COPIA OMAGGIO

NATÙ

IL BELLO DEL MOMENTO

IL PROFUMO DELLA PRIMAVERA

Fiori fragranti che ci fanno bene

RICETTE ESTIVE

IRRESISTIBILI APPETIZER

Idee light per aperitivi e snack

ATMOSFERE DA VIVERE

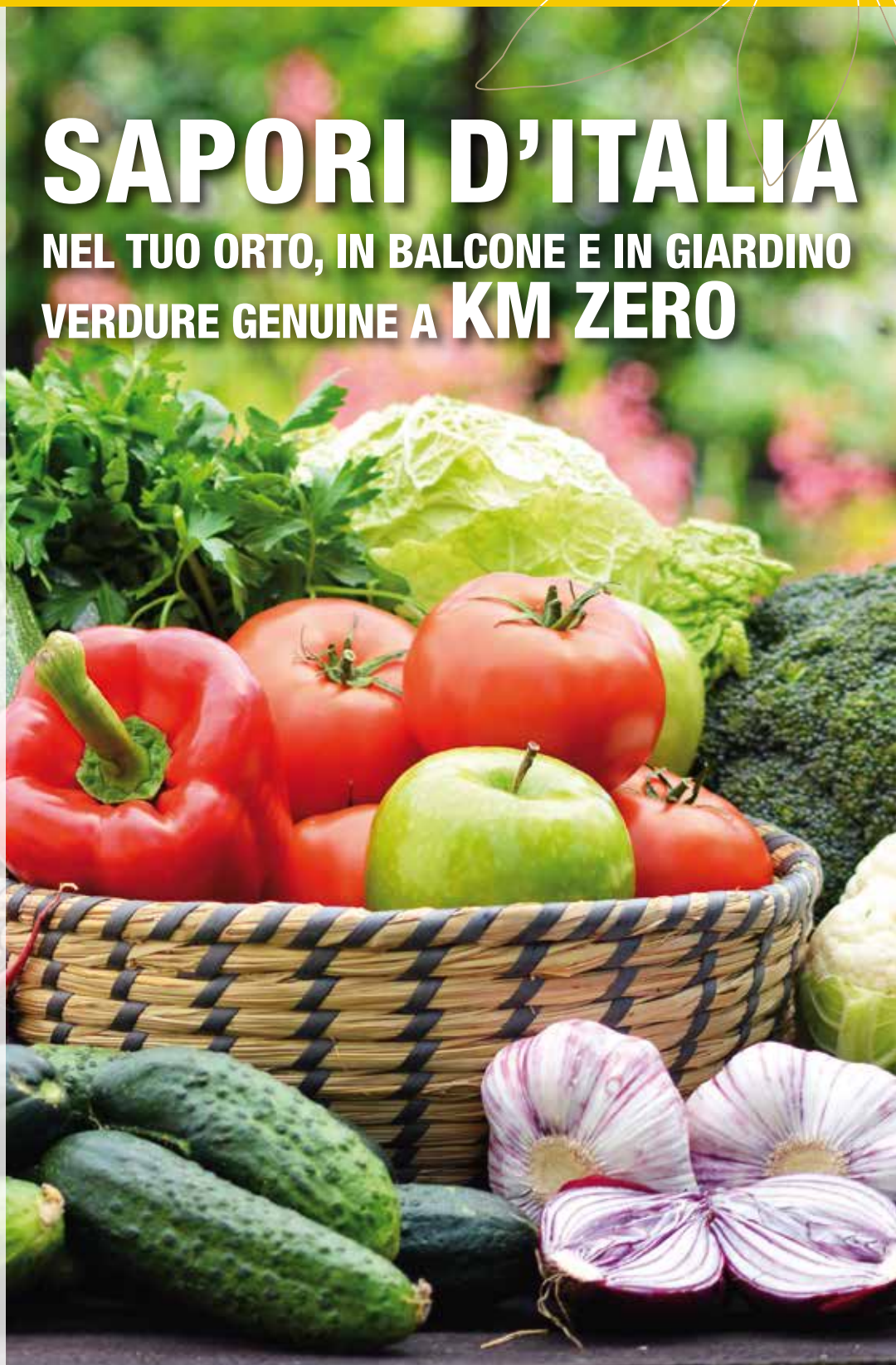
LE CAREZZE DELLA NATURA

Foglie e fiori da toccare

NATURA AMICA

IL GIOCO DELL'ORTO

Per i bambini, un'avventura straordinaria



SAPORI D'ITALIA

NEL TUO ORTO, IN BALCONE E IN GIARDINO VERDURE GENUINE A KM ZERO

ANNO 08 NUMERO 01 2016

04 Il bello del momento
IL PROFUMO DELLA PRIMAVERA

10 Curiosità e notizie
IL BELLO & IL NUOVO

16 Il piacere dell'orto e del frutteto
SAPORI D'ITALIA

24 Sapori & benessere
IRRESISTIBILI APPETIZER

30 Atmosfere da vivere
LE CAREZZE DELLA NATURA

38 Il verde ci aiuta
40 GRADI... E NON HO CALDO

42 Bambini e natura
IL GIOCO DELL'ORTO... A CASA E A SCUOLA

46 Progettazione
CALMA E SILENZIO PER RITROVARE LA SERENITÀ

50 Dalle aziende
IDEE E NOVITÀ

52 Decorazione
L'ARTE DI VIVERE

56 La scelta naturale
BENESSERE & VITALITÀ

60 Turismo e giardini
VERDEUROPA

Natù è un magazine gratuito
Vi aspetta nei punti vendita associati a Promogiardinaggio
L'elenco completo è disponibile a pag 62 e su www.promogiardinaggio.org

NATÙ

www.verdeliberatutti.org

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

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

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

Laura Galli,
Presidente di Promogiardinaggio

www.promogiardinaggio.org

Responsabile Progetto Magazine
Romina Tribi

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

Foto: Enzo Valenti - Garden Pictures,
Ag. Shutterstock

Progetto grafico
AD99 srl - www.ad99.it

Stampa
Elcograf Spa

RECYCLED
Paper made from recycled material
FSC® C115118

Questo numero di Natù è stampato su carta FSC®, marchio che identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici: è una scelta legata alla volontà di contribuire a un uso responsabile delle riserve naturali.

Piccole coltivazioni, grandi passioni!

dalla semina alla raccolta

BIO

Ascolta le tue piante.it

VERDE URBANO

VERDE URBANO: semplici gesti, grandi soddisfazioni
Con la nuova linea di prodotti biologici VERDE URBANO, da oggi sarà possibile veder crescere rigoglioso il tuo piccolo orto domestico. Sarà sufficiente avere alcuni vasi sul davanzale di una finestra, per regalarti il profumo del rosmarino, l'aroma del basilico, il sapore piccante del peperoncino e il verde brillante del prezzemolo.
Dalle semina alla raccolta, Verde Urbano fa crescere le tue passioni.

Segui tutte le novità CIFO anche su Facebook

cifo dal 1965

Nata per il verde
www.cifo.it • info@cifo.it

IL PROFUMO DELLA PRIMAVERA

Risveglio e vitalità con le fragranze del momento, da coltivare in balcone, giardino e orto e da scoprire passeggiando per parchi e giardini

Attraverso il naso, il corpo umano prende informazioni precise sull'ambiente, sui suoi pericoli e anche sui vantaggi che esso offre. La percezione dell'odorato ci aiuta particolarmente in primavera: la fisiologica stanchezza primaverile è spesso causata da un sovraccarico del lavoro del fegato, l'organo maggiormente coinvolto nei processi di depurazione dell'organismo.
Gli odori buoni e freschi emanati dai fiori e dalle piante che sono nel loro pieno sviluppo ci aiutano a superare la sensazione di debolezza, e ci invitano ad uscire, passeggiare in giardino, esplorare un parco in città oppure, zaino in spalla, a camminare tra boschi e campagne in cerca di emozioni profumate.

La forza dei profumi

Le fragranze dei fiori e delle foglie sono rilasciate dagli oli essenziali contenuti nei vegetali. Costituiti da molecole odorose di origine naturale, interagiscono con il nostro cervello: e in questo modo l'odore ci aiuta ad esprimere meglio alcuni aspetti della personalità, a migliorare la nostra reazione allo stress e a riequilibrare l'emotività, che può arrivare a farci sentire a disagio o in uno sgradevole stato di perenne irritabilità.

Caprifoglio, profumo sensuale

Le note soavi e avvolgenti del caprifoglio (*Lonicera caprifolium*) sono un inno alla femminilità: il suo profumo è quasi un filtro d'amore, capace di accendere la sensualità e la passione.

AROMA D'ARANCIO IN UNA PIANTA INDISTRUTTIBILE

• **Resistente al punto da tollerare lo smog urbano,** il pittosforo (*Pittosporum tobira*) è un sempreverde di origine orientale con belle foglie lucide. Ma ciò che lo rende prezioso è il profumo dei suoi fiori, che hanno note dolci e agrumate ed emanano una fragranza che riesce a pervadere l'aria, annunciando che l'estate è alle porte. Per ottenere una bella fioritura la pianta deve essere al sole, anche in vasi profondi, e non deve essere stata potata a fine inverno; se occorre sfoltirla, fatelo subito dopo la fioritura, in estate.

Rose e peonie, una bomba profumata
Queste due fioriture hanno un potere di fragranza esplosiva, che viene espressa soprattutto al mattino quando i fiori si sono asciugati dalla rugiada notturna.

Delle potenti virtù del profumo era già consapevole Cleopatra, che per sedurre Marco Antonio si cospargeva di oli fragranti e riempiva le stanze di petali di rosa. Ai profumi, chimici o naturali, reagiamo con piacere o disgusto, attrazione o repulsione, senza i filtri della coscienza. Questo avviene perché l'apparato olfattivo è strettamente collegato con l'amigdala e l'ipotalamo, centri regolatori dell'emotività. Per questo i profumi influenzano il nostro umore e possono svolgere una vera e propria azione terapeutica: alcune essenze, per esempio, hanno effetti antidepressivi: la lavanda, il gelsomino, la *Cananga odorata* (albero delle Filippine da cui si ottiene l'olio profumato ylang-ylang). Alcuni odori sono eccitanti (la menta, il pino, la cannella) o calmanti (la camomilla, la rosa, il neroli estratto dall'arancio amaro).
Gli odori influenzano le relazioni, danno o tolgono energie e benessere, ci stimolano in una direzione piuttosto che un'altra. Ha quindi un reale fondamento l'ossessione di Jean-Baptiste Grenouille, l'indimenticabile protagonista del romanzo "Il profumo" di Suskind, che, ignorato da tutti perché privo di un proprio odore, dedica la vita a crearne uno così incantevole da far innamorare il mondo di lui.

Le fragranze della natura

Anche nel mondo dei profumieri, gli odori naturali sembrano trovare un interesse crescente. La ricerca di note aromatiche innovative porta da un lato a sperimentare sempre nuove molecole di sintesi, create in laboratorio, ma anche ad esplorare le fragranze offerte dalle piante, nei nostri territori come negli angoli del pianeta sempre più remoti a caccia di fiori rari ed esotici: un caso tipico è il giglio di zenzero (*Hedychium coronarium*), un bel fiore himalayano dal profumo sensuale e piccante oggi utilizzato dai più celebri profumieri. Lo stesso è accaduto con il loto blu, sacro per gli antichi egizi, che in realtà non è un loto bensì una ninfea profumata a fiore blu (*Nymphaea caerulea*), delicato e soave, e l'olio di Cipro estratto da un tipo di

Odori indimenticabili. In alto: il pisello odoroso (*Lathyrus odoratus*) è parente stretto del pisello commestibile; la varietà "Julie Ann" ha un profumo particolarmente intenso. Sotto: i garofanini hanno una fragranza speziata.

Profumi esotici
A destra: il frangipani (*Plumeria*), originario dell'America tropicale, ama il caldo e produce fiori profumatissimi. Sopra: il giglio di zenzero (*Hedychium coronarium*) è una tuberosa di origine nepalese e indiana che produce splendidi fiori profumatissimi.

L'irrigazione a goccia senza rubinetto e senza collegamenti elettrici

Aqua-Magic System

Aqua-Magic System è l'esclusiva novità Claber che permette di creare con semplicità un sistema di irrigazione a goccia in ogni terrazzo, balcone o piccolo orto, anche quelli privi di alimentazione idrica ed elettrica. Cuore del sistema è lo speciale programmatore Aqua-Magic, dotato di un pannello fotovoltaico che alimenta due comuni batterie ricaricabili e di una pompa elettrica che aspira l'acqua da un serbatoio e la distribuisce ai gocciolatori.

Il kit include inoltre filtro, tubi, gocciolatori e tutto il necessario per predisporre in pochissimo tempo un sistema d'irrigazione a goccia fino a 20 vasi.

Basterà riempire d'acqua un comune contenitore o il pratico Aqua-Magic Tank, il serbatoio pieghevole Claber da 80 litri, per garantire alle tue piante il miglior benessere a lungo e senza sprechi.

www.claber.it

Trova informazioni, consigli ed esempi di utilizzo di Aqua-Magic System su **www.aqua-magic.it**

papiro (*Cyperus scariosus),* una pianta indiana dalla fragranza speziata e maschile. Molto ricercati anche il "sandalo africano" (*Brachylaena hutchinsii*), un legno dall'aroma caldo e profondo, o ancora la regina della notte (*Selenicereus grandiflorus*), una succulenta che schiude di notte un fiore talmente profumato (di miele e vaniglia) da essere avvertito sino a 100 m di distanza. Una ricerca incessante per creare sempre nuovi mondi emotivi in quanto, per dirla come Grenouille, "colui che dominava gli odori, dominava il cuore degli uomini."

