

NATU

ANNO 08 NUMERO 17 WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG

IL BELLO DEL MOMENTO
ESTATE IN SALUTE
Erbe utili e fiori
per star bene
e ritrovare l'ottimismo

RICETTE ESTIVE
PIC NIC
FRESH & LIGHT
Sapori facili e leggeri

NELL'ORTO
**LE VERDURE
DEL FUTURO**
Dal passato al domani,
ortaggi protagonisti
anche in balcone

IDEE CON I BAMBINI
**BABY
GARDENING**
Giochi ed emozioni
nel verde, in sicurezza



**LA NATURA
INTORNO A NOI**
UNA STREPITOSA RISCOPERTA
DI EMOZIONI E DI BENESSERE



ANNO **08** NUMERO **02** **2016**

- 04** Il bello del momento
ESTATE IN SALUTE E BENESSERE
- 10** Curiosità e notizie
IL BELLO & IL NUOVO
- 14** Il piacere dell'orto e del frutteto
LE VERDURE DEL FUTURO
- 22** Sapori & benessere
PICNIC FRESH & LIGHT
- 28** Atmosfere da vivere
LA NATURA INTORNO A NOI
- 34** Bambini e natura
BABY GARDENING: EMOZIONI IN SICUREZZA
- 38** Il verde ci aiuta
LE PIANTE DEI MIRACOLI
- 42** Natura amica
FIORITE... E MAI STANCHE
- 46** Progettazione
QUANDO L'ORTO È PROTAGONISTA
- 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



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.

The Claber logo is displayed in a bold, black, sans-serif font with a registered trademark symbol (®) on an orange rectangular background. The background of the entire advertisement features a scenic view of a blue sea and mountains under a clear sky, with a white balcony railing and several potted plants in the foreground.

**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





ESTATE IN SALUTE E BENESSERE

Nella stagione calda le piante ci vengono in aiuto in molti modi per farci sentire bene, recuperare salute ed energia, ritrovare serenità e ottimismo

Foglie e fiori sono parte della nostra vita, da sempre; hanno plasmato il pianeta, condotto l'uomo nel cambiamento dei cicli storici, trasformato la nostra vita. Per capire meglio questi concetti potete vedere, anche sul web, un documentario straordinario, "Terra: il potere delle piante", realizzato dalla BBC qualche anno fa e presentato dal geologo Iain Stewart. Sono le piante che hanno consentito agli anfibi di abbandonare l'acqua, hanno determinato l'estinzione dei dinosauri e il successo di mammiferi e insetti. Mezzo miliardo di anni condensati in un racconto epico che visita i luoghi più affascinanti della Terra ripresi con tecniche cinematografiche all'avanguardia.. È un modo per comprendere le ragioni che ci legano indissolubilmente alla natura, anche nella piccola

realtà del nostro terrazzo, orto o giardino, quando le piante possono essere nostre alleate per aiutarci a ritrovare energia, salute e serenità.

Il potere della bellezza... e non solo

Il primo requisito che associamo ai fiori e alle piante è quello della bellezza: la natura ci offre meraviglia, emozione, speranza racchiuse nella spettacolare bellezza di un fiore o di un paesaggio. La forza di

Più benessere con i colori dei fiori

In alto: un angolo in rosa, con le spettacolari fioriture delle ortensie; a destra: il colore del sole nei fiori dell'estate che ci comunicano vitalità ed energia anche nei giorni del gran caldo.





FIORI GIALLI PER RITROVARE ALLEGRIA E CORAGGIO



- I colori giallo e arancio, molto presenti nei fiori estivi, sono considerati energizzanti perché associati al colore del sole, che istintivamente sentiamo come positivo e vitale. In Giappone questi colori rappresentano il coraggio.

- Il giallo brillante dei girasoli estivi regala un senso di felicità e allegria. Altri fiori gialli molto facili sono il tagete, la calendula, l'enotera, l'hemerocallis e la

rudbeckia. Tra le rose, da segnalare la splendida "Charlotte" che rifiorisce in continuazione; le corolle hanno profumo dolce e intenso.



questo messaggio è molto importante per la nostra salute psicofisica, e a dimostrazione di ciò ci sono le esperienze di giardini terapeutici utili per tutti e soprattutto per chi è in difficoltà, per le più diverse ragioni. Ma alla bellezza, spesso i fiori uniscono virtù sorprendenti. L'estate vi invita a coltivare piante che possono diventare una vera farmacia della salute naturale: rose, achillea, camomilla, geranio, verbena, gelsomino, agrumi, malva, calendula, lavanda.... L'elenco può diventare lunghissimo ed essere completato con le buone erbe aromatiche e officinali, indispensabili in cucina e così preziose per restare in forma e recuperare la salute. Se il caldo vi fa dormire male, preparate una tisana a base di semi di aneto, dalle proprietà sedative e calmanti: aiuta a contrastare stress e insonnia. Quando l'afa vi infastidisce, chiedete aiuto alla menta, rinfrescante e depurativa; e persino nella lotta contro le zanzare potete trovare alleanza con le piante, grazie all'efficacia delle foglie di geranio, del profumo della lavanda e basilico e delle virtù dell'olio di citronella.

Fioriture belle e utili

In alto: i petali delle rose profumate si utilizzano per preparare marmellate, tisane, torte e per l'acqua del bagno: hanno azione rassodante per la pelle. A destra in alto, l'achillea che trova numerosi impieghi erboristici e la camomilla, utile anche in aromaterapia.



Piccole coltivazioni, grandi passioni!

dalla semina alla raccolta



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





Momenti di relax

Un'amaca, un dondolo o una poltroncina, un balcone o un giardino con i nostri fiori più amati e un buon libro appassionante: il riposo è un diritto e una necessità per ricaricare l'organismo.

In benessere con foglie e frutti

I fastidi dell'afa estiva possono essere placati con l'aiuto di molte piante: i piedi gonfi e stanchi, immersi in acqua e foglie d'origano, trovano riposo e sollievo; le creme a base di calendula placano l'arrossamento della pelle provocato dal sole; la valeriana riduce il senso di nervosismo e irritazione che facilmente insorge quando fa molto caldo; la melissa e la menta rinfrescano e tonificano.

Un ruolo particolare è svolto da frutta e verdura, che in estate, se consumata fresca e cruda, ci aiuta a combattere efficacemente i rischi di rapida disidratazione (rischio che spesso viene sottovalutato, ma particolarmente serio per bambini e anziani), riduce gli effetti della sete e migliora la capacità dell'organismo di affrontare sforzi e sport.

Dedicare un po' di tempo alla coltivazione di piante utili e alla preparazione di mazzetti di erbe e fiori da usare per le cure naturali è anche un modo per riallacciarsi ai ritmi e ai momenti della natura, stabilendo un contatto diretto con le piante che, proprio come enunciato da Iain Stewart nel documentario della BBC prima segnalato, agiscono sulla sfera del nostro vivere ad ogni livello, aiutandoci a vivere meglio... anche quando l'afa estiva non dà tregua. ■



MENTA, UN AIUTO CONTRO IL CALDO

- **Pianta facilissima** che ama gli angoli freschi e umidi, ma cresce ovunque al punto da diventare a volte infestante, la menta in tutte le sue tipologie è di grande aiuto per la salute naturale. Il mentolo, principio attivo che sembra sia stato scoperto in Olanda alla fine del XVIII secolo, è un ottimo stimolante per lo stomaco, favorisce l'appetito e la buona digestione.
- **Tra le sue virtù** c'è quella di rinfrescare l'organismo anche grazie al suo sapore, combattendo i sintomi di affaticamento, insonnia, mal di testa e nervosismo che spesso insorgono quando il caldo non ci dà tregua.
- **Inoltre è utile per combattere fastidi** spesso legati al periodo caldo e alla presenza di zanzare: contro il prurito si applicano compresse imbevute di infuso di menta sulle zone interessate.

RACCOGLIERE E CONSERVARE I FIORI E LE BUONE ERBE

- **Scegliete le ore centrali di una giornata asciutta** per i fiori e le sommità fiorite, dopo che la rugiada è evaporata. I fiori si raccolgono appena sbocciati o in piena fioritura, quando i tessuti sono ancora giovani e sani.

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

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

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

- **In estate si raccolgono** camomilla, calendula, iperico, lavanda, achillea, altea, consolida, verbena, passiflora e molti altre specie che hanno fiori dalle

importanti virtù terapeutiche: da non dimenticare i fiori di malva, con potere emolliente per bronchite con catarro, tosse, raffreddore, problemi intestinali di varia natura; la tisana di malva è indicata anche per bambini e anziani.

- **Per preparare un infuso** si utilizzano i fiori essiccati (25-30 g per 500 ml d'acqua), vi si versa sopra l'acqua bollente e si lascia in infusione per 10 minuti. Si filtra e si conserva ciò che rimane in una caraffa coperta, in luogo fresco, per un giorno al massimo.





Botanica, un mondo da scoprire

- Sono ben 2034 le nuove piante scoperte l'anno scorso, un numero che può sorprendere chi pensa che il nostro pianeta sia stato esplorato e analizzato in ogni angolo e in ogni sperduta foresta, montagna o isoletta dimenticata.
- Le regioni che sembrano più ricche di piante ancora non catalogate sono l'America meridionale, l'Australia e i vastissimi territori della Cina, rimasti lungamente isolati; ma sono circa 400.000 le piante che, secondo gli esperti, ancora restano da individuare e catalogare.
- Fra le specie che sono state scoperte lo scorso anno c'è una carnivora brasiliana di dimensioni enormi, battezzata *Drosera magnifica*, presente solo in una piccola area dello stato del Minas Gerais. Ha steli alti più di un metro e capaci di intrappolare anche insetti di grossa dimensione e finora era nota solo a un piccolo gruppo etnico locale che la raccoglie e la utilizza a scopo rituale.
- I cacciatori di piante sono ancora al lavoro; di recente una spedizione botanica irlandese del Trinity College ha visitato il Cusuco National Park in Honduras, nell'ambito del lavoro svolto dalla fondazione scientifica internazionale Operation Wallacea. In questa grande area, in gran parte ancora sconosciuta, è stata individuata un'area in cui, secondo i botanici, potrebbero esistere alcune nuove specie di alberi e in particolare di conifere, che qui crescono sui pendii delle montagne tropicali fino a oltre 2000 m.



Il boom degli orti aziendali

- Il modello è nato negli USA, dove aziende come Google, Apple, Microsoft e Timberland hanno introdotto con successo gli orti a disposizione dei dipendenti e persino le piante di lattuga e pomodoro negli uffici e sulle scrivanie. In Italia, dove la tradizione dell'orto ha trovato un nuovo rilancio importante, alcune aziende hanno provato a coinvolgere il personale: con esiti stupefacenti per la partecipazione e la soddisfazione.
- Marchi importanti come Unicredit, Diesel e Bottega Veneta hanno visto crescere rapidamente l'adesione al progetto, anche per il suo profilo sociale, per l'utilizzo delle verdure nelle mense aziendali e per il coinvolgimento delle famiglie e dei bambini. Ancora non siamo ai livelli di Pasona, grande azienda giapponese che coltiva i piselli fra le scrivanie, ma un bel cespo di insalata portata a casa dal posto di lavoro è certo una bella soddisfazione!



IL BELLO
& IL NUOVO www.verdeliberatutti.org



A MERANO UN GIARDINO PER L'AMORE

- **Ben 1.500 metri quadrati dedicati all'amore in tutte le sue sfaccettature**, tra specchi d'acqua e profumate fioriture multicolore. È stato inaugurato da poco il "Giardino degli Innamorati", nuova area tematica incastonata nel cuore di Castel Trauttmansdorff, vicino all'imponente Binocolo di Matteo Thun. Un'oasi di pace e tranquillità, immersa nello splendore del bosco di roverelle, un vero e proprio tempio dedicato al sentimento più forte e intenso che da sempre muove l'animo umano: l'amore.
- **Protagoniste sono piante come la rosa, simbolo dell'amore e della passione** e il gelsomino stellato, che con i loro profumi e colori sottolineano l'esperienza multisensoriale del Giardino nel corso delle stagioni. Tutto intorno angoli verdi e nascosti offrono agli ospiti momenti di pace e tranquillità, con la presenza della pietra magica in bianco marmo di Lasa ed il cuore, simbolo della passione ma anche dell'amicizia e del rispetto.
- **Info: www.giardinidissisi.it**

Secret gardens, gioielli italiani

- **Si chiamano "Secret Gardens"** in quanto sono meno conosciuti, ma non per questo meno importanti. Sono giardini di proprietà privata, spesso tramandata da generazioni come nel caso del Castello di Vignanello (Viterbo), giunto all'ottava generazione. I proprietari ci vivono con le loro famiglie e quindi si respira un'aria diversa rispetto ad un giardino pubblico o di un ente.
- **Un itinerario di giardini speciali** che appartengono alla stessa famiglia magari da molto tempo, è la proposta di Grandi Giardini Italiani che ha predisposto un elenco diviso per regione, allo scopo di invitare alla scoperta di luoghi particolari e intimi, che a volte offrono anche la possibilità di organizzare feste o matrimoni, acquistare vino, visitare splendide collezioni d'arte...

