



Mal di testa? Un aiuto da erbe e spezie

- **La cefalea da stanchezza e da stress** è causata da una tensione muscolare spesso favorita da vizi di postura e da stati di ansia. Si tratta di un dolore intenso di tipo pulsante, che sorge lentamente nella parte anteriore o su un lato della testa. Si può associare una sensazione di pulsazione grave, che coinvolge la regione frontale (fronte e tempie).
- **La vita sedentaria** e la posizione che si assume sul lavoro peggiorano questo tipo di mal di testa. Un'attività fisica regolare, anche leggera, e pause frequenti con qualche esercizio di stiramento muscolare aiutano a rilassare i muscoli e ad allentare le tensioni nervose che sono alla base del fenomeno della cefalea.
- **Un aiuto prezioso** è offerto aromatiche come lavanda, origano, maggiorana, timo, melissa, basilico e rosmarino, tutte piante con virtù antiansia e antistanchezza, ma anche da spezie come lo zenzero, la cannella e il chiodo di garofano (analgesici), e poi arancio e limone, fragola di bosco, tiglio, camomilla e valeriana, tutti dal potente effetto rilassante.



Girasole e altri semi oleosi: importanti per restare in forma

• **Il girasole dalla splendida fioritura estiva** è una delle piante che regalano semi commestibili ricchi di olio e di fibre, utilissimi per la salute e il benessere. I semi di girasole, masticati prima del pranzo, aiutano ad avere un senso di sazietà che riduce la fame nervosa e aiuta qui a tenere sotto controllo il peso forma. Hanno poche calorie e contengono una quantità elevata di vitamina E, dal prezioso potere antiossidante, e sostanze come omega 3, zinco, ferro, magnesio, selenio e vitamine del gruppo B.

Anche i semi di papavero sono utili: aiutano a combattere ansia e stress, sono ricchi di fibre vegetali, tiamina e acido folico e svolgono un ruolo importante nel controllo del colesterolo.

Anche la zucca ha semi commestibili molto benefici, ricchi di minerali come magnesio, zinco e ferro e di acidi grassi. Contengono una sostanza chiamata L-triptofano, che pare avere efficacia antidepressiva, e riducono nell'organismo la quantità di sostanze che favoriscono la formazione dei calcoli nelle vie urinarie.



Studiare è più facile con il ROSMARINO

• **Gli studenti che devono preparare esami in estate** e faticano a trovare la concentrazione possono avere aiuto da una pianta dalle tante virtù: il rosmarino. Lo hanno confermato gli studiosi, ma le nostre nonne già ben lo sapevano sulla base dell'esperienza: un infuso al rosmarino può aiutare chi studia a ricordare meglio e quindi a prepararsi per gli esami. Poiché la tisana è di sapore gradevole e senza controindicazioni, può essere proposta anche ai bambini con difficoltà di concentrazione a scuola,

• **L'effetto della tisana è utile anche per il suo ruolo rinvigorente:** insaporitela con due cucchiaini di miele e bevetela prima di un'attività sportiva. Inoltre, la tisana è efficace anche dopo gli sforzi: rilassa i muscoli e reidrata la struttura dell'organismo.



YOGA ALL'APERTO, che benessere



- Tra i tanti vantaggi offerti dall'estate c'è quello di poter fare sport all'aperto, lontani da un'affollata e maleodorante sala gym. Oltre al classico jogging o a una benefica passeggiata, magari del tipo Nordic Walking, pensate allo yoga, disciplina di origine orientale che ben si presta ad essere praticata in giardino, terrazzo o in un parco cittadino,

- Tutto ciò che occorre, a livello di attrezzature e abbigliamento tecnico, è un tappetino o stuoia leggermente imbottita e un capo di vestiario comodo. Una volta imparate le basi, frequentando un corso, potrete praticare yoga anche prima di andare in ufficio, nella pausa pranzo o in giardino e terrazzo, magari all'ora del tramonto o di sera sotto le stelle, dopo le fatiche della giornata lavorativa.