Odori che ci fanno star bene

E dunque, trasformiamo giardini e terrazzi in una "banca dei profumi", colmandoli di piante dagli odori intensi e interessanti. Fiori, ma anche foglie, il cui odore entra in cucina o ci aiuta nelle preparazioni terapeutiche naturali. Aromatiche e officinali, con le loro fragranze straordinarie, arricchiscono il nostro verde con un fattore in più: ci sono alleate nel tenere lontano zanzare e formiche. Un'ottima ragione per tenere a portata di naso i loro odori squisiti!

Menta, l'odore dell'energia

Il fresco aroma della menta predispone al vigore fisico: pare abbia un ruolo eccitante ed è quindi di aiuto quando occorre essere tonici e pronti ad affrontare i momenti di stress, per esempio un esame, un colloquio di lavoro o una gara sportiva.

CURARSI CON GLI ODORI DELLE ERBE

- **Le piante aromatiche e officinali** emanano odori molto intensi che vengono impiegati anche in aromaterapia. Alcune hanno fragranze che scatenano l'appetito: l'odore dell'origano sulla pizza lo conosciamo tutti. Le erbe hanno anche un forte potere evocativo perché essendo il loro odore collegato al cibo, sono in grado di riportarci a situazioni lontane, in modo istintivo e inconscio.
- **L'odore della melissa** (in alto) pare abbia una funzione diretta sul miglioramento della capacità digestiva; la fragranza aromatica del finocchietto era un tempo usata dalle nostre nonne per placare il nervosismo nei bambini troppo eccitati. Per favorire il ritorno a uno stato rilassato e tranquillo, proponete ai piccoli una merenda di pane ai semi di finocchio con una buona marmellata casalinga e una tisana al finocchietto con miele di eucalipto o di acacia.

I PROFUMI CHE FAVORISCONO IL BUONUMORE... PER IL MARKETING OLFATTIVO

• **L'odore guida le nostre scelte,** lo confermano recenti ricerche di psicologia sostenute dalle aziende che propongono il "marketing olfattivo", mirato a sollecitare il piacere dell'acquisto legato alla percezione di una fragranza dalle connotazioni positive. Gli odori di vaniglia e lavanda, per esempio, pare che ci rendano di buon umore e quindi più disposti a recepire novità e segnali esterni.

• **Anche l'odore di rosa** favorisce il benessere e libera la mente, al punto che alcuni test scientifici hanno dimostrato che alcuni volontari, dopo aver annusato a lungo le fragranze di alcune rose molto profumate, sono riusciti ad affrontare in un tempo minore dei complessi problemi di calcolo.

Il profumo, infatti, aumenta la concentrazione, secondo i ricercatori dell'Università di Miami che hanno condotto il test.

• **Quanto agli effetti dei profumi "del buonumore" sul marketing olfattivo**, pare che l'odore degli agrumi aiuti a contenere i livelli di ansia e renda il consumatore più rilassato; le fragranze dei gigli e delle fragole sembrano predisporre al piacere dell'acquisto di cibi e bevande. Ci aspetta un futuro di supermercati profumati? C'è già chi sta sperimentando questi effetti, ma i ricercatori lanciano un allarme: la guerra degli profumi nei centri commerciali può aiutare a vendere di più, ma l'effetto di miscelazione può diventare fastidioso e invitare i consumatori a uscire, per respirare invece i buoni profumi naturali dell'aria e dei fiori.

I fiori che ci mettono di buon umore. Il fresco aroma della lavanda (sopra a sinistra) e del filadelfo (a destra), i larghi e fragranti fiori dei gigli (sotto a sinistra) e il profumo delle fragole mature (a destra) hanno il potere di migliorare il nostro umore, predisponendoci anche all'interesse per gli acquisti.

Tutti vegetariani?

• **Germidi Soia,** il divertente chef vegano, crudista e "sedanista" inventato dal comico Maurizio Crozza, ha portato all'attenzione collettiva gli stili di alimentazione che trovano un'attenzione crescente. Se la dieta vegana che rinuncia anche a latte e uova sembra a molti un po' difficile da praticare con equlibrio, è invece in forte aumento la dieta vegetariana, che ha radici antichissime e nasce da motivazioni molto diverse (religiose, etiche, economiche, ecologiche, salutiste...).

• **In Italia sono più di 5 milioni** le persone che si dichiarano vegetariane o vegane. Ma se ancora non siete pronti per queste scelte, non dimenticate che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un consumo adeguato di frutta e verdura cambierebbe la mappa mondiale delle malattie cardiovascolari.

• **Si stima che consumando 600 grammi di frutta e verdura al giorno** si eviterebbero oltre 135 mila decessi, un terzo delle malattie coronariche e l'11% degli ictus. Le famose 5 porzioni al giorno arrivano in media a 400 grammi, la quantità minima consigliata, dunque, per un menu salutare.

2016, il boom dei nuovi farmer

• **L'orto è ormai un fenomeno in forte crescita e sta portando ad una evoluzione, quella dei nuovi farmer urbani.** Dai dati di Coldiretti emerge una forte crescita di famiglie che scelgono di avere un orto, piante da frutto, piccole coltivazioni agricole e animali da cortile come galline, oche, caprette. Oltre un milione di persone in Italia è tornata alla terra, in via parziale o totale; e se sono ancora poche le famiglie che lasciano la città per occuparsi di produzioni agricole, sono invece tante quelle che si accostano alla campagna anche con intenti educativi.

• **C'è chi sceeglie di avere in giardino galline che regalano ogni giorno un paio di uova fresche,** come già fanno le star di Hollywood e ben 200.000 famiglie a Londra. Anche le caprette sono fra i pet più richiesti, in particolare quelle di razza nana tibetana, mansuete, piccole e tenerissime.

IL BELLO & IL NUOVO

www.verdeliberatutti.org

CONCERTI AL CHIARO DI LUNA NEI GIARDINI DI SISSI

• **Un'estate a ritmo di musica, tra arte e natura ai Giardini di Castel Trauttmansdorff, Merano:** festeggia quindici anni il World Music Festival. La rassegna, a partire da giovedì 26 maggio, richiamerà al calar del sole un vasto pubblico appassionato di musica in uno scenario che non si dimentica: il Laghetto delle Ninfee dei Giardini di Castel Trauttmansdorff, Merano. Ben sette date, 12 artisti e a far da cornice il suggestivo giardino di Merano.

• **Il festival comprende nomi grandissimi:** tra gli altri la guatemalteca Gaby Moreno, lo straordinario sassofonista norvegese Jan Garbarek con il batterista indiano Trilok Gurtu, Suzanne Vega dagli USA e una stella della canzone italiana d'autore, Francesco De Gregori, che renderà omaggio al grande artista Bob Dylan presentando il nuovo album "De Gregori canta Bob Dylan – Amore e Furto".,

• **Info: www.giardinidisissi.it, www.showtime-ticket.com**

I giardini di porpora

• **Per la stagione 2016,** 13 importanti giardini italiani aderenti al network Grandi Giardini Italiani e aperti al pubblico hanno scelto di valorizzare le fioriture delle piante acidofile: azalee e rododendri, camelie e ortensie, ma non solo. Le acidofile nei Grandi Giardini Italiani costituiscono una cornice di assoluto fascino, un'occasione affascinante per l'appassionato e una splendida scoperta per chi ancora non conosce questi luoghi assolutamente unici.

• **Il progetto prosegue fino a luglio 2016** e comprende giardini in 5 diverse regioni (Piemonte, Lombardia, Trentino Alto Adige, Liguria, Toscana). Per informazioni sui singoli giardini che aderiscono al progetto "Giardini di Porpora": www.grandigiardini.it

L'insalata cresce nel giardino dell'hotel

• **Accor, colosso del settore alberghi e ristorazione,** annuncia che entro il 2020 pianterà 1000 orti urbani e giardini vegetali nei suoi hotel: tra i marchi che controlla figurano Pullman, Sofitel, Novotel, Mercure, Ibis. In tutto 3.900 hotel, che servono oltre 150 milioni di pasti l'anno. L'obiettivo principale è ridurre lo spreco di cibo del 30%. Gli orti non potranno fornire la varietà di prodotti che oggi entra nelle cucine della multinazionale, e per questo Accor ha scelto di modificare i menù: non più 40 piatti diversi tra cui scegliere, ma al massimo 10-15, migliorando l'efficienza energetica e riducendo lo spreco, ma aumentando la qualità del cibo in menu.

Cervia in fiore, il verde in città

• **Cervia Città Giardino nacque nel 1972 con un tema molto importante ed innovativo: salvaguardare il verde e la natura nel cuore urbano. Oggi è considerata tra le più importanti manifestazioni dedicate al verde pubblico.**

• **Ogni anno, oltre 50 città ed enti (italiani e stranieri) si danno appuntamento a Cervia per sperimentare tecniche nuove e innovazioni floreali, creando un'occasione di confronto ed interscambio di creatività, modalità di intervento, metodi e novità nella gestione del verde pubblico e privato e regalando a tutti, cittadini e turisti, uno spettacolo in fiore lungo le strade di Cervia, Milano Marittima e Pinarella.**

Info: www.turismo.comunecervia.it

Alberi virtuali per misurare il riscaldamento globale

• **Grazie a un innovativo software** elaborato dalla Washington State University di Vancouver (Canada) è oggi possibile tracciare una concreta ipotesi sulle e conseguenze del cambiamento climatico nello sviluppo di boschi e foreste.

• **Il software si collega a una serie di riprese dai droni** effettuate sopra le grandi estensioni boschive in USA e Canada, sulle quali il programma lavora riproducendo in 3D lo sviluppo degli alberi in funzione di variabili climatiche diverse. Queste "foreste virtuali" servono quindi per capire i problemi che i cambiamenti climatici possono causare sul patrimonio verde del nostro pianeta ed evidenziare anche i gravi danni economici e sociali che ne derivano.

Rose NOVITÀ

• **"Desdemona",** creata da Austin Roses, è incantevole, con fioritura eccezionalmente lunga che si protrae fino ai primi geli. I boccioli di colore rosa-pesca si dischiudono in bellissimi fiori bianco puro, sfumati di rosa all'inizio della fioritura.

• **La rosa "Origami"** è una prima mondiale: ha forma di stella, con i petali, di colore rosso e bianco tenuo, che formano angoli retti. Ha fioritura abbondante fino alle gelate. è di Meilland, come **"Jubilee Papa Meilland"** dedicata al fondatore della dinastia di creatori di rose; ha petali vellutati dall'intenso profumo dalle note di geranio e pesca bianca.

Sogno floreale sul balcone

Un autentico multitalento: con il terriccio universale Floragard e gli arbusti perenni si sentono a proprio agio nel vaso!

Fiori stagionali, come le primule in primavera, i classici estivi come i gerani e le petunie o i brughi richiesti in autunno, rientrano tra le specie con le quali si addobba e orna volentieri le cassette e i vasi. Mentre queste piante dopo un determinato periodo si congedano dal balcone per sempre, le piante perenni entusiasmano sempre di nuovo anno dopo anno. Alberi potabili come ligustri o bossi, forme a colonna o a nano, p. es. la mela ornamentale 'Tina', creano uno sfondo permanente per i suddetti alberi a breve durata. Una scelta ancora maggiore è offerta dal gruppo degli arbusti. Non c'è da meravigliarsi che soprattutto gli arbusti con foglie decorative, come la campanula rossa o la tiarella cordifolia vengano sempre di nuovo abbinati alle specie annuali. E non dovete rinunciare al colore, perché il fogliame si mostra spesso in sgargianti tonalità di arancione, rosso o giallo. Se preferite fiori colorati, consigliamo di scegliere piante perenni, come gerani, salvia, coreopsidi o nepete. Piantatele nel terriccio universale Floragard, in modo tale da alimentarle a lungo con tutte le sostanze nutritive necessarie. Aqua Plus® garantisce che le radici assorbono rapidamente acqua anche dopo periodi di siccità.

Suggerimento: Il terriccio universale Floragard è un terriccio completo pronto perl'uso, soprattutto per piante nei vasi.

Ben fertilizzato nella stagione dei balconi

Mettete i vostri fiori da balcone nelle mani migliori: **il terriccio attivo per piante fiorite Floragard** garantisce la realizzazione dei fiori da sogno – mentre voi vi rilassate e vi godete l'estate.

Terriccio attivo per piante fiorite Floragard:

Il terriccio pronto per l'uso con il deposito di fertilizzante attivo garantisce l'alimentazione con sostanze nutritive per una stagione completa!

Floragard Vertriebs-GmbH
Gerhard-Stalling-Strasse 7
26135 Oldenburg
GERMANY

Fon +49 (0) 4 41 / 20 92 - 197
Fax +49 (0) 4 41 / 20 92 - 292
www.floragard.de
sassi@floragard.de

Floragard Product

... e tutto fiorisce!

Sapori D'ITALIA

Un orto in vaso o in giardino, dedicato alle verdure che hanno reso celebre la dieta mediterranea: colori e sapori ineguagliabili, vanto della nostra bellissima Italia

Un orto italiano, con tante verdure che tracciano una storia delle vicende e delle abitudini locali: un gioiello di biodiversità, con sapori che provengono da tutti i 1300 km (circa) che vanno da Nord a Sud. In un paese come il nostro, la storia e la geografia hanno influenzato in modo evidente le produzioni agricole locali; negli anni, però, tante di queste tipicità sono andate

Pomodori italianissimi. L'ortaggio, di origine americana, è stato nei secoli ibridato per ottenere varietà adatte al nostro clima. In alto, da sinistra: "Pendolino", "Cuore di bue", "San Marzano". Sotto: "Pachino" a ciliegia.

POMODORI, UN TESORO ITALIANO DA COLTIVARE ANCHE IN VASO

- **Il vero re della nostra cucina nazionale** è un gioiello estivo che si lascia coltivare bene anche in cortile, in giardino e in terrazzo. Lo gustiamo sulla pizza, nel sugo della pasta, nell'insalata, come aperitivo, come marmellata (eccellente quella di pomodori verdi) e persino come dessert: lo chef Paolo Teverini ha inventato una squisita torta di pomodoro e rose con sorbetto al basilico. Questo frutto rappresenta una importante fonte di licopene, un potente antiossidante del gruppo dei carotenoidi, che aiuta a prevenire le patologie cardiovascolari e sembra abbia effetti benefici contro alcune forme tumorali.