Info: www.grandigiardini.it



L'orto? Sul tetto del supermarket

- **Si chiama Gotham Greens** (Gotham, proprio come la città di Batman, e non per caso): è l'azienda di produzione di ortaggi pioniera dell'agricoltura urbana. Oggi le sue serre altamente tecnologiche e integralmente biologiche, alimentate con pannelli fotovoltaici, occupano grandi distese di tetti precedentemente "vuoti", a New York e Chicago. Da qui escono confezioni di lattughe, pomodori e altri ortaggi che vengono commercializzati nei supermercati, che hanno le serre sui tetti: ortaggi a km zero, con l'orgoglio di poter mangiare prodotti orticoli sani... cresciuti proprio nella metropoli.

Info: www.gothamgreens.com



L'estate delle margherite

• Tra le novità floreali dell'estate 2016 ci sono le nuove margherite rifioranti in colori accesi e con fiori doppi: "Pacific Rose®" stupisce per l'incredibile numero di fiorellini che si aprono di continuo fino ai geli. Ha un carattere speciale: è autopulente, gli steli corti permettono che i fiori appassiti vengano coperti dal fogliame, riducendo così il lavoro di pulizia e manutenzione.

Chi preferisce i colori del sole può sperimentare la forza dell'Asteriscus "Asterix Gold", dai fiori gialli a margherita, resistenti al caldo e alla siccità, in fiore fino a ottobre.

Info: www.psenner.it



Novità 2016 nell'isola-giardino

• **L'isola di Mainau** posata come una gemma nel blu del lago di Costanza è una meta ideale per chi ama la natura e ha voglia di scoprire mille curiosità, magari insieme ai bambini. Proprio a loro è dedicato un programma speciale per l'estate 2016, che comprende tra l'altro l'entusiasmante visita alla grande serra tropicale delle farfalle, che si posano sotto gli occhi dei visitatori, per nulla intimorite.

• **Nel grande giardino**, un ruolo speciale è occupato dagli alberi enormi che ombreggiano i percorsi, dalla serra delle palme (enorme, con esemplari pregiati e rari) e dal roseto nel quale c'è il piacere di scoprire anche molte rose italiane.

• Info: www.mainau.de



Tutti pazzi PER LA FRUTTA

• **Sapori da coltivare in giardino e in terrazzo**, per il piacere di scoprire e di assaporare qualcosa di insolito: stanno incontrando grande successo i frutti esotici che riescono a regalare il loro raccolto anche nei piccoli spazi di città.

• **Molto ricercato è il finger lime o "limone caviale"**, che viene dall'Australia: i frutti sottili, simili a dita, una volta aperti mostrano la loro polpa a sferette succose, che sembra caviale. Anche il pluot è molto apprezzato: è un frutto ibrido fra susino e albicocco. Per il raccolto autunnale c'è il kaki Fuyu con frutti appuntiti, sodi e squisiti, molto resistente al freddo.



La qualità ti rimborsa!



10€ di rimborso
ogni **50€** di spesa

**Scegli il meglio di
Gardena e risparmi!**

Elenco dei prodotti in promozione e regolamento su
www.gardenatirimborsa.it



Scansiona
il QRcode!



LE VERDURE DEL FUTURO

Dal passato, con i frutti e gli ortaggi antichi da riscoprire e coltivare, al futuro, con le nuove varietà ideali anche per i nuovi orti urbani: alla scoperta di nuove soluzioni futuristiche per avere verdure e frutti nel segno dell'alta qualità genuina.

Quando osserviamo con orgoglio il risultato del nostro lavoro con le piante da orto in balcone e nell'orto classico o in giardino, inevitabilmente stiamo già pensando al futuro: il lavoro del giardiniere e dell'orticoltore non è mai finito... E ogni anno ci prepariamo ad esplorare i banchi dei mercati e garden center per scegliere semi e piantine in varietà nuove, più robuste produttive. La ricerca orticola è infatti particolarmente attiva: mentre i pomodori della stagione 2016 crescono nel vostro orto, agronomi, scienziati e ibridatori sono al lavoro per studiare le verdure del futuro. Una ricerca in Israele, paese con fortissima spinta all'innovazione

agricola, ha evidenziato che in futuro la richiesta sarà per ortaggi di piccola dimensione, adatti alla produzione in vaso o in piccoli spazi: ed ecco dunque arrivare, anche nella grande distribuzione, zucche "tascabili", angurie grosse come mele, meloni che superano di poco la dimensione di una grossa arancia.

Verdure colorate, una tendenza per il futuro

Ma anche i colori hanno il loro appeal. Recuperando antiche varietà (come la Cetica", patata rossa di Arezzo) o ibridando con specie di origine esotica, come è avvenuto con i pomodori gialli, gli ibridatori



Patate rosse La varietà aretina "Rossa" di Cetica" è oggi ricercata dai migliori chef in tutto il mondo



Melanzane gialle La varietà "Gold" di origine americana sta prendendo piede anche in Europa



Carote rosa e viola Ricche di virtù nutritive, ideali per l'orto domestico: sono in forte crescita



Fagiolini rosa Gli antichi "spollichini" napoletani oggi in varietà migliorata a buccia rosa



Lattuga nera Le foglie esterne scurissime sono molto croccanti, ideale anche in vaso



Basilico viola Ha avuto grande diffusione nel 2016 e ci si aspetta un forte aumento delle richieste

Ortaggi da rivalorizzare

MOSTRUOSI MA BUONI, ora anche nei supermercati



Gemelle diverse

Melasi, una Melinda con qualche segno, ma perfettamente commestibile.

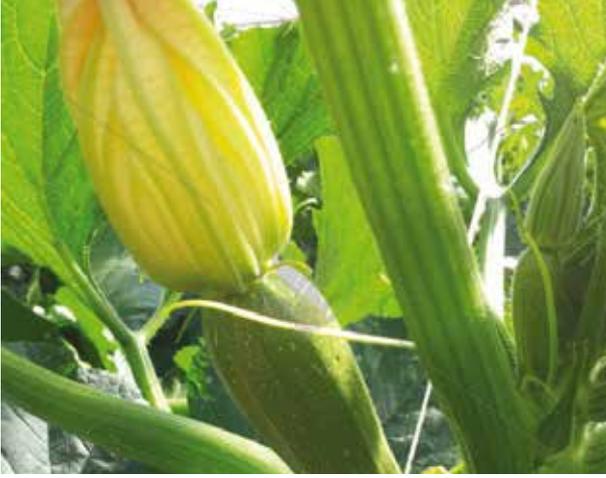
- **Le verdure deformate sono frequenti nell'orto di casa;** le deformazioni mostruose o divertenti sono causate da ragioni diverse (problemi nel terreno, azione di virus e batteri, azione di insetti...).

- **A volte queste verdure imperfette sono ugualmente commestibili senza problemi.** Accade, per esempio, che carote, rape e rapanelli assumano silhouettes sorprendenti, oppure che peperoni, pomodori, patate e melanzane siano "ornati" da strani corni o protuberanze. Ciò accade anche nelle produzioni agricole da reddito, e le verdure così deformate, pur se commestibili, vengono eliminate senza entrare in commercio: uno spreco a cui si può dire basta.

- **La prima grande catena a mettere in commercio i "wonky veg",** le verdure deformate e imperfette, è stata Tesco, nel mondo anglosassone (Gran Bretagna, Irlanda), incontrando subito un notevole successo; le verdure deformi o imperfette vengono infatti proposte a prezzi convenienti. Oggi altre catene di supermercati hanno introdotto spazi per prodotti ortofrutticoli di seconda scelta ma ugualmente commestibili, anche in Italia. Un esempio guida è venuto dal consorzio Melinda che ha introdotto Melasi che, a livello estetico, non raggiunge gli standard stabiliti per potersi fregiare del famoso bollino Melinda, perché presentano alcuni piccoli "nei" estetici (ad esempio, a causa delle grandinate subite, sono segnate sull'epidermide da piccole lesioni cicatrizzate).

- **Un futuro ecosostenibile** deve necessariamente dare spazio commerciale anche a questi prodotti "imperfetti" ma da non sprecare, proprio come facevano i nostri nonni nell'orto di casa: frutti e ortaggi brutti, ma buoni!





Fiori e frutti: cambiano i gusti dei consumatori

Il futuro della produzione orticola punta a prodotti innovativi come le zucchine vendute con i loro fiori freschi: la varietà "Fiorella" è una nuova tipologia di zucchini verde a frutto piccolo (8-10 cm) con fiore che, grazie alla sua eccellente persistenza, consente di mettere in vendita le zucchine con i fiori.

ci hanno reso disponibile un arcobaleno di colori diversi che avranno certamente molto spazio negli orti di domani. Un esempio? Il pomodoro nero, che in soli due anni ha trovato uno spazio significativo, o la melanzana gialla di origine americana, disponibile anche in versione "tigrata", di ottimo sapore e consistenza morbida.

Il basilico a foglia rossa-viola, che sembrava destinato all'oblio, è tornato in auge, migliorato nelle sue caratteristiche di profumo e resistenza, e oggi è allo studio un basilico a foglia verde con fiori viola scuro, di origine thai, che potrebbe trovare grande diffusione: è infatti richiesto dagli chef per il suo sapore speziato e particolare, che conferisce ai piatti un'apprezzabile nota esotica.

La corsa agli ortaggi colorati è determinata anche dalla maggiore attenzione per i fattori nutritivi: la presenza di antociani (che inducono nei vegetali i colori rosso, porpora e viola) è preziosa perché



Il futuro? È in piccolo

La ricerca orticola punta a nuove varietà di piccola dimensione, adatte al consumo per piccole famiglie o single: il successo delle mini angurie, per esempio, ha favorito la ricerca per mettere a punto varietà minuscole e praticamente senza semi, come "Malaga" e "Bowling".

Frutti di ieri per il domani

IL FUTURO? E' NELLE VARIETA' DIMENTICATE

• **I frutti del passato** sono ideali per il frutteto familiare, ma anche la grande industria agricola comincia a riconsiderarne il valore, migliorando antiche varietà con grande successo: è accaduto per esempio all'antica pesca piatta di origine napoletana e siciliana, che oggi è tornata protagonista anche nella grande distribuzione.

• **Anche la pera volpina romagnola** è oggi allo studio per un lavoro genetico che potrebbe riportarla in auge, consentendoci di nuovo di assaporare la sua polpa dolce e ricca di valore nutritivo.



Menta: i nuovi sapori

Ibridando le diverse varietà, sono apparse sul mercato delle tipologie di menta nuove e affascinanti: quella che vedete nella foto è la menta bergamotto, che ha uno spiccato aroma di agrumi e ben si sposa con i piatti a base di pesce, le insalate e le uova.

questi composti sono in grado di reagire con gli ossidanti quali l'ossigeno molecolare e i radicali liberi, riducendo così i danni che queste molecole possono provocare alle cellule e ai tessuti del nostro organismo.

Dal passato al futuro

Ortaggi e frutti del passato sono oggi tornati all'attenzione degli orticoltori, ma anche della ricerca scientifica che ha consentito di recuperare varietà praticamente scomparse, come la pesca piatta, per riportarle in produzione; i cambiamenti climatici impongono una riscoperta delle piante da orto e da frutto adatte a condizioni ambientali più calde, ed ecco dunque arrivare anche piante praticamente



ZUCCHE, DAL PASSATO AL FUTURO

• La zucca è uno degli ortaggi che stanno conoscendo il maggior tasso di crescita

in proporzione alla sua distribuzione fino al 2012. Le ragioni sono dovute all'ampliamento della stagione produttiva, grazie a nuove tecniche agronomiche e all'introduzione di varietà che presentano una maggiore resistenza al freddo nelle prime fasi di crescita o una maturazione molto tardiva, che giunge alle soglie dell'autunno. Negli ultimi anni, inoltre, è stata migliorata la tecnologia di conservazione e la logistica distributiva, consentendo alle grandi catene di supermercati di avere zucche italiane in vendita praticamente tutto l'anno.

• Per le sue caratteristiche nutritive è fra gli ortaggi che, si ritiene, avranno maggiore diffusione nel futuro, anche a causa dei

cambiamenti climatici: nel centro e Nord Europa le estati più lunghe e più calde hanno favorito la coltivazione delle zucche, sia da reddito che negli orti familiari.

