

# NATU

ANNO 08 NUMERO 18 WWW.VERDELIBERATUTTI.ORG

IL PIACERE DELL'ORTO  
**VERDURE PIÙ SANE  
E PIÙ BELLE**

Il raccolto dell'estate  
pensando all'autunno

FACILE E LEGGERO  
**BBQ VEGETARIANO**

Le ricette alla griglia

BAMBINI  
**ACQUA, CHE GIOCO  
SPLENDIDO**

Giocare e capire  
l'importanza della  
risorsa acqua

NATURA AMICA  
**UNA VITA  
SENZA  
ZANZARE**

I metodi per difendersi  
e proteggere la natura



**VIVERE I RITMI  
DELLA NATURA**  
CALMA E RELAX NEL VERDE



ANNO **08** NUMERO **18** 2016

**04** Il bello del momento  
**VIVERE I RITMI DELLA NATURA**

**10** Curiosità e notizie  
**IL BELLO & IL NUOVO**

**14** Il piacere dell'orto e del frutteto  
**L'ORTO PIÙ SANO E PIÙ BELLO**

**22** Sapori & benessere  
**BBQ VEGETARIANO**

**28** Atmosfere da vivere  
**EMOZIONI NOTTURNE**

**34** Bambini e natura  
**ACQUA, CHE GIOCO SPLENDIDO**

**38** Il verde ci aiuta  
**UNA MANO DI VERNICE**

**42** Natura amica  
**UNA VITA SENZA ZANZARE**

**46** Progettazione  
**IL TERRAZZO-SALOTTO**

**50** Dalle Aziende  
**IDEE E NOVITÀ**

**52** Decorazione  
**L'ARTE DI VIVERE**

**56** La scelta naturale  
**BENESSERE & VITALITÀ**

**60** Turismo e giardini  
**VERDEUROPA**



# NATÙ

[www.verdeliberatutti.org](http://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](http://www.promogiardinaggio.org)

**Responsabile Progetto Magazine**  
Romina Tribi

**Redazione**  
Progetto editoriale, testi, impaginazione:  
Garden di Lorena Lombroso  
[lorena.lombroso@gardenpictures.it](mailto: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](http://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.

**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](http://www.promogiardinaggio.org)



# 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



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



IL BELLO DEL MOMENTO

# VIVERE I RITMI DELLA NATURA

Il piacere di ritrovare un contatto diretto con le stagioni, i fiori del momento, i frutti e gli ortaggi che maturano nel sole dell'estate e fino all'autunno



**L**o stress, causato dai ritmi di vita innaturali per l'organismo e la psiche umana, a qualunque età, è il rischio del nostro tempo: può colpire chiunque. Persino i bambini: oggi lo stress infantile è un problema che viene rilevato sempre più spesso, legato alla scuola ma anche al continuo sovrapporsi di impegni (studio, sport, tempi di trasporto da un luogo all'altro...) che rendono assenti i preziosi momenti di "noia", considerata invece importante per stimolare la creatività. il gioco libero e l'invenzione.

E lo stesso accade agli adulti; la volontà di riempire ogni attimo della vita, e la necessità di essere sempre di fretta, ci fa dimenticare che i tempi della nostra vita dovrebbero essere più lenti: l'esempio migliore ci viene dalla natura, che non può essere sollecitata. Coltivare fiori e verdure, curare il giardino, arricchire il terrazzo e dedicare attenzione all'orto sono tutti modi per ritrovare i ritmi della natura. Fra l'estate e l'autunno, il piacere di rallentare è talmente importante da riuscire a ricaricare le energie, preparandoci ad affrontare il cambio di stagione.



#### **I colori dell'estate e dell'autunno**

Da metà estate le zucche cominciano a maturare: in tavola per piatti invitanti, e come decorazione, sono spettacolari e allegre. Unite alle zucche i frutti e le bacche di stagione, i fiori e ciò che la natura regala in questo meraviglioso momento dell'anno.

## IL BELLO DEL MOMENTO



### La frutta italiana che ci aiuta a vivere meglio

In alto: in estate il terrazzo e il giardino possono essere generosi di frutti squisiti, che reidratano l'organismo affaticato dal caldo e combattono la debolezza.

L'estate ci regala giornate più lunghe e momenti di pausa dal lavoro: approfittiamone per scoprire un modo di vivere diverso, più legato alla stagione e ai suoi doni. C'è chi lo chiama "giardinaggio interiore", ossia un modo per coltivare la nostra creatività da esprimere anche nelle attività quotidiane della vita.

Ritrovare il "passo" più lento della natura significa risentire meno dei fastidi legati alla stagione: lo stress e la fretta ci rendono più nervosi e insofferenti, incapaci di tollerare il caldo, infastiditi se piove... Ma osservando da vicino le piante che vivono con noi, diventa molto più facile conservare la calma e la serenità e apprezzare gli effetti che



### Spettacolo dall'estate all'autunno

Due fiori che sembrano volerci accompagnare dolcemente verso la fine dell'estate: la celosia, con le sue "piume" coloratissime, ideale per vasi e bordure, e il clerodendro, alberello dai fiori profumati che si trasformano poi in bacche blu e rosse, lucide e decorative.



## DALIA, IL FIORE DELLA RICONOSCENZA



- Regina dell'estate, la dalia incanta con i suoi petali colorati e le tante forme dei suoi fiori, che sbocciano da metà estate in poi (ma nei garden center la trovate già a primavera, da coltivazioni in serra).

- È un fiore che esprime valori positivi, come l'ammirazione, la stima, il rispetto, la riconoscenza. Giunta in Europa dal Messico, va coltivata in pieno sole; i tuberi si piantano a fine inverno, anche in

vasi profondi con terriccio per piante da fiore, concimando ogni 12-15 giorni con un prodotto per piante da fiore fino a settembre.





### Una lunga stagione di bellezza

Gli aster o settembrini cominciano a fiorire da metà estate e alcune varietà sbocciano fino a ottobre inoltrato. Sono molto amati dalle api, che apprezzano il polline contenuto in grande quantità nel cuore dei capolini con petali rosa o lilla.

il clima ha sui fiori e sui frutti, tollerare meglio il caldo che fa maturare i pomodori e le zucchine nell'orto, vivere con meno fastidio la pioggia generosa e utile che dà sollievo alla terra asciutta e agli alberi provati dall'afa bollente e dall'aridità estiva.

Vivere i tempi della natura, attraverso la cura delle piante e degli ortaggi, è anche un modo per vivere con lentezza, riscoprendo piccoli piaceri che si allacciano l'uno all'altro nel corso della giornata, per migliorare la qualità della vita nostra e chi ci sta intorno. Sorridere e parlare quando andiamo al bar a prendere il caffè, camminare verso sera per ammirare il tramonto estivo e preparare pazientemente marmellate e conserve con i sapori della stagione... Il multi-tasking è nemico della lentezza e dell'arte del giardinaggio: quando ci dedichiamo alle nostre piante siamo necessariamente assorbiti da questa attività, e in cambio otteniamo benessere.

Vivere con lentezza è un privilegio che tutti possiamo recuperare e condividere con la famiglia: giardino e terrazzo ci aiutano in questa conquista preziosa che fa vivere meglio. ■



### AIUTIAMO LE API

- **Api e farfalle** amano i fiori estivi e autunnali ricchi di colore e di profumo ed è un piacere vederle volare nel giardino o balcone. Le piante in fiore a fine estate diventano un'oasi per la loro sopravvivenza, fornendo polline a loro gradito e condizioni per deporre le uova, nel caso dei Lepidotteri.
- **Aster, scabiosa, rudbeckia, girasoli**, gli altissimi topinambur dai fiori a margherita di colore giallo sono ideali per fornire alle api il nutrimento di cui hanno bisogno per creare riserve nell'alveare, che andrà in riposo intorno a ottobre.
- **Allo scopo di agevolare la nidificazione degli insetti utili**, quali coccinelle e larve di farfalle, predisponete gli appositi contenitori: sono realizzati con canucce di vegetali con stelo cavo, nel quale trovano rifugio molte specie preziose per l'orto e il giardino

## COMBATTERE IL CALDO E RITROVARE ENERGIA CON I SUCCHI DI FRUTTA

• **Iniziare la giornata con un succo di frutta fresca, o di verdura**, è un modo per immagazzinare energia e rifornire l'organismo di sostanze nutritive di facile digestione. I succhi freschi mantengono inalterate le sostanze nutritive e ci consentono di assimilare rapidamente acqua, sali minerali, vitamine, enzimi, fibre. Si tratta di bevande leggere, utili per aiutare la pulizia del tratto digerente, ottenendo una buona depurazione e disintossicazione.

• **Tra i succhi più gradevoli ed efficaci anche per combattere il caldo** c'è quello di melagrana, reperibile anche già pronto, in bottigliette o brick. Gli scienziati hanno scoperto che la melagrana contiene dei polifenoli (sostanze antiossidanti) che sono in grado di incidere in modo molto positivo sulla salute cardiovascolare.

• **Anche l'italianissimo limone è nostro alleato:** la vitamina C contenuta in quantità elevata nel succo aiuta a diminuire le rughe e macchie. Acqua e limone insieme aiutano a mantenere la pelle pulita eliminando le tossine dal sangue.





## Cinque milioni di semi per il futuro

- **Le banche dei semi** sono istituzioni scientifiche di grande importanza: ad esse è affidato il compito di immagazzinare e proteggere i semi di piante che, spesso, rischiano di scomparire per le più diverse ragioni.
- **Occorre quindi potenziare questa forma di tutela:** è quello che ha fatto il governo degli Stati Uniti co-finanziando, in Colorado, un “fortino” protetto nel quale riposano attualmente oltre 5 milioni di semi di 60 diverse specie di piante a -18 °C in un deposito blindato, capace di resistere anche agli incendi
- **I semi sono stati classificati e archiviati dagli scienziati di Project Baseline**, una fondazione che si occupa di tutela della biodiversità.
- **Nei prossimi 50 anni i semi saranno riattivati progressivamente**, nell’ambito di un esperimento su piante, evoluzione e cambiamenti climatici che sembra ispirato a un film di fantascienza.
- **Project Baseline è un progetto di lungo respiro** studiato per capire quanto pervasivi e irreversibili siano gli effetti del global warming sull’evoluzione della flora. L’intento è di risparmiare alcune piante particolarmente a rischio ma indispensabili per la catena alimentare di ambienti molto delicati, quali le foreste tropicali, i deserti del Centro America. A rischio anche le aree boschive vicine ai grandi insediamenti urbani, agricoli e industriali dove l’azione antropogenica svolta dalla presenza umana ha effetti devastanti sull’equilibrio naturale.



## 2016, boom di orti idroponici

- **Il modello non è nuovo**, ma solo negli ultimi anni la tecnologia ha dato risposte capaci di garantire elevata produttività con costi molto contenuti: l’orto idroponico, nel quale le verdure da foglia e da frutto sono coltivate in acqua senza impiego di substrato, ha avuto negli ultimi due anni un forte sviluppo nelle produzioni da reddito.
- **Di recente sono arrivate sul mercato nuove serre idroponiche** che sembrano uscite da un libro di fantascienza: un’azienda italiana, Ferrari Farm, ha progettato e realizzato un impianto di coltivazione idroponica unico in Europa, costituito da 2 serre e un fitotrone (non fa uso del Sole ma è illuminato a LED); le serre sono ermetiche (nessuno scambio con l’ambiente esterno) e sterili (aria ed acqua sono sterilizzate con lampade UV), oltre che completamente computerizzate, permettendo così produzioni indipendenti dalle condizioni climatiche esterne e senza inquinamento ambientale.



# IL BELLO & IL NUOVO

[www.verdeliberatutti.org](http://www.verdeliberatutti.org)



## FLOATING FARMS, I GIARDINI GALLEGGIANTI DEL FUTURO

- **A breve sarà inaugurata in Olanda la prima fattoria galleggiante**, ormeggiata davanti al porto di Rotterdam, alimentata con pannelli fotovoltaici e gestita con un accurato riciclo delle risorse: in essa verranno allevate mucche, prodotti ortaggi e fiori. Il progetto si espanderà poi ad Amsterdam e in altre città olandesi, a scopo educativo e dimostrativo.
- **La necessità di trovare soluzioni per un'agricoltura sostenibile** è un'esigenza globale. In Bangladesh, in un'area soggetta regolarmente a piene devastanti legate ai cicli monsonici, è stata sperimentata con successo una fattoria galleggiante in cui gli ortaggi sono coltivati in bidoni di plastica che si alzano con il livello dell'acqua, consentendo la cura delle piante e il raccolto. Più ambiziosa l'idea di Boston, i grattacieli-giardino destinati alla produzione di frutti e ortaggi: ormeggiati nell'Atlantico, potrebbero essere costruiti entro i prossimi 5 anni a partire da un progetto sperimentale che è stato testato, in forma ridotta, con ottimi risultati.