- **Molte sono le varietà italiane di pomodoro adatte alla vita in vaso;** se il contenitore è grande e profondo potrete scegliere anche quelle che per tradizione si coltivano nell'orto, come gli italianissimi "San Marzano" e i "Cuore di bue", perfetti in insalata, e il "Pera d'Abruzzo", di origini molto antiche. Ma il risultato più sicuro lo ottenete con le varietà di piccole dimensioni: tra le varietà tipiche italiane ci sono i nuovi ibridi "Bellini Pachino" e i pomodorini vesuviani, tondi o a punta.

Peperoncini italiani. In alto: "Stromboli", "Etna" e "Diavolicchio calabrese" sono alcune delle varietà italiane che si coltivano bene in vaso, al sole.

perdute e altre sono a forte rischio di sparizione. Un lavoro prezioso è stato svolto negli ultimi anni dai Presidi Slow Food, che valorizzano e sostengono le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano antichi mestieri e tecniche di lavorazione, salvano dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta. Oggi, oltre 450 Presìdi Slow Food coinvolgono più di 13.000 produttori.

Un modello nutrizionale da riscoprire

Alcune delle varietà protette non sono facili da coltivare al di fuori delle zone tipiche, per ragioni legate alle esigenze ambientali e per la difficoltà di trovare sementi o piantine; ma tante altre sono le verdure italiane che si adattano perfettamente a vasi e piccoli spazi. Si tratta di sapori sani, che possono farci ritrovare il piacere della vera dieta mediterranea, un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari diffusi nel nostro paese e in particolare al Sud e lungo le coste, dove si faceva ampio uso di vegetali freschi e di stagione, olio di oliva, pesce fresco. Un regime alimentare molto più

Un orto italiano in vaso. Sotto: pomodori, peperoni, rosmarino, melissa, timo e alloro: un bellissimo mix di sapori nostrani in una cassetta profonda, al sole.

Nell'orto e in vaso

Aglio, un italiano prezioso in cucina e per la salute

• **Bulbo dalle mille virtù,** l'aglio è indispensabile per insaporire i piatti della cucina mediterranea, sia crudo che cotto. Ne basta uno spicchio al giorno per rinforzare e proteggere l'organismo da svariate malattie. L'aglio (*Allium sativum*) è una pianta erbacea perenne caratterizzata dal bulbo sotterraneo suddiviso in bulbilli (da 6 a 15) a forma di spicchi. L'alto fusto, che raggiunge anche gli 80 cm di altezza, termina con i fiori biancastri, verdognoli o anche rossastri, che solitamente compaiono in giugno.

• **Particolarmente apprezzati dagli intenditori sono gli aglietti primaverili,** ossia le teste d'aglio ancora giovani, dal sapore molto delicato.

• **Uno dei grandi pregi dell'aglio è il suo prezioso ruolo per la nostra salute.** Risulta infatti molto efficace nel rinforzo dell'organismo contro le malattie ed è utilissimo nell'abbassare la pressione del sangue, migliorando la circolazione.

• **Inoltre funziona come un vero e proprio antibiotico naturale:** forma una barriera alle infezioni gastrointestinali, svolgendo una efficace depurazione dalle tossine che danneggiano il fegato e l'apparato digestivo.

• **I bulbilli (cioè gli spicchi che compongono il bulbo)** si collocano nel terreno con l'apice verso l'alto; vanno piantati a una profondità di 5 cm circa, lasciando tra l'uno e l'altro una distanza di 10-15 cm tra le piante e di 25 cm tra le file.

• **Occorre irrigare il meno possibile:** l'acqua infatti nuoce allo sviluppo dei bulbi. In vaso, utilizzando un terriccio specifico per orto, non serve la concimazione. Nell'orto si presta a consociazioni con carota, sedano, prezzemolo: protegge infatti queste piante dagli attacchi parassitari.

Orgoglio italiano. Il basilico (genovese, napoletano, siciliano...) e le cipolle, presenti in numerose varietà locali tra cui l'ineguagliabile Tropea, sono alla base della nostra cucina nazionale e sono facilissimi da coltivare in vaso o in giardino,

sano di quello che oggi è invece prevalente, ricco di grassi, zuccheri, insaccati e cibi precotti e povero di frutta e verdura di stagione.

I sapori delle nostre radici culturali

L'orto ci aiuta quindi a ritrovare uno stile di vita migliore, legato anche alle nostre radici culturali. Di ogni ortaggio possiamo trovare varietà di origine locale. Dai pomodori, arrivati dall'America nel '500, sono state ottenute moltissime varietà regionali. Alcune stanno sparendo: pochi conoscono il "vero" pomodoro "Pendolino" del Vesuvio, che veniva conservato appeso, o quello pugliese di Torre Cane che, raccolto in agosto, durava fino alla primavera successiva, in mazzi appesi alle travi delle masserie. Quasi scomparsi anche il peperone piemontese di Capriglio, la cipolla friulana di Cavasso, l'asparago viola di Albenga e altre ancora...
L'orto italiano potrà accogliere anche il basilico napoletano con foglie enormi e profumatissime, ortaggi antichi e poco noti come il carosello e il tortarello (parenti del cetriolo), il fagiolo trentino, le melanzane fiorentine e il melone mantovano, dolcissimo e ideale per i menu estivi. E ancora: piselli come "Meraviglia d'Italia" e pomodori come il "Costoluto Genovese", lo spinacio "Merlo Nero" e lo zucchino di Milano, di Faenza o di Bari...
Vasi, cassette e piccoli spazi del giardino diventeranno così un omaggio a chi, per secoli, ha scelto e coltivato gli ortaggi con amore e rispetto, costruendo un percorso che non è solo gastronomico, ma anche storico e culturale.

Sapori nostrani. Da sinistra: zucchine liguri, peperoni piemontesi, cavolfiore romano; tre ortaggi che, insieme ad altri, possono comporre un vero viaggio nell'Italia dei sapori e delle tipicità locali.

Melanzane nell'orto e in balcone

Un ortaggio italiano che ama il caldo e il sole

• **Ortaggio facilissimo, la melanzana** cresce bene anche in vaso purché abbia tanto sole. In cucina è preziosa come ingrediente dei tradizionali piatti mediterranei ed un alimento ideale per le diete ipocaloriche, ma attenzione, assorbe molto condimento. Di lontana origine indiana, venne introdotta nel Sud dell'Italia dagli Arabi.

• **Il ciclo di coltivazione è veloce** e si svolge nel periodo estivo. La melanzana non presenta mai segni evidenti dell'avvenuta maturazione, perché il colore rimane invariato dal momento in cui si forma, dopo la fioritura, per diventare bruno-marrone quando è ormai immangiabile, duro o marcescente, spugnoso e pieno di semi. Per capire se il momento è ideale, osservate la buccia che deve essere lucida; toccate con gentilezza i frutti: al tatto devono essere compatti ma non duri. Nel dubbio, meglio raccogliere un po' presto e lasciare i frutti all'aperto, in ombra, un paio di giorni prima del consumo. "Morella" e "Violetta lunga" sono varietà tipiche italiane di colore scuro; esistono anche di colore bianco e striate.

Le lattughe di casa nostra
Numerose varietà di lattuga sono state messe a punto nei secoli, adattate a particolari condizioni di clima e di terreno del nostro Paese, come la bionda e la rossa di Trento che tollerano bene le notti fresche di montagna.

L'orto ricco di varietà antiche e locali è anche una forma di tutela della biodiversità e spesso risulta più facile e generoso: le tipicità italiane sono nate proprio perché messe a punto, attraverso miglioramenti e ibridazioni, per adattarsi a condizioni particolari conservando elevata resistenza alle avversità e ai parassiti, con minori esigenze di acqua e tolleranza a fattori come il vento, il caldo bollente o le notti fredde di collina e montagna. Il risultato? Minore fatica e delusioni, raccolto migliore soprattutto se coltivato con metodi bio, che ci faranno portare in tavola verdure genuine, italianissime e a km zero.

PROFUMI ITALIANI

- **Le aromatiche** sono indispensabile complemento per cucinare in modo sano, leggero e legato alle nostre tradizioni. Non c'è pizza senza origano, non c'é caprese senza basilico...

- **Preparate il vostro giardino di sapori in vaso** scegliendo piante che al potere aromatico, utile in cucina, associano anche quello officinale, prezioso per tisane e preparazioni terapeutiche diverse utili anche per i nostri animali domestici: se il cane è assediato dalle pulci, dopo lo shampoo è utile sciacquare il pelo con una tisana aromatica fatta con rosmarino e timo. Il finocchietto, tra le tante altre virtù, è utile per digerire; l'odore penetrante dell'origano allontana le formiche e la salvia è preziosissima per contrastare i disturbi della menopausa, in particolare le fastidiose vampate di calore grazie anche alle sue proprietà antisudorifere.

“Cuore di Bio®”
anche per le erbe aromatiche e officinali!

L’eccezionale gamma di substrati Vigorplant Cuore di Terriccio® Bio si arricchisce di una miscela speciale di terriccio per piante aromatiche e officinali: la salute e il sapore da coltivare in vaso... con il substrato migliore.

Informazione pubbliredazionale

La linea 2016 **Cuore di Terriccio® Bio** propone una novità importante: ai substrati per Piante verdi e da fiore e per Piante da orto si affianca ora la versione **per piante aromatiche e officinali,** una passione e un interesse che coinvolge tanti italiani che amano il piacere di raccogliere foglie saporite da usare in cucina e benefiche per la salute. Il substrato è stato concepito con gli stessi requisiti dedicati agli altri due prodotti Cuore di Terriccio®: **materie prime naturali di altissima qualità** scelte con cura in una composizione studiata con tutta la competenza che caratterizza il lavoro di Vigorplant, arricchita con concime organico. Ai substrati Cuore di Terriccio® si affianca l’innovativo **Cuore di Concime® Bio,** fertilizzante liquido per piante verdi, fiorite, frutta e ortaggi. Grazie a questi prodotti, **il biologico è 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.** 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 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 bioattivatori 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 sono le caratteristiche principali della linea Cuore di Bio® Vigorplant, per amare e tutelare la bellezza della natura e per **il piacere di un raccolto genuino.**

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

Seguici su

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

IRRESISTIBILI APPETIZER

Tartine, snack e stuzzichini ideali per l'happy hour, l'antipasto o la merenda in terrazzo o in giardino, nel segno della leggerezza e dei sapori naturali

Merenda energetica
Il pane casereccio tostato con ricotta fresca, fette di pesche e timo, è uno snack leggero e saporito, indicato anche per i bambini o per accompagnare l'aperitivo.

Tartine, minuscoli panini, bruschette, spiedini, snack salati... Ecco un menu irresistibile, che piace a tutti, da scegliere non solo come antipasto ma anche come accompagnamento a un buon vino o a un aperitivo preparato con le ricette più cool. Gli appetizer, ossia le preparazioni salate (ma anche dolci o agrodolci), si prestano ad essere serviti in occasioni e momenti diversi e sono consigliabili per gli incontri con famiglia e amici o colleghi in terrazzo e in giardino: preparati in anticipo, permettono ai padroni di casa tutto il tempo libero da godersi in compagnia. Ma attenzione: preferite le ricette light, ricche di frutta e verdura, con poco burro e preferibilmente formaggi magri, per consentire a tutti di assaporare il benessere senza appesantirsi o esagerare con le calorie. Un consiglio importante è quello della varietà: meglio 3-4 preparazioni diverse, anche per ottenere un gradevole allestimento della tavola.

Spiedini di verdure e formaggio

Ideali anche per i bambini, i coloratissimi spiedini si preparano tagliando le verdure in tocchetti o cubetti, e disponendole alternate a fette di formaggio a pasta semidura. Il formaggio e le verdure possono anche essere tagliati in forme divertenti con i tagliabiscotti (a stella, a cerchio, a cuore...). Utilizzate anche la frutta, che ben si accosta ai formaggi (in particolare mele, pere, uva, kiwi, ciliegie, prugne, albicocche e pesche).

Tartine di formaggio di capra con anguria

Tostate il pane, spalmatelo con formaggio di capra morbido, decorate con sottili fette di anguria e qualche foglia di valeriana. Insaporite con pepe e un filo di olio extravergine d'oliva.

SNACK NEI BICCHIERINI CON I FIORI COMMESTIBILI

- **I bicchierini da antipasto sono molto di moda** e sono ideali anche per gli aperitivi, i pranzi in piedi e i rinfreschi per tutte le occasioni. Sono reperibili in plastica trasparente; consentono di preparare monoporzioni pronte per il consumo e di allestire un insieme molto gradevole e attraente.
- **Preparate i vostri bicchierini con fiori commestibili** sia in versione dolce, con creme di sapori e colori diversi (all'uovo, alla fragola, al pistacchio...) e frutti, oppure in versione salata con mousse al formaggio, ai gamberi, al tonno... I fiori da usare: calendula, nasturzio, viole, petali di rosa, borragine, lavanda...

SNACK COLORATI: LA CROMOTERAPIA IN TAVOLA

• **I colori ci parlano,** ci comunicano emozioni e sensazioni: anche a tavola svolgono un ruolo indispensabile nel rendere appetibili i cibi.

• **Preparate i vostri snack e appetizer** con attenzione alle composizioni cromatiche, che fanno diventare attraenti i piatti e che trasmettono allegria.

• **Nel miscelare i colori,** tenete presente il loro messaggio: il colore arancio aiuta l'appetito e migliora la nostra capacità di ascoltarci e di razionalizzare le emozioni.