• Tra le nuove varietà c'è "Uchiki Kuri", di origine giapponese, interessante per la sua pezzatura medio-piccola (1-2 kg, perfetta nei piccoli orti e persino in vasi grandi), forma tondeggiante, buccia rosso-arancio liscia e polpa molto dolce.

Da segnalare anche la minuscola zucca "Jack Be Little" (*Cucurbita pepo*), varietà americana di mini-zucca ad utilizzo sia decorativo che alimentare: la polpa è dolce e leggermente farinosa. Si conserva per oltre un anno. Chi cerca qualcosa di insolito potrebbe sperimentare la zucca neozelandese "Whangaparoa Crown" (*Cucurbita maxima*): produce bei frutti di color grigio chiaro, polpa dolce con un leggero gusto di castagna.





Pomodoro giallo, il futuro lo aspetta

La crescente diffusione dei pomodori gialli ne ha consentito oggi la commercializzazione anche nella grande distribuzione. Il sapore è dolce e la coltivazione molto facile, ideale per gli orti familiari e in terrazzo, dove è prevista una sua massiccia presenza nei prossimi anni.



Coriandolo: l'erba che cura

Il coriandolo viene dal Mediterraneo orientale. Se ne utilizzano i semi o le foglie in cucina; oggi è tornato di attualità grazie ad alcune ricerche scientifiche che ne hanno confermato le proprietà di antibatterico naturale, che agisce contro le infiammazioni dell'organismo.

sconosciute (vedere a pag. 20), da altri continenti: affascinanti e interessanti, da provare anche nel giardino di casa.

Così, mentre l'orto cresce persino sui tetti dei supermercati nelle grandi metropoli USA, dove con serre supertecnologiche si producono le verdure da mettere in vendita già pulite e pronte per il consumo, ci prepariamo a un futuro che potrebbe essere sorprendente. Entro il 2050 la popolazione urbana mondiale toccherà quota sei miliardi, dicono le ultime previsioni dell'Onu. Occorre quindi ripensare sia alla produzione che al consumo di terreno agricolo. Una delle innovazioni orticole che potrebbero produrre verdure per i nostri nipoti e bisnipoti potrebbe essere il FLOAT - Floating Agricultural System, un sistema di coltivazione galleggiante in mare, frutto di uno studio svolto da ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca. Le serre galleggianti sono ancora solo un prototipo e si basano sull'impiego di tecniche produttive senza terra (idroponiche e acquaponiche), con tanto di passerelle che permettono la raccolta degli ortaggi nel mezzo del Mediterraneo o degli oceani...

Nel frattempo, accontentiamoci dei nostri orti tradizionali: curati con amore e rispetto, per portare in tavola ogni giorno un concentrato di salute e di sapore. ■



FRUTTI DA SCOPRIRE

Anche nel mondo dei frutti ci sono novità in arrivo: alcuni frutti esotici sono oggi assai più facili sia da trovare in vendita al mercato e supermercato che da coltivare in giardino o in vaso.

01 Il kiwano: noto anche come “melone cornuto”, si ottiene da seme in primavera in semenzaio, al riparo da sbalzi di temperatura, come si fa con i pomodori. Il trapianto all'esterno può essere effettuato quando le piante sono sufficientemente grandi ed il clima favorevole.

Da sapere: il kiwano fiorisce tardivamente in luglio ed i frutti necessitano dell'intera estate per giungere a maturazione.

02 La feijoa: pianta tropicale dalla fioritura decorativa, produce frutti succosi e piacevoli da consumare freschi o in forma di succo.

Da sapere: per mangiare la feijoa è consigliabile tagliare i frutti a metà e mangiarli con un cucchiaino. La polpa è molto delicata e dissetante. Pare abbia importanti proprietà anticancerogene grazie al suo contenuto di sostanze come la quercitina e il canferolo, presenti nella polpa: sono entrambi flavonoidi, potenti antiossidanti che proteggono da malattie e invecchiamento dell'organismo.

03 La mela dei canguri: chiamata “kangaroo apple”, questo frutto è parente del pomodoro: la pianta, di origine australiana e neozelandese, si chiama *Solanum aviculare*, ed è noto anche come “poroporo”. I frutti sono commestibili sia freschi che essiccati, sono di buon sapore e lunga conservabilità.

Da sapere: si tratta di un arbusto o piccolo albero di valore ornamentale sia per i fiori viola che per i graziosi frutti gialli. Ama l'ambiente mediterraneo (teme il freddo, al Nord va spostato in serra in inverno).

04 La mela rosa e rossa: la varietà “Surprise” a polpa rosa è probabilmente di origine siberiana, sviluppata da *Malus niedzwetskyana*; attraverso complesse ibridazioni è stata ottenuta questa varietà dal sapore dolce e dalla consistenza croccante. “Red Love apple” è invece con polpa rossa, molto ricca di antociani, sapore delizioso.

Da sapere: si tratta di varietà che stanno interessando sia per il loro valore nutritivo sia per l'aspetto insolito e attraente; ideali anche per la coltivazione a livello amatoriale.

Terricci Il Mio Raccolto per il tuo orto in giardino e balcone

Sapori e salute nell'orto di casa: la linea "Il Mio Raccolto" è l'ideale per un raccolto generoso di prodotti biologici da far crescere sotto i nostri occhi.

Coltivare le piante da orto, in vaso o direttamente nel sacco, è un piacere a cui non rinunciare. **La linea "Il mio raccolto" Vigorplant, completamente biologica**, facilita chi sceglie di avere verdure in vaso: i substrati sono tutti utilizzabili sia in vasi e cassette che direttamente nel sacco.

- **Il Mio Raccolto**
Pomodori-melanzane-peperoni
- **Il Mio Raccolto**
Lattuga e ortaggi da foglia
- **Il Mio Raccolto**
Fragole-lamponi-frutti di bosco
- **Il mio raccolto**
Peperoncini alimentari e ornamentali

L'innovazione della linea "Il mio raccolto" **Vigorplant** consiste anche nella possibilità di coltivare direttamente nel sacco, forandolo sul fondo per sgrondare l'acqua in eccesso e ritagliando lungo le linee tratteggiate per creare i fori nei quali seminare o trapiantare i peperoni e peperoncini. Vigorplant ha scelto, per questa gamma, un profilo di alta qualità

di materie prime e una formulazione innovativa che va incontro alle passioni degli italiani che coltivano ortaggi in vaso, per **il piacere di raccogliere "a km zero" e di ritrovare sapori genuini.**

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



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

Seguici su



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

PICNIC FRESH & LIGHT

In terrazzo e in giardino e durante gite ed escursioni nella natura, i piatti facili e leggeri che regalano sapore ed energia, a base di frutta e verdura... con qualche ingrediente insolito.



Il piacere della vita all'aperto

Ingredienti semplici e saporiti per una giornata da passare all'aperto, fra boschi e alberi oppure in pineta, a pochi passi dalla spiaggia...

Estate, tempo di relax e di escursioni nella natura o di tempo libero da trascorrere giocando o riposando nel verde, sui monti o a pochi passi dalla spiaggia. Il picnic all'aperto è anche un momento di condivisione con la famiglia e gli amici, assaporando piatti freschi, leggeri e facili da conservare e trasportare.

Ma che ricette scegliere per il menu del picnic? Il consiglio è quello di lasciar perdere tutte le preparazioni che richiedono molto tempo e che risultano delicate; molto meglio orientarsi su sapori semplici e genuini.

Quiche, torte salate, focacce con poco grasso, insalate fredde e saporite a base di pasta o di riso costituiscono la base alla quale aggiungere qualche semplice preparazione al barbecue, insalate e verdure di ogni tipo (anche in forma di succhi, frullati e centrifugati), frutta a volontà. In questo modo la pausa picnic diventa anche un momento dedicato alla salute e alla consapevolezza che mangiar bene e sano allunga la vita e migliora le nostre energie psicofisiche.

Ecco qualche semplice indicazione da interpretare come meglio saprete: i piatti migliori sono quelli nei quali il cuoco o la cuoca mettono prima di tutto l'amore e la creatività, insieme a ingredienti semplici e di alta qualità.

Insalata di pasta al pesto di spinaci

Cucinate gli spinaci in tegame, insaporiti con aglio, cipolla e Parmigiano Reggiano; un volta cotti, versateli su un tagliere e tritateli finemente, condite la pasta con questo pesto saporito e presentate i piatti guarniti con pomodorini freschi.

Una variante di questo pesto prevede la sostituzione degli spinaci con bietole, se preferite un sapore più



Un piccolo barbecue portatile, un cestino colmo di sapori freschi e leggeri e una buona bottiglia di vino per una giornata rilassante all'aperto. Sotto: insalata di pasta con salsa di spinaci e pomodorini.



SANDWICH LEGGERI E APPETITOSI

- **A differenza di pasta e torte salate o dolci**, i panini o sandwich vanno preparati poco prima di partire. Preferite farciture poco soggette a sgocciolare e, se possibile, preparate sandwich e panini di piccola dimensione. Se utilizzate il pane da toast, tostatelo in modo che perda l'umidità e formi una gustosa crosticina.

- **Per le farciture** potete utilizzare salumi oppure pesce (salmone, aringa, tonno...) e formaggi, con tante verdure fresche o cotte. Fissate il pane e il suo ripieno con uno stecchino e ponete i sandwich in un contenitore, senza ammassarli l'uno sull'altro.





FRUTTA E VERDURA DA BERE

• **Per il vostro picnic** potete preparare ottimi drink a base di frutta e verdura che accompagnano i piatti e rinfrescano nei giorni più caldi, rinunciando così alle bevande gasate e molto zuccherate. La frutta va frullata o centrifugata.

• **I drink possono essere analcolici** e poco o nulla zuccherati, ideali

quindi anche per chi preferisce sapori light e per i bambini, ma potete anche cedere alla tentazione e arricchire i succhi di frutta e verdura con qualche goccia di grappa o di vodka per un aperitivo moderatamente alcolico.

• **Oltre ai frullati e agli smoothie** (preparazioni con ghiaccio finemen-

te tritato e panna o latte) a base di frutta, sperimentate i drink di ortaggi: pomodoro, peperone, cetriolo, zuccina, bietola, spinaci, lattuga, rucola, radicchio, sedano, finocchio, carota... Ideali per accompagnare merende e aperitivi e perfetti in spiaggia, perché rapidamente digeribili.

Sapori freschi nel bicchiere. In alto: smoothie con frutti di bosco, banane, latte e panna, ideale merenda per i più piccoli, arricchita con muesli; succhi di carota, sedano e pomodoro. Sotto: succo di anguria, lime e menta.



leggero, o con rucola, se amate la nota amarognola di questa verdura. Potete sostituire i pomodorini con olive verdi o nere.

Teglia di verdure al forno

Le verdure al forno sono un contorno molto gustoso e semplice da realizzare, ideale per accompagnare ogni tipo di secondo piatto. Tagliate le verdure in uguale misura, disponetele in maniera scenografica, coprite con pangrattato, pecorino e prezzemolo, infornate e... il gioco è fatto. Infornate per 60 minuti a 180 °C e di tanto in tanto aggiungete qualche cucchiaio di brodo per evitare che le verdure si asciughino troppo. Gli ultimi 10 minuti accendete il grill del forno e alzate la temperatura a 200 °C.

Le verdure al forno sono ottime anche a temperatura ambiente e si trasportano senza difficoltà, per il vostro picnic, in una teglia con coperchio.

Muffin con bietole e parmigiano

Ingredienti: 150 g di farina, 1 cucchiaino di lievito per torte salate, 125 ml di latte, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, 1 uovo, 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 100 g di bietole passate in tegame con aglio e sminuzzate, sale, pepe.

Preparazione: montare con le fruste l'uovo con l'olio per un paio di minuti, aggiungere a filo il latte, poi, a poco a poco, unire anche il Parmigiano Reggiano, la farina setacciata con il lievito, le bietole e un pizzico di pepe. Versare il composto in stampini per muffin imburrati e infarinati e cuocere in forno caldo per 20 minuti a 180 °C. Potete sostituire le bietole con spinaci o altre verdure e aggiungere erbe aromatiche a piacere.

BARBECUE VEGETARIANO

- **Gli spiedini di verdure miste** sono un piatto fresco e accattivante. Preparate le verdure a tocchetti o fettine e fatele marinare dopo averle mescolate con olio extravergine di oliva, sale, pepe ed erbe aromatiche a volontà. Grigliate le verdure poi componete gli spiedini, che potrete trasportare per il vostro picnic: utilizzate una vaschetta di plastica con coperchio a chiusura ermetica.

- **Alle verdure potete aggiungere bocconcini di mozzarella** o altri pezzetti di formaggio a vostro gradimento; accompagnate gli spiedini con una salsa al prezzemolo, capperi, uova e acciughe.