## Estate e autunno nel Labirinto della Masone

- **Ben sette ettari di terreno occupati da oltre tre chilometri e circa 200mila piante di bambù di 20 specie diverse**: è l'incredibile creazione che porta il nome di Labirinto della Masone, il più grande del mondo, che si trova a Fontanellato, Parma.
- **Ideato e progettato dal geniale editore Franco Maria Ricci** insieme agli architetti Pier Carlo Bontempi e Davide Dutto, il labirinto con pianta a stella è stato costruito in dieci lunghi anni e al suo interno ospita circa 5mila mq di spazi destinati alla cultura: un museo, una grande biblioteca e aree per eventi e mostre temporanee, collezioni d'arte... Splendido in ogni stagione e ricco di eventi culturali, è ideale per una giornata estiva o autunnale a contatto con l'arte e la natura.

Info: [www.labirintodifrancomariaricci.it](http://www.labirintodifrancomariaricci.it)



## Mulla Mulla, la pianta che non ha sete

- **La chiamano con il nome aborigeno Mulla Mulla**, ma la corretta denominazione botanica è *Ptilotus exaltatus* "Joey®": si tratta di una pianta di origine australiana, perenne di breve durata (annuale nei nostri climi) che sta trovando un crescente interesse per la sua bellezza e la capacità di crescere, sia nelle fasi di produzione in serra che nei giardini e terrazzi, con modeste richieste idriche. Nel 2016 Benary, colosso mondiale nella produzione di piantine "brevettate", l'ha lanciata sul mercato con ottimi risultati: la troveremo in vendita nei prossimi anni, ideale per i giardini e terrazzi italiani con molto sole e poca acqua.

Info: [www.benary.com/en/product/U7250](http://www.benary.com/en/product/U7250)



## A scuola in giardino

- L'attività scolastica nei giardini e parchi italiani è un metodo di insegnamento che coniuga il lavoro sulle discipline umanistiche e scientifiche con la cultura del bello e il rispetto per i nostri ambienti naturali, il patrimonio artistico e la storia del nostro Paese. Vale dunque la pena di scoprire i numerosi laboratori didattici offerti da alcuni dei giardini che fanno parte del network Grandi Giardini Italiani.
- Le attività vengono organizzate, in alcuni casi, anche su richiesta dei docenti, e per fasce di età diverse: suggerite alla scuola dei vostri figli questa interessante opportunità formativa.

Info: [www.grandigiardini.it](http://www.grandigiardini.it)



## Una rimessa dei bus diventa un giardino

- **In un'Italia in cui i nuovi parchi urbani sono pochissimi**, l'apertura di un nuovo giardino pubblico in una città urbanisticamente difficile come Genova crea sorpresa e soddisfazione. Un parco urbano nuovo di zecca, in uno spazio urbano che fino a una mezza dozzina d'anni fa era occupato da un'autorimessa dei bus. Il parco si trova nel quartiere popolare di Boccadasse, nei pressi di un grande complesso scolastico.
- **Il nuovo giardino, dotato di alberi, fiori e giochi d'acqua**, è di 3 mila mq., con un orario di apertura e di chiusura per ragioni di sicurezza e di conservazione di quello che è un bene pubblico.



## MELE E PERE cambiano aspetto

- **I frutti estivi e autunnali più consumati in Italia** sono le mele e le pere, esportate anche negli USA. Ma il mercato cambia e i consumatori cercano le novità: ecco dunque arrivare, anche nei supermercati, varietà nuove che alla qualità uniscono elementi in grado di soddisfare la curiosità e le preferenze dei clienti, sopportando meglio la concorrenza dei frutti esotici o di importazione.
- **Tra le curiosità che forse vedremo presto nei supermercati** ci sono la Devil Gala, una mela con buccia rosso scurissimo, la Red Love con polpa rossa e la pera Elliot, particolarmente resistente alle malattie.



*“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*





# L'ORTO PIÙ SANO E PIÙ BELLO

Dall'estate a settembre-ottobre, le verdure maturano giorno dopo giorno: proteggiamole con le strategie naturali e trasformiamo il surplus di raccolto in ottime conserve e marmellate.

**L**a calda estate rende l'orto molto produttivo: anche in vaso, sul terrazzo, i pomodori maturano (e continueranno a farlo fino a ottobre, se sono al sole), le zucchine ingrossano rapidamente, lattughe e bietole sono pronte da raccogliere... È un momento generoso, che ripaga delle attenzioni e permette di portare in tavola ortaggi di cui conosciamo la storia. Ma è anche un periodo delicato in cui, favoriti dal caldo e dall'umidità, molti nemici si fanno avanti a divorare e danneggiare ciò che coltiviamo con amore. Che fare? La scelta è aperta: potete affidarvi a buoni prodotti di origine chimica, da utilizzare con attenzione e

cautela rispettando accuratamente le indicazioni riportate in etichetta circa somministrazione, dosaggio e frequenza degli interventi. Oppure potete scegliere la lotta biologica, oggi resa facile dalla disponibilità di prodotti in confezioni amatoriali e in alcuni casi anche già pronti all'uso. Contengono principi attivi di origine naturale, e combattono insetti e malattie puntando soprattutto sulla prevenzione e creando barriere che difficilmente riescono ad essere penetrate da insetti e spore di malattie fungine. Se optate per questa strada, assicuratevi di scegliere il prodotto idoneo per il tipo di problema che volete affrontare, e non dimenticate



**Marmellata di zucchine** Ideale per accompagnare i formaggi, insaporita con zenzero e zafferano



**Marmellata di pomodori** Sul pane e sui crostini, anche da servire con carni e pesce



**Marmellata candita di zucca** Insaporita con spezie, ideale con pollo e carni lessate



**Marmellata di carote** Per farcire torte, cupcake e frittelle, molto adatta anche ai bambini



**Chutney di pesche** Sapore agrodolce, leggermente piccante e con timo, per carni e pesce



**Pesto di cavolo** Sapore delicato e digeribile, per condire la pasta e preparare tartine irresistibili



**Sapori insoliti.** Il surplus di verdure fresche dall'orto o regalate dagli amici, e le occasioni a buon prezzo sulle bancarelle, invitano a sperimentare sapori nuovi: cercate sul web le ricette dei sapori che vedete in alto e miglioratele con la vostra esperienza. Le conserve di frutta e verdura saranno ideali anche per regali fatti con le vostre mani.

## I prodotti utilizzati per la protezione naturale

# Un aiuto dalla natura per ortaggi più sani e genuini



### Prodotti naturali

Dall'alto: la propoli, sostanza prodotta nell'alveare dalle potenti virtù terapeutiche; bentonite, un'argilla usata nella polvere di roccia; l'olio di neem, insetticida e farmaco ayurvedico.

• **Oggi i prodotti biologici per la cura delle piante** sono di facile reperibilità. Anche le grandi aziende del settore hanno introdotto nella loro gamma le linee per la difesa amatoriale; si tratta di insetticidi, fungicidi, corroboranti e potenziatori della resistenza delle piante, in grado di creare barriere di odore o di sostanze repellenti. Inoltre, sono disponibili terricci di origine biologica e concimi ammessi in agricoltura bio, contenenti solo sostanze di origine naturale. Ecco alcuni dei prodotti da conoscere e utilizzare nell'orto e nel giardino.

• **Sapone molle.** È un sapone vegetale a base di potassio, che viene utilizzato per "lavare" il fogliame, si vaporizza sulle foglie per rimuovere gli afidi, la melata rilasciata dagli insetti e la fumaggine, patina nera fungina che si forma sulla melata.

• **Azadiractina:** è il principio attivo contenuto nell'olio di neem, efficace contro afidi e cocciniglia; viene utilizzato anche come fungicida e stimolante.

• **Propolis:** è la sostanza ottenuta dal materiale resinoso prodotto dalle api. È in grado di creare un ambiente inospitale a crittogame (gli agenti delle malattie fungine) ed insetti in genere.

• **Polvere di roccia:** a base di bentonite e altre sostanze minerali naturali, ha proprietà deterrenti e deumidificanti, tiene lontano insetti e funghi.

• **Gel di silice:** crea una corazza impenetrabile, efficace contro insetti e malattie fungine.

• **Zolfo:** viene utilizzato per combattere l'oidio o mal bianco in agricoltura biologica, spesso in abbinamento con il sapone molle.

• **Rame:** i prodotti bio a base di rame (poltiglia bordolese e affini) sono efficaci contro numerose malattie fungine tra cui peronospora e ticchiolatura.

• **Artemisia:** questa pianta possiede virtù efficaci per allontanare le formiche e altri insetti dalle piante, ha un'azione rinvigorente e disabitante.

• **Pannello di ricino e lupino:** concimi con proprietà repellenti contro insetti quali nottue ed elateridi; efficaci anche per allontanare talpe e topi campagnoli.

• **Spinosad:** esistono prodotti bio che contengono questa sostanza ottenuta da un batterio, innocuo per l'uomo ma letale per alcuni insetti (nottue, carpocapsa, dorifora...)



### Lumache, stop con la polvere di roccia

I prodotti chiamati “polvere di roccia” contengono argille naturali e sepolitiche in grado di assorbire grandi quantità di umidità e di creare un ambiente sgradevole per lumache, chiocchie e limacce, ma anche per altri tipi di insetti dannosi, migliorando la struttura del terreno; sono sicuri per l'uomo e gli animali domestici.

che l'efficacia della lotta biologica è elevata nelle prime fasi delle infestazioni se non prima, nel ruolo di prevenzione; quando l'attacco di insetti o malattie fungine è molto esteso, il risultato può essere inferiore alle aspettative. Inoltre è importante leggere con cura le indicazioni per l'utilizzo e, anche nel caso dei prodotti biologici, rispettare il tempo di carenza (intervallo fra la somministrazione e il consumo). Rispetto ai prodotti di origine chimica è più breve. Non dimenticate inoltre che gli insetticidi, anche se di origine biologica, possono essere problematici per le api: meglio quindi somministrarli al tramonto, quando le api sono tornate all'alveare, e sempre lontano dalle arnie, se presenti nei pressi del vostro orto, frutteto o giardino.

### Il momento del raccolto

Estate e autunno ci regalano il raccolto dell'orto e del frutteto, e nei supermercati e bancarelle frutti e ortaggi di stagione sono proposti in cassette a prezzi convenienti. Verificate la provenienza (che deve sempre essere dichiarata, anche al



### Dorifora addio, ci aiuta lo spinosad

Gli insetticidi ammessi in agricoltura biologica che contengono spinosad agiscono principalmente sui tripidi, sulle larve dei lepidotteri e altre specie di insetti. Il principio attivo è un batterio naturale, innocuo per l'uomo ma molto efficace contro gli insetti.

## Frutti da conservare

### La marmellata “antica”

• **Gli alberi da frutto in varietà antiche** che crescevano nei pressi delle case di campagna avevano spesso una produzione di frutti particolarmente adatti per le marmellate. Ecco una ricetta che vi permette di usare le pere piccole e un po' dure, da trasformare in una conserva squisita, perfetta anche con i formaggi.

#### Marmellata di pere e zenzero

*Ingredienti: 1 kg di pere (già sbucciate e private del torsolo), 350 gr di zucchero, un pezzetto di radice di zenzero fresco, succo di un limone.*

Lavate e pelate le pere e privatele del torsolo, tagliatele a pezzi e versatele insieme allo zucchero, alla radice di zenzero pelata (potete anche sostituirla con cannella, se preferite) e grattugiata e al succo di limone in una pentola con fondo antiaderente; mescolate e lasciate a macerare per una mezz'oretta. Poi ponete il tegame sul fuoco; non appena il composto raggiunge il bollore abbassate la fiamma e con un frullatore a immersione ottenete una purea liscia, lasciate cuocere rimestando di tanto in tanto. Dopo 15-20 minuti spegnete il fuoco e riempite i barattoli sterilizzati; capovolgete i barattoli fino al completo raffreddamento.



## IL PIACERE DELL'ORTO E DEL FRUTTETO

### Le zucchine per l'inverno

Grigliate o scottate in acqua e aceto, e messe sott'olio con prezzemolo, aglio o altri sapori, le zucchine saranno pronte per il consumo nei mesi invernali.

mercato) e preferite i prodotti locali o comunque italiani. Approfittate del momento per conservare e trasformare frutti e ortaggi: dedicarsi alla preparazione di conserve, salse, marmellate e piatti da porre nel freezer è un modo per ritrovare il piacere della stagione e per evitare gli sprechi. Se non avete precedenti esperienze, fatevi consigliare da amici, oppure comprate un manuale o leggete le ricette su siti web seri: cucinare marmellate e conserve è facile, ma è un'operazione da fare con cura e con calma, dedicando attenzione all'igiene (vasi e coperchi vanno sterilizzati in acqua bollente) e lavorando sempre su piccole quantità (preferibilmente mai più di due kg di frutta o verdura), per tenere meglio sotto controllo la cottura. I barattoli realizzati con le vostre mani saranno perfetti anche per idee regalo, corredandoli con graziose etichette. ■



## COLTIVARE I CAVOLI PENSANDO ALLA STAGIONE FREDDA

• **I cavoli di ogni tipo** si piantano in estate per ottenere il raccolto nella stagione compresa da settembre a dicembre e anche oltre; possono essere coltivati anche in vaso purché il contenitore sia ampio e profondo, l'ideale è un cassone con profondità 50 cm minimo. Per vasi più piccoli si può optare per i cavoli da foglia, come il cavolo nero che cresce rapidamente e le cui foglie saporite trovano impiego anche in un pesto leggero e saporito.