• **Il giallo a tavola** porta il buon umore ed è di aiuto per la concentrazione e la creatività. I cibi rossi sono espressione di energia fisica e sessuale, aiutano ad allontanare la malinconia e la depressione. Il verde rende i piatti capaci di aiutarci a ritrovare la serenità e l'equilibrio.

• **E anche il nero ha un ruolo positivo:** melanzane e olive nere, così come i semi neri di molti frutti e cereali, si collegano alla fertilità e alla sessualità.

Appetizer a colori. In alto: spiedini di verdure alla griglia e spiedini di frutti coloratissimi. Sotto, aperitivo con i colori italiani: fettine di cetriolo con mousse di formaggio, pomodorini e timo.

Appetizer con ricotta e frutti di bosco

Snack leggero da proporre anche come merenda ai più piccoli, si realizza in pochi minuti facendo tostare le fette di pane, da spalmare con ricotta fresca e decorare con frutti a scelta: fragole, lamponi, more, mirtilli, ribes si accostano benissimo al sapore fresco e leggero della ricotta (che può essere del tipo light).

Vol au vent al salmone e aneto

I vol au vent sono appetitosi, belli e facili da preparare, farciti come più vi piace. Una versione molto raffinata prevede la preparazione di una crema di robiola insaporita con olio extravergine di oliva e un pizzico di paprika, con la quale farcire i vol au vent (si trovano pronti, ma potete prepararli voi con la pasta sfoglia pronta da cuocere in forno). Decorate ogni vol au vent con un pezzetto di salmone e con un ciuffetto di aneto. Potete anche impiegare gamberetti o pezzetti di merluzzo insaporito con curcuma e curry.

LE TARTINE AI POMODORI SECCHI

- **I coloratissimi e appetitosi pomodori secchi** sono una specialità del Sud, dove vengono preparati in l'estate, facendo essiccare al sole (o talvolta in forno) l'ortaggio fresco. Oggi è facile trovarli anche sott'olio in barattolo o acquistarli secchi per farli rinvenire sotto l'olio scelto da noi. Molto saporiti, evitano l'aggiunta del sale, primo responsabile di cellulite e di aumento della pressione arteriosa.
- **Preparate le tartine** con pane tostato, fette di formaggio a scelta (caciocavallo, toma, taleggio...), pomodori secchi e prezzemolo: sono adatte sia a una merenda che come aperitivo o antipasto.

ERBA CIPOLLINA, PER INSAPORIRE... TUTTO

• **Graziosi fiori rosa,** foglie saporite, quasi indistruttibile: l'erba cipollina è un'ottima scelta per il balcone e il giardino, dove porterà tutta la sua bellezza e le sue virtù gastronomiche e curative. Ha un nome botanico un po' difficile, *Allium schoenoprasum,* ma è davvero facile da coltivare.

• **Spontanea in Italia,** amante del sole e del caldo ma anche delle irrigazioni generose, questa pianta fu usata fin da epoche lontane. Gli antichi Celti la consideravano magica, capace di tenere a bada gnomi e altre creature inquietanti nelle praterie e nelle foreste. Uno dei suoi pregi è quello di accontentarsi di poco spazio: cresce anche in piccoli vasi e ciotole e, altra virtù, resiste bene al freddo, anche se in inverno non produce più nuove foglie.

• **I fiori** vanno conservati sulla pianta solo a scopo ornamentale. Altrimenti, se preferite avere una pianta molto produttiva vanno eliminati prima che giungano a maturazione; staccate i fiori ancora parzialmente chiusi e usateli in cucina.

• **Per tritarla bene,** preparate un mazzetto allineando gli steli alla base; utilizzate un coltello affilato e tagliate dei pezzettini di circa mezzo centimetro. Un trito troppo fine perde parte dell'aroma.

• **Il suo sapore appetitoso** la suggerisce per mille utilizzi: sul pane con formaggio morbido, per insaporire mousse di tonno e gamberi, per tartine al salmone e come complemento per zuppe, carni, pesci e pasta. Può essere impiegata per insaporire l'olio extravergine di oliva.

OLIO SAPORITO PER GLI APPETIZER

- **L'olio insaporito con erbe e spezie** aiuta a migliorare il sapore e l'appetibilità dei cibi riducendo l'impiego del sale. Scegliete sempre olio extravergine d'oliva di alta qualità. Una volta aggiunto all'olio il prodotto da voi scelto, dovrete conservare la bottiglia al buio almeno due settimane.
- **Tra i sapori che potete utilizzare**: aglio, peperoncino, zenzero, timo, rosmarino, basilico... Se volete sperimentare un sapore nuovo e profumato, preparate l'olio aromatizzato alle scorze di mandarino bio. Per 500 ml di olio extravergine vi serviranno 5 mandarini; è ideale per pesce e insalate.

Pasta sfoglia con gorgonzola, pere e noci

Le tartine di pasta sfoglia si realizzano facilmente nel forno di casa. Utilizzate la pasta in formato rettangolare, tagliatela in porzioni idonee per accogliere una fetta di pera in sezione (scegliete pere di media maturazione e di piccolo formato). Disponete le fette di pasta sfoglia sulla teglia coperta con carta da forno. Su ciascuna fetta posate la pera e qualche pezzetto di gorgonzola; passate in forno per 15 minuti a 180 °C, sorvegliando la cottura (la pasta deve assumere un bel colore e gonfiarsi).
Al momento di servire, spargete su ogni fetta un cucchiaino di noci tritate. Gli snack di pasta sfoglia possono essere realizzati in altre versioni: con parmigiano e spinaci, taleggio e pomodori secchi, caciocavallo e fette di peperone... Se preferite una versione vegana, dovrete preparare voi la pasta sfoglia sostituendo il burro con la margarina; per insaporire, potete utilizzare le cipolle di Tropea caramellate: sono davvero ottime e benefiche.

HAPPY HOUR IN TERRAZZO O IN GIARDINO: CONSIGLI UTILI

- **Incontrarsi per un aperitivo con sapori light e appetitosi** è la scelta ideale per un momento da condividere con amici e colleghi e non fare troppo tardi. Per organizzare bene il vostro happy hour, conviene preparare un elenco degli invitati: in genere, in terrazzo e giardino è consigliabile non superare i 10-12 invitati, anche per poter conversare bene con tutti, ma molto dipende dallo spazio a disposizione
- **Per rendere divertente e curioso il momento dell'happy hour** potete scegliere un tema, per esempio il bianco (chiedete a tutti di indossare qualcosa di bianco, apparecchiate con tovaglie candide, decorate con fiori bianchi...) oppure qualsiasi altro tema che sia facile per tutti.
- **Attenzione alle porzioni:** l'happy hour richiede una buona varietà di sapori diversi in piccole quantità. Appetizer e stuzzichini sono l'ideale, anche già serviti in bicchierini, vaschette e piattini che consentono di prelevare il cibo già nella monoporzione.
- **Preparate la vostra playlist preferita,** come sottofondo, e utilizzate a piene mani candele, torce, lanterne e altri punti luce soffusi e di atmosfera, per rendere intimo e accogliente il vostro happy hour.

LE CAREZZE DELLA NATURA

Fiori e foglie da toccare e accarezzare, per sentire la forza naturale e percepire il benessere che le piante ci possono offrire ogni giorno, in balcone e in giardino. Vellutate, leggere, profumate o spinose, una sorpresa quotidiana per i 5 sensi...

Menta, il profumo utile. Accarezzare le foglie di menta lascia le mani profumate; e strofinare qualche foglia sulla pelle è utile per tenere lontane le zanzare e ad eliminare i cattivi odori causati dalla manipolazione in cucina di aglio o cipolla.

Tra le capacità delle piante che la scienza ha in parte studiato, ma che ancora per molti versi risultano insondabili anche se con effetti concreti, c'è quella di comunicarci benessere e di portare salute psicofisica attraverso i 5 sensi. E fra questi, il tatto è quello che inconsapevolmente utilizziamo di più, quando lavoriamo con le piante. Le nostre mani, con precisione e pazienza, muovono terra, foglie, fiori e radici; i polpastrelli ci informano sulla natura delle superfici vegetali, invitandoci ad esplorare il lessico per trovare gli aggettivi giusti per le foglie: vellutate, dure, spinose, ruvide, grinzose, morbide, taglienti, levigate...

Il messaggio passa dalle nostre mani

Accarezzare e toccare le piante è un gesto di volontà che va in due direzioni: da un lato siamo noi umani a scegliere il contatto, il gentile tocco che ci fa sentire la consistenza e la struttura di foglie, fiori e cortecce. Ma la carezza la riceviamo dalle piante: sono loro che ci regalano sensazioni piacevoli, coccole per la nostra pelle. E nel frattempo, anche le piante stesse crescono meglio se vengono stimolate dal tocco umano. Esperimenti condotti da scienziati della University of Sussex, in Gran Bretagna, hanno dimostrato che alcune

Le sensazioni del TATTO

- **Spesso sottovalutiamo il senso del tatto,** lasciandoci invece sorprendere dalla vista, dal gusto e dai profumi. Ma è proprio l'utilizzo del tatto ad essere una delle prerogative del genere umano; ci rende capaci di rilevare con una straordinaria precisione la presenza di stimoli dovuti al contatto della superficie cutanea con oggetti esterni e, quindi, di manipolarli con estrema delicatezza quando necessario. Inoltre, ci consente il coordinamento: quando il senso del tatto viene a calare per ragioni patologiche, il rischio di ferirsi diventa molto alto.
- **Manipolare le piante** per occuparci della loro cura significa impiegare il senso del tatto e sviluppare la precisione dei movimenti: ecco perché il giardinaggio è caldamente consigliato per bambini, anziani e per tutte le persone con disabilità psicofisiche, che ne traggono grande giovamento.

FOGLIE VELLUTATE

- **Stachys lanata.** L'imbattibile morbidezza delle foglie è creato dalla peluria che, in realtà, è un meccanismo di difesa dal freddo e dal sole. Pianta molto facile, vive per anni e anni anche in vasi grandi e profondi; produce fiorellini viola.
- **Celosia crestata.** I suoi incredibili fiori, simili a una cresta di velluto arricciato, si formano a fine estate e durano molto a lungo.
- **Cotyledon.** Pianta succulenta di origine africana, non è spinosa e produce foglie grassotelle coperte da una peluria morbida e invitante al tatto.
- **Vite.** Le foglie giovani della vite da uva sono vellutate, caratteristica che poi perdono sviluppandosi. La funzione della peluria è protettiva contro i freddi della primavera.
- **Pennisetum.** Molte Gramimacee producono spighe morbide. I *Pennisetum*, che esistono in numerose varietà fra cui anche con foglie e spighe rosee, sono piante molto facili, per bordure o cassette profonde, al sole e ben irrigate in primavera. Durano molti anni: a fine inverno si possono tagliare le foglie secche, che rinascono rapidamente.

Silvoterapia: abbracciare gli alberi. La corteccia rivestita di morbido muschio, da toccare con delicatezza, è una delle basi della silvoterapia, una forma di terapia naturale legata al contatto con la natura in ambienti boschivi. Oltre ad abbracciare gli alberi per percepire la loro forza, la silvoterapia prevede anche di camminare e respirare in modo consapevole, per il recupero delle energie psicofisiche sia per persone sane che malate.

piante da interno regolarmente accarezzate con dolcezza si irrobustiscono ed hanno meno bisogno di irrigazioni frequenti. Pare infatti che toccando la pianta si stimoli la produzione di calcio da parte dell'apparato fogliare e questo abbia un impatto diretto sui geni che controllano gli enzimi responsabili della crescita.

Un meccanismo di difesa

Le piante con foglie vellutate sono meravigliose al tatto: un esempio fra tutte, *Stachys lanata*, detta anche orecchia d'agnello, con foglie grigie coperte da una peluria morbidissima. Essa è in realtà un meccanismo di protezione contro la perdita di umidità in ambienti siccitosi, come sassaie e pendii esposti al sole; tutte queste piante preferiscono in genere posizioni soleggiate in terreni ben drenati ed apprezzano una pacciamatura con corteccia o ghiaia. Tra le più "accarezzabili" ci sono i verbaschi, la salvia argentea, il *Phlomis* dai bei fiori estivi, l'artemisia, la cineraria, alcun tipi di gerani classici o con foglia profumata e l'elicriso dal profumo intenso. Anche le gemme dei salici sono pelose e morbidissime, da sfiorare con delicatezza per scoprire la loro consistenza simile al velluto più pregiato. Anche il semplice muschio, abbarbicato alle rocce o tappezzante sui tronchi degli alberi, offre una sensazione piacevolissima al tatto, paragonabile all'accarezzare il pelo morbido di un gatto e con altrettante virtù terapeutiche (vedere riquadro a destra).

Il morbido MUSCHIO che vive ovunque

- **Sono oltre 10.000 le specie di muschio** che vivono in tutti i continenti, incluso l'Antartide dove sono in espansione a seguito della deglaciazione che interessa alcune aree, provocata dai cambiamenti climatici. Di recente ne è stata trovata una tipologia emersa da una coltre di ghiaccio sciolta dopo molti secoli.
- **Piante antichissime,** nella loro evoluzione hanno messo a punto particolari meccanismi di riproduzione che consentono la sopravvivenza della specie anche in condizioni estreme.
- **La maggior parte delle specie di muschio** ama le condizioni ombrose e umide: sui fusti degli alberi è facile trovare la formazione di un tappeto di morbido muschio sul lato a Nord.
- **Non è considerato un parassita,** perché effettua la fotosintesi e ha radici poco sviluppate, che non danneggiano la corteccia.
- **Un muschio particolare** è lo sfagno (*Sphagnum magellanicum* e altre specie), tipico delle torbiere, gli stagni in cui le particolari condizioni climatiche favoriscono il deposito dei residui organici che in breve tempo diventano torba, utilizzabile come combustibile e come materia prima per i terricci da giardinaggio. Lo sfagno essiccato viene utilizzato come substrato per le orchidee.