SALSE SAPORITE PER ACCOMPAGNARE CARNE, PESCE E SANDWICH

• **Per accompagnare i piatti da picnic** e per condire la pasta, preparate le salse a base di erbe e verdure. Regola base: usate solo olio extravergine di oliva italiano e di alta qualità.

Pesto ai pomodori secchi e pinoli

Ingredienti: 300 g di pomodori secchi, 100 ml di olio d'oliva, 50 g di pinoli, 3-4 rametti di timo, 8-10 foglie di salvia, 3 rametti di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, peperoncino o paprika, succo di limone
Tostate i pinoli in un tegame antia-

derente poi tritateli finemente. Tritate i pomodori secchi e lo spicchio d'aglio e le erbe aromatiche. Miscelate bene i pomodori secchi, l'aglio, i pinoli e le erbe in una larga ciotola, aggiungete l'olio, il sale, il pepe e il succo di limone. A piacere potete aggiungere peperoncino o paprika. Se preferite una consistenza cremosa frullate per pochi istanti.

Pesto classico

Frullate una manciata di basilico con pecorino o Parmigiano Reggiano, olio e, a piacere, aglio. Se avete il

pestello, sostituite il frullatore con il paziente lavoro nel mortaio: il pesto ne risulta nettamente migliorato.

Salsa al prezzemolo

Tritate il prezzemolo finemente e miscelate con olio, aceto balsamico tradizionale di Modena, acciughe e uovo sodo.

Salsa di carote

Bollite le carote e frullatele con succo di limone, olio, un pizzico di zucchero, sale e pepe; accompagna bene le carni e i pesci alla griglia.



INSALATINE "DA TRASPORTO"

- **Per il picnic** non possono mancare insalatine leggere e saporite, preparate con i sapori di stagione e arricchite da erbe aromatiche a piacere.
- **Non condite l'insalata:** è bene che olio, aceto e sale se gradito siano aggiunti al momento, altrimenti le verdure tendono a "cuocere" e appassire. Se possibile, trasportate le vostre insalate in un contenitore ben chiuso in una borsa frigo o in una sacca con una mattonella refrigerante.
- **Una ricetta semplice e saporita?** Rucola, peperoni, pezzetti di formaggio, dadini di prosciutto, pomodorini e una manciata di basilico.



Torta di mele al profumo di pesca e spezie

Ingredienti: un rotolo di pasta sfoglia tonda, due mele, 4 cucchiaini di marmellata di pesca, 30 g di burro, 4-5 cucchiaini di zucchero. un pizzico di cannella, due o tre chiodi di garofano, un pizzico di zenzero, 1 albume

Preparazione: stendete la pasta sfoglia in uno stampo non troppo largo, con la sua carta oleata; ritagliate l'eccesso e tenete da parte le striscioline di pasta. Spalmate sul fondo della pasta un paio di cucchiaini di marmellata di pesca. Pelate, pulite e tagliate le mele a dadini piccoli; poneteli in una teglia e aggiungete due-tre cucchiaini di marmellata di pesche e le spezie. Mescolate bene e versate nello stampo. Cospargete con poco zucchero e qualche fiocchetto di burro. Coprite l'impasto con le striscioline di pasta avanzata. Spennellate bene la superficie con l'albume e spolverizzate con zucchero. Infornate a 180° per 20-25 minuti, fate raffreddare su una gratella, servite decorando con grappoli di ribes.



ORGANIZZARE IL PICNIC

- **L'ideale è un bel cestino** dotato di tutte le attrezzature ben organizzate nei loro spazi, ma non dimenticate di prendere con voi vari sacchetti di plastica per alimenti nei quali inserire stoviglie e posate utilizzate (vanno comunque sciacquate, se possibile, o almeno ben ripulite con carta da cucina, se non c'è acqua a disposizione nel luogo scelto per il picnic).
- **Un'idea pratica** è quella di suddividere in monoporzioni le preparazioni come focacce e torte, per evitare di dover tagliare in un luogo in cui non avete un tavolo, un tagliere e un coltello idoneo. Potete anche preparare dei contenitori monoporzione con i primi piatti e i secondi piatti, in modo che ognuno avrà a disposizione il proprio "portapranzo" già pronto.



LA NATURA INTORNO A NOI

Privilegiare la biodiversità in terrazzo e in giardino, accogliere la natura e tutelare le risorse naturali non è una rinuncia al bello: al contrario, è una strepitosa scoperta di emozioni e di benessere





Come molte altre attività umane, anche il giardinaggio e la cura delle piante spesso diventano occasione di una performance volta a dimostrare le proprie capacità. La ricerca di piante particolari, magari viste a una mostra-mercato di giardinaggio, spinge a fare acquisti poco coerenti non solo con l'ambiente disponibile, ma anche con il tempo a disposizione. Il ritorno a uno stile di vita più naturale, il piacere di avere a portata di mano qualche frutto e ortaggio da cogliere "a chilometri zero" e la volontà di avere uno spazio verde ben coerente con i principi ecosostenibili possono invece guidare nella direzione opposta: quella di optare per la semplicità, che si traduce in risparmio di tempo e denaro, ma anche in uno spettacolo di bellezza naturale senza spreco energetico e nel pieno rispetto della biodiversità che possiamo trovare e tutelare in giardino e terrazzo, ossia della grande diversità di forme di vita (piante, insetti, uccelli, mammiferi...) che popolano gli ambienti verdi naturali. È un concetto fondamentale per la protezione della natura e della vita in ogni sua manifestazione.

Il mondo naturale sotto i nostri occhi

I giardini e i terrazzi sono ambienti nei quali la biodiversità può e deve trovare spazio, adottando accorgimenti molto semplici e alla portata di tutti: no

Indicatori di ARIA PULITA

- **Le farfalle e numerosi altri insetti utili, dalle api alle coccinelle**, sono considerati indicatori della qualità dell'aria e dell'ambiente. La loro presenza nel nostro spazio verde può quindi essere considerata con soddisfazione: se loro stanno bene e si nutrono con piacere dei fiori che abbiamo messo a loro disposizione, significa che stiamo respirando aria ragionevolmente pulita.
- **Recentemente è stato compiuto il primo studio su scala mondiale** sul valore degli insetti utili come indicatori ambientali, accolto con grande interesse nel mondo scientifico (ma purtroppo con scarso impatto mediatico) perché il declino della biodiversità degli insetti impollinatori rappresenta un rischio enorme per l'umanità
- **In Cina** in alcune grandi aree coltivate con piante da frutto, l'impollinazione dei meli viene fatta manualmente perché la carenza di insetti utili, distrutti dagli insetticidi molto inquinanti e somministrati "a tappeto", non consente di ottenere i frutti...





AMICI E ALLEATI

• Gli uccelli selvatici.

Imbattibili divoratori di insetti e zanzare, si abituano rapidamente a frequentare balconi e terrazzi dove vengono messi a disposizione semi e sacchetti di cibo apposito (palline di grasso, apprezzate dagli insettivori). La cinciarella, *Cyanistes caeruleus*, per esempio, mangia afidi e larve di insetti (anche zanzare).

• **Le api.** Mettere a disposizione fiori ricchi di nettare significa contribuire alla loro tutela e favorire l'impollinazione di ortaggi e frutti coltivati in balcone e giardino.

• **Le farfalle.** Alcune possono creare qualche problema agli ortaggi (per esempio le larve di cavolaia, *Pieris rapae*) o alle piante ornamentali (come la farfallina del geranio, *Cacyreus marshallii*) ma la maggior parte è assai gradita per la bellezza dei loro voli gentili. Piante profumate come monarda e buddleja ne favoriscono la presenza; anche i tagete sono fiori che le attirano.

• **I ricci.** Simpatici e del tutto innocui, mangiano le lumache e chioccioline che danneggiano le piante e si nutrono di insetti aiutandoci a proteggere le piante. Mettete a loro disposizione pezzetti di mela e crocchette per gatti.





Libellule, killer di zanzare. Le libellule si nutrono di insetti che afferrano e divorano in volo, e amano molto le zanzare... Un menu che senz'altro aiuta anche noi a liberarci dal fastidio di questi insetti dannosi. Hanno un volo silenzioso e veloce, che fa di loro ottimi predatori sia in aria che in acqua.

ai pesticidi, spazio a piante che offrono cibo e riparo alla fauna selvatica, piantare erbe e fiori che attirano api e farfalle, collocare nidi artificiali e mangiatoie per gli uccelli. Fondamentale è lasciare indisturbati i piccoli animali che, trovando un giardino ricco di cibo adatto, decidono di frequentarlo: ricci, rane e rospi, libellule, pipistrelli, predatori notturni come gufi e civette. Se poi c'è un angolo di giardino da lasciare davvero intatto come un'oasi naturalistica, collocatevi un vecchio tronco da lasciar decomporre lentamente: moltissime specie (quasi un migliaio) tra insetti, uccelli e piante sono legate alla vegetazione in decomposizione.

Meno lavoro e più bellezza

La presenza di una ricca biodiversità si traduce in migliore equilibrio e minore presenza di parassiti delle piante: la natura si autocontrolla e si riducono gli impieghi di antiparassitari (anche in questo caso: meno lavoro, meno costi). Nelle aree antropizzate

Monarda: per le farfalle e in cucina. Erbacea perenne rustica, di origine nordamericana, la monarda ha fiori ricchi di nettare che attirano api e farfalle. Le foglie di *Monarda didyma* e *M. citriodora* hanno un aroma simile al bergamotto e vengono usate, essiccate, nelle bibite, nel tè e nei sacchetti profumati. Dalla *Monarda didyma* si ricava il tè Oswego, il cui nome deriva dalla tribù degli Oswego che faceva uso delle foglie di tale pianta ottenendo una bevanda simile al tè cinese. In medicina omeopatica è usata come antipiretico e digestivo.



La farfalla di GIUNONE

- **Deliziosa, colorata ed elegantissima**, la farfalla Vanessa lo (*Aglaia io*) è dedicata a Io, sacerdotessa di Giunone dalla leggendaria bellezza; è facilmente riconoscibile perché ha una apertura alare sino a 60–70 mm, molto vistosa. La superficie dorsale delle ali è rosso mattone e gli angoli delle ali sono ornati da quattro vistose macchie variopinte a forma di occhio, da cui il nome popolare "Occhio di pavone". Queste macchie, dette ocelli, hanno una funzione protettiva contro i predatori.

- **In estate e inizio autunno ama molto i fiori del sedum** e altri fiori estivi; i suoi bruchi si nutrono volentieri di ortiche, da lasciare a disposizione per favorire la riproduzione di questa bellissima farfalla.





I fiori del nostro Paese Piante del territorio per il verde sostenibile

Viene spesso sottovalutata l'importanza di coltivare, in terrazzo e giardino, le piante spontanee in Italia. Le buone ragioni sono varie: hanno una lunga tradizione nel nostro Paese, sono facili e resistenti anche in condizioni di caldo intenso e richiedono minore manutenzione, adattandosi al territorio e all'ecosistema. Ecco alcune regine del Mediterraneo che meritano un posto per la loro bellezza e generosità, senza trascurare il fatto che vivono per molti anni, anche vari decenni.

01 Corbezzolo: pianta eccezionale anche in terrazzo, in vasi profondi, perché interessante in tutte le stagioni: è sempreverde, ha bei fiori e frutti decorativi e commestibili. Il corbezzolo (*Arbutus unedo*) viene considerato un simbolo dell'Italia perché presente in natura per la presenza sull'albero di tre vivaci colori: il rosso dei frutti, il bianco dei fiori e il verde delle foglie. I frutti maturano nell'anno successivo rispetto alla fioritura che dà loro origine, in autunno.

02 Buddleja: oltre ad attirare le farfalle, questo arbusto generoso offre una fioritura molto lunga, non teme il freddo invernale e vive per decenni anche senza cure. Ideale anche in ambiente urbano perché resiste ottimamente anche in luoghi con aria inquinata (vicino ad arterie di traffico, nelle rotonde stradali, persino sulle scarpate della ferrovia).

03 Olivello: è il nome popolare di *Elaeagnus rhamnoides* (*Hippopae*), arbusto mediterraneo che si copre di belle bacche arancioni molto ricche di vitamina C, in quantità superiore di quella contenuta negli agrumi e nel kiwi. Ha proprietà terapeutiche e cosmetiche rilevanti ed è ingrediente di preparazioni per la cura della pelle.

04 Agnocasto: comune lungo le coste, l'agnocasto (*Vitex agnus-castus*) è parente della verbena, diffuso negli ambienti umidi mediterranei. Ha bei fiori viola e trova impiego per le sue virtù terapeutiche (riduce i sintomi premestruali). Ama il sole e il caldo e ha bisogno di spazio. Non è ideale in terrazzo a meno che non possiate mettere a sua disposizione una vasca grande e profonda.