- Tra i vantaggi offerti dalla pratica dello yoga all'aperto ci sono gli stimoli che giungono dal contesto circostante, che possono però essere uno svantaggio che rende più difficile la capacità di concentrazione.

- Importante è proteggersi dalle zanzare, con una lozione epidermica o con gli appositi prodotti barriera: anche la concentrazione più intensa può essere disturbata dal ben noto ronzio che ci avvisa di una puntura imminente.



SALVIA, le foglie della longevità

- “Perché dovrebbe morire l'uomo che fa crescere la salvia nel suo orto?": così si legge negli antichi testi della Scuola Medica Salernitana. Non per niente Plinio, nella Naturalis Historia, volle assegnare all'erba dalle prodigiose virtù un nome derivato da Salvus, ovvero 'salvo, in salute'. L'alta considerazione in cui era tenuta la salvia (*Salvia officinalis*) fin dall'antichità poggia su innumerevoli testimonianze, dai trattati medici agli erbari alle citazioni letterarie di autori come Boccaccio, Dante, Goldoni, Nievo...

- Accanto alla ben nota salvia officinale, inoltre esistono numerosissime altre specie e varietà, d'utilità pratica e ornamentali, con foglie variegata, purpuree, gialle, azzurre.

- Ottima come aromatizzante di carni, pesce, minestre e verdure, si usa prevalentemente da sola o in abbinamento con rosmarino.

- Secondo vecchie credenze popolari, nei giardini dove la salvia cresce rigogliosa è la donna a comandare; se la pianta muore, ci saranno problemi nel campo degli affari.

- In passato era impiegata per alleviare l'emicrania, i quanto le sue virtù venivano collegate al cervello: la si riteneva utile per la memoria e la salute cerebrale.

- Frullando due manciate di foglie fresche e tre cucchiaini di foglie secche con un po' d'acqua minerale e addensando con un po' di argilla, si ottiene un'eccellente maschera per il viso che purifica le pelli grasse. Si tiene in posa per 20 minuti.



SPORT E SALUTE

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.





Göteborg, la città è un parco

• Già 1746 il grande botanico Linneo definiva **Göteborg** come la più piacevole città di Svezia. Ancora oggi questa splendida città affacciata sul mare sembra riassumere tutti gli elementi della qualità di vita, a partire dal verde: la città intera è un parco costellato di alberature e di spazi verdi.

• Il suo **giardino botanico** è da non perdere, così come il Slottskogen o Bosco del Castello, uno dei maggiori parchi di Göteborg con i suoi oltre 13mila mq di bosco. Punteggiato da laghetti che rendono più romantiche le passeggiate, questa splendida area si presta a escursioni e picnic tra spazi di rara bellezza. E nei dintorni ci si può spingere fino alle In barca fino alle rocciose isole Väderöarna, magari acquistando sgombrò affumicato in pescheria a Fjällbacka e salire sul monte Vetteberget: non si può desiderare vista migliore per accompagnare il pranzo!

Info: www.vastsverige.com/en/, www.visitsweden.com

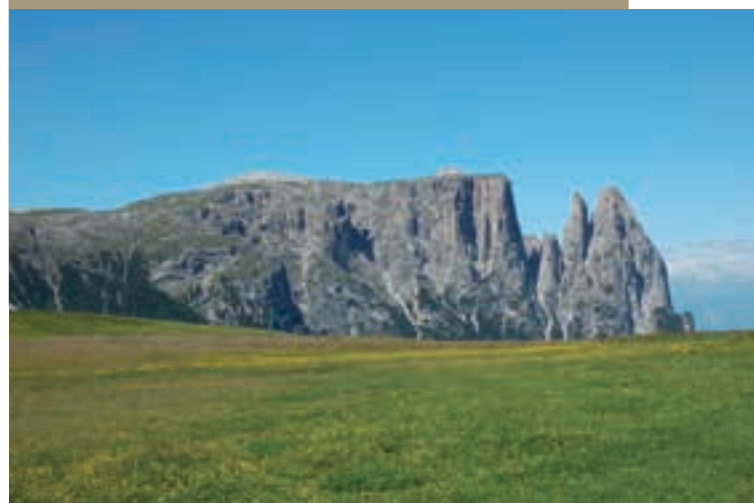


Alpe di Siusi, tesoro in fiore

• Nel cuore delle Dolomiti, patrimonio Unesco, l'altopiano dell'Alpe di Siusi, racchiuso fra il massiccio dello Sciliar e il gruppo del Sassolungo è un luogo assolutamente unico per le sue bellezze naturali, botaniche e paesaggistiche.

• Qui, sull'altipiano sopra i 1850 m, le vette dello Sciliar, del Sassolungo e del Sassopiatto sembrano sorvegliare benevole i pascoli dove ancora oggi, come nel Medioevo, mucche e cavalli Haflinger pascolano tranquilli, cibandosi di un'erba assolutamente unica per qualità e biodiversità. Caratteristiche dovute all'azione combinata della natura e dell'uomo, che dal 1400 cura e falcia questi pascoli con un regime che favorisce la presenza di fiori e di erbe dalle proprietà salutari, utilizzate anche per i meravigliosi "bagni di fieno" praticati negli hotel e spa dell'Alpe. Le fioriture si susseguono per tutta l'estate, fino a ottobre.

Info: www.alpedisiusi.info



VERDEEUROPA

TURISMO & GIARDINI



Nelle location di “Il trono di spade”

• Gli incantevoli paesaggi e i castelli secolari dell'Irlanda del Nord hanno fatto da sfondo a una delle serie TV più di successo degli ultimi tempi: Il trono di Spade. Dall'incantevole e onirica foresta di Tollymore con grotte nascoste, ponti e cancelli dallo stile gotico, a Inch Abbey, risalente al XII e XIII secolo, sulle sponde del fiume Quoile, e ancora Castleward e Dark Hedges, inquietante e sinuoso viale di faggi vicino alla località di Armoy. Le locations sono visitabili in un affascinante itinerario che parte da Belfast e che consente di scoprire un territorio straordinario, magari con una puntata alla Giant Causeway, patrimonio Unesco, con le torri esagonali a picco sul mare.

Info: www.ireland.com/it-it/itinerari/northern-ireland/got-itinerary/

CANARIE Il paradiso dei giardini “difficili”



• **Spiagge, vulcani e cactus** dalle incredibili dimensioni: sono alcuni dei magnifici regali delle Canarie. Basta allontanarsi dalle città, vivaci e ricche di occasioni di intrattenimento, per scoprire un mondo naturale in certi casi “estremo”.

• **I giardini visitabili e le collezioni botaniche sono numerose**, soprattutto nell'isola di Gran Canaria, a Tenerife e nella selvaggia Lanzarote dove c'è il Jardín de Cactus. Situato a Guatiza, questo particolare giardino è una delle ultime opere del geniale artista César Manrique. Ospita più di centomila specie di cactus delle Isole Canarie e di altri paesi come Perù, Messico, Cile, Stati Uniti, Kenia, Tanzania, Madagascar, Marocco.

Info: www.turismodecanarias.com





SCELTA NATURALE



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

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
hidrosel@hidrosel.it
www.hidrosel.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 Basilicogioiano PR
Tel. 0521 687125
info@ferrarigroup.com
www.ferrarigroup.com



FERTIL SRL
24050 Calcinat 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



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



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



CENTRO GIARDINAGGIO
SAN FRUTTOSO SAS
20052 Monza MB
Tel. 039 742102
info@giardinaggiosanfruttoso.it
www.giardinaggiosanfruttoso.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



SOCIETÀ 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



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



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.