Soffice e protettivo. La vegetazione soffice creata dai muschi ha in natura una funzione protettiva: il terreno coperto dal muschio non si inaridisce, e si creano le condizioni per ospitare la preziosa diversità della microfauna. Ma se cresce nel prato, lo danneggia: va eliminato ai primi segnali di infestazione.

Toccare gli insetti. Da bambini lo abbiamo fatto senza timori; con delicatezza e rispetto, molti insetti possono essere sfiorati o raccolti nella mano per osservarli prima di lasciarli liberi. Nella foto, un cervo volante (*Lucanus cervus*) che vive nelle cavità di tronchi e legname.

Toccare per sentire il profumo

Il tatto è un senso che attiva gli altri sensi: toccando le foglie di molte piante aromatiche di uso comune come finocchio, lavanda, santolina e salvia, che accomunano il fogliame soffice e peloso o una trama fitta al profumo celato nelle loro foglie, potremo sprigionare aromi deliziosi da annusare intensamente quando le accarezziamo con le mani o stringiamo delicatamente le loro foglie tra i polpastrelli.

Deliziosi al tatto sono anche i fiori dall'aspetto setoso, come l'Astilbe e le foglie e infiorescenze di molte Graminacee (*Pennisetum*, *Mischanthus*...), ma attenzione: ce ne sono alcune, come l'erba delle Pampas (*Cortaderia sellowiana*) le cui belle foglie nascondono un'anima tagliente... che ci ferisce facilmente se tocchiamo i bordi affilatissimi. Attenzione anche al contatto con altre piante che contengono sostanze irritanti per la pelle, per esempio la clematide vitalba, una vigorosissima rampicante infestante che produce in estate fiorellini bianchi. Dai suoi steli viene rilasciato un lattice che al contatto con la pelle può causare irritazione: maniche lunghe e guanti protettivi sono indispensabili per evitare guai!

UN AIUTO PER LA PELLE DELLE MANI E DEL CORPO: IL LATTE E L'OLIO DI MANDORLA

- **Per la pelle delle mani, che sono il nostro principale meccanismo di tatto** (ma non solo: "tocchiamo" e percepiamo il contatto con estrema precisione e sensibilità con tutte le parti del corpo, incluso la testa), il latte di mandorle è un aiuto prezioso, di origine naturale vegetale e quindi indicato anche per chi sceglie lo stile di vita vegetariano e vegano.
- **Bevanda rinfrescante dall'ottimo sapore,** il latte di mandorla viene ricavato dalle mandorle che, frullate, formano una sostanza biancastra da diluire e filtrare. Base di innumerevoli preparazioni di dolci tipici dell'area mediterranea e della granita siciliana alla mandorla, molto spesso accompagnata come da tradiziona, con enorme brioche isolana, il latte di mandorla si usa in cucina anche per risotti, per insaporire il pollo (nelle tipiche ricette orientali) ed è sorprendentemente piacevole nel caffé.
- **Il latte di mandorla è prezioso** per la nostra pelle delle mani e del corpo, e per questo entra come ingrediente in numerose creme cosmetiche e terapeutiche. La crema al latte di mandorla ha una consistenza ricca, morbida e burrosa; combatte le perdite di tono e i rilassamenti cutanei grazie ai principi attivi idratanti e nutrienti presenti nelle mandorle.
- **Anche l'olio di mandorla** è un importante aiuto naturale, alleato di pelle e capelli, consigliato anche alle donne in gravidanza. L'olio di mandorle dolci contribuisce al rinnovamento cellulare dei tessuti; spremuto a freddo, senza nessun profumo o aggiunta, è consigliato anche per i massaggi sulla pelle dei neonati. L'olio di mandorle, così come il latte estratto da questo frutto generoso, cura e previene arrossamenti, screpolature e irritazioni della pelle del corpo e delle nostre mani, favorendo il mantenimento di una perfetta sensibilità al tatto.

Toccare le piante... e farsi aiutare dalle piante

Un aiuto vegetale per le nostre mani

• **Molte sono le piante che vengono impiegate a scopo terapeutico** e alcune hanno una particolare efficacia nel curare la pelle delle nostre mani.

01 La calendula. Bella pianta dai brillanti fiori gialli, commestibili, utilizzata anche in fitoterapia e omeopatia, la calendula viene utilizzata per ammorbidire la pelle secca, curare e prevenire le screpolature, l'eritema e le infiammazioni della pelle.

02 L'olio di oliva. Indispensabile nel nostro menu quotidiano, aiuta nella prevenzione dei disturbi delle arterie e del cuore, e abbassa il livello di colesterolo. Ha potere ammorbidente e viene utilizzato per saponi artigianali e creme per mani e corpo dall'azione idratante, emolliente, nutriente.
Oltre a prevenire le aggressioni degli agenti esterni, aiutando a combattere screpolature e arrossamenti, protegge le unghie e le fa tornare lisce e compatte, grazie all'apporto vitaminico presente nella sua formulazione.

03 L'olio di argan. Si tratta di una sostanza oleosa estratta dai semi di *Argania spinosa*, un albero che cresce spontaneo nel Marocco meridionale. Viene utilizzato prevalentemente a scopo cosmetico come ingrediente di creme e saponi, ma nella cucina africana viene impiegato anche a scopo alimentare. Ha importanti proprietà emollienti, idratanti e antiossidanti che ritardano il processo di invecchiamento della pelle.

04 Il burro di karité. Un'altra pianta africana, *Vitellaria paradoxa*, è protagonista nel mondo della cosmesi naturale: questo albero capace di tollerare il caldo bollente e la siccità produce grossi semi dai quali si ricava una sostanza grassa nota come burro di karité, dall'odore gradevole e leggermente dolce; trova largo impiedo prodotti cosmetici per le sue virtù idratanti, decongestionanti, emollienti e ricostruttive dell'epidermide.

1

2

3

4

Toccare... con attenzione

Quando le piante causano fastidio

A volte le piante contengono sostanze che possono provocare irritazioni o allergie. Un caso tipico è quello dell'*Heracleum mantegazzianum*, una pianta parente del finocchio, che forma una larga infiorescenza bianca, a ombrello (foto a destra). La pianta produce una linfa che sulla pelle, soprattutto se esposta a sole, favorisce la formazione di irritazioni e ustioni e per questo, soprattutto nei paesi del Nord Europa, è oggi soggetta a un'attenta sorveglianza ed eliminazione. In Italia per ora è stata segnalata nella flora selvatica del Nord (Piemonte, Liguria). Originaria del Caucaso, fu importata come pianta ornamentale ma oggi è compresa fra le "specie aliene invasive". Bella, forse, ma da non toccare!

Ecco, a sinistra dall'alto, altre quattro piante da tenere in considerazione per il loro potenziale irritante.

01 **Ortica:** la conosciamo tutti... Ma non va dimenticato che è anche utile per accogliere le larve di farfalla ed è eccellente in cucina: le foglie, tenute in ammollo in acqua calda, perdono il potere urticante ma conservano un sapore molto gradevole. Da utilizzare per risotti e ripieni di pasta fresca.

02 **Ruta:** pianta dall'aroma gradevole, impiegata per aromatizzare la grappa, va maneggiata con attenzione; in soggetti con la pelle molto delicata, il suo contatto può causare irritazioni e dermatiti.

03 **Peonia:** anche questo fiore splendido è incluso negli elenchi delle piante che possono provocare allergia in persone particolarmente sensibili, anche se si tratta di casi abbastanza rari.

04 **Ginepro:** esiste in molte varietà e alcune, utilizzate a scopo ornamentale, sono molto spinose. Il ginepro sabino (*Juniperus sabina*), diffuso in Italia nei boschi e macchia mediterranea, è particolarmente tossico e anche il suo contatto può provocare irritazioni locali sulla pelle, anche se strofinando le sue foglioline si percepisce un odore molto gradevole e balsamico.

GREEN FOR PEACE
MADE IN ITALY
erba
AMORE PER I VASI,
PASSIONE PER IL VERDE
www.erbasrl.it

40 GRADI... E NON HO CALDO

È il momento di preparare balconi e giardini: pensate ai giorni bollenti dell'estate scegliendo le piante che meglio resistono all'afa, regalando tanta bellezza con poca fatica.

Grevillea: dal caldo dell'Australia ai nostri giardini
Proveniente dall'Australia, la grevillea è sempreverde, con rami arcuati. Forma un alberello di due metri di altezza; è nota per essere un arbusto resistente all'afa, adatto al pieno sole, dove produce fiori affascinanti.

Cambia il clima, se ne parla tanto: dopo un inverno troppo mite è facile aspettarsi un'altra estate da record, con temperature tropicali che mettono alla prova le persone e anche le piante. Molte delle specie tradizionalmente coltivate in balcone e in giardino, a partire dai gerani, non riescono a dare il meglio se la stagione si mantiene su livelli di calore esagerati per le nostre latitudini, come è stato negli ultimi anni. E allora, non resta che orientarsi verso piante diverse, capaci di restare belle nel caldo bollente, di chiedere poche attenzioni e di accontentarsi di irrigazioni moderate e occasionali.
Per ottenere un buon risultato occorre organizzare la scelta delle piante fin dalla primavera, in modo da consentire agli esemplari di radicare bene e di acclimatarsi gradualmente al sole. Il consiglio è quello di utilizzare vasi e cassette profondi, con ottimo terriccio di alta qualità: è un modo per ridurre i rischi di rapida disidratazione. In contenitori profondi si otterranno splendidi risultati

Splendidi quanto il sole non dà tregua. Nella pagina a sinistra, dall'alto in senso orario: il melograno da fiore, capace di tollerare il caldo più intenso e la siccità (persino nelle aiuole stradali); la gazania, che sboccia anche a pochi passi dal mare; la portulaca dai bei fiori che si chiudono al tramonto; la canna d'India, con foglie e fiori dall'aspetto piacevolmente tropicale.

LA REGINA DELL'ESTATE

• **La buganvillea** è simbolo dell'estate mediterranea: nel bacino del nostro mare si è ambientata perfettamente anche se proviene da terre lontane, è infatti originaria del Brasile. Splendida rampicante, sale velocemente su muri o grigliati, anche fino a 5 m d'altezza. È una pianta per climi miti, ma si coltiva facilmente anche in vasi profondi, da spostare d'inverno in ambiente luminoso e protetto dal gelo.

• **L'esposizione ideale è in pieno sole:** resiste al caldo intenso, alla salsedine e al vento, e chiede poche irrigazioni soprattutto quando è ormai adulta e ben acclimatata: le sue radici profonde si accontentano di rare (ma abbondanti) irrigazioni.

Tanto sole? Puntate sul rosso. Il rosso è il colore che risulta più evidente nella luce bruciante dell'estate. Nella foto, gerani edera, che sono particolarmente resistenti al caldo, e petunie ricadenti. Per entrambi, concime e tanta acqua.

dalle piante mediterranee (lavanda, melograno da fiore, lantana, plumbago, oleandro, buganvillea...) e da quelle che, provenendo da terre calde, non temono le estati italiane: le australiane grevillea e callistemon, l'africane gazania, la messicana zinnia... Ottime anche le piante con foglie succulente, come la portulaca, reperibile in varietà con fiori enormi, coloratissimi, semplici o doppi, e il delosperma che produce instancabilmente dei fiorellini viola-lilla simili a margheritine: un inno alla forza e alla capacità di superare il caldo in bellezza, anche nel balcone più colpito dal sole bruciante.

VERDURE ANTI CALDO

• **Le verdure coltivate in balcone e in giardino** sono le migliori alleate contro i fastidiosi effetti del caldo, perché reidratano e rinfrescano l'organismo, soprattutto se consumate fresche e crude. Tra le più efficaci ci sono le zucchine, i pomodori, i cetrioli, il melone: forniscono grandi quantità di sali minerali, che vengono persi con la sudorazione, e sono leggeri: la digestione lenta, causata da cibi pesanti, aumenta la sete e la sensazione di affaticamento.

1 2
3 4

SPETTACOLARI IN ESTATE, CON POCHISSIME ATTENZIONI

• Quando l'estate fa "bollire" anche le piante, occorre avere a disposizione fiori che non solo non temono il caldo, ma sono anche in grado di chiederci poca fatica, per ridurre al minimo lo sforzo e le esigenze idriche. Ecco alcune ottime soluzioni da coltivare in balcone e in giardino.

01 La malvarosa o malvone. Questa robustissima pianta (*Alcea rosea*) che spesso si comporta da perenne: se le radici riescono a penetrare in profondità, sparisce ogni anno in autunno per ricrescere in primavera, alzando lo stelo anche fino a due metri e più, con una spettacolare fioritura dal bianco al rosso, anche a fiore doppio. Resiste al caldo intenso e spesso cresce persino senza irrigazioni, anche se l'acqua fornita con regolarità la rende più generosa.

02 Il girasole. Provate le varietà a petali rossi e quelle a fiore doppio, ideali anche come fiore reciso. Se coltivato in vaso, richiede un contenitore profondo.

03 La buddleja. Celebre perché amata dalle farfalle, ora è disponibile in varietà a portamento nano e compatto, ideali anche per vasi e cassette sul balcone (dimensione da media a grande). Fiorisce fino ad agosto.

04 La zinnia. Pianta americana dai fiori coloratissimi, è consigliata per aiuole e bordure al pieno sole: non teme il caldo e rimane fiorita fino a fine estate se irrigata con regolarità. I fiori sono ottimi anche per le composizioni in vaso.

Divertirsi con gli ortaggi. In alto: il broccolo coltivato nell'orto dei piccoli diventa un albero preistorico sotto il quale lottano ferocemente un diplodoco e un T-rex. Sotto: il mega-cetriolo è un successo del quale andare fieri!