(città, campagne di agricoltura intensiva) i giardini e i terrazzi possono costituire una rete biologica nella quale si esprime la bellezza, tra il canto dei grilli, i voli degli uccelli e il ronzio delle api indaffarate che, visitando i nostri fiori, li trasformeranno in frutti e ortaggi da cogliere. Quasi non sembra vero che cincie, merli, sparvieri, gheppi, faine, donnole e persino volpi possano abitare in giardino. Eppure è l'autorevole Agenzia Europea per l'Ambiente a sottolineare l'importanza dei piccoli spazi verdi familiari nell'accoglienza della fauna selvatica urbana e suburbana. Basta lasciare una zona di prato con erba alta e fiori selvatici per renderci conto di quante creature la frequenteranno. Ove possibile, è bene lasciare un angolo del giardino allo stato selvatico, con qualche vecchio tronco per i piccoli mammiferi quali il riccio; nel suo legno vivrà una ricca comunità di insetti. Piantando alberi e cespugli che danno frutti e bacche, gli uccelli diventano nostri compagni abituali, alleati nella lotta contro i parassiti delle piante.

Il valore delle piante del nostro territorio

Giardino e terrazzo naturalistici a bassa manutenzione sono concetti strettamente legati alla tutela dell'ambiente naturale e delle specie spontanee del nostro territorio. Osservare l'ambiente prima di decidere cosa coltivare può essere di grande aiuto, perché le piante endemiche o naturalizzate (ossia quelle che, pur non essendo originarie del luogo, si sono perfettamente adattate) saranno quelle che richiedono minori cure. Il valore delle piante del territorio si esprime anche nel risparmio idrico che richiedono, nell'assenza di esigenze in fatto di prodotti fitosanitari e, non ultimo, nella coerenza con le specie di animali e insetti che vivono nella zona. Nella pagina a sinistra trovate quattro esempi di arbusti facili e splendidi che regalano un'estate in fiore attirando farfalle e api: un privilegio a cui non rinunciare.

Un impegno facile che dà risultati evidenti

I risultati concreti di queste scelte si fanno vedere a breve. La naturalizzazione dello spazio verde comporta l'arrivo di una bellezza intensa e diversa, attraversata dai voli delle farfalle e dalla sonorità dei canti degli uccelli. Il minore lavoro richiesto in termini di manutenzione si somma al vantaggio di non dover acquistare costosi e inquinanti antiparassitari, scegliendo di coltivare piante non sensibili e di affidare alla natura il compito di trovare il proprio equilibrio. ■



Acqua = NATURA

- **Chi sceglie di creare uno spazio verde ecosostenibile** non dovrebbe rinunciare al piacere di un punto d'acqua, che può trovare spazio anche in piccole zone del giardino o in un contenitore sul terrazzo. La fioritura delle ninfee regala grande bellezza ed esistono anche varietà di loto di piccola dimensione.
- **Il problema delle zanzare non c'è:** basta arricchire l'acqua di vita. I pesci rossi e le gambusie (graziosi pesciolini argentati) sono veri divoratori di larve di zanzara. Inoltre, il laghetto sarà presto frequentato da rospi, rane, libellule e uccellini, che trovano nella zona acquatica condizioni ideali per nutrirsi e nidificare.



È noto a tutti che gli incidenti domestici sono un rischio reale, ma nonostante ciò nessuno pensa a non utilizzare i fornelli o a rinunciare all'uso della corrente elettrica: è sufficiente adottare le corrette misure di sicurezza. Allo stesso modo, giardino e terrazzo non sono ambienti rischiosi per i bambini, anche piccoli, a condizione di tenere d'occhio le situazioni e i principali fattori di rischio. Inutile assumere atteggiamenti ansigeni: meglio applicare una sorveglianza discreta e continuativa, abituandosi

a eliminare dallo spazio frequentato dai bambini molto piccoli tutto ciò che può costituire un vero pericolo in base alla loro età. Ecco alcune regole utili per praticare il piacere del giardinaggio in terrazzo e in giardino con sicurezza per i bambini e in particolare per quelli più piccoli.

Con le mani nella terra. Il programma britannico di ricerca *Kidsafe NSW Playground* ha dimostrato che giocare con la terra e le piante favorisce lo sviluppo delle funzioni intellettive dei piccoli.



BABY GARDENING EMOZIONI IN SICUREZZA

Il piacere del verde a misura di piccoli e piccolissimi, con qualche attenzione speciale per farli giocare liberi e sicuri a contatto con piante, fiori e natura in libertà e in sicurezza.

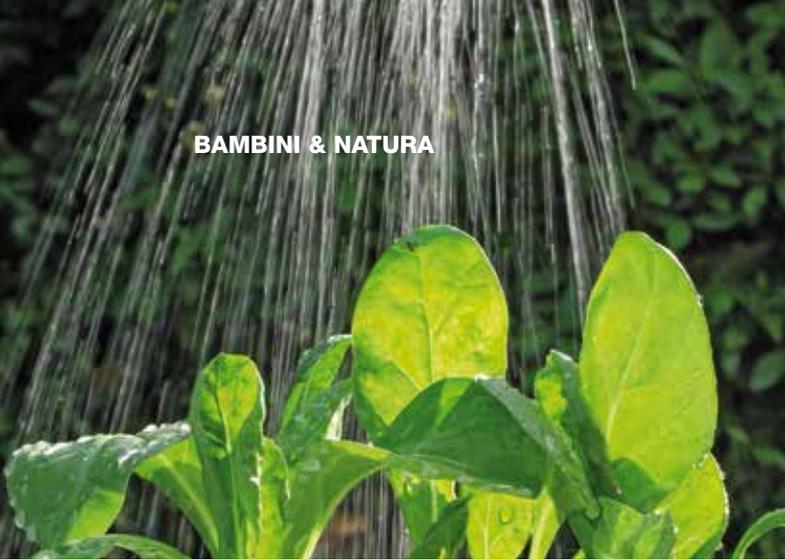




VITA ALL'APERTO MA SENZA ALLERGIE

- **Il problema delle allergie** è molto diffuso e in aumento; pare che il problema sia correlato all'inquinamento dell'aria e alle polveri sottili presenti soprattutto nelle aree urbane. Per limitare il fastidio è importante evitare in giardino e terrazzo la presenza di specie che provocano l'allergia.
- **Occorre evitare che l'erba vada in fiore** a primavera (i semi causano l'allergia da graminacee) o sostituirla con tappezzanti anallergiche, quali la dicondra; da evitare gli alberi che rilasciano pollini nelle fasi di fioritura (carpini, betulle, ontani, tassi e cipressi).
- **Bisogna liberare lo spazio da infestanti** come la parietaria, un'erba che cresce sui muri e tra le pietre ed è spesso causa di allergie, e da ogni altra pianta per la quale sussista allergia o intolleranza specifica.
- **Attenzione al sole:** l'esposizione ai raggi solari va evitata nelle ore più calde e la pelle dei piccoli va sempre protetta con prodotti specifici di alta qualità.





I SUONI DELLA NATURA, un mondo da scoprire

Oltre 40 milioni di Italiani arrivano a soffrire a causa dell'inquinamento acustico in casa, sul lavoro o a causa del traffico. Il dato è fornito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e ognuno di noi ha potuto verificare il fastidio profondo e il disagio che proviene dal continuo rumore di fondo della nostra vita.

- **In giardino e terrazzo, più che mai in presenza dei bambini**, è fondamentale cercare di ridurre al minimo le fonti di rumore esterno e fastidioso per riuscire a ritrovare la sensibilità delle nostre orecchie e quindi la capacità di ascoltare la musica della natura. La prima misura da adottare è quella delle siepi protettive. Tra le specie più insonorizzanti ci sono il sommaco, il lillà, il pittosforo e l'oleandro purché fitti e ormai adulti, di taglia media o alta. Dove il rumore è davvero elevato conviene prendere in considerazione le barriere acustiche e i pannelli fonoisolanti e fonoassorbenti.

- **Lo spazio esterno può diventare un vero e proprio laboratorio sonoro in cui educare i piccoli** ad ascoltare e apprezzare i suoni e i rumori naturali. Tornare ad accendere il senso dell'udito, ritrovare la musica del fogliame e delle creature che vivono tra le piante e i fiori del giardino e del terrazzo è uno scopo importante per tutti e più che mai per i bambini, la cui intensa sensibilità non può certo essere incentivata dai banali rumori dei videogiochi. Vivere lo spazio verde come un mondo sonoro in costante mutamento è uno dei principi base del giardino sensoriale terapeutico ed è stato appurato che recepire i suoni della natura migliora le capacità di apprendimento.

- **Sono molti i suoni emessi dalle piante**, da quello degli alberi mossi dal vento, alle foglie d'autunno calpestate sul prato. Specie quali il bambù e le graminacee ornamentali come l'erba delle Pampas (*Cortaderia selloana*), di semplice coltivazione in giardino o in grandi vasi, hanno fogliame e infiorescenze capaci di emettere una musica piacevole, mentre in altri casi il rumore è legato alle caratteristiche particolari del fiore o del seme: le campanelle cinesi (*Physalis alchechengi*) producono un suono particolare urtandosi fra loro.

- **Rospi e ranocchie nel laghetto sono sonori nelle notti d'estate**, mentre di giorno una quantità di fiori profumati aiuterà ad attirare il ronzio di api e altri insetti indispensabili perché si perpetui il fenomeno della fertilità delle piante. E poi, naturalmente, il canto degli uccelli che anche in città frequentano volentieri i giardini e i terrazzi in cui ci sono a disposizione cibo e acqua.

1. Verificate che lo spazio sia ben recintato per impedire da un lato l'ingresso di estranei o di animali, dall'altro una "evasione" non autorizzata dei piccoli giardinieri. animati da istinto di avventura e di esplorazione.
2. Mantenete siepi e cespugli sotto controllo per evitare che eventuali rami sporgenti possano far inciampare i piccoli o impigliarsi nei loro abiti.
3. Spiegate ai bambini più grandi quali sono le piante velenose se ingerite; tenete sotto controllo i più piccoli nel caso in cui abbiate specie con queste caratteristiche.
4. Evitate le pavimentazioni sdruciolevoli e, se possibile, quelle in ghiaia, preferendo superfici ruvide e compatte; disponete una ringhiera lungo le scalinate o un cancelletto per impedire ai più piccoli di accedere ai gradini e pendenze.
5. Evitate di lasciare a portata di mano gli attrezzi (tutti, non solo quelli appuntiti e taglienti), se non siete presenti a sorvegliare e guidare i piccoli giardinieri nelle loro esperienze.
6. Allontanate i bambini quando vengono somministrati fitofarmaci alle piante; evitate quelli chimici utilizzando solo i preparati biologici, da tenere comunque in un luogo inaccessibile ai piccoli.
7. L'utilizzo di piscine e vasche deve avvenire sotto sorveglianza. Laghetti profondi solo 20 cm possono già costituire un rischio.



Periodicamente fate una verifica delle strutture gioco, con particolare attenzione alla solidità, ai fissaggi a terra ove necessari e all'eventuale presenza di parti scheggiate o taglienti. Sulle altalene montate, per i più piccoli, gli appositi seggiolini di sicurezza.

8. Il barbecue è un'attrazione irresistibile; verificate che sia in un luogo stabile e sicuro, impedite ai bambini di giocare nelle vicinanze e di usare la palla quando è acceso (può finirci sopra, o dentro); tenetelo sempre sotto controllo.
9. Gli insetti di ogni tipo, le bisce e gli altri rettili sono inevitabili all'aperto: fanno parte del mondo naturale. Un controllo attento dei bimbi più piccoli, e una spiegazione dei rischi ai più grandi, sono sufficienti a limitare i pericoli.

UN PO' DI ATTENZIONE

- **La sorveglianza degli adulti** deve essere mirata a evitare da parte dei bambini l'uso o il gioco con attrezzi potenzialmente pericolosi e il contatto con antiparassitari, controllando l'utilizzo della piscina e la vicinanza dei piccoli a vasche e laghetti.

- **Alcune piante possono essere tossiche se ingerite.** Ai più grandicelli sarà sufficiente spiegare il pericolo; i piccoli vanno sorvegliati per evitare che siano attratti dai colori vivaci e dalle forme dei frutti.

A destra: oleandro, maggiociondolo, solanum e viburno; sotto: edera ed elleboro, tutte piante da non ingerire.





IL VERDE CI AIUTA

LE PIANTE DEI **MIRACOLI**

Le erbe aromatiche e officinali promettono miracoli... e li mantengono: la loro magica azione terapeutica ci aiuta a conservare la salute e inoltre rimangono belle per tutta l'estate...

Potere purificante

Le virtù antibatteriche e antisettiche del coriandolo, unite al suo gradevole aroma, sono preziosi per la casa e la persona. Può essere usato anche per preparare saponi. Ha infatti la virtù di tonificare e detergere la pelle con delicatezza, lasciandola gradevolmente profumata.