• **Il cavolo più resistente al freddo**, e di facile conservazione nell'orto autunnale e invernale, è la verza, molto resistente alle avversità e al freddo, presente un po' ovunque in Italia, dalla fascia alpina alla Sicilia.

**Le varietà facilmente reperibili sono numerose:** alcune, come "Estoril" e "Mila", hanno un ciclo veloce (sono pronte in 70-90 giorni dal trapianto); quelle dette "tardive", pronte a metà inverno, sono mature in circa 4 mesi dal trapianto. Tra le più pregiate c'è quella rossa di Verona, con foglie



dalle sfumature purpuree. La verza è una pianta che richiede spazio: per coltivarla in vaso occorre dedicare cassette ampie e profonde, dove ha di certo un importante ruolo ornamentale, ma il raccolto sarà modesto in termini di quantità. Nell'orto conviene piantare diverse varietà precoci (pronte in tardo autunno) e tardive (da raccogliere a fine inverno o in primavera). La verza resiste bene ai geli intensi.

### La semina va fatta in vaschette o vasetti;

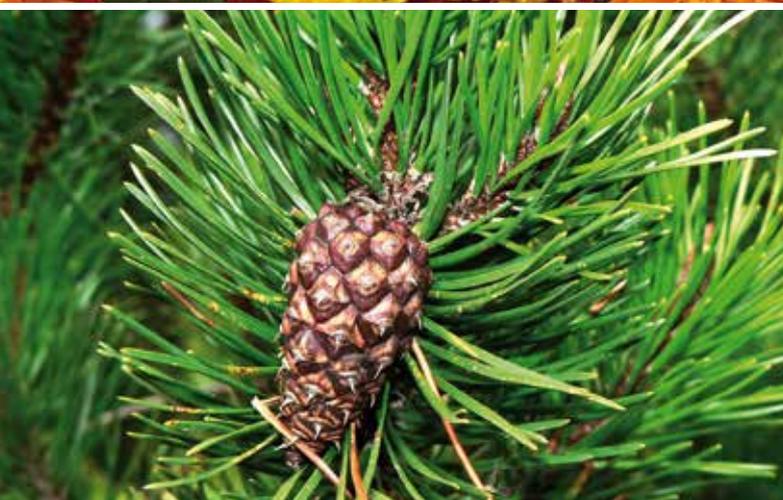
in un paio di settimane le piantine producono le prime foglie e vanno trapiantate nell'orto o in vasi larghi e profondi, in file ben distanziate. Per accelerare il lavoro acquistate le piantine, disponibili dall'estate in poi. Quando le piante saranno irrobustite, accumulate un poco di terriccio intorno al fusto: questa operazione si chiama "rincalzare". Così facendo, garantirete stabilità alle "teste" che, in pieno sviluppo, sono molto pesanti.

## CONSERVARE I POMODORI

- Per avere tutto il sapore dei pomodori freschi da usare per mille ricette, ecco il facile metodo di conservazione in salamoia: lavate con cura i pomodori, fate 2-3 buchetti su ogni pomodoro con un ago sterilizzato e poneteli in vasi di vetro sterilizzati: non riempite completamente i vasetti poiché l'acqua di salamoia ne farà alzare il livello.

- Nel frattempo procedete con la preparazione della salamoia, facendo sobbollire l'acqua con sale (50 g di sale per ogni litro di acqua) spicchi d'aglio, foglie di basilico e alloro; versate la salamoia nei vasi con i pomodori, fate riposare 10 minuti poi chiudete i vasetti con l'apposito tappo anch'esso sterilizzato. Si conservano per 10-12 mesi.





## LE PIANTE CHE PROTEGGONO GLI ORTAGGI

Buone in cucina, preziose per la salute ma non è tutto: queste aromatiche hanno anche la virtù di aiutare le verdure a resistere meglio nei confronti di malattie e parassiti, svolgendo un'azione protettiva e repellente contro alcuni tipi di insetti.

**01 L'aglio.** Il bulbo contiene una quantità elevata di principi attivi dal forte e tipico odore; nell'orto e in giardino può essere usato in forma di macerato ben frullato e filtrato, anche arricchito con chiodi di garofano e peperoncino, spruzzando le foglie per combattere afidi, moscerino bianco e raghetto rosso.

**Da sapere:** la miscela può essere congelata; in caso contrario va usata nel giro di una decina di giorni, conservandola in frigo.

**02 Il tagete:** pianta dalla fioritura decorativa e lunghissima, ha radici che rilasciano nel suolo una sostanza tossica per i nematodi, vermi molto dannosi per gli ortaggi.

**Da sapere:** la sua presenza è particolarmente consigliata vicino ai pomodori perché li protegge e li aiuta ad essere più produttivi.

**03 L'olio di pino:** in agricoltura biologica può sostituire l'olio bianco (prodotto chimico) che si utilizza prevalentemente contro la cocciniglia. L'olio di pino dà ottimi risultati anche contro larve di lepidotteri e contro i tripidi, minuscoli insetti, simili a piccolissime vespe che pungono gli ortaggi, danneggiandoli gravemente.

**Da sapere:** l'olio di pino mugo prodotto in alcune zone dell'Alto Adige è utilissimo anche per la salute umana, contro le malattie delle vie respiratorie, asma bronchiale, bronchite, dolori artritici, epatite, raffreddore, reumatismi, tosse e per aumentare la diuresi.

**04 L'ortica:** tradizionalmente sempre usata negli orti del passato per le sue virtù repellenti e insetticide, contro afidi e altri insetti. Dell'ortica si utilizza l'estratto anche contro gli acari (raghetto rosso) su piante da orto e ornamentali. Inoltre ha una buona efficacia preventiva contro le malattie delle piante ornamentali, da orto e da frutto.

**Da sapere:** il macerato di ortica è utile anche come fertilizzante nell'orto o nei vasi.

# Terricci Il Mio Raccolto per l'orto estivo e autunnale

Fino al tardo autunno è possibile coltivare e raccogliere, in giardino e in terrazzo, con l'aiuto di substrati sani e ricchi e con un concime assolutamente naturale: Vigorplant Cuore di Concime.

Cultivare 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 amminoacidi e bioattivatori naturali, come la Glicinbetaina, che favoriscono il rapido assorbimento degli elementi nutritivi e apportano azoto organico. Sul retro del flacone è presente un'indicazione molto chiara dei dosaggi; la forma del flacone, su design esclusivo Vigorplant, per garantire un facile utilizzo tramite una comoda impugnature.



VIGORPLANT ITALIA S.r.l.  
Fombio (LO)  
[www.vigorplant.it](http://www.vigorplant.it)

Seguici su



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

# BARBECUE VEGETARIANO

Ortaggi e frutti protagonisti sulla griglia, per sapori invitanti, freschi e benefici in tutte le stagioni, ideali per chi preferisce un menu che mette lo stile vegetariano in primo piano.

## Sapori dall'orto alla griglia

Fino all'autunno, nell'orto e al supermercato è facile trovare le verdure di stagione maturate al sole, saporite e perfette per una grigliata invitante.

**E**state, tempo di relax e di momenti da condividere con la famiglia e gli amici: niente di meglio di una grigliata, ma non solo di carne. Ecco le idee per chi preferisce puntare sui sapori freschi e invitanti di frutta e verdura da cucinare sulla griglia.

### Melanzane grigliate al prezzemolo

Scegliete melanzane grandi con superficie liscia e uniforme. Dopo averle lavate, eliminate le due estremità delle melanzane, e tagliatele a fette spesse circa mezzo centimetro. Quando la padella antiaderente o la piastra della griglia sul barbecue sarà ben calda, adagiatevi le fette di melanzana avendo cura di non sovrapporle e girandole quando la parte a contatto con la padella sarà dorata. Quando le fette saranno cotte, adagiatele in un contenitore, alternandole con uno strato costituito da un pizzico di sale, un filo d'olio d'oliva, un poco di aceto, aglio e molto prezzemolo. Procedete in questo modo fino ad esaurimento delle fette di melanzana. Potete servire le melanzane ancora calde ma sono ottime anche fredde.

### Zucchine grigliate con menta e balsamico

Tagliate a fettine sottili le zucchine, salatele e pepatele. Scaldate la griglia. Spennellate le zucchine da entrambi i lati con l'olio e mettetele a cuocere, girandole quando sono ben grigliate da ciascun lato. Preparate la salsa: unite gli ingredienti (menta, aglio, aceto balsamico tradizionale di Modena DOP IGP, olio, sale e pepe) in una ciotolina. Condite le zucchine con la salsa alla menta quando sono ancora calde. Possono anche essere surgelate; per evitare che si rompano o si attacchino una all'altra, una volta raffreddate vanno adagiate su un piatto e infilate nel



**Un piatto leggero e saporito.** Le zucchine grigliate possono essere insaporite in molti modi; provatele con menta e balsamico che conferisce un sapore invitante conservando nella ricetta un basso apporto calorico.

## ALLA SCOPERTA DELLA FRUTTA SULLA GRIGLIA

• **I frutti estivi** si prestano ad essere insaporiti sulla griglia: possono essere serviti come dessert, ma la vera sorpresa consiste nell'accompagnarli a carni e pesce, scoprendo che diventano contorni squisiti. Provate le albicocche alla griglia, facilissime.

• **La ricetta:** sciogliete due cucchiaini di zucchero in un bicchiere di acqua ben calda. Nel frattempo mettete a scaldare la griglia o la bistecchiera. Lavate le albicocche, tagliatele in due, eliminate il nocciolo e irrorate le mezze albicocche con lo sciroppo di zucchero, ponetele sulla griglia rovente e fatele cuocere per un paio di minuti, servendole subito.





### LO SPIEDINO? LO VOGLIO CRUDO

• **Per la colazione e la merenda di adulti e bambini**, ma anche per servire un antipasto leggero o uno snack con gli aperitivi, pensate agli spiedini crudi di frutta e verdura, rapidi e facilissimi. Gli ingredienti possono essere i più diversi, vegetariani o anche arricchiti con formaggio e altri ingredienti, a condizione che

la preparazione sia ben presentata, facendo attenzione ai colori e con i pezzi dei vari ingredienti di forma circa uguale, anche per facilitare il consumo.

Se volete arricchire gli spiedini con pesce, pensate a questa semplice ricetta dal tono esotico: alternate sugli spiedini dei quadratini di avo-

cado e piccoli pezzi di pane spalmato di burro salato, sui cui avrete avvolto una fetta sottile di salmone affumicato. Oppure infilate negli spiedini dei quadratini di formaggio feta e acini di uva nera; poi avvolgete lo spiedino in una fetta di prosciutto crudo magro per tutta la lunghezza.

**Sapori e colori.** In alto: spiedini italiani con mozzarelline, pomodori e basilico; spiedini con uva e frutta di fine estate da servire con i formaggi. Sotto: spiedini di frutta fresca, ideali anche per un pranzo leggero o una colazione energetica.



congelatore per circa 30 minuti. Quindi estraetele dal congelatore, riponetele in un sacchetto o contenitore (rapidamente, prima che si scongelino) e ponetele nuovamente nel freezer.

### Spiedini di verdure e formaggio

*Ingredienti: 2 zucchine piccole, 2 peperoni verdi e uno rosso, 20 pomodorini maturi, 2 cipolle rosse di Tropea, 300 gr di formaggio tipo fontina o tofu (formaggio vegetariano di soja), succo di 1 limone, 1 spicchio di aglio, rosmarino, olio extravergine di oliva, sale e pepe*

Versate in una ciotola il succo di limone, il sale, il pepe, il rosmarino, l'aglio tritato e dell'olio. Tagliate a cubetti il tofu o il formaggio e immergetelo nella marinata. Fate riposare per 30 minuti. Nel frattempo lavate gli ortaggi e tagliate a pezzi i peperoni, le zucchine e le cipolle; tagliate a metà i pomodorini. Infilzate le verdure sugli spiedini alternandole con il tofu. Cuocete sul barbecue irrorando con il liquido di marinatura. Gli spiedini vanno serviti ben caldi.

### Patate grigliate con le erbe

*6/8 patate di dimensioni medie, alloro fresco tritato, qualche foglia di erbe aromatiche a scelta, aglio tritato, olio extravergine di oliva, sale, pepe*

In una ciotola preparate la salsa mettendo l'alloro tritato, le erbe aromatiche, l'aglio, l'olio, il sale, il pepe e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Lavate, sbucciate e tagliate le patate a rondelle di circa 2 cm di spessore oppure a spicchi non troppo sottili. A questo punto spennellate le patate con la salsa alle erbe e collocatele su una piastra, girandole di tanto in tanto e spennellandole con la salsa. La cottura richiede circa 20 minuti per ottenere una polpa mordida. Vanno servite ben calde.



### PEPERONE: CI VUOLE QUELLO GIUSTO

• **I peperoni sono perfetti per il bbq**, ma attenzione: la qualità influisce molto sul risultato finale. Potete scegliere peperoni classici preferendo quelli con polpa spessa, ma l'ideale è il peperone meridionale a sigaretta o il napoletano Friarello (Friggitello) che si presta bene anche ad essere fritto in padella. C'è anche un peperone veneto che è consigliabile per le preparazioni al bbq: si chiama Monchetto e produce frutti corti, di una decina di cm, che spesso sono di tre colori (verde, rosso e arancio sullo stesso frutto). La griglia deve essere ben calda e la cottura va sorvegliata girando spesso i peperoni per evitare bruciature sulla buccia.





### BARBECUE TUTTO L'ANNO, UN PIACERE SENZA STAGIONI

- Il barbecue non va in riposo. Potete prevedere di utilizzarlo continuamente tutto l'anno collocandolo nelle vicinanze di casa o sotto un portico, sfruttando la capacità di ottenere cibo sano e di creare un'atmosfera conviviale perfetta da vivere con la famiglia e gli amici.

- Semplificate il lavoro dotando il barbecue a carbone degli utili sistemi per operare in fretta e senza fatica: cesto accenditore, pastiglie

di accensione, bricchetti di carbone per una resa migliore e prolungata...

- Approfittate del buon momento di fine estate per comprare un nuovo barbecue: a carbone, se vi piace la tradizione, oppure a gas, veloce e pratico; entrambi i modelli, se di alta qualità e correttamente accessoriati, consentono sia la cottura diretta (per carni, salsicce, spiedini...) che indiretta (simile a quella di un forno, per pollo, pesce, verdure...):

un coperchio reclinabile permette di sfruttare il metodo di cottura indiretta, che amplia enormemente le tipologie di cibi e di ricette.

- I barbecue più accessoriati sono completi di fornello laterale, friggitrice e altri accessori utili.

- I modelli con piastra di cottura a roccia lavica sono ideali per chi sceglie il barbecue allo scopo di cucinare in modo sano e leggero.



## UN ACCENTO DI SAPORE ESOTICO

- **Ananas grigliato con mascarpone:** tagliate l'ananas a fette, ungetelo con burro fuso, spolveratelo con zucchero di canna e cannella. Cuocete le fette sulla griglia o piastra per circa cinque minuti. Servite con gelato, mascarpone o panna.
- **Banane alla brace:** sbucciate le banane e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Scaldate una piastra, ricoperta da carta forno, e grigliate le banane 3 minuti per parte. Nel frattempo, in un pentolino scaldate il miele con limone, cannella e noci tritate grossolanamente. Disponete le banane su un piatto da portata e conditele con la salsa al miele a piacere.



## Pesche grigliate con ricotta

*Ingredienti: due pesche noci grosse, due cucchiaini di zucchero di canna, 60 grammi di ricotta, 1-2 cucchiaini di miele, due cucchiaini di nocciole o mandorle tritate*

Scegliete delle pesche piuttosto grosse, mature e con polpa soda. Lavate e tagliate le pesche a metà, privandole del nocciolo e della parte rossa che avvolge quest'ultimo. Accendete la piastra e quando è calda, mettete le pesche a grigliare dalla parte della polpa, per qualche minuto. Dopo un paio di minuti, mettete sul fondo della piastra lo zucchero di canna, e passatevi le pesche in modo che si caramellino. Giratele 30 secondi anche dalla parte della buccia poi togliete dal fuoco e fate freddare. A questo punto preparate una crema con la ricotta, il miele e le nocciole o le mandorle tritate, amalgamando il tutto. Riempite le pesche con la crema di ricotta. Potete servirle subito oppure lasciarle in frigo per mezz'ora.



## AUTUNNO E INVERNO SULLA GRIGLIA

- **Il barbecue non va in pensione con l'arrivo dell'autunno:** in tutte le stagioni dell'anno e persino a Natale è divertente accendere la griglia per preparare piatti saporiti e invitanti. In autunno e inverno, provate le mele alla griglia, svuotando leggermente l'interno per farcirle con frutta secca e crema.
- **Oppure pensate ai numerosi piatti a base di zucca alla griglia.** Preparatela tagliando le fette di zucca con 1/2 centimetro di spessore. Dopo aver tagliato le fette, togliete la scorza: l'operazione risulta molto più semplice se effettuata a questo punto della preparazione. Il tempo di cottura della zucca sulla griglia ben calda è di non più di 4-5 minuti per lato. Una volta cotta potete scegliere il condimento preferito: per esempio olio d'oliva extravergine insaporito con sale, rosmarino e timo.



# EMOZIONI NOTTURNE

La sera e la notte all'aperto: uno dei grandi piaceri dell'estate italiana è proprio quello di poter vivere pienamente le ore del buio, nella quiete di terrazzi e giardini, ascoltando i suoni della natura e osservando la luna che ci guida nella cura delle piante.



**I**n ogni stagione dell'anno, ma soprattutto in estate, terrazzo e giardino diventano ambienti particolarmente accoglienti nelle ore serali e notturne. Nelle ore del buio possono far scoprire fragranze, suoni ed effetti di luci che cambiano ogni cosa, ogni cespuglio, albero o corolla.

L'orologio della natura segna, dopo il crepuscolo, momenti di quiete per certe piante e d'inaspettato vigore per altre, che attendono le stelle per aprire i petali. Certi fiori diventano più profumati o assumono forme sorprendenti e magiche grazie alle ombre e ai giochi di luce dei raggi lunari o con l'aiuto di lanterne, faretto, torce e candele.

Per molti proprietari di terrazzi e giardini, è proprio la sera il momento che consente di vivere all'aperto: il caldo è calato, è terminata la giornata con gli impegni di lavoro e famiglia, ed è finalmente tempo di relax. La possibilità di cenare all'aperto per vari mesi all'anno è un invidiabile privilegio dell'Italia e degli altri Paesi mediterranei, per rimanere a lungo a chiacchierare al fresco, nel buio. Vale dunque la pena di progettare lo spazio verde perché possa rispondere a requisiti di fascino nelle ore del buio.

### Fiori che sbocciano di notte

Alcune piante aprono i fiori di sera o diventano più profumate: per avere suggestioni notturne

### Una festa che non disturba LA NATURA

- **Le feste all'aperto, in terrazzo e in giardino,** meritano un'atmosfera adatta: evitate le illuminazioni troppo forti e intense o localizzate a favore di tante piccole luci che possono essere collocate negli angoli più comodi e accoglienti.
- **Sugli alberi, pergole e altri supporti** potete disporre catene di luci simili a quelle natalizie, che creano subito un effetto festoso pur disturbando poco la fauna notturna. Candele, torce, lanterne e lucine non intermittenti, meglio se a luce bianco-gialla (non a luce fredda) aiutano a ottenere un ambiente caldo, accogliente e indimenticabile.
- **Scegliete luci adatte alla vita all'aperto:** le catenarie di lampadine per esterni non temono la pioggia e nemmeno l'esposizione ai raggi solari. Se vengono utilizzate vicino al mare e quindi in ambiente esposto a salsedine o nebbie saline è meglio spruzzare all'interno dei portalampane, più volte nell'arco di una stagione, un liquido antiossidante per evitare i depositi di sale che possono danneggiare i contatti elettrici e il passo a vite delle lampadine.





### AMICI DELLA NOTTE

- **Gufi, civette e assioli.**

Questi rapaci notturni, innocui per l'uomo, rappresentano un elemento fondamentale per la tutela della catena alimentare anche negli ambienti urbani; si nutrono di uccellini, ratti, talpe e altri piccoli mammiferi, ma catturano anche grossi insetti, ragni, lucertole e rane. L'assiolo è un piccolo rapace notturno, lungo appena 18-21 centimetri, abbastanza diffuso nelle campagne.

- **Il riccio.** Questo piccolo mammifero ama muoversi nelle ore notturne e, se lasciate a disposizione pezzi di frutta, è abbastanza facile vederlo (o meglio sentirlo) in giardino. A fine estate cominciate a lasciare in un angolo tranquillo un mucchio di foglie secche, dove troverà rifugio nei mesi invernali, quando va in letargo.

- **Le falene.** Queste farfalle notturne sono attratte dalla luce dei lampioni perché in natura si affidano alla luce della luna; ecco perché conviene evitare di lasciare accese luci ove non necessarie, per non confonderle e disturbarle.

- **Rane e rospi.** Aspettano la notte per il loro canto d'amore: un concerto meraviglioso, con i grilli, sotto le stelle.





### Fascino e sicurezza

Non esagerate con i lampioncini: basta rendere sicuri i sentieri e gli scalini, lasciando aree meno illuminate che creano suggestione e favoriscono la vita naturale.

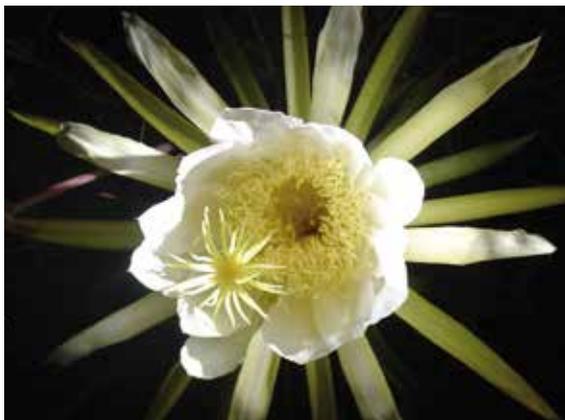
coltivate datura, caprifoglio, gelsomino vero e falso gelsomino (rincospermo). Non dimenticate un fiore particolarmente bello di notte, la nicotiana o tabacco ornamentale dall'intenso aroma: i suoi fiori sono chiusi di mattina e si aprono solo verso sera, come accade anche a quelli di *Mirabilis jalapa*, la "bella di notte", e alla campanella notturna o "fiore della luna", *Ipomea alba* detta anche *Ipomea bona-nox*, con grandi corolle candide e profumate.

### Scegliere i colori e i suoni notturni

Anche la scelta dei colori svolge un ruolo importante. Intorno al luogo preferito per il relax serale è consigliabile coltivare fiori bianchi o chiari, dal giallo pallido al rosa, perché risulteranno più visibili e brillanti nel buio. Piantate anche gli arbusti a foglia variegata e quelli con sfumature argentee come cineraria, santolina, lavanda, olivo di Boemia, che risultano brillanti e visibili nelle ore notturne.

### Il fascino della luce BEN DOSATA

- **La disposizione delle fonti di illuminazione** va curata per ottenere la duplice funzione del fascino e dell'utilità. In balcone e sotto portici e verande la classica luce appesa al soffitto non è indicata perché invia inutilmente luce verso le aperture laterali. Sono invece consigliabili i tipi di illuminazione che, con fascio largo ma orientato, rischiarano solo la soffittatura oppure una parete (meglio se chiara).
- **Efficaci anche i faretto schermati** posti nella pavimentazione e orientati verso l'alto, per esempio su colonne o pareti coperte da rampicanti.
- **L'illuminazione localizzata** è utile dove si pranza e si cucina (zona barbecue) senza eccedere per non togliere la sensazione di fascino e atmosfera.
- **Alberi, arbusti e siepi possono essere colpiti da faretto posati a terra**, per evidenziare la chioma con un gioco di ombra e luce. Le piante con fogliame chiaro o argenteo e piccolo (salici, betulle...), se illuminati da dietro rispetto al punto di osservazione, danno un effetto suggestivo.
- **Sentieri principali e porte d'ingresso** richiedono un'illuminazione discreta ma sufficientemente intensa da consentire il passaggio con sicurezza; i sentieri secondari e le scalinate possono essere illuminati con piccole luci segnapasso.



## Piante per avere sorprendenti emozioni notturne

### Miracoli della natura nel buio della sera

Le ore serali e notturne cambiano aspetto al giardino e al terrazzo portando in evidenza soprattutto le piante con foglie chiare o argentee e i fiori bianchi; alcune specie sbocciano di sera o emettono un profumo più intenso quando cala il buio.

**01 Datura:** questa pianta magnifica dai fiori a campana apre i suoi boccioli di sera; le varietà profumate emettono di notte un odore molto intenso. Ha bisogno di un vaso profondo, e non resiste al freddo invernale: va trasferita in serra fredda o altro ambiente fresco e luminoso, come si fa con i limoni.

**02 Selenicereus:** alcuni cactus dei generi *Cereus*, *Selenicereus* e *Ephiphyllum* fioriscono di notte con fiori spettacolari e profumati che, nelle loro terre d'origine (Messico e altri paesi del Centro America) sono considerati magici e beneauguranti. In vaso fioriscono solo quando la pianta ha un certo numero di anni e se in inverno è in una fase di riposo in ambiente fresco ma non gelido.

**03 Caprifoglio:** rampicante generoso e indistruttibile, il caprifoglio selvatico continua ad emettere fiori per tutta l'estate. Il profumo rilasciato dalle corolle è particolarmente intenso di sera e di notte. Al momento dell'acquisto assicuratevi che si tratti di una varietà profumata: quelle con fiori rosa e gialli non emettono fragranza.

**04 Bella di notte:** *Mirabilis jalapa*, la bella di notte, arriva dalle terre calde del Perù e per questo si è ben ambientata nei nostri climi dove germoglia rapidamente da seme riproducendosi spesso spontaneamente, anno dopo anno, anche su terra povera e incolta. È nota per essere la pianta tipica per lo studio dell'ibridazione, in particolare per lo studio delle mutazioni nei colori dei fiori; fiorisce da luglio a settembre. I fiori dai petali variopinti, spesso screziati, si schiudono all'imbrunire ed emanano un profumo intenso che richiama le farfalle notturne (falene).

L'acqua è un altro elemento importante per sottolineare suggestioni serali: se create un laghetto, anche di piccola dimensione, in terrazzo o in giardino, vedrete riflettersi la luce della luna e quella di fari e lampioni, in un gioco di effetti piacevoli. Inoltre, il punto d'acqua potrà essere visitato, frequentato e abitato da rane e rospi, con il loro canto notturno rilassante e ipnotico. L'acqua ha anche un altro pregio, nel buio: ruscelli e cascate dal suono leggero forniscono infatti una splendida colonna sonora naturale. Il rumore gentile dell'acqua crea una sensazione di freschezza ed è di grande aiuto per rilassarsi. In balcone può bastare una piccola fontanella, il cui gorgoglio farà dimenticare la città evocando la freschezza della natura.

Completate il vostro angolo notturno con candele, torce e lampioncini: luci soffuse e accoglienti che non disturbano la natura e invitano a rilassarsi, ascoltando i suoni misteriosi della notte. ■

#### Luna, l'alleata del giardiniere naturale

Seguire i cicli lunari è un modo per curare le piante in perfetta sintonia con la natura. Procuratevi un calendario lunare per effettuare semine, trapianti e potature in base ai momenti più adatti.



#### Un fuoco NELLA NOTTE

- **Suggestivo soprattutto nelle ore serali e notturne**, e pratico in qualunque momento dell'anno per riscaldare l'ambiente e l'atmosfera, il camino da esterno aiuta a rendere godibili balcone e giardino tutto l'anno.
- **Il camino da esterni può essere fisso o portatile**, ideale per creare luoghi diversi in cui ritrovarsi nelle ore serali o per animare una serata in campeggio, dove sia possibile accendere fuochi (informatevi presso il locale ufficio turistico: in certe zone è proibito per ragioni di sicurezza).



**B**asta davvero poco per dimenticare l'iPad della mamma e mettersi a giocare con il solo aiuto della fantasia e di un elemento naturale: l'acqua. Qualche idea? Bastano bacinelle, mestoli, bottiglie vuote. Ma anche ghiaccio, colori alimentari e sapone per i piatti (per fare enormi bolle di sapone) possono essere utilizzati per realizzare molte attività che intrattengono i piccoli e aiutano a sviluppare la creatività, la manualità e lo spirito di osservazione. L'acqua, in casa come in balcone e in giardino, è un ottimo

pretesto per coinvolgere i bambini invitandoli a lasciar perdere l'ipnotico schermo della TV o del computer. Nell'acqua possono navigare le barchette da realizzare con materiali riciclati (che non si butta via niente, riciclando ove possibile, è una regola da rispettare) e si possono fare giochi con spruzzi e

---

**Cosa c'è nell'acqua?** Giocare è anche un modo per scoprire i mille segreti dell'acqua, capire come si forma la pioggia, da dove arriva l'acqua che esce dal rubinetto di casa...



# ACQUA, UN GIOCO MERAVIGLIOSO

L'irresistibile divertimento di giocare con l'acqua in sicurezza è anche un pretesto utile per insegnare a conoscere e rispettare questa risorsa preziosa, base della nostra vita e di quella del mondo naturale.



## ESPERIMENTI PER CONOSCERE E CAPIRE L'ACQUA

- **Il tubo dell'acqua e i suoi misteri.** Da dove arriva l'acqua? Perché è fredda? Chi vende l'acqua? Chi controlla che l'acqua è potabile, e cosa vuol dire potabile? Perché quella del mare è salata? Domande alle quali occorre prepararsi per tempo: se avete dei dubbi, contattate il Servizio Clienti del vostro acquedotto comunale.
- **Cosa c'è in una pozzanghera.** Perché l'acqua delle pozzanghere è marrone? Perché non va bevuta? Con i più grandicelli potete anche sperimentare l'analisi al microscopio e scoprire i piccoli organismi...
- **Il sapore dell'acqua.** Questo gioco va bene sia con i più piccoli, perché insegna l'osservazione, sia con i bambini più grandi, in quanto stimola l'analisi scientifica e gustativa. Preparate 5 acque diverse (rubinetto, acqua minerale liscia o gassata). Il bambino dovrà assaggiare un'acqua dopo l'altra e cercare d'individuare il sapore, generato dai sali presenti e dagli eventuali additivi (l'acqua del rubinetto può avere un odore dovuto al cloro impiegato per la disinfezione).





## Alla scoperta delle piante Con i piedi nel'acqua

Insieme ai bambini, scoprite il fascino delle piante acquatiche e da riva, che amano vivere con le radici in acqua.

**01 Iris d'acqua:** questa pianta spontanea in Italia ama crescere lungo le rive di fiumi e canali o vasche di acqua dolce e ferma, dove le sue radici scendono fino a una certa profondità. I fiori gialli sbocciano in primavera; pur essendo privi di profumo attirano le api che amano immergersi fra le "barbe" che ospitano il prezioso nettare.

**02 Colocasia:** nota anche come "orecchie di Elefante", è originaria del continente Asiatico, ma è stata introdotta e coltivata in tutti i continenti tropicali e sub-tropicali per il suo tubero commestibile simile alla patata. Le *Colocasia* si possono coltivare immerse nell'acqua del laghetto durante i mesi estivi. In inverno devono essere ricoverate in serra perché non tollerano il gelo.

**03 Calla:** splendida pianta dai fiori candidi (ma esiste anche in versioni con i fiori colorati e persino quasi neri), è originaria del Sudafrica dove cresce generalmente lungo ruscelli e specchi d'acqua ferma. La calla più comune, rustica e facile da coltivare, è *Zantedeschia aethiopica*, con grandi foglie lucide e bellissimi fiori bianchi. Le calle colorate, reperibili in vaso nei garden center anche già in fiore, sono più delicate e la fioritura è più breve. La calla bianca cresce anche in vaso se è profondo e con terriccio mantenuto sempre molto umido e fertile.

**04 Giacinto d'acqua:** questa pianta brasiliana, il cui nome botanico è *Eichhornia crassipes* (in onore di Johann Eichhorn, scienziato tedesco) ha splendidi fiori che ricordano quelli della bulbosa primaverile da cui prende il nome; ha sviluppo vigoroso e copre rapidamente le acque con le sue foglie, ma muore con i primi freddi. In natura è la principale fonte di cibo del lamantino amazzonico, un mammifero acquatico simile ai delfini. Nelle zone in cui è stata introdotta dall'uomo, questa pianta, a causa del suo elevato tasso di crescita e dell'assenza di erbivori che se ne cibano, è divenuta invasiva. È attualmente compresa nell'elenco delle 100 specie "aliene" più dannose nel mondo.

zampilli: un pretesto ottimo anche per spiegare un po' di fisica e qualche elemento di ingegneria ai bambini più grandi.

### Conoscere e rispettare la risorsa acqua

Giocare con l'acqua è anche un modo per cogliere l'occasione e parlare con i bambini di questa risorsa che non va mai data per scontata: da dove viene l'acqua che scende dal rubinetto? Quali sono i luoghi in cui l'acqua manca, e come fanno le persone a lavarsi e a cucinare? Quanto costa un bicchiere d'acqua e a chi lo paghiamo? Sono solo alcune delle domande più ovvie che i bambini possono porre all'adulto. E ancora: il ciclo dell'acqua fra la terra, le piante e il cielo che ci regala la pioggia; quali sono le cose (e i gesti sbagliati) che inquinano l'acqua; come risparmiare acqua nelle piccole e importanti abitudini di ogni giorno... Forse anche noi adulti dimentichiamo che, se invece di un bagno, facciamo una doccia veloce, consumiamo dai 30 ai 50 litri d'acqua invece di 150 e più. E che non lasciando scorrere l'acqua a vuoto mentre ci laviamo i denti, preparando l'acqua che servirà per risciacquarsi la bocca in un bicchiere, risparmiamo circa 25 litri d'acqua al giorno. Insieme ai bambini, giocando con l'acqua, possiamo scoprire le piante che vogliono vivere con i "piedi" immersi (vedere pagina a sinistra) e capire che l'acqua dove abbiamo lavato le verdure è ottima per



**Giocare e conoscere.** La libertà di fare cose "proibite" e meravigliose come bagnarsi, spruzzare e pestare i piedi nelle pozzanghere... Giochi che aiutano a dimenticare i dannosi schermi ipnotici di Tv e computer, e anche un modo per affrontare il tema del rispetto per la risorsa acqua.

innaffiare. Potremo parlare con i piccoli spiegando che l'acqua è mal distribuita sulla superficie della Terra. Alcuni Paesi ne hanno abbondantemente mentre altri ne mancano in maniera crudele: oltre un miliardo di esseri umani, vale a dire una persona su sette, non ha acqua potabile. La cultura del rispetto per la natura nasce poco a poco dal nostro impegno nei confronti dei figli e nipoti: giocare e divertirsi è fondamentale, li aiuta a crescere e a diventare adulti capaci di amare e tutelare l'ambiente. ■





IL VERDE CI AIUTA

# UNA MANO DI VERNICE

Giardino e terrazzo diventano spazi per esprimere la nostra creatività, anche con un lecito pizzico di follia, e per riciclare arredi e oggetti che, con po' di colore e di fantasia, ritrovano vita.

### Riciclare con arte

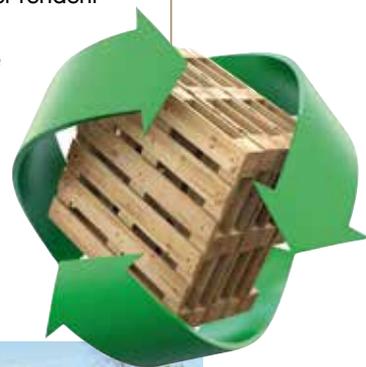
Vecchie sedie scovate in solaio o da un robivecchi, barattoli di vernice, pazienza e creatività: ecco come possono diventare...



**L**a casa, il terrazzo e il giardino hanno bisogno di un rinnovamento? Sentite il bisogno di mettere alla prova la vostra manualità e di arricchire gli ambienti di colore? Estate e inizio autunno sono i momenti migliori per mettersi al lavoro con colori e vernici, dopo aver fatto una visita nel vostro garden center o brico center per conoscere i diversi tipi di coloranti adatti alle specifiche esigenze e alla vita in esterni, se gli oggetti che intendete dipingere rimangono esposti alle intemperie e all'umidità.

### PALLET? RICICLIAMOLI!

- **Milioni e milioni di pallet in legno** viaggiano ogni giorno dentro ai camion, agli aerei e alle navi: queste strutture in legno sono oggi la base della moderna logistica che consente di trasportare le merci. Invece di lasciarli andare al macero, potete riciclarli in mille modi, anche come tavoli e divani da giardino, librerie, letti tipo futon giapponesi, vasi verticali per ortaggi, e tante altre idee.
- **Assicuratevi che siano ragionevolmente puliti e integri** e seguite le fasi necessarie per renderli sicuri e privi di schegge attraverso la levigatura, come spiegato nel testo. Se li utilizzate come arredi da giardino, effettuate un trattamento impregnante che consentirà la vita all'aperto senza problemi causati dalla pioggia e umidità. Se volete sovrapporli, fissateli con viti robuste per garantire solidità e stabilità alla struttura.





### La fantasia al potere

Per cambiare volto a un angolo invecchiato, lasciate spazio all'invenzione: colori accesi, disegni fantasiosi e tanta allegria. Questa foto è stata scattata lungo una stradina della vecchia Madrid: un vero inno alla gioia di vivere.

Tra le tante possibilità che avete a disposizione, non sottovalutate il riciclaggio di vecchie seggiole, panchine e tavoli. Potete anche scegliere di riutilizzare i pallet, con i quali si ottengono risultati affascinanti. Se volete colorare il pallet ricordatevi che è bene dare una mano di cementite, una base apposita per il legno, in modo che il colore che darete non venga assorbito e rimanga brillante e corposo. Una volta data la cementite, è buona cosa passare la carta vetrata fine per lisciare la superficie.

Se invece volete usare il pallet al naturale è importante levigarlo bene per evitare le schegge, e poi passare una mano di flatting all'acqua. Normalmente i bancali sono di legno chiaro; usando un flatting potete renderlo del colore che preferite, ciliegio, noce, betulla, oppure utilizzare una vernice acrilica colorata esattamente nella tonalità desiderata: basta consultare un punto vendita specializzato e dotato delle apposite attrezzature che miscelano le diverse colorazioni per raggiungere quella desiderata, da indicare su una paletta colori. Anche le pareti di casa possono essere rallegrate da mani di colore brillante o da dettagli divertenti: se avete la mano artistica, o se volete cimentarvi in qualcosa che esprime il vostro desiderio di allegria, non esitate e mettetevi al lavoro... ■

### QUANDO LA PITTURA È ECOLOGICA

- Per dipingere casa e giardino potete scegliere le vernici ecologiche. Tra gli ingredienti di queste pitture, disponibili per muri e legno, ci sono l'olio di lino cotto senza piombo, la trementina naturale di pura gemma, il terpene d'arancio, l'aceto di vino, l'alcool, il propoli, la cera d'api.

- I pigmenti coloranti impiegati nelle vernici ecologiche sono le terre naturali e gli ossidi (soprattutto per il blu e per il bianco). La caratteristica di questi impregnanti è quella di essere bene assorbiti dal legno ed evidenziare le venature senza patinarne la superficie, sia in interno che in esterno.





1



2



3



4

## IDEE A COLORI

### 1. Il tavolo in pallet rotellato

Utilizzando pallet riciclati, ben carteggiati e trattati con colore brillante, ecco pronto un tavolo da interni o da giardino fornito di robuste ruote a cuscinetto che ne consentono il facile spostamento quando necessario. La superficie, coperta da una lastra di vetro, favorisce l'utilizzo del tavolo anche per il pranzo o altri impieghi che richiedono una superficie liscia e anti-macchia.

### 2. Le lattine riciclate

Qualsiasi recipiente in latta può essere riciclato e dipinto, per accogliere vasetti di fiori. Con il trapano e una punta adatta, praticate fori sul fondo allo scopo di favorire il drenaggio dell'acqua. Attività ideale anche con i bambini, assicurandosi che le lattine da dipingere non abbiano bordi taglienti.

### 3. Colore sui muri

La pittura di muri e pareti va eseguita con prodotti idonei: in esterni è consigliabile un prodotto lavabile e traspirante. Le moderne vernici al quarzo garantiscono lunga durata; valutate o fatevi consigliare se occorre un trattamento fissativo, necessario per alcuni tipi di supporti o per condizioni atmosferiche difficili.

### 4. Il portavasi a parete

Un pezzo di pallet e una mano di vernice colorata: ecco la semplice ricetta per utilizzare le ore libere di un week end o di una sera estiva per ottenere un simpatico portavasi.

# UNA VITA SENZA ZANZARE

**Sì, è possibile: ecco come ridurre al minimo il fastidio delle zanzare e altri insetti molesti in terrazzo e in giardino, miscelando le scelte naturali al corretto impiego dei prodotti utili che, in alcuni casi, sono indispensabili.**

**I**l riscaldamento globale non ci aiuta di certo a ridurre il numero di zanzare: gli inverni non sufficientemente gelidi hanno favorito il moltiplicarsi di un flagello che colpisce l'Italia intera. La zanzara è tra gli insetti più diffusi al mondo e probabilmente uno dei più irritanti per l'uomo. Numerose specie, a seconda dell'area geografica, sono state trovate nel nostro Paese. L'evoluzione del clima sta portando alla diffusione di zanzare anche in zone dove storicamente non si erano mai presentate prima. Per vincere la lotta contro zanzare classiche, zanzare tigre e flebotomi o pappataci (che veicolano la malattia chiamata Leishmaniosi nei cani e infezioni nell'uomo) occorre prima di tutto praticare alcune forme di tutela della persona e dell'ambiente:

- eliminare le acque stagnanti anche se in piccole quantità, per esempio nei sottovasi
- utilizzare sistemi di irrigazione per innaffiare le aree verdi, evitando la formazione di pozzanghere
- praticare una corretta manutenzione e cura del verde in quanto l'orto, il giardino e la vegetazione sono aree di proliferazione della zanzara tigre
- evitare l'abbandono di rifiuti che possono generare ristagno (barattoli, teli di plastica...).
- in casa, usare ventilatori o pale da vento, in quanto le zanzare non amano le correnti d'aria

## Aromatiche, rondini, pipistrelli...

La menta (1) è un ottimo repellente naturale contro le zanzare: riesce a tenerle lontane con il suo profumo. Il plectranthus (2) è una bella pianta che forma foglie variegata dall'acuto odore di incenso, con proprietà rilassanti e calmanti sull'uomo ma repellenti nei confronti delle zanzare. Circondare l'area in cui sostate di sera, in balcone e giardino, con questa pianta dall'azione efficace.





1 2  
3 4



## QUATTRO SOLUZIONI NATURALI CONTRO LE ZANZARE

Anche il più potente degli insetticidi (che, peraltro, ha comunque effetti collaterali da non trascurare) non sarà sufficiente ad eliminare le zanzare del tutto; ecco quattro soluzioni a base di sostanze naturali di provata efficacia e adatte anche a proteggere i bambini.

**1. Olio tea tree:** è ottenuto da una pianta che cresce in una piccola zona dell'Australia, *Melaleuca alternifolia*. Noto da sempre agli aborigeni, ha effetto analgesico, antipruriginoso, antinfiammatorio, disinfettante, fungicida, battericida e antivirale; e svolge un'ottima azione repellente nei confronti delle zanzare. Potete utilizzare l'olio nei bruciaessenze ma ci sono anche molti prodotti erboristici antizanzara che si basano sull'impiego dell'olio di questa pianta.

**2. Gerani a foglia profumata:** *Geranium crispum* e altre specie con foglie molto fragranti e gradevoli sono

d'aiuto come schermo antizanzara; coltivatele in ombra parziale, in vasi profondi. Anche l'olio di geranio è utile, nei bruciaessenze (ma è presente anche in molti prodotti industriali antizanzara).

**3. Limone fresco e olio essenziale di limone.** L'olio è utile nei bruciaessenze per allontanare le zanzare e, spalmato sulla pelle, placa il prurito delle punture. In alternativa utilizzate il lato interno della scorza del limone o qualche goccia di succo.

**4. Lavanda:** il profumatissimo olio essenziale di lavanda è ideale da bruciare nelle stanze per allontanare gli insetti; i profumi, saponi e detersivi per la pelle a base di lavanda aiutano a creare sull'epidermide una barriera per noi piacevole ma assai sgradita agli insetti. Nei bruciaessenze, inoltre, l'olio di lavanda è calmante e concilia il sonno.



**Salvia, eucalipto e melissa, un aiuto antizanzara.** La salvia (1), l'eucalipto dalle foglie intensamente profumate (2) e la melissa (3), aromatica che forma piccoli cespugli di belle foglie fragranti, sono tre delle piante che possono aiutare nella lotta, anche in forma di olio essenziale da bruciare nelle stanze di casa.

- utilizzare le zanzariere ove possibile
- indossare vestiti coprenti e di colore chiaro (gli abiti blu e scuri le attirano)
- osservare un'eccellente igiene personale (l'odore del sudore le attira)
- praticare regolarmente il trattamento larvicida tramite pratici prodotti in pastiglie da collocare in tombini, caditoie e depositi di acque ferme non destinate a uso alimentare

#### Piante che aiutano

Gerani a foglia profumata, aromatiche (soprattutto il basilico), lavanda, lantana, rosmarino e incenso (*Plectranthus*) sono fra le piante con azione repellente. Altre piante di origine tropicale (citronella, andiroba, tea tree, neem, eucalipto...) sono utili, in forma di olio essenziale nel bruciaessenze o in prodotti industriali che contengono i loro principi attivi. Come dopo puntura, per placare il prurito, sono utili il limone, la salvia, gli oli di tea tree, lavanda e hamamelis. E persino il dentifricio: un pochino di pasta del tipo bianco aiuta a calmare il prurito sulla pelle nell'area della puntura. Se il gonfiore si gonfia e non sparisce nel giro di alcune ore, meglio consultare il medico che può prescrivere un farmaco antistaminico.

#### Come usare gli insetticidi

Se scegliete di effettuare un trattamento insetticida, tenete presente che il prodotto ha azione non solo sulle zanzare ma anche su altri insetti striscianti e volanti, incluso le api; meglio quindi utilizzarlo solo dove non ci sono fiori particolarmente visitati dalle api, né vicino ad arnie. In generale, fate il trattamento di sera quando le api sono tornate

nelle loro arnie. Inoltre, l'insetticida antizanzara non va usato su piante commestibili di alcun tipo. Si può prevedere un intervallo applicativo di 15-21 giorni, ma in caso di pioggia o irrigazione, il prodotto viene dilavato vanificando la sua efficacia. Leggete le indicazioni riportate in etichetta circa i dosaggi e somministrate il prodotto su prato, siepi, cespugli, vialetti, muri perimetrali, pavimentazioni, ecc. sempre in modo uniforme. Se usati correttamente, questi insetticidi non hanno specifiche controindicazioni nei confronti dell'uomo e degli animali domestici. L'unica precauzione da adottare, è far rientrare le persone e gli animali nell'area trattata solo dopo la completa asciugatura del prodotto (4-6 ore circa), evitandone l'uso nei prati dove giocano bambini piccoli o frequentati dai cuccioli di cani e gatti, per un discorso di cautela.

#### Rispettare e aumentare la biodiversità

Chi mangia le zanzare adulte, le larve e le uova? I nostri alleati sono numerosi: pipistrelli (un solo pipistrello può mangiare 2000 zanzare in una sola notte), rondini, uccelli selvatici insettivori, rane, rospi, lucertole, gechi, tartarughe, ditisco (un coleottero acquatico) pesci rossi e altri tipi di pesci come le gambusie... La presenza dei nemici naturali è fondamentale, così come è importante lavorare insieme: affrontate l'argomento con i vicini di casa, ponetelo come tema per la tutela dei giardini pubblici, scolastici e ospedalieri, sollevate il problema nelle sedi istituzionali (comune, distretto di quartiere)... La guerra alle zanzare è aperta, le battaglie devono essere messe in pratica in molti modi diversi: e possiamo vincere, per recuperare la libertà di vivere all'aperto senza fastidi. ■

# GREEN FOR PEACE

MADE IN ITALY



AMORE PER I VASI,  
PASSIONE PER IL VERDE

[www.erasrl.it](http://www.erasrl.it)



PROGETTAZIONE

# IL TERRAZZO SALOTTO

Lo spazio esterno diventa una confortevole estensione dei locali interni, un salotto raccolto tra verde e fiori, da vivere in tutte le stagioni. Ecco le idee per trasformare il terrazzo in un ambiente accogliente.



La presenza di un bel terrazzo godibile e arredato come se fosse una stanza è un elemento che migliora la vita quotidiana, soprattutto per chi vive in ambienti urbani e sente il forte bisogno di calma, natura e benessere. Indipendentemente dalla dimensione, esistono soluzioni intelligenti che ottimizzano lo spazio di balconi e terrazzi per renderli accoglienti e vivibili. Collocare piante, arredi e sistemi ombreggianti senza un pensiero ben concepito è un errore che può creare uno spazio sfruttato in modo poco efficace, troppo esposto al sole o al vento, o che richiede un elevato grado di manutenzione. Conviene quindi chiarirsi le idee sulla disponibilità economica e studiare la situazione oggettiva (l'andamento climatico, l'esposizione al sole o all'ombra) e quella soggettiva (le vostre esigenze, i gusti in fatto di piante, il tempo disponibile per la manutenzione, il desiderio di usarlo come salotto all'aperto magari con un barbecue ecc.). L'elenco di questi fattori servirà da guida per procedere alla definizione degli spazi, degli arredi e delle piante, considerando anche

**Eleganza e comodità.** Nella pagina a sinistra, diverse interpretazioni del terrazzo come ambiente da vivere al pari di un salotto interno. In alto: comfort e giochi di luce per le serate all'aperto.

## UN TERRAZZO PER LAVORARE

- **Basta poco per creare un "ufficio" in terrazzo e balcone** lavorando da casa, in mezzo al verde. Assicuratevi che il vostro sistema wifi sia ben raggiungibile anche nello spazio esterno e, se occorre, disponete un amplificatore di segnale che vi consentirà la massima libertà operativa per muovervi velocemente sul web.





l'eventualità di ricorrere all'aiuto di un professionista nella progettazione di terrazzi.

### Scegliere bene il progetto e gli arredi

L'esposizione influenza moltissimo il progetto del terrazzo. Gli spazi rivolti a est o a ovest sono privilegiati perché consentono di ospitare una gamma maggiore di piante.

Le esposizioni a nord o a sud sono le più limitanti: sarà necessario scegliere specie che accettano ombra costante o che, al contrario, tollerano il caldo intenso e il sole implacabile a cui spesso si aggiunge il vento, che disidrata rapidamente il terriccio dei vasi. Desiderate un balcone bello solo nei mesi in cui lo utilizzate, o una scenografia per tutto l'anno, da ammirare dalle stanze interne durante l'inverno? È una scelta importante, per decidere la percentuale di sempreverdi che rendono interessante il periodo invernale. Se volete limitare la manutenzione, conviene orientarsi su uno stile formale, sacrificando una quota di fioriture a vantaggio di specie sempreverdi, che sporcano poco e non perdono i petali dei fiori.

Quanto agli arredi, non resta che visitare un buon garden center osservando con attenzione le molte proposte; valutate se preferire quelli pieghevoli, da riporre a fine stagione, o se spendere qualcosa in più per arredi che possono restare all'aperto tutto l'anno, consentendo di utilizzare il terrazzo in tutte le stagioni: un piacere in più a cui non rinunciare. ■

### Dettagli e design

In alto, l'accogliente arredo è completato da piccoli dettagli personali. Qui sotto, un terrazzo elegante e di gusto moderno, nel quale gli elementi di design definiscono le geometrie assecondando l'architettura dell'attico con vista su Manhattan.





## COUNTRY O CHIC?

• **Due anime diverse:** in alto, un terrazzo intimo e semplice di sapore country, con il salotto collocato sulla pavimentazione in assi di legno sopraelevata rispetto al piano pavimento. Qui sotto, un allestimento che prevede salotto e zona pranzo circondata da un muretto nel quale coltivare fiori ed erbe profumate.



# IDEE E NOVITÀ

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



## COPYR: salute e vigore per le nostre piante

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

- Fortyl EQUILIBRIO - microgranulare specifico per supportare la crescita, in modo equilibrato di piante verdi e fiorite, da frutto, ortive e aromatiche.
- Fortyl BELLEZZA - liquido per rendere più belle le piante e donare più colore a frutti, fiori e foglie.
- Fortyl RELAX prato – microgranulare, arricchito con ceppi batterici selezionati, per favorire la crescita e il benessere del prato.
- Fortyl BONTA' bio - liquido e microgranulare sono due soluzioni studiate per nutrire in modo naturale le piante da frutto in vaso e in terra. Per ottenere un raccolto abbondante e genuino (sapore, colore e dimensioni) è possibile impiegare concimi di origine naturale, come avviene nell'agricoltura biologica professionale.

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

INFO: [www.copyrgiardinaggio.it](http://www.copyrgiardinaggio.it) - [www.fortyl.it](http://www.fortyl.it)  
Facebook: Copyr-giardinaggio.it | il giardinaggio 2.0



## Addio all'annaffiatoio con Aqua-Magic System CLABER

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

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

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

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



## Cuore di Terriccio® Bio e Cuore di concime® Bio, la qualità per coltivare e amare la natura

• La linea 2016 Cuore di Terriccio® Bio propone una novità importante: ai substrati per Piante verdi e da fiore e per Piante da orto si affianca ora la versione per piante aromatiche e officinali, una passione e un interesse che coinvolge tanti italiani che amano il piacere di raccogliere foglie saporite da usare in cucina e benefiche per la salute. Il substrato è stato concepito con gli stessi requisiti dedicati agli altri due prodotti Cuore di Terriccio®: materie prime naturali di altissima qualità scelte con cura in una composizione studiata con tutta la competenza che caratterizza il lavoro di Vigorplant, arricchita con concime organico.

- **I substrati Cuore di Terriccio® sono biologici**, ideali per chi sceglie di portare in tavola frutti e ortaggi genuini e proteggere la natura.
- Ai substrati Cuore di Terriccio® si affianca l'innovativo **Cuore di Concime® Bio**, fertilizzante liquido per piante verdi, fiorite, frutta e ortaggi.
- **Cuore di Concime® Bio** è prodotto con gli stessi principi: alta qualità e profilo biologico. Arricchito di Boro, Manganese e Ferro, è naturale, vegetale al 100%, formulato per garantire una crescita sana ed equilibrata a tutte le specie vegetali (piante verdi e fiorite, frutta e ortaggi). Cuore di Concime® Bio contiene un complesso di amminoacidi e bioattivatori naturali, come la Glicinbetaina, che favoriscono il rapido assorbimento degli elementi nutritivi e apportano azoto organico. Sul retro del flacone è presente un'indicazione molto chiara dei dosaggi; la forma del flacone, su design esclusivo Vigorplant, per garantire un facile utilizzo tramite una comoda impugnatura.

• Info: [www.vigorplant.it](http://www.vigorplant.it)



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

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

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

- **Cifoblok** è un formulato innovativo a base di estratti vegetali e sali minerali, in grado di fortificare i tessuti delle piante e renderli più resistenti allo sviluppo dei funghi patogeni.
- **Propoli Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di propoli, in grado di stimolare nella pianta le difese naturali. Il suo elevato contenuto di galangine attiva le resistenze delle piante nei confronti degli insetti con effetti anche su funghi, batteri e virus.
- **Olio di lino Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di olio di lino, ideale contro gli insetti, in particolare le cocciniglie. Agisce per contatto, causando la morte per asfissia degli insetti.
- **Sapone molle Cifo** è un formulato biologico completamente naturale a base di sapone molle, utile contro insetti, in particolare afidi e ragnetti.





## Tutto APPESO

• **Le piante appese e ricadenti** sono un piacere a cui non rinunciare neppure nello spazio più modesto. I vasi appesi sono la soluzione più semplice, pratica e decorativa per risparmiare spazio: anche nel più piccolo dei balconi le pareti possono ospitare contenitori fissati al muro con piante ricadenti adatte al sole (gerani, petunie, scaveola con corolle violette, la bella bidens dai fiori gialli...) o all'ombra, come edera, plectranthus (incenso), lobelia dai fiori viola e blu... Appendete i vasi anche sulle pareti ai lati della finestra, per "inquadrare" la vista tra foglie e fiori.

• **Molti sono i sistemi** che consentono di coltivare foglie e fiori in contenitori fissati alla parete o appesi al soffitto. In commercio troverete innumerevoli versioni di vasi da fissare a uno o più ganci robusti da inserire nel muro con il trapano o da appendere a un supporto apposito, che deve essere robusto. Non dimenticate infatti che al peso del terriccio si aggiungono quello dell'acqua di innaffiatura e della pianta che vi cresce dentro: una splendida composizione di petunie ricadenti arriva a pesare diversi kg, se è in un vaso di terracotta; un po' meno se il contenitore è in plastica.

• **Il sistema più leggero e più efficace rimane quello dei cesti in filo d'acciaio** da rivestire con l'apposito feltro di fibra in cocco, una soluzione utilizzata anche per la decorazione del verde pubblico. Il terriccio è contenuto in una struttura metallica da rivestire con fibra di cocco, oppure potete utilizzarlo come portavasi per una ciotola in plastica o terracotta.



# L'ARTE DI VIVERE

[www.verdeliberatutti.org](http://www.verdeliberatutti.org)

## Sapore di CAMPAGNA

• **Semplicità, richiami al passato, materiali naturali,** vecchi mattoni stinti dal tempo e tanti fiori allegri: sono i pochi elementi utili per ricreare un ambiente intimo e raccolto, che si ispira ai piaceri della campagna e crea un netto contrasto tra l'ambiente del terrazzo o giardino e quello urbano circostante.

• **Lo stile country si è imposto in Italia negli anni '90,** ereditato dall'Inghilterra, ma potete interpretarlo con un sapore più vicino a quello semplice, accogliente e incantevole delle case di campagna italiane dove ancora oggi ci si ritrova all'aperto per chiacchierare in tranquillità, avvolti dal profumo dei fiori. Cesti, cappelli di paglia e arredi vintage sono le caratteristiche tipiche di questo "sapore di campagna".



## Lavori creativi: la garden bag

Operazione riservata a chi ha un minimo di esperienza e abilità nel cucire, la borsa da giardino è un'idea da usare durante i lavori di cura delle piante, con gli attrezzi ordinatamente disposti nelle tasche, oppure una bella idea regalo fatta con le vostre mani. Realizzate la garden bag con un tessuto robusto, foderando l'interno e proteggendo i bordi delle tasche con tessuto da passamaneria tipo gros-grain, per limitare i rischi di usura nel tempo. La garden bag può risultare così carina che c'è la tentazione di utilizzarla come borsa da mare o da città!





## In tavola dall'estate ALL'AUTUNNO

- **Allestire la tavola con grazia e originalità** è un modo per esprimere la propria visione della stagione, dare valore al momento e accogliere famiglia e amici con un gesto gentile.
- **In estate affidate la decorazione ai colori pacati dei fiori essiccati** e della cordicella rustica per legare il tovagliolo e le posate: la corda è anche un simbolo del legame di amicizia e amore che vi lega alle persone raccolte intorno alla tavola.
- **In autunno scegliete colori vitali e solari** che salutano l'estate e il blu che esprime la tranquillità. Su ogni tovagliolo, le foglie rosse della vite vergine e una piccola dalia gialla, simbolo di allegria.



## Inventare con le BOTTIGLIE

- **La civiltà dei consumi ha portato benessere** ma anche il gravissimo problema dello smaltimento dei rifiuti. Ogni anno miliardi di bottiglie di plastica vanno gettate: trasformate questo "rifiuto" in oggetti utili o decorativi per il vostro balcone e giardino.
- **Durante la più famosa e prestigiosa mostra di giardinaggio al mondo**, il Chelsea Flower Show, due architetti britannici hanno presentato un "orto riciclato" nel quale hanno costruito una serra con le pareti e il tetto di bottiglie in plastica, ottenendo un premio dalla giuria.
- **Potete realizzare anche voi un'opera di questo tipo** creando un'intelaiatura di assi di legno e montando le bottiglie sovrapposte, su canne di bambù, dopo aver trapanato il fondo.
- **Le bottiglie possono trovare anche altri impieghi:** oltre a proteggere le piantine nell'orto e funzionare come vasetti, anche appese al muro, potete ottenere splendide "sculture" come l'elefantino nella foto.





## La stagione del PEPERONCINO

- **Seminarlo è facile**, vederlo crescere è un piacere e portarlo in tavola è un gesto importantissimo anche per la nostra salute e il benessere psicofisico. Piccante e saporito, il peperoncino è il simbolo della vitalità: da sempre è stato considerato afrodisiaco perché la pulsione sessuale è il motore del rinnovamento, la garanzia della riproduzione della specie.
- **Le credenze e le suggestioni popolari** hanno sempre un fondamento, ed infatti il peperoncino è un concentrato di virtù salutari: ecco perché conviene sperimentare la semina e la coltivazione, che sono facili e che presentano il pregio di poter essere fatte anche quando l'estate è già iniziata. Bastano poche settimane per vedere la pianta già cresciuta e presto si vedranno i frutti colorati, rosso fuoco ma anche verdi, gialli, arancioni e perfino quasi neri.
- **Una delle tante virtù del peperoncino** è quella di combattere efficacemente il dolore (reumatico, articolare, da trauma...) e infatti sono reperibili in farmacia creme a base di capsicina, la sostanza attiva del peperoncino. Aiuta il processo digestivo e con un consumo moderato ma regolare possiamo prevenire molte malattie della terza età... Seminare il peperoncino per invecchiare bene!



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](http://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*



## La stagione DELLE MELE

- **Che una mela al giorno tolga il medico di turno è una grande verità.** Leggera e digeribile, contiene in quantità flavonoidi (antiossidanti che combattono i radicali liberi) e pectina, che abbassa il colesterolo e protegge i vasi sanguigni. Dona energia e sazietà senza appesantire (possiede pochissime calorie). Ricca di minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, sodio e ferro) e vitamine (C, PP, B1, B2, B6, A, E), possiede anche molte fibre: tutti elementi che rafforzano le difese immunitarie.
- **Non è necessario fare scorpacciate di mele per stare bene:** secondo una ricerca condotta in Finlandia, appena 50 ml al giorno di succo di mela sono sufficienti per proteggere le arterie.
- **Il succo di mela, inoltre, combatte il declino delle facoltà intellettive:** una ricerca svolta presso la University of Massachusetts Lowell (UML) ha verificato che tale bevanda stimola la produzione di acetilcolina, un neurotrasmettitore essenziale per la memoria.
- **Oltre al medico, la mela toglie di torno il dentista:** l'acido ossalico pulisce i denti, li sbianca e massaggia le gengive. Benvenga quindi una mela dopo i pasti, anche per favorire la digestione e depurare il tratto digerente dopo l'assunzione dei cibi.



## Gli amici A QUATTRO ZAMPE

- **Il rapporto bambino-cane** può diventare formidabile, educativo e sicuramente molto più istruttivo di tanti giochi che in realtà non hanno proprio nulla del fascino di una zampata sul petto, di un ciuffo di peli a terra o di una bella e affettuosa leccata in viso.
- **Affiancare la vita di un bambino a quella di un cane** permetterà di sviluppare una serie di valori fondamentali: il rispetto, l'amicizia, la fedeltà. Un cane può essere un compagno di giochi e di avventure e aiuta il bambino nella maturazione delle proprie conoscenze, migliorando anche l'equilibrio psicofisico. Scegliete un cucciolo adatto alle condizioni che potrete garantire e farete felici cane, bambino e voi stessi.



# BENESSERE & VITALITÀ

www.natuweb.it

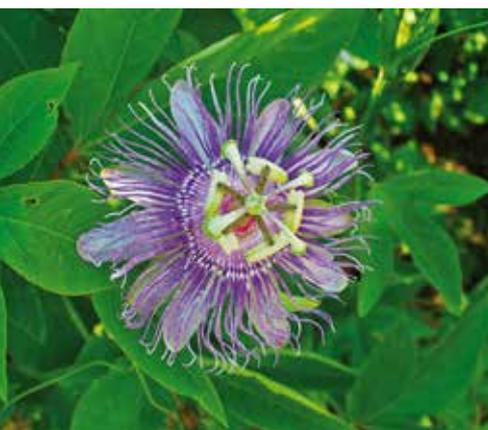
## La menta è sempre UTILE

- L'olio essenziale estratto dalle foglie e dagli steli della menta piperita si chiama mentolo: ha efficacia come analgesico, antisettico, per curare i raffreddori e i fastidi dovuti all'influenza. Svolge un'azione stimolante per lo stomaco, favorisce l'appetito e ostacola le fermentazioni a livello intestinale. In cosmesi, entra nella composizione di numerosi dentifrici ed è utile per rinfrescare l'alito.
- Un'ottima tisana è ottenuta da una miscela di piante alleate contro i raffreddori: unite 10 g di fiori essiccati di sambuco, 10 g di achillea millefoglie e 5 g di menta piperita e bevete una tazza 3-4 volte al giorno.
- L'infuso di menta, applicato sulla pelle, lenisce i pruriti.
- Una manciata di foglie di menta piperita, frullate con mezza tazza di yogurt bianco, è un'ottima maschera tonificante da applicare per 15 minuti sul viso.



## PRUGNE ITALIANE per rimettersi in forma e pulire l'organismo

- **Le prugne europee sono invece considerate perfette per le marmellate**, sono ingrediente di molte salse tipiche e ottime per l'essiccazione. La coltivazione in Europa risale a più di 2000 anni fa ed ancora oggi ha una grandissima diffusione: molte sono anche le specie spontanee presenti nei nostri boschi.
- **Le prugne sono da sempre considerate un ottimo aiuto per l'organismo**. La disidratazione delle prugne in un essiccatore domestico, capace di mantenere aerazione e temperatura controllata, consente di conservare le virtù di questi frutti che costituiscono un'ottima fonte di sostanze con proprietà antiossidanti, in grado di contrastare l'invecchiamento delle cellule e di proteggere così il nostro organismo.
- **Attenzione però all'apporto di calorie: le prugne secche hanno 220 calorie ogni 100 grammi di polpa**. Per questo sono consigliate anche ai bambini, agli sportivi e a chi ha un forte consumo di energie. Da provare le prugne essiccate avvolte in una fettina di speck, passate in forno: un aperitivo eccellente!



## Più calmi con i FIORI

- **Il caldo, la fretta quotidiana e incessante, i pensieri e le preoccupazioni vi rendono nervosi?** Un aiuto importante viene dalla fitoterapia: fate una visita alla vostra erboristeria per acquistare i fiori da usare in tisane calmanti, come la classica valeriana, tranquillante del sistema nervoso, utile anche per mal di testa da stanchezza e nevralgie. Provate anche la passiflora, eccellente per l'insonnia da stress e superlavoro. In sinergia con valeriana, camomilla, melissa e lippolo aiuta a rilassare muscoli e cervello e a trovare un sonno riposante e profondo.



## Fare sport per vivere meglio



- **La chiave della felicità si trova nell'attività fisica:** a stabilirlo è stato uno studio condotto in Canada e pubblicato sulle pagine della rivista "American Journal of Epidemiology". Secondo i ricercatori le persone che fanno attività fisica regolare sarebbero soddisfatte della loro vita per un periodo di tempo nettamente più lungo rispetto alle persone che non praticano sport.
- **Lo studio, che ha occupato un lungo periodo di ben 15 anni,** ha dimostrato come l'esercizio fisico vada a contrastare l'atrofia cerebrale inducendo cambiamenti neurologici che influenzano l'umore per molti anni.
- **Inoltre sembra che un'attività sportiva non competitiva,** moderata e regolare possa contrastare in modo molto efficace il deterioramento psicofisico causato dall'età, portando a invecchiare meno e meglio. Non resta che darsi da fare!



## La forza del TIMO per la salute del corpo e della mente

- L'olio essenziale di cui è ricco il timo, pianta facile e profumatissima, contiene timolo, linalolo, borneolo, cimolo e carvacrolo, sostanze che lo rendono emolliente, espettorante e antispastico. Il timolo è un potente antibatterico, balsamico, antisettico e antiodorante. E' indicato per disinfettare l'apparato respiratorio e gastrointestinale.
- In caso di malattie da raffreddamento, si infondono 5 g di foglie in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, e si beve bollente. Contro la tosse, si infondono 10 g di foglie e fiori secchi in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, e si beve ben caldo tre volte al giorno.
- L'infuso di timo, ottenuto mettendo un pizzico di foglie in una tazza di acqua bollente, agisce come digestivo. Lo stesso infuso è utile per sciogliere una pelle acneica, avendo proprietà detergenti, depurative e battericide.
- Regalate il timo a chi ha bisogno di trovare coraggio: il nome della pianta deriva dalla parola greca *thymos*, che significa profumo ma anche animo e forza: grazie all'aroma tonificante, infatti, era ritenuto capace di infondere coraggio. Per questo veniva bruciato nei templi in dono agli dei e impiegato in bagni che rinvigorivano i soldati prima delle battaglie facendo dormire serenamente e senza incubi.



## L'indispensabile salvia

# LA PIANTA DELLA SALUTE PER TANTI USI DIVERSI

• **Già lo dice il nome: salvia, da "salvare",** perché già nella lontana antichità erano note le grandi virtù terapeutiche della salvia officinale e di altre specie di questa pianta robusta e generosa. L'antica scuola di medicina salernitana la consigliava per garantirsi longevità e conservare la salute.

• **Nelle sue tante specie botaniche la troviamo anche nei prati,** dove è utile come foraggio, e nei giardini o balconi, nelle splendide tipologie da fiore. Ma è soprattutto in cucina che è essenziale: *Salvia officinalis* e le sue varietà sono protagoniste in tavola, a partire dai piatti semplici conditi con burro e salvia. Preziosa per la salute e il benessere, ha un'azione calmante, aiuta a digerire meglio, disinfetta le gengive e il cavo orale e trova innumerevoli altri impieghi nelle terapie naturali, nella medicina omeopatica, in cosmesi e nella cura del corpo e della casa.

**01 Rimedio antisudore.** La salvia è un vero toccasana per evitare la sudorazione eccessiva, sia per uso esterno che interno. Nel primo caso è utile fare dei bagni versando 10 gocce di olio essenziale nell'acqua tiepida della vasca, dove rimanere immersi per 15 minuti per trarre il massimo beneficio dalle virtù astringenti e dalla fragranza sprigionata. Per uso interno si bevono due tazze al giorno di infuso, preparato con due cucchiaini di foglie secche lasciate riposare in acqua bollente per 15 minuti. Un ottimo deodorante, da passare con un dischetto di cotone sulle ascelle, si ottiene



mescolando 2 cucchiaini di amido di riso con 2 cucchiaini di caolino, 10-15 gocce di olio di salvia e altrettante di limone. Il preparato va conservato in un barattolo ben chiuso.

**02 Detergente per la casa.** Per la pulizia delle superfici lavabili della casa realizzate un prodotto detergente ecologico a base di salvia, diluendo in 100 ml di detergente naturale (lo trovate in erboristeria) 20 gocce di olio essenziale di salvia: alla pulizia abbinerete così le proprietà deodoranti e antisettiche di questa erba portentosa.

**03 Bucato naturale.** L'olio essenziale di salvia è ideale per preparare un detersivo liquido ecologico grazie alle sue proprietà antisettiche e disinfettanti, oltre a quelle aromatiche. Per ottenerlo, dovrete far sciogliere 150 g di sapone di Marsiglia, ridotto in piccoli pezzi, in 3 l d'acqua. Unite 25 g di bicarbonato e 5 g di carbonato di sodio. Fate bollire per far sciogliere e amalgamare bene gli ingredienti, lasciate raffreddare e incorporate 20 g di olio essenziale di salvia. Utilizzate il preparato per lavare a mano i capi delicati.

**04 Contro le tarme.** Procuratevi dei sacchetti di cotone, fate essiccare la scorza di un'arancia tagliata a listarelle, mettetene alcune in ogni sacchetto con 5 chiodi di garofano, 5 foglie di salvia fresca e un rametto di fiori di lavanda. Gli insetti staranno alla larga e i vostri armadi e cassetti saranno gradevolmente profumati.





### In bici tra dighe e giardini

- **L'Olanda è paese di bici e giardini:** estate e autunno sono periodi ideali per scoprire un nuovo itinerario da poco inaugurato. Tra il villaggio di Lauwersoog e Nieuw Statenzijl, il punto più ad est della provincia di Groningen, si trova l'itinerario ciclabile "Kiek over de Diek" che, come il nome suggerisce, invita a "guardare oltre la diga". Il percorso è lungo circa 90 chilometri e attraversa l'area del Mare del Wadden, proclamata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

- **La pista ciclabile si sviluppa sopra, davanti, dietro e lungo la diga** e collega due aree naturali uniche nel loro genere: Lauwersmeer e Dollard. Pedalando sopra la diga si gode di un panorama fantastico, costituito dal Mare del Wadden da un lato, e da campi di patate, mais e colza dall'altro. L'itinerario è connesso ad altre piste ciclabili esistenti e nella zona ci sono molti parchi e giardini visitabili che vedono protagoniste le bulbose in primavera e le dalie da luglio a ottobre, in spettacoli unici.

Info: [www.holland.com/it](http://www.holland.com/it)



### Il dolce autunno delle isole Aran

- Scegliendo come base la bella città irlandese di Galway, lungo l'affascinante percorso Wild Atlantic Way, è facile esplorare uno dei luoghi più affascinanti d'Europa: le isole Aran, gioielli di natura e di storia nel cuore della Galway Bay.

- Le tre Isole Aran rappresentano alla perfezione l'ovest dell'Irlanda e in esse è possibile fare affascinanti escursioni a piedi o in bici e visitare alcuni siti antichissimi tra cui Dun Aengus, fortezza difensiva di epoca preistorica su Inis Mór (Inishmore). Sulle isole c'è una vegetazione particolare, simile a quella che si trova nel Burren, il paesaggio carsico a sud di Galway, con fiori alpini che sbucano tra le rocce e sfidano il vento salmastro. Le isole sono raggiungibili con un'ora di traghetto dalla località di Rossaveal, ai piedi delle selvagge colline del Connemara, oppure con un breve volo di qualche minuto.

Info: [www.irlanda.com](http://www.irlanda.com)



# VERDEEUROPA

## TURISMO & GIARDINI

[www.verdeliberatutti.org](http://www.verdeliberatutti.org)



## Estate e autunno sull'Alpe a caccia di fiori e alberi

- **La quantità di scoperte naturali e botaniche offerte dall'Alpe di Siusi**, il più grande e spettacolare altipiano europeo a poco più di un'ora dalla città di Bolzano, è davvero sorprendente e si accompagna a una qualità ambientale assolutamente da record. Da molti anni, l'area dell'Alpe è a traffico limitato e ciò ha consentito di riscoprire il silenzio e il piacere di camminare; dimenticare l'auto significa anche scoprire l'ottimo servizio offerto dai bus che consentono di raggiungere agevolmente i punti di partenza delle escursioni.
- **Un buon punto di alloggio in perfetto stile altoatesino** è l'hotel Chalet Dolomites, dall'accogliente atmosfera alpina, ottima cucina e vista spettacolare sui monti leggendari che circondano l'altipiano: il massiccio dello Sciliar, il Sassolungo e Sassopiatto e la corona dolomitica che si spinge verso la Val Gardena.

**Info:** [www.seiseralm.it](http://www.seiseralm.it), [www.chaletdolomites.com](http://www.chaletdolomites.com)



## Alla scoperta della casa e del parco di CHARLIE CHAPLIN

• **Dopo 15 anni di lavori, apre alle visite la spettacolare casa-museo dedicata a Charlie Chaplin a Vevey**, in Svizzera, a pochi minuti dalla città di Losanna. Qui visse per 25 anni con la famiglia fino alla sua scomparsa, il giorno di Natale del 1977. "Nessun altro museo in Svizzera attirerà un pubblico dai quattro angoli del pianeta", afferma Yves Durand, l'imprenditore culturale canadese che nel 2000 ha lanciato il progetto di casa-museo assieme all'architetto Philippe Meylan.

• **Oltre alla casa-museo** ricca di storia, ricordi e oggetti che hanno fatto parte della vita di Chaplin, da vedere anche il bellissimo parco che circonda la proprietà, con alberi scelti dal grandissimo attore e regista insieme alla moglie Oona o'Neill.

**Info:** [www.chaplinsworld.com](http://www.chaplinsworld.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 Calcinatè 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.