IL GRANDE GIOCO DELL'ORTO

A casa e a scuola, l'orto in giardino e in vaso è divertente, appassionante e utile: preparare la produzione di ortaggi è davvero facile, e in breve tempo i piccoli orticoltori potranno raccogliere il prezioso risultato del loro lavoro!

Giocare è importantissimo... Ogni bambino gioca per istinto, perché lo sente come una necessità primaria, dalla quale trae una sensazione di benessere. Per i bambini non c'è nessuna differenza tra il gioco e ciò che un adulto potrebbe considerare come un lavoro. Solo con il maturare dell'età associano un'attività alla ricompensa, grazie allo sviluppo delle abilità cognitive che consentono di comprendere il legame tra causa ed effetto. L'esperienza del gioco insegna al bambino ad essere perseverante e ad avere fiducia nelle proprie capacità; e poche attività come quella della cura delle piante possono avere così tanta influenza sull'acquisizione delle virtù della perseveranza, della pazienza e dell'autostima. Il gioco dell'orto diventa quindi uno strumento educativo di straordinaria efficacia, ma se ci poniamo dalla parte dei bambini potremo vedere innumerevoli e affascinanti attrattive ludiche: seminare, coltivare e raccogliere è eccezionalmente divertente, e aiuta rapidamente a dimenticare i giochi virtuali sullo smartphone!

A casa e a scuola

Il gioco è significativo per lo sviluppo intellettivo del bambino, perché il bimbo, quando gioca, sorprende se stesso e nella sorpresa acquisisce nuove modalità per entrare in relazione con il mondo esterno. Nel gioco il bambino sviluppa le proprie potenzialità intellettive, affettive e relazionali. Nel gioco della cura dell'orto, a queste caratteristiche si associa anche l'acquisizione di competenze di tipo scientifico, storico e culturale: ai genitori e ai docenti spetta il compito, peraltro affascinante, di informarsi e di raccontare. Molte discipline scolastiche trovano concretezza nell'osservazione della crescita delle verdure: matematica, scienze, geografia, storia e arte. I bambini possono imparare, giocando, quanto concime serve al terreno, effettuare saggi a campione sulla verdura e riportare i risultati su grafici a barre o diagrammi, possono raccolgono dati sul peso e sulla dimensione, conoscere da dove

Un gesto prezioso. Raccogliere gli ortaggi nati dalle cure e dalle attenzioni è un momento emozionante che ha importanti valenze educative anche per quanto riguarda il rispetto del cibo e delle risorse naturali.

6 BUONE IDEE PER AIUTARE I BAMBINI A MANGIARE PIÙ FRUTTA E VERDURA

• **La cura dell'orto** è di grande aiuto per favorire nei bambini l'interesse per frutta e verdura nel menu quotidiano, ma ci sono altri sistemi che vanno messi in atto fin da quando i bimbi sono piccolissimi.
Eccone alcuni, sperimentati con successo:

1. Dare il buon esempio, presentando sempre in tavola frutta e verdura fresca e di stagione
2. Creare e rispettare alcune regole base di comportamento a tavola (si mangia seduti e senza TV!)
3. Coinvolgere i bambini in cucina: il piatto preparato da loro sarà il primo ad accogliere il loro interesse!
4. Mettere poco nel piatto e fare in modo che la disposizione sia attraente e divertente (usare le verdure per creare delle faccine, dei mostri, delle figure di fantasia, un'auto, un trenino, un dinosauro...)
5. Lasciare che i bimbi mangino frutta e verdure fuori pasto (per esempio i frullati)
5. Avvolgere i cibi di magia, personaggi e storie: con le verdure non è certo difficile!

vengono le piante, come e perché sono arrivate in Europa da paesi lontani o scoprire che alcune di esse erano nel menu dei nostri antenati preistorici o sulla tavola degli imperatori romani... Il gioco dell'orto aiuta i bambini a capire concetti come la catena alimentare, la fotosintesi, l'ecosistema, il valore della biodiversità. E se non c'è spazio per l'orto? Si coltivano gli ortaggi in vasi e cassette, oppure in carriole da spostare al sole ogni giorno!
Il gioco dell'orto, che cambia ogni giorno con le diverse attività che si possono fare curando le piante, è anche un modo per favorire nei piccoli l'espressione artistica e per manipolare gli elementi naturali (terra, sabbia, semi, sassi, foglie…): il risultato? Acquisizione di sicurezza, coordinamento, conoscenze e, naturalmente, il piacere di stare all'aperto.
Per partire bene, proponete ai bambini ortaggi di piccola dimensione e di rapida crescita: lattughe, pomodori, peperoncini, fagiolini e tutte le erbe aromatiche, anche per sperimentare e conoscere sapori nuovi nei piatti di ogni giorno.

UN NIDO "CONDOMINIO" PER GLI INSETTI UTILI

• **Praticando il grande gioco della coltivazione di verdure e buone erbe** emerge con chiarezza l'importanza della biodiversità: gli ortaggi crescono e si sviluppano con l'aiuto degli insetti utili. A questo scopo occorre dare rifugio alla fauna selvatica, anche per poterla osservare da vicino. La lotta biologica punta infatti sull'interazione delle diverse forme di vita, anche per ostacolare lo sviluppo di creature dannose (afidi, larve, coleotteri fitofagi e zanzare, che sono prede di altri insetti, piccola fauna e uccelli).

• **Il nido per insetti utili** è composto da mattoni forati, mazzetti di canne, paglia, pezzetti di terracotta; può essere disposto su una serie di piccoli pallett anche per creare una struttura curiosa e divertente, che i bambini potranno decorare con piccoli oggetti o "sculture" realizzate con la pasta da modellare. Il nido sarà utilizzato come sito di nidificazione da insetti, tra cui le api solitarie (*Osmia, Megachile, Xylocopa*) e per permettere il letargo di insetti come per esempio coccinelle e larve di farfalla.

• **Gli ospiti non sono animali pericolosi** e, pur avendo un pungiglione che usano per difendersi, difficilmente pungono. E' sempre meglio stare lontani dalla zona di volo per permettere agli insetti di entrare e uscire liberamente.

CALMA E SILENZIO PER RITROVARE LA SERENITÀ

La città rumorosa, la vita frenetica: per recuperare uno stato d'animo calmo e sereno viene in aiuto lo stile orientale che porta nello spazio verde i valori del silenzio e del benessere a contatto con la natura

Armonia, delicatezza, avvolgente senso di pace e di raccoglimento: sono le prime caratteristiche che colpiscono dei giardini giapponesi. È uno stile che affonda le radici in una cultura antica di migliaia di anni e che risponde a principi e canoni di bellezza lontani da quelli occidentali. Nonostante questo, anzi proprio per questo, i giardini del Sol Levante hanno fatto innamorare l'Occidente. Come il sushi – che fino a pochi anni fa era considerato un'esperienza estrema riservata a impavidi gastro-pionieri, mentre oggi è proposto ovunque – anche i giardini giapponesi sono oggi molto presenti nell'immaginario collettivo, anche perché rispondono a esigenze molto sentite soprattutto in città: la necessità di pace e silenzio, di tranquillità, di isolamento, per raccogliere le idee e ritrovare energia. Nello stile nipponico, ogni elemento concorre proprio a creare un ambiente capace di comunicare serenità, lentezza, precisione, con il risultato di farci sentire meglio e appagati dalla semplicità della natura nelle sue diverse espressioni.

Ortaggi e frutti belli e generosi
Nelle immagini di questa pagina, alcuni elementi tipici del giardino giapponese: rocce naturali, sabbia e ghiaia "pettinata" con il rastrello, pietre che emergono come isole da un tappeto di ciottoli.

Il bambù in balcone e in giardino

Una pianta eccezionale e di lunga durata

• **Nel vostro balcone o giardino** potete coltivare le piante di bambù, elegantissima Graminacea orientale. Esistono specie giganti alte decine di metri e altre nane che non superano i 40 cm, ideali in balcone in vasi profondi; alcune varietà hanno fusti gialli, verdi o nerastri. Cresce velocemente, producendo in giardino veri e propri boschetti, ma può diventare invadente.

• **Ama gli ambienti caldi, soleggiati o parzialmente ombreggiati ma luminosi.** Vigoroso e rustico, tollera bene il freddo anche intenso. Va innaffiato generosamente, anche quotidianamente nei mesi estivi, per mantenere umido il terriccio. Il bambù ama l'umidità e cresce bene vicino a agli stagni o ai corsi d'acqua.

• **Si rinvasa ogni anno quando la pianta è giovane,** poi ogni 2 anni (oppure si cambia solo lo strato superficiale del terriccio).

Il suono della natura
In alto: i fusti flessuosi e le foglie fitte creano, con la minima brezza, un suono costante e leggero, una vera musica naturale. Sotto: in terrazzo il bambù cresce imponente se vengono utilizzate vasche profonde.

Una ciotola di erba come simbolo di energia
Tra i dettagli che possono completare un giardino o terrazzo zen ci sono le ciotole di stile orientale nelle quali far crescere una manciata di semi di erba da prato, simbolo dell'energia vitale.

Uno stile con una dimensione spirituale

La concezione del giardino in Giappone è principalmente simbolica: non è solo un luogo di bellezza, svago e relax, ma un ambiente privilegiato per il contatto profondo con la dimensione spirituale, la contemplazione della natura e il raggiungimento della pace interiore. I colori sono ridotti al minimo, la simmetria è evitata. Nella cultura giapponese l'artificio non è inteso come dominio sulla natura, ma come cooperazione dell'uomo affinché la natura possa esprimere la perfezione che già contiene in sé.
L'acqua è vita e purificazione e la sua presenza è fondamentale. Nei giardini più piccoli e in terrazzo, l'acqua può essere rappresentata da una semplice vaschetta di pietra o da una fontanella. Nel giardino zen – evoluzione estrema del giardino giapponese – l'acqua scompare fisicamente per essere evocata da "ruscelli" di sassolini o sabbia bianca rastrellata. Elemento carico di simbologie, la roccia può rappresentare una montagna, un'isola, una forma animale; esprime concetti di forza, stabilità, eternità: per questo viene immersa profondamente nel terreno, come se fosse lì da sempre.

IL SAPORE DELL'ORIENTE

- **Gli aceri giapponesi** sono reperibili in varietà che conservano negli anni una dimensione contenuta. Il fogliame può avere molte colorazioni diverse; spesso in primavera è di colore rosso, per prendere poi in autunno brillanti sfumature gialle e bronzee. Richiedono una posizione fresca e riparata dal sole estivo (sole alla mattina o verso sera).
- **Completate il vostro angolo nipponico** con oggetti e dettagli in stile, considerando che il luogo dovrà essere accogliente e funzionale. Le forme e i colori, secondo la tradizione orientale, vanno bilanciate con cura, eliminando tutto ciò che è superfluo. Terra, metallo, acqua, fuoco e legno sono gli elementi che mirano ad armonizzare l'energia.

Aceri giapponesi, dal fogliame elegante. Richiedono vasi ampi e profondi con terriccio per acidofile

Ciottoli: ideali per completare e decorare

"Shodo" è l'arte giapponese della calligrafia. Questo elegantissimo tratto significa "fiore".

Gli oggetti saranno pochi, semplici e di fattura artigianale. Questa è una ciotola per il riso.

Un mini-giardino di sabbia
Potete realizzarlo in giardino o in terrazzo con sabbia o ghiaia, ma basta anche una vaschetta con sabbia fine e qualche sassolino per riprodurre il tipico giardino zen: esprime la ricerca dell'equilibrio e dell'armonia, obiettivo essenziale per una vita sana e serena.

Un verde che esprime la nostra forza interiore

Lo stile giapponese è principalmente verde, con qualche nota vivace in primavera portata da azalee, rododendri, camelie... Prevalgono i sempreverdi, ma alcune specie che perdono le foglie (come l'immancabile acero giapponese e la magnolia da fiore) ricordano l'alternarsi delle stagioni, la transitorietà e le mutazioni che fanno parte del ciclo della vita. Molte piante sono allevate in forme particolari tramite tecniche di legatura e potatura: ancora una volta, questa interferenza dell'uomo non è una forma di dominio ma di collaborazione, affinché la pianta esprima la forma perfetta insita in essa.
Il linguaggio dello stile giapponese è in qualche modo universale, fatto di grazia e armonia, contatto con la natura, senso di pace e benessere, e ben si adatta anche al piccolo giardino urbano o a un terrazzo. E se uscendo dal vostro mondo di stile nipponico vi sentirete inesorabilmente "nippodipendenti", niente paura, sicuramente ci sarà un buon sushi bar nelle vicinanze!

ACQUA E PIETRE PER UN MONDO DI SILENZIO E DI BENESSERE

• Nel terrazzo e giardino di stile nipponico la presenza dell'acqua è fondamentale: al ruolo estetico aggiunge fattori che influenzano la nostra percezione dello spazio. Va rappresentata sotto forma di fontane o di contenitori che generano movimento (zampilli lenti, fontanelle dal suono leggero), perché è molto importante il rumore che essa provoca.
Nei grandi spazi all'aperto può invece assumere anche la forma di una cascata che comunica forza ed energia e rappresenta bene l'inesorabile fluire del tempo.
All'acqua "vera" accostate l'acqua "virtuale": nello stile zen i ruscelli sono creati con la disposizione di sassolini o ciottoli in un disegno sinuoso, lasciando alla mente il ruolo di usare l'immaginazione.

• Nello stile nipponico le rocce sono raccolte in piccoli gruppi o usate per sentieri e passaggi. La posizione di ogni pietra è studiata per essere in rapporto equilibrato con il contesto e con le pietre vicine: la sensazione è che nessuna di esse possa essere tolta senza rovinare l'armonia dell'intero complesso. Una composizione rigorosa, ma che evita qualsiasi regolarità e simmetria, per assumere un aspetto naturale. Le rocce stesse vengono scelte di forma e colore irregolare, levigate solo dagli elementi naturali.
Laddove vengono inseriti sentieri di pietra, vale lo stesso principio: bandita ogni linearità e monotonia, seguiranno percorsi sorprendenti e inattesi, sinuosi e curvilinei.