Le erbe aromatiche ed officinali sono per lo più indigene dei paesi mediterranei, dove crescono in condizioni estreme: lungo le coste spazzate dal vento, in terreno povero e sassoso. Utilizzate da millenni, erano preziose fin nel lontano passato per insaporire e conservare i cibi (potevano sostituirsi al costosissimo sale) e indispensabili per la medicina popolare.

Nel Medioevo le erbe curative erano definite “semplici”, dal latino *medicina simplex*. Il luogo destinato alla loro coltivazione era dunque chiamato giardino dei semplici, *Hortus simplicium*. Il primo “orto dei semplici” universitario nacque a Pisa

nel 1543, seguito da quello di Padova, ancor oggi esistente. Oggi la collezione di erbe aromatiche e officinali



Profumi irresistibili.

Nella pagina a sinistra, dall'alto in senso orario: il basilico, ingrediente base della cucina italiana; la salvia “Tricolor” con foglie variegata molto fragranti; il finocchietto, aroma mediterraneo che ama il sole e non teme il caldo e i terreni poveri; la maggiorana, dalle virtù decongestionanti e digestive. Qui sopra: la menta, utile anche per combattere il caldo grazie al suo potere rinfrescante.

ERBE PER GLI AMICI A 4 ZAMPE

- **Via le pulci dal cane.** Se il vostro amico è assediato dalle pulci, dopo lo shampoo è utile sciacquare il pelo con una tisana a base di timo. Si lascia intiepidire la tisana e la si usa con l'aiuto di una spazzola o di un panno morbido per detergere il pelo dell'animale, poi pettinatelo con cura per farla penetrare sulla pelle. Agisce come antisettico, aiuta ad eliminare le pulci e lascia un gradevole profumo che scoraggia anche le zecche.

- **Gatto e cane in salute.** Il rosmarino contiene moltissima vitamina B6, ferro e calcio. E' un ingrediente indispensabile per un'alimentazione equilibrata, sia per gli umani che per i cani e i gatti. Vanta anche proprietà antiossidanti e un'azione benefica sul cervello.





Un'isola di profumi

Per ambientare la vostra collezione di buone erbe officinali potete realizzare un'aiuola rialzata con bordi in pietra. La soluzione può essere adottata anche per nascondere alla vista un grosso contenitore di aspetto non ornamentale, ottenendo un risultato gradevole e con le erbe "a portata di braccia", senza doversi chinare per raccogliere. Non dimenticate di mettere delle graziose etichette di riconoscimento per le diverse piante.

trova nuove interpretazioni in versioni estetiche di grande bellezza e fascino, anche in terrazzo: le erbe aromatiche e officinali sono belle e utili, e talmente resistenti e versatili da poter davvero essere considerate "le piante dei miracoli". Il loro uso in cucina aiuta a ridurre o eliminare il sale, migliora i piatti rendendoli più digeribili, insaporisce pietanze che potrebbero essere meno invitanti senza la loro fragranza... Basta pensare all'origano per la pizza o al basilico per la caprese di mozzarella e pomodori. Inoltre, le aromatiche possono essere utilizzate per preparare antiparassitari naturali per le piante e anche per gli animali domestici, contro pulci e altri insetti. Richiedono poche attenzioni: quasi nulla se sono in piena terra, un po' d'acqua regolarmente se sono in vaso. Un ultimo miracolo? Non piacciono alle zanzare: sedersi in giardino circondati da tante erbe profumate non solo è piacevole ma è anche un modo per proteggersi, senza usare insetticidi. ■

LE ERBE IN VASO

- **In terrazzo, balcone e sui davanzali**, le aromatiche sono la soluzione ideale perché crescono bene e tengono lontane le zanzare. Utilizzate un substrato per aromatiche o da orto, collocando uno strato di sassolini o biglie d'argilla sul fondo del vaso per favorire il drenaggio: non amano avere le radici costantemente umide, con la sola eccezione di menta e melissa che preferiscono l'umidità.





1



2



3



4

INSOLITE, DA PROVARE

1. Borragine, *Borago officinalis*

Pianta dalle foglie ruvide e pelose, che fiorisce in un vistoso blu tra maggio e luglio. I petali colorano insalate, risotti e frittate, mentre le foglie giovani lessate si utilizzano al posto degli spinaci o delle bietole; dalle foglie secche si ricavano tisane decongestionanti e impacchi emollienti per la pelle arrossata e screpolata.

2. Anice, *Pimpinella anisum*

Le foglioline e i fiori possono aromatizzare l'insalata. I semi si utilizzano su pani e dolci, per ammorbidire il gusto della selvaggina e delle carni rosse, con i legumi nelle zuppe e per fare un liquore da aperitivi e digestivo.

3. Achillea, *Achillea millefolium*

Dei graziosi fiori di questa pianta, spontanea nei boschi e nei prati, si usano le corolle essiccate, apprezzate per le proprietà cicatrizzanti e decongestionanti per la pelle e per l'organismo in genere. Può essere usata al posto della camomilla come bevanda serale, in quanto contiene azulene, dalle proprietà lenitive e calmanti che favoriscono il sonno. In Svezia un tempo si usava per fare un tipo di birra.

4. Dragoncello, *Artemisia dracunculus*

Le foglie tritate aromatizzano salse, frittate, insalate, polpette e polpettoni e sono particolarmente adatte per conferire al pesce un aroma gradevole. L'infuso di foglie secche stimola l'appetito.

FIORITE...

E MAI STANCHE

Ecco le piante da fiore che in balcone e in giardino sbocciano instancabili fino all'autunno, chiedendo poche attenzioni e regalando un meraviglioso spettacolo senza soste.

Per decidere a chi conferire la medaglia d'oro per la durata e la bellezza in fiore, un test perfetto è l'estate italiana e in particolare quella afosa, umida e bollente della Pianura Padana. Nel nostro magnifico Paese, infatti, le condizioni climatiche presenti in estate possono sembrare simili in quanto a temperature massime diurne, ma quello che cambia, e che influisce in modo severo sulle piante, è legato a fattori ambientali: l'umidità più o meno alta, il vento, le minime notturne. Ma ci sono piante che riescono a superare tutte queste condizioni assicurando al balcone e al giardino il piacere di macchie di colore intense e vitali fino all'autunno inoltrato.

Come assicurarsi fioriture prolungate

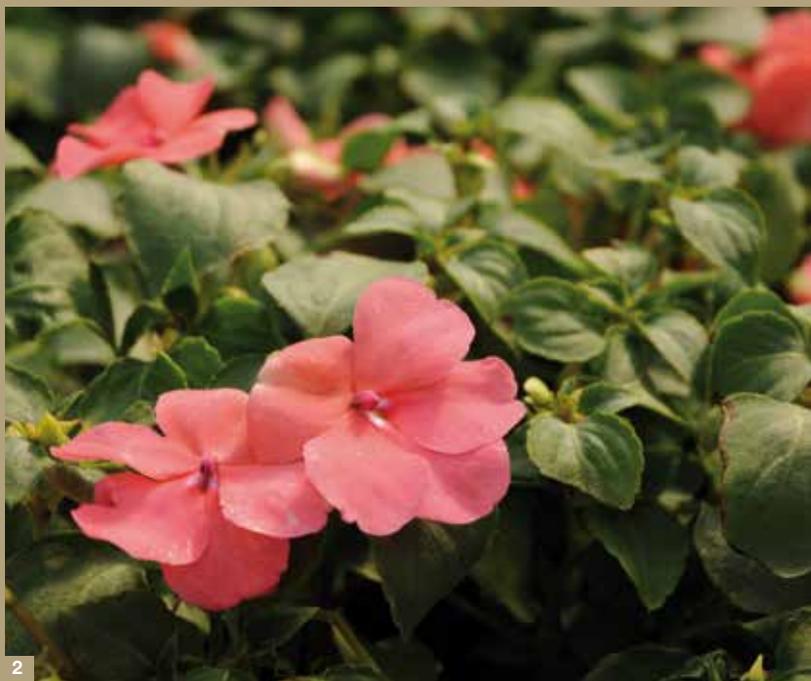
In queste pagine trovate una selezione di piante instancabili e altre sono a disposizione nel garden center, ma è importante tenere presente che le fioriture migliori sono offerte da piante curate con regolarità, evitando di passare da terriccio arido a fradicio che, soprattutto nel caso di alcune fioriture (Surfinia e simili, provoca indebolimento e allungamento anomali dei rami, con minore produzione di boccioli.

Un altro errore da evitare è quello di utilizzare

Due fioriture che battono i record

La salvia da fiore (1) è molto durevole se non risente di colpi di siccità. La varietà "Gogo Scarlet PW" emette continuamente corolle che durano a lungo e la fioritura resiste per tutta l'estate, fino a ottobre se è in pieno sole. Il geranio "Fireball PW" (2) mantiene la sua promessa: è una "palla di fuoco", di un'intensità di colore e luminosità strepitosa. Ha crescita uniforme e armoniosa e grande ricchezza di fiori.





1 2
3 4

QUATTRO BELLE PIANTE CHE SONO SEMPRE IN FIORE

Nel cuore dell'estate, il clima rovente mette a dura prova molte delle piante in balcone e giardino. Ecco quattro vere campionesse di resistenza che, se irrigate e concimate con regolarità, non conoscono pause neppure nei giorni più caldi e regalano uno spettacolo continuo.

1. Gazania: è necessario il pieno sole per ottenere una bella fioritura; resiste bene anche ai venti salmastri. Va annaffiata in abbondanza a giorni alterni, anche in piena estate: resiste abbastanza bene alla siccità ma le irrigazioni regolari migliorano la capacità di fioritura. Concimatela con un prodotto per piante da fiore ogni settimana.

2. Impatiens: apprezza l'ombra parziale (sole alla mattina o nel tardo pomeriggio) e può sembrare sofferente nei giorni più caldi, ma poi si riprende e

continua a produrre fiori fino all'autunno inoltrato, aiutata da concimazioni settimanali o quindicinali.

3. Begonia nana: non teme i parassiti, fiorisce formando veri e propri cuscini di petali colorati e non si ferma neppure quando l'estate finisce... Solo il gelo la manderà in riposo. Anche per lei, concimazioni settimanali con un preparato per piante da fiore.

4. Tagete: una volta superata la fase di attecchimento, quando è più delicato e sensibile, questo fiore generoso produce nuovi boccioli di continuo fino al tardo autunno.

Altre piante di lunga fioritura estiva: ibisco cinese (nuovi fiori ogni giorno), oleandro, fucsia (in ombra parziale), cleome, zinnia, rudbekia, bidens, torenia, bella di notte, bacopa, agerato, cosmea, sanvitalia...



Tre regine dell'estate

Tutti i tipi di petunia (1) conservano la capacità di fiorire continuamente se ben concimate e irrigate. I fiori blu del Plumbago (2) si formano senza soste fino all'autunno, così come le belle corolle della dipladenia (3).

acqua troppo fredda sul terreno reso bollente dal sole: in questo caso, infatti, si possono creare facilmente delle situazioni da stress termico che causano un vero e proprio shock vegetativo.

Concime, quando e quanto?

Il nutrimento è un altro dei fattori chiave; le piante estive da fiore sono forti consumatrici di nutrimento. Per concimare correttamente è importante conoscere le esigenze di ogni specie, perché gli eccessi e le forniture nel periodo sbagliato sono più dannosi della carenza nutritiva. Troppo fertilizzante rischia di causare "bruciature" sulle piante, provocando un rapido e irreversibile disseccamento. Il concime per le fioriture estive deve essere del tipo universale o per piante da fiore, potete usare indifferentemente quello per petunie o gerani. Nei prodotti nutritivi per piante da fiore

è presente un'alta percentuale di azoto, fosforo, potassio e microelementi come il magnesio, necessari per la fioritura. Per le piante succulente da terrazzo, come la generosa portulaca, utilizzate il concime per cactus, che contiene microelementi indispensabili per le specie con foglie carnose. L'importante è assicurarsi che il terriccio sia umido (mai dare concime a una pianta assetata) e rispettare le cadenze regolari, in genere ogni 8-12 giorni per tutta la stagione. Se notate piante che hanno subito un colpo di calore o di siccità, non concimate: aspettate che la pianta si riprenda, ponendo il vaso per almeno un'ora in acqua a temperatura ambiente. Dopo due o tre giorni, se la pianta si è ripresa, concimate: si riprenderà e resterà bella fino alla fine dell'estate. ■

Tre soluzioni per chi ha poco tempo

Da sinistra, nelle aiuole al sole e in grandi vasi cresce e fiorisce a lungo la *Gaura* (4), che si riempie di fiori rosa; per un risultato colorato e durevole con minime attenzioni c'è la lantana (5), che spesso è ancora in fiore in ottobre; per pareti colorate è imbattibile *Solanum rantonettii* (6) con le sue corolle viola.



GREEN FOR PEACE

MADE IN ITALY



AMORE PER I VASI,
PASSIONE PER IL VERDE

www.erasrl.it



PROGETTAZIONE

QUANDO L'ORTO È PROTAGONISTA

Verdure bellissime, da osservare e da portare in tavola, coltivate in originali allestimenti che trasformano terrazzi e giardini con fantasia e originalità, rendendo l'orto "superstar" per bellezza e generosità.



Verdure protagoniste nella progettazione del paesaggio? È la nuova tendenza che ha visto il successo di orti “firmati” da talentuosi garden designers un po’ ovunque. Le mostre di giardinaggio del 2015 e 2016 hanno dato ampio spazio a questa particolare interpretazione del progetto verde, portando in evidenza tutto il bello che c’è nella produzione di verdure. E se un tempo l’orto era ricavato in un angolo nascosto e appartato, oggi è protagonista in primo piano, spettacolare e capace di comunicare il valore della natura e del cibo sano anche nel cuore delle metropoli.

Più orto, meno giardino

Il nuovo orto che piace anche ai giovani di estrazione metropolitana è chic e bello come un giardino, facile da curare, ideale anche in terrazzo e coltivato con metodi ecosostenibili. Un modello al quale ha contribuito anche Expo2015, che ha stupito con gli orti verticali e gli allestimenti dedicati alle verdure in cassoni e vasche di ogni tipo. Per ottenere un orto davvero piacevole si possono sfruttare contenitori, scalinate, muretti

Giochi di forme diverse. Nella pagina a sinistra, diverse interpretazioni dell’arte dell’orto decorativo e dell’orto in contenitore. In alto: cassoni di legno per le verdure, per un insieme ordinato e piacevole.

L'ORTO CHE PIACE A KATE

- **La principessa Kate** ha visitato a Londra il Chelsea Flower Show, enorme e meravigliosa mostra di idee giardino e di piante che, negli ultimi anni, ha dato ampio spazio all’orto. Nella foto, uno degli orti che sono stati particolarmente apprezzati dalla principessa, intenzionata a coinvolgere i suoi piccoli eredi al trono in attività di orticoltura.





e angoli del giardino, in pieno sole. Oppure si possono disegnare a terra orti particolari per geometrie (triangolari, a spicchi, rotondi, ovali...), o ancora scegliere le classiche aiuole rettangolari, migliorando la struttura di base con bordi in legno o in vimini intrecciato e con pavimentazioni ben curate fra le diverse parcelle (in ghiaia bianca o colorata, in legno, con mattoni disposti a mosaico...). Se preferite pensare a un orto classico, suddividete lo spazio in parcelle quadrate o rettangolari, in genere di larghezza non superiore a 1-1,20 m. Queste dimensioni consentono di lavorare anche il centro della parcella semplicemente allungando le mani o gli attrezzi (vanga, zappa) senza doverci camminare dentro, rimanendo sui sentieri che la delimitano.

Quando l'orto è ad altezza dello sguardo

Sia per rendere l'allestimento più decorativo che per migliorare la qualità del raccolto, si può prevedere la realizzazione di parcelle rialzate. Bastano 20-30 cm di sopraelevazione, ottenuta con l'apporto di buona terra da orto e grazie ad alcune assi di contenimento fermate da picchetti, per limitare lo sforzo di muscoli dorsali nelle operazioni di manutenzione, diserbo o raccolta e soprattutto per favorire il buon drenaggio. In questo modo l'orto si presenta meglio, più



L'orto e le erbe anche in cortile

Il cortile in ghiaia è occupato da una serie di vasconi di un metro per un metro, con bordo in legno di grosso spessore, per coltivare ortaggi ed erbe aromatiche con un risultato molto decorativo.

In alto: colore brillante per un orticello allegro racchiuso da assi di legno color magenta.



UN ARAZZO DI VERDURE

• **Nel disporre le verdure** si possono scegliere disegni gradevoli: in questo caso i filari di ortaggi si succedono in base alle consociazioni più indicate e anche in base alla forma e colore delle verdure e del loro fogliame; sono state create strisce di coltivazioni diverse disposte secondo un originale disegno geometrico che sembra un arazzo.



L'orto rotondo. In alto, uno spettacolare orto nel quale le verdure sono disposte seguendo un disegno circolare e alternando ortaggi e fiori. Lo scopo è decorativo ma anche utile: i tagete difendono le piante dagli afidi.

ordinato e gradevole. In alternativa, le parcelle possono essere portate all'altezza delle braccia. Questo risultato è facile da ottenere utilizzando vasi molto profondi o cassoni (anche provenienti da attività artigianali o agricole: casse di legno, cassoni di raccolta della frutta...).

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

L'orto "bello", in terrazzo e in giardino, diventa anche un grande aiuto all'interno del gruppo familiare, per coinvolgere e favorire la comunicazione con i bambini e gli adolescenti e per aiutare gli anziani o le persone con malattie e disabilità a conquistare il piacere di veder crescere le piante che hanno seminato o messo a dimora. È una gratificazione importante, che ha risvolti molto positivi sull'umore e sulle motivazioni che consentono di affrontare meglio la vita quotidiana. ■



Il futuro? L'orto galleggiante

Oggi i teorici dell'agricoltura sostenibile immaginano un futuro con orti galleggianti, per sfruttare al meglio le possibilità produttive e sensibilizzare i consumatori sul valore del cibo a km zero.



FORME INSOLITE

• **Qualcosa di originale?** Ecco l'orto sopraelevato, ricavato creando una struttura curiosa ma anche pratica (le verdure risultano ad altezza delle braccia). In alto, uno dei pochi esempi di orto pubblico: è a disposizione dei cittadini in una piccola città della Germania, coltivato con il contributo dei volontari raccolti in un'associazione.



Tutti al MARE

• **Sognate continuamente le vacanze al mare**, oppure siete fra quelli che hanno la fortuna di avere una casa al mare? Arricchite il vostro ambiente con il *décor marine style*, che evoca il piacere degli ambienti costieri e regala la sensazione del fresco odore di mare.

• **Dalla tavola ai complementi d'arredo**, fino ai cuscini per la casa e gli arredi da esterno, tutto può essere interpretato con questo stile, incluso i mobili da giardino: se sono un po' invecchiati, rinnovateli con una mano di colore blu mare, un cromatismo tonico che comunica relax.



L'ARTE DI VIVERE

www.verdeliberatutti.org

L'arte del DECOUPAGE

- **Ritagliare e incollare:** questa è, in estrema sintesi, l'arte *découpage*, che consente di rinnovare vecchi oggetti di ogni tipo e di creare piccoli capolavori, ideali anche per i regali. Occorre pazienza e precisione per ritagliare accuratamente il soggetto che intendete applicare, ad esempio fiori o altri disegni. Nei garden center trovate un ricco assortimento di carta specifica per *découpage* e la colla idonea (ma potete prepararla diluendo due parti di colla vinilica in una parte d'acqua). La colla va stesa con un pennellino, applicate il ritaglio e ripassate anche in superficie con la colla, avendo cura di non formare bolle.

- **Attendete che la colla sia perfettamente asciutta** e procedere con l'ultimo passaggio: una-due mani di vernice acrilica trasparente protettiva, che conserva il bello del vostro capolavoro.



Un hobby per l'estate: la pittura su stoffa

Dipingere sui tessuti è un'arte appassionante, sia che scegliate di disegnare motivi unici e originali inventati da voi, sia che decidiate di aiutarvi con stampini o modelli. Si possono decorare t-shirt, vestiti, borse, scarpe, federe di cuscini, lampade, sciarpe e tessuti di ogni genere. Se non avete mai sperimentato questa piacevole attività creativa, informatevi presso il vostro garden center: spesso vengono organizzati corsi introduttivi e troverete tutti i materiali necessari per realizzare veri capolavori.





Rinnovare il TERRAZZO

- **Riorganizzare gli spazi in terrazzo** è divertente e affascinante. Nel fare le vostre scelte, considerate la pavimentazione (spesso basta poco per coprire una superficie invecchiata o rovinata, optando per mattonelle o meglio ancora assi di legno, calde e coibentanti).
- **Preferite gli arredi in fibra sintetica**, se non siete certi di poter trasferire i mobili al riparo in caso di pioggia e nella stagione invernale quando è comunque consigliabile spostare i mobili sotto un riparo o coprirli con un telo di plastica ben fissato, che li protegge dalle polveri e dallo smog.



Mi siedo sul GIALLO

- **Il colore dell'estate** è sempre allegro e tonico, ideale per rinnovare vecchie seggiole o panchine che il tempo ha velato e reso meno affascinanti. Preparate la base di verniciatura con un'attenta pulizia del legno o del metallo; se occorre, passate lo sverniciatore o la carta vetrata per migliorare la superficie e togliere eventuali schegge. Operate all'aperto o in stanze molto ben aerate; lavorate con pazienza: la fretta non è mai amica di questo tipo di attività, che richiede precisione e attenzione.
- **Dedicatevi all'arte della pittura** utilizzando le vernici idonee. In ogni caso fatevi guidare dal personale del punto vendita, se non avete esperienza specifica, sia per scegliere il tipo di tinta che per i pennelli adatti.
- **Non dimenticate** che oggi è possibile farsi fare, nelle nuove rivendite di prodotti da pittura, la tonalità precisa desiderata, meglio se portando un campione.





Pesche dall'antipasto al dessert

- **Italianissime, profumate e rinfrescanti**, le pesche si prestano a molti utilizzi diversi. Potete persino programmare un intero menu, dagli appetizer al dolce, tutto dominato da questo frutto che "sa di estate".
- **Sono innumerevoli le ricette con le pesche** che si possono preparare quando la stagione calda inizia a regalarci questi frutti deliziosi e ricchissimi di vitamine.
- **Qualche idea?** Antipasto di gamberi, pesche e lattuga; primo piatto con riso oppure orzo con mazzancolle e pesche marinate al prezzemolo e lime; pollo all'orientale con curry e pesche in tegame; insalata con pesche e formaggio caprino; insalata di pesche, pere, prosciutto di Parma DOP, fontina e rucola; gelato di crema con pesche fresche e menta...
- **Ai vostri ospiti in occasione del "menu pesca superstar"** potete anche dare informazioni utili che non tutti conoscono: la pesca fresca ha poche calorie, è molto digeribile, adatta all'alimentazione dei bambini dal 5°- 6° mese di vita. Le sostanze contenute nella pesca le conferiscono proprietà energetiche. Sono utili in caso di debolezza e stanchezza; diuretiche (utili in caso di ritenzione idrica, calcoli delle vie urinarie, reumatismi); rinfrescanti e dissetanti, ideali nei giorni caldi d'estate.



Thinking Forward
Copyr



PROTEZIONE DALLE ZANZARE

Copyr ti offre soluzioni mirate, anche a base di **Piretro**, per ogni momento della giornata.

Adate per interni, esterni e per la protezione personale.



Copyr S.p.A. - via G. Stephenson, 29 - Milano - ph +39 023903681 - www.copyrgiardinaggio.it

Sono Presidi Medico Chirurgici ad azione insetticida, usare con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto. Si richiama l'attenzione sulle frasi e sui simboli di pericolo riportati in etichetta. Pubblicità sanitaria autorizzata dal Ministero della Salute il 20 marzo 2015.

nei migliori punti vendita



IL SAPONE? Lo faccio in casa

- **Preparare il sapone in casa è piuttosto facile**, economico, e consente di decidere gli ingredienti, scegliendo la modalità di preparazione più ecologica e salutare, e la profumazione preferita.
- **I metodi sono due: con o senza soda caustica.** Questa sostanza infatti rende più stabile e durevole nel tempo il sapone, ma va maneggiata con enorme cautela, indossando occhiali di protezione, mascherina per il naso e guanti in gomma per evitare di bruciarsi (è irritante, corrosiva ed esplosiva); ed è naturalmente impossibile coinvolgere i bambini nella preparazione di questo tipo di sapone.
- **Al posto della soda caustica si può utilizzare la glicerina, oppure lisciva e olio d'oliva:** si ottengono prodotti meno stabili, da utilizzare rapidamente nel giro di pochi giorni, anche sulla pelle dei bambini. Il sapone alla glicerina si prepara con 1 kg di glicerina (reperibile nelle buone farmacie ed erboristerie) e 10 gocce dell'essenza preferita (lavanda, cannella, rosa...).
- **Fate sciogliere il blocco di glicerina a bagnomaria** in un pentolone destinato a questo solo scopo (non potrà più essere usato per alimenti). Quando è sciolta, versate l'essenza, mescolate e versiamo negli stampi. Le saponette saranno pronte per l'uso dopo 10 giorni.



Gli amici A QUATTRO ZAMPE

- **Il sonno lungo e tranquillo è, per i cani, una fase fondamentale** per conservare un buon equilibrio psichico e relazionarsi meglio con l'umano, riducendo l'ansia che può portare l'animale a comportamenti autolesionistici o problematici.
- **Fin da cucciolo** stabilite una routine consolidata e un buon ambiente dove potersi accoccolare o distendere, un luogo che senta "suo" e sicuro. Il cane può essere agitato di notte se non fa abbastanza movimento durante il giorno. In base alla razza, all'età e alla sua forma fisica, deve poter correre e camminare ogni giorno da 30 minuti fino a 3 ore (o più, per alcune razze). È consigliabile farlo mangiare almeno un paio d'ore prima di coricarsi, e l'ultima ora circa prima di andare a dormire deve essere piacevole e tranquilla, così diventerà più facile riuscire a prendere sonno... per lui, e per voi!



BENESSERE & VITALITÀ

www.natuweb.it

L'estate dei bambini? IN LIBERTÀ

- **Come intrattenere i bambini nei giorni d'estate?** Il consiglio viene da un'istituzione autorevole, l'Ospedale pediatrico Bambino Gesù: l'invito è di dare a bambini e ragazzi l'opportunità di muoversi, di gestire il loro tempo in libertà. E anche di annoiarsi un po'.
- **Quando arrivano le vacanze,** mamma e papà dovrebbero allontanare l'ansia di riempire necessariamente il tempo dei propri figli con qualcosa da fare: dar loro la possibilità di gestirsi con maggiore autonomia, riposare, dormire, fare cose non organizzate, perdere un po' di tempo in relax, talvolta anche annoiarsi, vuol dire restituirgli una dimensione che non conoscono più. È un tempo ritrovato, importante per formare carattere e incentivare l'intelligenza: una mezz'ora di noia è il modo migliore per imparare a sfruttare la creatività!



La dieta della CAROTA per rimettersi in forma e prepararsi al MARE

- **La carota ha numerosi pregi:** oltre al suo contenuto nutritivo, è leggera, versatile, si utilizza in cucina in mille modi diversi dall'antipasto al dolce e anche nelle bevande, e inoltre costa poco, è italiana e di stagione... Ideale per una dieta rinfrescante che può aiutare a perdere peso, purificare l'organismo e apportare una grande quantità di antiossidanti (vitamine A, C, ed E) e fibre. Inoltre ci aiuta a combattere gli effetti del caldo.
- **La carota è molto facile da combinare;** può essere consumata cruda o cotta, associata a qualunque altro alimento, aiuta a riparare la pelle maltrattata da agenti atmosferici (sole, vento, inquinamento), preparandola ad esporsi ai raggi solari, fortifica le mucose dell'apparato respiratorio (gola, narici...), esercitando così un'azione preventiva contro il catarro e le faringiti.
- **Per almeno tre settimane, rendete la carota protagonista in tavola** rinunciando a dolci e alimenti grassi, riducendo i carboidrati a favore del pesce fresco: ritroverete energia e salute in breve tempo e, magari, perdetevi qualche chilo, abbinando la dieta a una regolare attività fisica leggera e divertente.



Più appetito con la GENZIANA

- **La genziana ha ottime virtù erboristiche,** ma ricordate che non va raccolta, è una pianta protetta; acquistate la radice di genziana in erboristeria, proviene da coltivazioni specificatamente rivolte all'uso commerciale.
- **Se il caldo vi fa passare l'appetito,** e come rinforzo per chiunque soffra di inappetenza e debolezza, provate la tisana con 2 g di radice secca di genziana in una tazza d'acqua bollente per 5 minuti, aromatizzata con un pezzetto di scorza fresca d'arancia biologica; va bevuta calda o tiepida, a piccoli sorsi, circa 20 minuti prima del pasto.





Tutti in BICI e più FELICI



- **Più bicicletta, più felicità?** L'equazione è formulata da John Ratey, psichiatra della Harvard Medical School, che ha sperimentato sui pazienti un anno di "cicloterapia": dopo aver scoperto e praticato, da soli e in compagnia, il piacere di pedalare, sono notevolmente migliorati da gravi forme di depressione.

- **Gli scienziati che da anni studiano i benefici della bicicletta per il corpo e la psiche umana** concordano nell'affermare che pedalare riduce sensibilmente lo stress e combatte efficacemente la depressione. In una parola, regala felicità, con altri vantaggi collaterali non da poco: migliore tono muscolare, accentuazione delle capacità di coordinamento, perdita di chili per chi è sovrappeso (con un'alimentazione idonea).

- **Tutte ottime ragioni per godersi l'estate su due ruote**, magari sperimentando il cicloturismo che in alcune zone del nostro Paese, e in tutto il Nord Europa, trova percorsi speciali senza o con poche auto, per la sicurezza e il piacere della natura.



Denti più sani con METODI NATURALI

- Per avere denti sani e forti è importante il calcio: via libera a yogurt, formaggi magri, latte, verdura a foglia verde come spinaci, cicoria, cavolo, rucola, prezzemolo...

- Alcuni cibi macchiano e deteriorano i denti, come caffè, succhi, tè, liquirizia, propoli: limitateli o lavate i denti dopo il consumo. No a tabacco e ai cibi molto acidi e grassi.

- Per denti puliti e bianchi, sgranocchiate frutta e verdura cruda, soprattutto mele, sedano, carote, finocchi: puliscono i denti, irrobustiscono le gengive, proteggono lo smalto.

- Gli zuccheri accelerano la formazione della placca batterica: riducete al minimo dolci e caramelle.

UN AIUTO DALLA NATURA: la parte interna della buccia di banana, usata come una spugnetta per spazzolare bene i denti, li pulisce a fondo, schiarisce lo smalto e lo rinforza. Il succo di limone è ricco di acido ascorbico, dall'effetto sbiancante. Si usa per sciacqui, sempre diluito in acqua. La salvia ha un potere antibatterico e rinfrescante (utile anche contro l'alitosi) e contribuisce ad eliminare la placca dallo smalto dei denti: si può preparare un collutorio con 500 ml di acqua, 50 g di salvia fresca, un cucchiaino di bicarbonato, un pizzico di sale, succo di limone.



“Ho un segreto per fare invidia alle mie amiche...”



POLYSECT ULTRA

L'insetticida ad azione sistemica di lunga durata

- ✓ Efficace entro 24 ore
- ✓ Protegge la pianta per 3/4 settimane
- ✓ Agisce per contatto e ingestione
- ✓ Non macchia fiori e foglie

VITHAL®

specialisti di natura

Usare i prodotti fitosanitari con precauzione. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

Vithal è un marchio Ital-Agro srl
www.ital-agro.it





Yoga sotto le cime dolomitiche

- Per la prima volta si svolgono in Alta Badia, da giovedì 14 a domenica 17 luglio 2016, alcune giornate all'insegna dello yoga e della meditazione. Questa particolare tecnica di rilassamento mira al rafforzamento di corpo e mente, grazie anche ad uno scenario unico, come quello delle Dolomiti, Patrimonio Mondiale UNESCO.

- Ai partecipanti viene data la possibilità di conoscere e consolidare le antiche discipline dello Hatha Yoga, in totale immersione nella natura. Il programma prevede lezioni e workshop ad ogni livello.

- Gli istruttori, Egon Castlunger, originario di La Villa in Alta Badia, e Michela Montalbetti, si focalizzeranno sulle posizioni fisiche, la corretta respirazione e il lato meditativo della pratica dello Yoga. È inoltre prevista un'escursione in quota per godere del panorama, esplorando le montagne individualmente. Con un po' di fortuna si potrà ammirare l'Enrosadira, lo spettacolare fenomeno di luce che colora di rosso le Dolomiti durante le ore del tramonto

Info: www.altabadia.org



Il parco-museo di Losanna, cuore della fiamma olimpica

- Le Olimpiadi di Rio sono imminenti e accendono i vividi ricordi delle emozioni di altre Olimpiadi estive e invernali: la loro storia è raccolta nel Museo Olimpico di Losanna, dove ha sede il Comitato internazionale olimpico. Il Museo è stato recentemente ristrutturato e conserva anche il braciere della fiamma olimpica: è qui che vengono accese le torce che compiono il percorso a staffetta verso le diverse città che ogni 4 anni ospitano le Olimpiadi (le prossime, nel 2020, saranno a Tokyo)

- Il bellissimo parco, ricco di opere d'arte legate al tema dello sport, è solo una delle molte isole verdi di Losanna, bella città affacciata sul lago Lemano, ricca di parchi e giardini tra cui un bellissimo Orto Botanico.

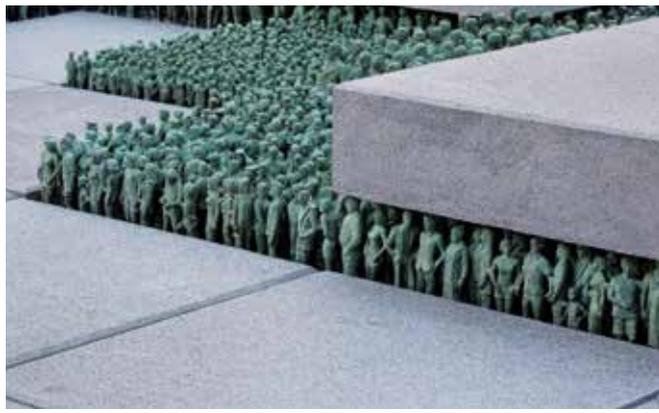
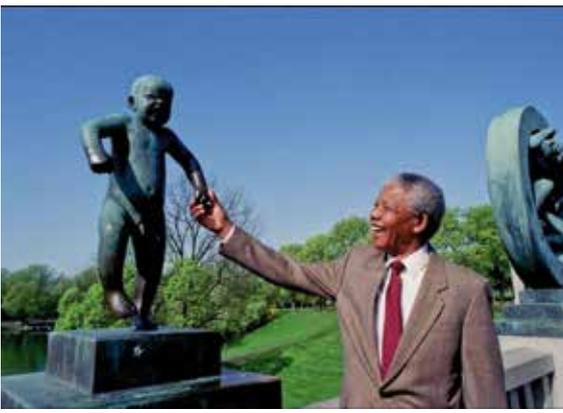
Info: www.lausanne-tourisme.ch



VERDEEUROPA

TURISMO & GIARDINI

www.verdeliberatutti.org



Oslo: arte a sorpresa nel verde della città

- **La capitale della Norvegia è una città che guarda al futuro:** nel 2020 è prevista l'eliminazione del traffico automobilistico con motore a scoppio, a favore dei mezzi elettrici che stanno conoscendo una diffusione in forte crescita. Inoltre, la città viene dotata ogni anno di nuove aree verdi che ospitano un grande numero di opere d'arte create da nuovi talenti animati da ironia e senso della sorpresa: una di queste, quella di un bimbo grassottello, aveva fatto sorridere il leader sudafricano Nelson Mandela, premio Nobel per la pace.
- **Singolare anche l'opera che contiene ben 50.000 piccoli uomini di bronzo** che sorreggono le lastre in pietra di una piazza, e i due "occhi" che guardano il mare.
- **Visitare Oslo è facile,** è una città sicura e accogliente in tutte le stagioni, info utili qui: www.visitoslo.com, www.visitnorway.com



NATIONAL GARDEN EXHIBITION, oltre 20 giardini da scoprire

- **Oltre 20 spettacolari giardini dimostrativi di stili diversi,** immersi nella natura fra grandi alberi e siepi. È il National Garden Exhibition Centre, a poca distanza da Dublino, che propone le creazioni allestite da altrettanti garden designer: un'inesauribile fonte di ispirazione per migliorare e arricchire gli spazi verdi.
- **I giardini sono completi e perfetti in ogni loro parte,** arricchiti da arredi e quant'altro può rendere vivibile e godibile il progetto, e fanno parte delle proposte del garden center Arboretum a Kilquade, contea di Wicklow, a meno di un'ora dal centro di Dublino, l'area caratterizzata dal tema "Ancient East", ricco di itinerari e di sorprese da non perdere in tutte le stagioni, incluso l'autunno.
Info: www.arboretum.ie, www.irlanda.com



SCELTA NATURALE



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



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

Blumen

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



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



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



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



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



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



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



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



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



FERRARI GROUP SRL
43022 Basilicogioiano PR
Tel. 0521 687125
info@ferrari-group.com
www.ferrari-group.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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



La vita delle piante è anche la nostra

È nata Cuore di Bio, una linea di prodotti di massima qualità, biologici e 100% naturali. La gamma è composta da 3 terricci che ricoprono tre importanti impieghi: per piante verdi e fiorite, per orto e per piante 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.