I dettagli che contano

Un minuscolo mondo perfetto

• **Anche in balcone** si può creare un giardino orientale utilizzando piante e dettagli di arredo che ben esprimono questo stile raffinato, capace di aiutarci a vivere momenti di pace e serenità.

• **I particolari sono molto importanti** e ad essi va riservata speciale attenzione: non possono mancare, per esempio, le tipiche intelaiature di bambù rifinite con legature di cotone nero, che nella cultura zen ha un ruolo ben preciso: tutto ciò che richiede pazienza serve ad aiutare la mente nella ricerca della serenità e della lentezza del vivere.

• **I bonsai** fanno parte di questa cultura: piccoli o grandi che siano, possono essere protagonisti, simbolo della capacità dell'uomo di interagire con la natura.

• **L'acqua** può essere presente in forma di fontanella con vasca in pietra e struttura in bambù con i tipici mestoli che servono per attingere l'acqua destinata al rituale lavaggio delle mani e a dissetarsi raccogliendola dal getto lieve. Il suono gentile della fontanella è un sottofondo musicale naturale che favorisce il benessere psicofisico.

IDEE E NOVITÀ

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

COPYR: salute e vigore per le nostre piante

• Copyr sviluppa soluzioni adatte e sostenibili per la difesa degli infestanti dannosi che possono colpire le piante ornamentali, l'orto e il frutteto. Oggi l'azienda ha sviluppato una nuova linea di concimi, FORTYL BY COPYR, creata per offrire ad ogni pianta il giusto apporto di elementi nutritivi nelle fasi di crescita, fioritura e formazione dei frutti. È composta dai seguenti prodotti:

• Fortyl EQUILIBRIO - microgranulare specifico per supportare la crescita, in modo equilibrato di piante verdi e fiorite, da frutto, ortive e aromatiche.

• Fortyl BELLEZZA - liquido per rendere più belle le piante e donare più colore a frutti, fiori e foglie.

• Fortyl RELAX prato – microgranulare, arricchito con ceppi batterici selezionati, per favorire la crescita e il benessere del prato.

• Fortyl BONTA' bio - liquido e microgranulare sono due soluzioni studiate per nutrire in modo naturale le piante da frutto in vaso e in terra. Per ottenere un raccolto abbondante e genuino (sapore, colore e dimensioni) è possibile impiegare concimi di origine naturale, come avviene nell'agricoltura biologica professionale.

I prodotti della linea Fortyl possono essere impiegati da soli, per soddisfare i bisogni delle piante nella fase di crescita, oppure in combinazione per ottenere il meglio durante tutto il loro ciclo di vita.

INFO: www.copyrgiardinaggio.it - www.fortyl.it
Facebook: Copyr-giardinaggio.it I il giardinaggio 2.0

Addio all'annaffiatoio con Aqua-Magic System CLABER

• Claber porta la comodità dell'irrigazione automatica a goccia anche dove non ci sono rubinetti o prese di corrente a disposizione, grazie a Aqua-Magic System, completamente indipendente, ideale per terrazzi e piccoli orti.

• Il cuore di questo sistema 100% Made in Italy è rappresentato dallo speciale programmatore Aqua-Magic, dotato di un pannello fotovoltaico che alimenta due pile ricaricabili, e una piccola pompa idraulica, entrambi integrati all'interno dell'unità. La programmazione è facile ed intuitiva e c'è la possibilità di eseguire anche un'irrigazione manuale, senza modificare la programmazione desiderata.

• Nella confezione c'è tutto il necessario per predisporre un impianto di irrigazione a goccia fino a 20 vasi. L'alimentazione idrica può avvenire collegando l'impianto a un qualunque serbatoio o meglio ancora al serbatoio pieghevole Aqua-Magic Tank, in PVC, da 80 litri, assemblabile senza l'uso di attrezzi.

Aqua-Magic System garantisce un'irrigazione uniforme e mirata per intere settimane: coltivate le vostre passioni, Aqua-Magic penserà al resto.

CIFO BARRIERA NATURALE: l'alternativa naturale per la difesa delle piante

• **Cifo Linea Barriera Naturale** è la soluzione ideale per proteggere le piante in maniera salutare ed efficace: utilizza componenti estratti da piante o da minerali presenti in natura per irrobustire e favorire la crescita delle piante stesse. Grazie all'azione sinergica degli estratti e dei composti naturali, sia minerali che vegetali, le piante reagiscono più velocemente e con efficacia ai possibili attacchi dei patogeni e organismi nocivi più comuni.

I prodotti della linea intensificano le naturali difese delle piante, attivandone il sistema immunitario e creando un ambiente sfavorevole al proliferare dei patogeni così da prevenire molte delle cause più comuni di stress e rendere le piante più vitali e rigogliose. Il perfetto equilibrio tra le diverse componenti, nutritive e stimolanti, presenti nei prodotti della linea **Cifo Barriera Naturale** permette di coltivare le piante nel massimo rispetto dell'ambiente, con risposte specifiche per diverse problematiche.

• **Cifoblok** è un formulato innovativo a base di estratti vegetali e sali minerali, in grado di fortificare i tessuti delle piante e renderli più resistenti allo sviluppo dei funghi patogeni.

• **Propoli Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di propoli, in grado di stimolare nella pianta le difese naturali. Il suo elevato contenuto di galangine attiva le resistenze delle piante nei confronti degli insetti con effetti anche su funghi, batteri e virus.

• **Olio di lino Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di olio di lino, ideale contro gli insetti, in particolare le cocciniglie. Agisce per contatto, causando la morte per asfissia degli insetti.

• **Sapone molle Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di sapone molle, utile contro insetti, in particolare afidi e ragnetti.

L'orto in balcone e in giardino è facile e generoso con i substrati "IL MIO RACCOLTO" Vigorplant

• **Coltivare le piante da orto, in vaso o direttamente nel sacco, è un piacere a cui non rinunciare.** La gamma di substrati Vigorplant, concepiti per queste esigenze, comprende quattro prodotti specifici, utilizzabili sia in vasi e cassette che direttamente nel sacco:

Vigorplant - Il Mio Raccolto - Pomodori-melanzane-peperoni

Vigorplant - Il Mio Raccolto - Peperoncini alimentari e ornamentali

Vigorplant - Il Mio Raccolto - Lattuga e ortaggi da foglia

Vigorplant - Il Mio Raccolto - Fragole-lamponi-frutti di bosco

• **L'innovazione di questi prodotti consiste nella possibilità di utilizzare il substrato sia in vasi e cassette che per coltivare direttamente nel sacco,** forandolo sul fondo per sgrondare l'acqua in eccesso e ritagliando lungo le linee tratteggiate per creare i fori nei quali seminare o trapiantare i diversi tipi di piante da orto, le fragole e i frutti di bosco.

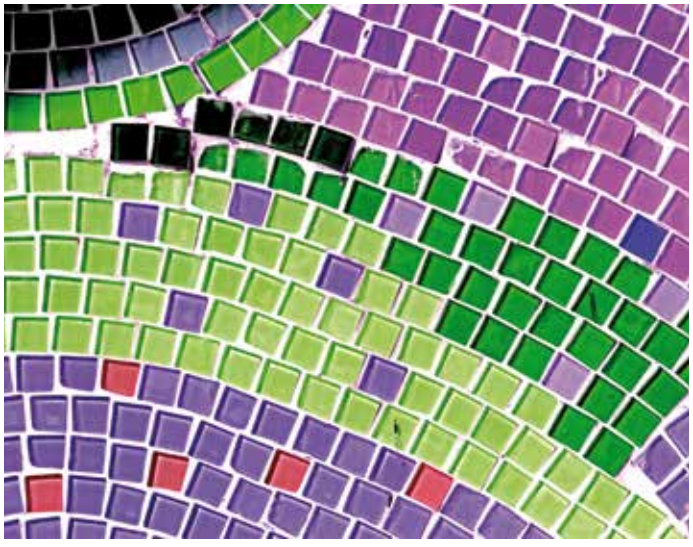
• **Vigorplant ha scelto, per questa gamma, un profilo di alta qualità di materie prime** e una formulazione innovativa che va incontro alle nuove passioni dei milioni di italiani che coltivano ortaggi in vaso, per il piacere di raccogliere "a km zero" e di ritrovare sapori genuini.

Info: **www.vigorplant.it**

Ispirazione MOSAICO

• **L'arte del mosaico** si esprime in mille declinazioni che trovano in giardino e in terrazzo uno spazio ideale. Potete sfruttare una parete nella quale "inglobare" una serie di piastrelle a mosaico di fatture e stili diversi ma disposte con ordine, oppure sbizzarrire la vostra fantasia nella realizzazione di un tavolo composto dalle classiche mini-piastrelle dai colori intensi.

• **Il mosaico più semplice** si realizza con ciotoli di colori contrastanti: un disegno a spirale può rendere interessante un sentiero o il centro di una piazzola in giardino.



L'ARTE DI **VIVERE**

www.verdeliberatutti.org

Un letto per CULLARSI ALL'APERTO

• **Dondolarsi all'aperto,** immersi nella natura, magari con le cuffie nelle orecchie per ascoltare la propria playlist preferita... Lo spazio non è un limite: dalle classiche poltrone a dondolo alle amache, fino ai veri e propri letti appesi, nei quali cullarsi in totale relax.

• **Letti e poltrone a dondolo** ispirano tranquillità e comfort, invitano alla meditazione e aiutano a raccogliere le idee (nonché a farsi un pisolino impagabile, se ci sono le condizioni di silenzio e di animo tranquillo). Cullarsi è un modo per ripercorrere la nostra storia personale fino alla prima infanzia, quando l'oscillazione lenta e ritmica favoriva il nostro sonno, o prima ancora, nella culla del ventre materno. Se lo spazio lo consente, potete pensare al letto o amaca a due posti, oppure preferire una poltroncina-amaca rivestita di cuscini coloratissimi che evocano le rilassate atmosfere caraibiche...

Un'idea light in tavola: l'insalatina ai petali di rosa

Lattuga a foglia verde e rossa, foglie croccanti di cavolo cinese, spinaci crudi, basilico, 10-15 pisellini freschi, semi di sesamo, olio extravergine di oliva, aceto balsamico di Modena IGP e una manciata di petali di rosa profumata, coltivata con metodi bio: l'insalatina è bella da vedere, invitante e saporita. Ideale per stupire gli amici con un mix di sapori insoliti, una vera festa primaverile per gli occhi e per il palato.

Decòr in TAVOLA

• **Apparecchiare** è un'arte gentile che aggiunge valore ai cibi; esprime accoglienza, cura per i dettagli e gusto per la vita. Se avete voglia di mare e di cielo limpido, scegliete l'azzurro completando ogni piatto con un oggettino e con un bicchiere in tinta.

• **Per una tavola in giardino** scegliete la semplicità campestre delle tovaglie a quadretti; completate ogni piatto con un pomodorino dal colore brillante, che augura salute e buon appetito.

Qualcosa di NUOVO in vaso

• **Preparare vasi e cassette** è sempre divertente. Per il 2016, ecco qualche idea nuova che promette lunga durata e tanta bellezza. Info ulteriori sono disponibili qui: www.psenner.it.

• Si chiama "PW Snow Princess" (in alto) la *Lobularia* che fiorisce per tutta l'estate senza pause di fioritura e non soffre il caldo. La grandissima innovazione di questa varietà è che ha una crescita uniforme e ricadente, perciò può essere usata come pianta da balcone, ciotola anche aiuola.

• Quattro novità da provare: "PW Top Waikiki", i garofanini da vaso particolarmente generosi e resistenti; "PW Top Anabella", una pianta dagli splendidi fiori blu (*Anagallis*), per il pieno sole; "Belleconia Snow", un'incredibile begonia amante del sole, con fiori divini che danno un effetto impressionante da vicino e lontano; "Breezee Plus". una *Diascia* con fiori grandi, molto uniforme e resistente alle intemperie.

In cucina con le ciliegie

- **Una tira l'altra,** per fortuna: infatti sembra che le ciliegie abbiano potenti virtù benefiche per il nostro organismo.
- Una ricerca pubblicata sulla prestigiosa rivista scientifica americana Journal of Nutrition attribuisce alle ciliegie importanti effetti terapeutici nei confronti dell'artrite e delle malattie cardiovascolari.
- **In cucina** si prestano come ingredienti per molte ricette diverse dall'antipasto al dolce: si possono impiegare per tartine salate con formaggio fresco e pepe rosa; provatele per un risotto squisito e scoprite come si accostano bene con il filetto. E ancora: per arricchire un carpaccio di pesce e per conferire sapore e stile a una tartare di carne.
- **Per una merenda in giardino** servite le ciliegie con formaggio di capra insaporito con timo: ideale anche per i bambini.

NOVITÀ

LA LINEA DI CONCIMI INNOVATIVI

PER LA CRESCITA E IL BENESSERE DELLE PIANTE

fortyl by Copyr

Copyr

COPYR S.p.A. - Via Stephenson, 29 | 20157 Milano (MI) - tel. +39 02 3903681 | www.copyrgiardinaggio.it - www.fortyl.it

SOLE SANO: le attenzioni preventive per abbronzarsi e proteggere la pelle

• Il sole ci è amico: fornisce al nostro organismo la preziosa vitamina D, che spesso è insufficiente in chi trascorre molto tempo in ambienti chiusi, ma è anche pericoloso per la nostra pelle: fin dalla primavera è importante preparare l'epidermide all'esposizione al sole, che sarà graduale e sempre moderata.

• Un aiuto per la prevenzione dai danni causati dal sole arriva dalla natura. Il **ribes nero** è un antiinfiammatorio e antistaminico naturale, da usare anche prima di esporsi al sole, per ridurre il danno causato da eritemi e arrossamenti. Si può assumere anche l'elicriso (30 gocce di tintura madre) che ha azione cortisonica e antiallergenica.

• Un emolliente naturale, da spalmare su corpo e viso, è **l'olio di jojoba,** stimolatore di melanina. Viene estratto dai semi di *Simmondsia chinensis,* un arbusto spontaneo in Messico e California particolarmente utile per la cura naturale della pelle e dei capelli.

Gli amici A QUATTRO ZAMPE

• Cane e gatto, amici dell'uomo. O meglio, del maschio: uno studio portato avanti da un team di università statunitensi ha rilevato che gli uomini abituati a convivere con cani e gatti sono meno portati a gesti di violenza e in famiglia assumono un ruolo "materno" nei confronti della prole.

• Inoltre, l'American Heart Association, istituzione che si occupa della prevenzione delle malattie cardiache, ha rilevato che gli uomini che convivono con un cane o un gatto sono meno soggetti ai rischi di infarto, sia per il supporto emotivo dato dagli animali domestici, sia per l'attività fisica che costringono a fare; i possessori di cani sperimentano una riduzione della pressione sanguigna e hanno il 54% in più di possibilità di mantenere una buona forma fisica anche nella terza età rispetto a chi non sceglie questa benefica e divertente convivenza.

Stop al COLESTEROLO ALTO

• **La lotta contro il colesterolo "cattivo" coinvolge milioni di persone:** gli stili di vita stressanti e sedentari, l'alimentazione scorretta e lo scarso consumo di pesce, frutta e verdura sono fra le principali cause che favoriscono questo problema soprattutto nelle persone già predisposte per cause genetiche ed organiche.

• **Frutta e verdura** consumate ad ogni pasto, preferibilmente fresche e crude, di stagione e meglio ancora se biologiche, costituiscono una forma di prevenzione e di cura che agisce sul nostro organismo con effetti complessi e benefici. Anguria, melone, pompelmo, fragole, mirtilli, lamponi, albicocche, noci, pesche, nespole, limoni sono tra i frutti più consigliati.

• **Più di rado** si possono consumare banane, fichi, cachi e uva, che contengono molti zuccheri.

Fragole: buone e utili per il corpo e per la mente

• **Composte al 90% di acqua,** le fragole sono frutti dalle potenti virtù terapeutiche: riescono a idratare le cellule dell'organismo umano pur essendo a basso contenuto calorico, e anzi sono un aiuto per chi deve tenere sotto controllo il proprio peso: aumentano infatti il senso di sazietà riducendo la sensazione di fame, regolarizzano le funzioni intestinali e aiutano ad assorbire meno grassi e meno zuccheri.

• **Inoltre, pur avendo un colore così brillante e allegro,** sono un vero e proprio dentifricio naturale: contengono xilitolo, una sostanza che previene l'accumulo di placca tra denti e gengive e agisce efficacemente contro i batteri che favoriscono il fastidioso fenomeno dell'alito pesante.

Infine, e non è certo da sottovalutare, il consumo frequente e regolare di fragole favorisce le funzioni cerebrali destinate all'accumulo dei dati: in pratica aiutano la memoria e sono quindi utili in tutte le fasce di età, ma particolarmente per i ragazzi che studiano e per gli anziani.

Una cura con gli ASPARAGI

• **Invece di prendere pillole e integratori alimentari,** mangiate molti asparagi, ortaggio di stagione che fornisce una buona quantità di vitamina K, migliora la coagulazione del sangue in caso di ferite ed è importante per la salute delle ossa.

• **Tra i pregi degli asparagi c'è il contenuto di inulina,** una sostanza che non viene digerita nello stomaco: arriva direttamente nell'intestino crasso dove ha un ruolo di miglioramento nell'assorbimento dei fattori nutritivi e riduce sensibilmente il rischio di tumore al colon. Gli asparagi, inoltre, rallentano il processo d'invecchiamento, contrastano l'attività dei radicali liberi svolgendo così un ruolo preventivo contro le malattie degenerative.

Pilates ALL'APERTO

• **Tutti ne parlano:** il metodo Pilates è oggi una delle attività più praticate in palestra e come fisioterapia, per rinforzare il corpo, correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti. Il suo creatore, Joseph Pilates, lo ha sviluppato per riabilitare reduci di guerra con il corpo e la mente molto provati, e per allenare efficacemente ballerini e atleti.

• **Molti dei movimenti previsti dalla pratica del Pilates** possono essere praticati anche all'aperto, in giardino, terrazzo e nei parchi. Il fatto di essere all'aperto è un elemento in più per trarre forza e vigore dalla natura, dal cielo e dalla brezza: gli uccelli che cantano e i rumori della natura sono il miglior accompagnamento ai movimenti ed ai respiri, nessuna playlist può batterli. Inoltre, la distrazione generata dalla natura aiuta a sentire meno la fatica e spinge a impegnarsi di più.

Olio di geranio: UNO STIMOLO PER L'IMMAGINAZIONE

• **Ricavato da *Pelargonium graveolens*,** un bel geranio dalle foglie intensamente profumate, l'olio di geranio è un preparato naturale che svolge azione antinfiammatoria; può essere usato per gargarismi e sciacqui anche in caso di mal di gola, faringite e gengiviti.

• **Ha il prezioso potere di allontanare le zanzare,** sia nel bruciaessenze, dove rilascia una fragranza gradevole, sia sulla pelle: è infatti presente in numerosi preparati cosmetici e protettivi; tra l'altro, sulla pelle ha una funzione decongestionante, agendo contro il malfunzionamento del sistema circolatorio che provoca varici, fragilità capillare e couperose.

• **Può essere utilizzato anche contro le allergie:** svolge un'azione decongestionante delle prime vie aeree. Placa le nevralgie, le cefalee e le lacrimazioni da allergia.

• **In aromaterapia viene impiegato per la sua azione efficace** nella stimolazione dei processi cerebrali che favoriscono l'intuito e lo sviluppo dell'immaginazione: qualche goccia di geranio dall'odore fresco e pungente può aiutarci a trovare soluzioni... quando sembra che proprio non ce ne siano!

In balcone, un'aromatica prezios per la salute e il benessere

AMICO PREZZEMOLO, QUANTO MI SEI DI AIUTO!

• **Conosciuto e usato fin dalla lontana antichità,** quando era protagonista anche di riti magici e religiosi, il prezzemolo è indispensabile per aggiungere sapore a innumerevoli piatti della cucina tradizionale o innovativa.

• **Avendo la proprietà di ravvivare il sapore delle altre erbe,** è un componente importante del bouquet garni, ossia le erbe miste usate per il pesce, le salse e le zuppe. In virtù del contenuto in vitamine e della presenza di elementi come ferro e calcio, il prezzemolo trova impiego anche a scopo medicinale (in particolare contro i disturbi renali o del fegato).

• **Facile da coltivare in vaso e nell'orto,** ha un pregio importante: resiste bene al freddo ed è quindi possibile avere qualche foglia da raccogliere praticamente tutto l'anno. Inoltre è grazioso e ornamentale e contribuisce a rendere bello il nostro angolo delle buone erbe.

01 Come si raccoglie. Recidete gli steli a un paio di centimetri dal terreno, oppure asportate i germogli laterali ad ogni stelo, sempre procedendo dall'esterno della pianta.

02 Sotto sale. Procuratevi una vaschetta di vetro con coperchio. Ponete sul fondo uno strato di sale, poi formate uno di foglie di prezzemolo (lavate e ben asciugate: devono perdere tutta l'umidità) e un'altro strato di sale, procedendo così finché il barattolo sarà pieno. Conservate la vaschetta in un luogo asciutto e buio. Sciacquate sotto acqua corrente le foglie prima dell'uso.

03 La bellezza dei capelli. Per averli più forti, morbidi e luminosi, basta sciacquarli con un infuso di prezzemolo. Fate riposare una manciata di foglie in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, lasciate raffreddare e utilizzate il liquido per l'ultimo risciacquo dopo lo shampoo: si ravviva il colore dei capelli e in quelli chiari si ottengono sfumature dorate.

04 Via le mosche. Fate dei sacchettini di garza e riempiteli con foglie di prezzemolo, alloro ed eucalipto sminuzzate, aggiungendo alcuni chiodi di garofano: l'aroma di questo mix di foglie è sgradito alle mosche e le tiene lontane.

L'orto e le erbe del La Perla

• **Il fascino non sta in quello che c'è ma in quello che manca:** all'Hotel La Perla di Corvara in Badia, la famiglia Costa ha conservato lo stile e il sapore del mondo ladino, e persino la vecchia casa di famiglia, alle spalle del giardino, è rimasta intatta.

• **In estate, l'orto è protagonista.** Proprio dall'orto, collocato dove anche i passanti possono ammirarlo, arrivano ogni giorno le verdure bio che vengono cucinate nell'incantevole Stüa de Michil, Ristorante gourmet (una stella Michelin), regno di Nicola Laera, di mamma ladina e papà pugliese. La collezione di erbe è deliziosa e comprende le buone e umili piante di montagna, accompagnate ai profumi mediterranei che nella breve e splendida estate dolomitica raggiungono un'eccezionale concentrazione di sapori. Nel giardino, sopra il laghetto, c'è persino una casa sull'albero, per chi desidera isolarsi e osservare in pace le meravigliose cime che circondano la Val Badia

Info: www.hotel-laperla.it, www.altabadia.org

Il parco di Duisburg: dal mondo industriale all'arte nel verde

• **Straordinario esempio di riconversione da polo industriale a centro culturale e di intrattenimento, Duisburg (Germania, non lontano da Düsseldorf), è un luogo da non perdere: dove un tempo ardevano gli altiforni, oggi sorge una centrale di creatività. Le strutture di questa gigantesca cattedrale industriale di inizio '900 sono state conservate trasformandole in museo con spazi multifunzionali dedicati a mostre e concerti. Ha avuto un milione di visitatori nel 2015 ed è inserito fra i più bei parchi d'Europa.**

• **La gigantesca struttura d'acciaio è percorribile fino in cima e offre, a un'altezza di circa 70 metri, una vista panoramica sul parco di 700.000 mq, ricco di fiori e di alberi, laghetti e zone di relax in quella che era una delle maggiori realtà industriali del mondo, cuore del bacino della Ruhr.**

Info: Parco e giardino botanico di Duisburg Nord, www.landschaftspark.de

VERDEUROPA
TURISMO & GIARDINI
www.verdeliberatutti.org

Glendalough

Hunter's Hotel Garden

Un viaggio lungo 5.000 anni di storia e giardini meravigliosi

• **Il nuovo itinerario Ireland's Ancient East** si snoda lungo percorsi affascinanti che toccano siti archeologici straordinari, castelli che sembrano usciti da un libro di fiabe, borghi storici, boschi e coste frastagliate aperte sul mare d'Irlanda. Ma la sorpresa è anche quella offerta dai giardini: lungo l'Ancient East, che raccoglie le terre millenarie d'Irlanda sul lato Est e Sud dell'isola, ci sono innumerevoli motivi di interesse per chi cerca fiori, piante, alberi e giardini moderni o del passato, in perfette condizioni e aperti alla visita.

• **Un esempio è il Wicklow,** la contea dei giardini, con lo spettacolare parco e arboretum di Mount Usher; a poca distanza il delizioso **Hunter's Hotel** (www.hunters.ie), uno dei più antichi dell'isola, è circondato da un orto-giardino spettacolare, i cui doni entrano in cucina per trasformarsi in piatti eccellenti. Nel sito www.ireland.com/it sono raccolte le proposte di itinerario dedicate all'Ancient East, dalle maestose dimore del Wicklow alle spettacolari zone costiere e indietro nel tempo per scoprire il passato vichingo dell'Irlanda e i fasti dell'epoca paleocristiana.

• **Particolarmente affascinante è Glendalough,** il sito monastico di San Kevin, risalente al VI secolo, in un'area che è perfetto esempio dell'Irlanda aspra e romantica.

UN ROSETO MERAVIGLIOSO nel cuore delle Dolomiti

• **Un'incredibile, incantevole collezione di rose in alta quota,** immersa tra le vette della Val Gardena: è il mondo meraviglioso e sorprendente creato da una donna straordinaria a 1600 m di quota, sopra Ortisei. Un roseto da record per altitudine, incanto e bellezza assoluta, nato intorno all'Urherhof, un hotel di charme di grande fascino.

• **Il roseto è stato creato dalla proprietaria,** nel 2008, partendo una ventina di piante regalate da un cliente che commerciava in rose di Kordes, sul ripido pendio a Sud, invisibile arrivando all'albergo.

• **Il Rosarium Urherhof** si trova nel giardino dell'Hotel Urherhof della famiglia Zemmer nel paese di Bulla, a pochi minuti di auto o bus dal centro di Ortisei (BZ), Val Gardena. Info: www.uhrerhof.com

SCELTA NATURALE

I SOCI DI PROMOGIARDINAGGIO / produzione

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I SOCI DI PROMOGIARDINAGGIO / distribuzione

produzione

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

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

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

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

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

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

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

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

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

distribuzione

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

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

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

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

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

SOCIETÀ AGRICOLA
DEL LAGO SRL
21100 Varese VA
Tel. 0332 320788
info@agricolashop.it
www.agricolashop.it

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

servizi

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

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

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

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

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

Terricci VIGOR PLANT®

Germogliano emozioni

La vita delle piante è anche la nostra

È nata Cuore di Bio, una linea di prodotti di massima qualità, biologici e 100% naturali. La gamma è composta da 3 terricci che ricoprono tre importanti impieghi: per piante verdi e fiorite, per orto e per piante aromatiche e officinali, 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, profumate e rigogliose, ortaggi più sani e abbondanti e frutti ancora più sani e numerosi.
Le formulazioni dei prodotti Cuore di Bio sono state studiate dai laboratori Vigorplant nel massimo rispetto dell'ambiente e della salute.

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

Seguici su: