COPIA OMAGGIO

NATÙ

ANNO 13 | NUMERO 27 | WWW.PROMOGIARDINAGGIO.ORG

Il mio verde? Green & sostenibile

Slow gardening
la buona cura contro lo stress

ORTO A KM ZERO Le verdure "superfood" anche in vaso

SAPORI NATURALI Idee per l'happy hour dolce&salato

BAMBINI Scoprire il verde per dimenticare la DAD

GARDENING SCHOOL I consigli per balconi, terrazzi e giardini

ANNO 13 NUMERO 27_2021

04 Il bello del momento
GREEN E SOSTENIBILE, LA MIA SCELTA

12 Natura amica
SLOW GARDENING CONTRO LO STRESS

18 Il verde ci aiuta
PARETI VERDI PER PROTEGGERSI DAL CALDO

22 Il piacere dell'orto e del frutteto
VERDURE SUPERFOOD NELL'ORTO E IN VASO

28 L'orto in cucina
HAPPY HOUR DOLCE&SALATO

34 Bambini e natura
SCOPRIRE IL VERDE PER DIMENTICARE LA DAD

38 Vita green e naturale
GARDENING SCHOOL

NATÙ

www.promogiardinaggio.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 a voi 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.

www.promogiardinaggio.org

Redazione, progetto editoriale, testi, impaginazione:
Garden di Lorena Lombroso
lorena.lombroso@gardenpictures.it
Hanno collaborato Enzo Valenti e Niccolò Patelli
Foto: Enzo Valenti - Garden Pictures, Ag. Shutterstock

Stampa:
ROTOLITO SPA - Divisione IN PRINT LITORAMA
Baranzate (MI)

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
www.pefc.it
PEFC/18-31-103

Natù è un magazine gratuito
L'elenco completo dei Soci è disponibile a pag. 46 e su www.promogiardinaggio.org

Floragard Product

... e tutto fiorisce!

Balconi e terrazzi da sogno floreale

Un autentico multi talento. Con il terriccio universale Floragard e gli arbusti perenni si sentono a proprio agio nel vaso.

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

Suggerimento: Il terriccio universale Floragard

Deposito fertilizzante attivo e fioritura meravigliosa garantita per tutta la stagione

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

Terriccio attivo per piante fiorite Floragard:

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

IL BELLO DEL MOMENTO

GREEN E SOSTENIBILE, LA MIA SCELTA

Dopo un lungo inverno difficile per tutti, lo spazio outdoor, piccolo o grande che sia, è una salvezza finalmente da vivere in piena libertà nel sole e nel caldo di una bella estate, ma con un nuovo approccio green che rispetta l'ambiente e la nostra salute: una scelta per vivere meglio

Mesi e mesi di isolamento, di notti silenziose lungo le strade e di giornate fredde e difficili, lottando contro il desiderio di incontrare in libertà amici e familiari. Mesi in cui lo schermo dei nostri device è stata la finestra verso un mondo assurdo e diverso, che ancora adesso sembra inventato da un autore di fantascienza di serie B. Ma se c'è una cosa che questa esperienza ci lascia, e che tutti sentiamo con chiarezza, è il grande bisogno di natura. Verde e fiori, giardini, camminare nei parchi e nei boschi, passeggiare in campagna, inforcare la bici e percorrere una ciclabile tranquilla e appartata: scelte che corrispondo perfettamente non solo alla necessità di usare molta cautela nei confronti degli assembramenti, ma anche di costruire un modello di vita più green, sostenibile e naturale, perché sentiamo che ci fa stare meglio.

Un nuovo bisogno di semplicità naturale

La voglia di sentirci più vicino alla natura nasce anche dall'aver sperimentato, del tutto involontariamente e anzi, spesso, con una buona dose di disagio, un modello di vita più semplice, meno bisogni, meno necessità di apparire, meno consumi superflui, meno viaggi. Basta pensare che il repentino sviluppo degli incontri e riunioni online, insieme allo smart working, ha fatto risparmiare volumi globali enormi in termini di chilometraggio di auto e quindi di consumi energetici. Ed ecco emergere dunque, da tutto questo, l'essenza di un nuovo approccio alla vita, composto dal desiderio di salute nostra, delle persone che amiamo e della comunità, e dalla volontà di riscoprire il mondo naturale anche attraverso le percezioni sensoriali, attraverso il nostro corpo. E dunque il boom della bici (vendite in crescita del 20-30% secondo le zone, più in città che in campagna) con il diffondersi di una maggiore mobilità sostenibile, snella, veloce e muscolare. Parallelamente c'è il boom dell'escursionismo e della vita outodor: i progetti di viaggi e vacanze si orientano verso situazioni che offrono esperienze nella natura. Tantissime persone hanno scoperto o riscoperto la voglia di camminare, di svolgere attività rigeneranti immerse nel verde, nei parchi e nei giardini.

>> continua a pag. 6

SOLO PER PIANTE, SFORTUNATAMENTE.

ONE è il primo concime che ti offre **risultati visibili già 7 giorni dopo l'applicazione,** con fioriture straordinarie e piante più rigogliose. **ONE** è la soluzione semplice ed efficace per nutrire tutte le piante grazie alla sua formula concentrata a base di estratti vegetali e microelementi. **Chiedi ONE al tuo rivenditore di fiducia!**

Giorno 1 · Giorno 3 · Giorno 5 · Giorno 7

www.nutri1one.com/it/ OneGiardinaggio

SBM LIFE SCIENCE

SBM Company © JohnMerrick.fr / Photographer : Joan Cantó / Image bank : Istock

Erbe resilienti
A destra: *Pennisetum* “Rubrum” è il nome di questa splendida graminacea con spighe flessuose dalle sfumature rosa e porpora, una scelta consigliata per l’ecogardening che asseconda i cambiamenti climatici

Bici, trekking, passeggiate e altre forme di sport leggeri sono anche un’occasione per rivedere il mondo intorno a noi, per osservare ciò che i finestrini dell’auto mai ci regalano: fiori e piante, vita naturale, paesaggi nel silenzio, e magari anche il cielo, le nuvole, le chiome degli alberi mosse dal vento. Emozioni semplici ma profonde.

Il gardening, una risorsa sostenibile

Osservare con maggiore attenzione la casa in cui viviamo, cosa che tutti abbiamo fatto nel corso dell’ultimo anno, ha messo in evidenza le stanze da riempire di verde per sentire la natura più vicina, e ha reso preziosi gli spazi all’aperto che consentono il relax in sicurezza. Dal minuscolo balcone dove un tavolino e una seggiola sono già un piacere, al grande giardino con orto, siepi e piscina, il piacere del giardinaggio ha dunque trovato una grande diffusione. Non è corretto parlare di hobby: è un termine che dà un’idea marginale e un po’ malinconica. Amare il gardening è molto di più: è una passione trascinante, è uno stile di vita e uno degli elementi base per orientarsi verso scelte green in ogni aspetto della vita quotidiana.

>> continua a pag. 8

Erbe aromatiche per un eco-terrazzo
Sotto: una collezione di vasi colorati per una serie di piante aromatiche che portano sapore e salute in tavola chiedendo poche cure e poca acqua.

Proactive gardening: prevenzione e resilienza

- **Per orientarsi sul green, anche il giardinaggio deve essere proattivo** ossia capace di prevedere i cambiamenti necessari per un’azione resiliente. In sostanza, occorre sapersi adattare ottenendo il meglio. Il che non significa rinunciare alla bellezza e allo spettacolo estetico: anzi, è una scoperta entusiasmante.

- **Il clima che cambia ci porta estati sempre più calde?** E dunque apriamo i nostri giardini a ospiti nuove, come le graminacee ornamentali, un’ottima scelta resiliente. Sono meravigliose erbe dal fogliame stupefacente, sono splendide e durevoli, ideali anche dove c’è poca acqua e non soggette a malattie o parassiti. Il fogliame e le spighe che producono possono avere colori caldi, rossicci, rosa, striati.

- **La bellezza è creata dall’aspetto piumoso, soffice e flessuoso:** sono leggere, luminose e ariose, perfette nei giardini a bassa manutenzione; alcune accettano anche la coltivazione in vaso. Una virtù delle Graminacee è quella di essere decorative e spettacolari anche nei giorni più caldi.

ECOGARDENING - LA SIEPE: COME AVERE PIÙ SILENZIO E PIÙ NATURA

• **Il giardinaggio sostenibile** porta anche in città più natura: la siepe è uno degli elementi che influiscono sull'accoglienza della biodiversità ed è quindi un fattore importante, da scegliere con attenzione anche per le sue prestazioni di filtro di aria e rumore.

• **La siepe formale geometrica,** in genere sempreverde e a foglia piccola, è poco ingombrante e svolge un ottimo ruolo filtrante per la polvere e scherma il rumore del traffico, ma non può essere molto alta altrimenti diventa impossibile potarla se non con acrobatici sistemi di scale altissime. Inoltre richiede almeno due potature annuali (anche di più se realizzata con specie a rapida crescita, come lauro e piracanta).

• **La siepe informale mista** comprende arbusti di tipi diversi, in parte sempreverdi e in parte decidui, da fiore e da bacca. Ottimo rifugio per la piccola fauna e piacevolmente mutevole nel corso delle stagioni, se creata con un buon equilibrio chiede poca manutenzione, ma occupa più spazio e non è adatta ai piccoli spazi.

Scegli la tua siepe
In alto: le bacche colorate del sambuco in una siepe mista. Sotto a sinistra: siepe informale; a destra: siepe formale geometrica di carpino rosso. Sotto: magnifica siepe di bosso con passaggio ad arco.

Più verde = più benessere

Scegliere di avere più piante in casa e in balcone, migliorare lo spazio di terrazzi e giardini, sperimentare la cura dell'orto, collezionare piante da frutto, aromatiche, piante grasse... Ognuno può trovare la propria cifra stilistica, coltivare la propria passione, in solitudine o in condivisione. Il gardening, infatti, tra i suoi benefici offre anche quello di favorire le relazioni interpersonali. Favorisce il relax della mente, ci rende più calmi e più aperti, sia all'interno del nucleo familiare che più in generale nei confronti delle persone che abbiamo intorno. Inoltre, consente di cambiare il modo di affrontare i fatti. Osservare e comprendere le relazioni fra le piante, e fra loro e la natura (insetti e piccola fauna, eventi meteo ecc.), spinge a diventare più proattivi che reattivi: ossia, insegna ad adottare un approccio più preventivo che curativo. Questo tipo di approccio ha risultati positivi anche nel rapporto con gli altri: ci spingerà a cercare di osservare, di capire e di prevenire quindi le situazioni di possibile scontro. Allo stesso modo, ci spingerà a osservare e capire meglio anche la natura e l'ambiente, e le attenzioni per proteggerlo.

Sfruttare bene ogni spazio outdoor

Per ottenere il meglio dallo spazio esterno, di qualunque dimensione esso sia, non solo le piante andranno prese in considerazione. L'area living

>> continua a pag. 10

Gardening sostenibile? Ci vuole il compostaggio
Sotto: il bidone compostatore ricicla virtuosamente i rifiuti vegetali in ottimo terriccio ricco di humus; il compostaggio è uno dei cardini dell'eco-gardening.

La transizione ecologica inizia da casa mia

- **Diventata celebre grazie a Greta Thunberg,** la transizione ecologica è oggi anche un Ministero dell'attuale governo italiano. Cambiare volto al nostro modo di vivere e ai processi economici è un'operazione molto complessa che deve partire anche dal nostro approccio nella vita quotidiana.
- **Oggi le informazioni viaggiano veloci grazie al web e ai social** ed è quindi relativamente facile entrare in contatto con altre persone disposte a confrontarsi sulle scelte e a trasmettere le proprie esperienze, dalla mobilità leggera al car sharing, dalla spesa sostenibile alla produzione a km zero di frutti e ortaggi.
- **Un tema sul quale c'è molto scambio di informazioni** è legato alla salute delle piante, per applicare la lotta integrata o passare con decisione alla coltivazione biologica. Oggi, rispetto a pochi anni fa, è un passaggio molto più facile: i prodotti sono reperibili in confezioni adatte all'uso amatoriale e anche certi prodotti prima rivolti solo al professionista, come i pannelli con colla entomologica e le trappole adesive con feromoni, sono finalmente a disposizione anche dell'hobby farmer.

ECOGARDENING - IRRIGAZIONE : COME DIRE NO GLI SPRECHI IDRICI

Il giardinaggio diventa sostenibile grazie ad alcune semplici pratiche virtuose, tra queste c'è il principio guida di evitare gli sprechi. I consumi idrici sono fra quelli da analizzare con attenzione e da gestire con metodi capaci di abbassare fino al 50% e più l'utilizzo di acqua, con grossi vantaggi per la salute delle piante... e per il portafoglio.

1 Irrigazione localizzata. A goccia, a microspruzzi, con tubo poroso o altri sistemi: il risultato è di ottenere un substrato costantemente umido al punto giusto, senza pozzanghere e senza ristagni di acqua nel suolo, che danneggiano gravemente le radici.

2 Governo automatico e domotico. Che si tratti di irrigazione interrata o di superficie, in giardino o in terrazzo, le centraline moderne, collegate a sensori di pioggia e di umidità e controllabili da remoto con sistemi domotici smart, riducono l'impegno di innaffiare e forniscono quantità di acqua coerenti con i reali fabbisogni delle piante.

3 Pacciamatura. Il terreno deve sempre essere coperto: se non ci sono prato o fogliame, occorre la pacciamatura (corteccia, lapillo, teli appositi) per mantenere la terra umida evitando lo sviluppo di erbacce.

4 Soluzioni riciclate. Se i vasi sono pochi, i coni porosi infilati nel terriccio, applicati a una bottiglia di acqua, rilasciano umidità e risolvono con una mini-spesa il problema dell'irrigazione; una scelta idonea per le vacanze se l'assenza da casa è breve.

è quella che consente vere e proprie vacanze in balcone, terrazzo e giardino. I mobili pieghevoli e a scomparsa (per esempio il tavolino che, una volta piegato, rimane appeso al muro) sono indispensabili per fruttare pochi metri quadrati. Le zone d'ombra, con tende estensibili, pergole e gazebi sono fondamentali; le strutture ombreggianti fisse possono essere dotate di schermature trasparenti che ne consentono l'utilizzo anche nelle giornate più fresche, con la pioggia o nelle mezze stagioni. La mini-vasca idromassaggio è un piccolo lusso prezioso che piace a tutti, grandi e piccoli. E per gli amici a quattro zampe è importante creare le migliori condizioni per il loro benessere: per esempio una pedana in legno dove il cane può sdraiarsi all'ombra, meglio se vicino a una fontanella che fornisca sempre acqua fresca e pulita.

E in casa? Una giungla affascinante!

Casa e ufficio senza piante? Ecco un errore da evitare. Le piante indoor completano l'armonia e ci fanno sentire più coinvolti fisicamente, mentalmente ed emotivamente nella vita domestica e professionale, in senso positivo; riducono lo stress e contribuiscono a distrarre dai pensieri negativi. Aumentano la capacità di attenzione e hanno un'azione calmante e riposante. Il piacere del verde e della natura curata con approccio sostenibile è indispensabile in tutti gli ambienti indoor, sia per la vita quotidiana che per i momenti dedicati al lavoro: operare al computer circondati da piante tropicali, cactus e piante fiorite aiuta a sentirsi calmi, rilassati e disponibili all'impegno. Cosa ci offrono le piante indoor? Prima di tutto, molti benefici in termini di salute e benessere: la cura del verde è un sistema efficace per rilassarsi, prendere le distanze dagli eventi fastidiosi della giornata che abbiamo visto come "enormi" e che possiamo invece riportare a una dimensione accettabile e gestibile. Il giardinaggio è sempre efficace contro lo stress e il nervosismo e quindi migliora il nostro rapporto con gli altri. Inoltre, la presenza di verde migliora la qualità dell'aria indoor catturando sostanze tossiche e liberando prezioso ossigeno. Niente di miracoloso, ma certo un aiuto importante per aumentare il benessere indoor. E poi, naturalmente, c'è l'aspetto estetico: forme scultoree, colori vivaci, evocazioni di atmosfere esotiche. La giungla in casa, anche miniaturizzata, è spettacolare per noi e accoglie gli amici sorprendendoli con effetti speciali.

Dillo con un fiore, una foglia... o una spina

Per concludere questa riflessione sul ruolo delle piante nel quadro di un approccio ecosostenbile, vale la pena di sottolineare che regalare una pianta è un modo per richiamare l'attenzione sulla natura. Il galateo delle piante è ricchissimo di tradizioni e significati che si adattano perfettamente anche all'incredibile vicenda che abbiamo vissuto e stiamo vivendo, vale per tutti il significato di un cactus: "È un periodo spinoso... ma so resistere a tutto!". ■

BARRIERA NATURALE

Prodotti in equilibrio con la natura

Bio NATURALI

ECOSOSTENIBILI

RICICLATI

Dalla natura la migliore protezione per le vostre piante.

Scegli la qualità e l'efficacia dei prodotti Barriera Naturale perché:

- *Intensificano le difese naturali delle piante.*
- *Sono a base di componenti naturali che irrobustiscono e favoriscono la crescita delle piante, stimolandone la resistenza alle avversità.*
- *Non lasciano residui.*
- *Rispettano la natura, con i nuovi imballi riciclati ed ecosostenibili.*

La linea Barriera Naturale è la soluzione ideale per prendersi cura delle piante di casa, orto e giardino.

cifo® dal 1965

www.cifo.it

Ascolta le tue piante.it

ascolta le tue piante

Ai sensi dell'art. 48 del Regolamento CE 1272/2008 (CLP), prima di concludere il contratto d'acquisto si richiede di prendere visione dei pericoli associati al prodotto. Poichè la classficazione dei prodotti può subire variazioni nel corso del tempo, per eventuali aggiornamenti si rimanda all'etichetta del prodotto.

Segui tutte le novità CIFO su

NATURA AMICA

SLOW GARDENING
CONTRO LO STRESS

Lentezza naturale, una vera medicina: le semplici regole per uno spazio verde ricco di vita, colorato e accogliente che richiede poco impegno e consente la preziosa arte della pigrizia... per dimenticare tanti mesi stressanti e assurdi

>>

Anche a causa di un anno abbondante di distanze sociali e di isolamento, il verde è stato per milioni di persone nel mondo una grande risorsa consolatoria, che ha consentito un'inaspettata ricostruzione del proprio rapporto con la natura. Ne nasce un modo diverso di interpretare la passione per la cura delle piante. Poche le regole: niente competizione per apparire, meno piante rare e più piante del territorio, massimo privilegio alla bassa manutenzione che si accompagna quindi a una maggiore sostenibilità.

Rispettare il territorio e l'ambiente

Così come la filosofia dello slow food, nata come idea e oggi diventata una grande associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo, nel rispetto di chi produce, anche lo slow gardening può essere letto come una mentalità, un atteggiamento, un modo per assumersi responsabilità personali e ambientali e diventare più consapevoli di ciò che ci circonda. E se Slow Food si impegna a valorizzare i saperi di cui sono custodi i territori e le tradizioni locali, lo slow gardening ci può portare a concepire diversamente il nostro spazio verde e il tempo che ad esso dedichiamo sia con le attività (in parte sempre indispensabili) sia con il tempo di riposo e relax in esso trascorso.

Slow gardening: rallentare e osservare

Chi vorrà avvicinarsi a questo gratificante approccio dovrà svestire le proprie attese dalla fretta, ritrovando nello spazio verde, di qualunque dimensione, i tempi "lenti" della natura. La gratificazione istantanea non è quasi mai durevole e quindi anche la scelta delle piante e la loro collocazione in vaso o in terra dovranno richiedere una riflessione e osservazione dell'ambiente, per scegliere bene. Il che si trasforma in un risultato che cresce gradualmente con gli anni, che ci accompagna senza soverchiarci di impegni per la cura.

Lo slow gardener non avrà un prato impeccabile come quello del golf in un country club, né avrà collezioni di specie delicate e sensibili che solo una continua dedizione può tenere in vita; preferirà piante acquistate presso i garden center e vivai locali, quelle ottenute da seme e da scambi con amici. E si troverà immerso in un ambiente in cui le piante riescono a trovare un buon equilibrio con minimo impegno. Lo slow gardener non ha esigenza di apparire: se è alle prime armi inizia "in piccolo", con poche e semplici piante, e lascerà crescere la sua abilità e capacità nel tempo.

Giardino "imperfetto" per godersi la natura
Slow gardening significa lasciare più spazio alla libertà della natura per rispettare gli equilibri dell'ecosistema, con il vantaggio di riscoprire più tempo libero per il riposo, la lettura, la conversazione o la beata solitudine.

Più tempo libero per curare corpo e mente
Terrazzo e giardino diventano lo spazio privilegiato per la propria palestra personale, sicura e appartata. Grazie a laptop, tablet o smartphone, il contatto con il resto del mondo resta assicurato: oggi è facilissimo trovare lezioni online di yoga, pilates o qualsiasi altra attività da svolgere nell'intimità del nostro spazio verde.

Per gli instancabili? Estate in versione DIY

• **La sigla DIY,** che sta per "do it yourself", è ben nota a chi non riesce a star fermo: donne e uomini di ogni età animati da una spinta creativa incontenibile, che trovano il relax non sull'amaca ma con il martello o il pennello in mano. Per loro, lo spazio esterno è come una tela ancora bianca che aspetta il lavoro dell'artista.

• **Riciclare** è spesso un aspetto che sta a cuore ai pazzi per il DIY, e non solo per il profilo della sostenibilità e del risparmio, ma anche per il piacere di inventare qualcosa di utile e gradevole. Legni e pallet sono fra le materie prime più facili da trasformare in tavoli, poltrone, supporti per piante: ben piallati e liberati da ogni rischio di schegge, verniciati e corredati eventualmente da morbidi cuscini.

• **Le vernici** andranno scelte preferibilmente fra quelle ecologiche: costano un po' di più ma hanno la stessa resa e copertura omogenea di quelle tradizionali; sono inodori e prive di sostanze volatili irritanti e nocive.

Il piacere dell'attesa

Giardinaggio lento significa ridare valore alla pazienza, che ci avvicina intimamente alla natura. Le piante, anche se vengono ben concimate, hanno propri ritmi di sviluppo; chi sceglie di seguire il calendario lunare per semine, trapianti e potature potrà a volte trovarsi costretto a rimandare di giorni e giorni un certo lavoro, per aspettare che la luna sia nella posizione giusta per influenzarne i risultati. La lentezza è più marcata se scegliamo di coltivare piante da orto, che ci pongono davanti alla necessità di contenere la nostra impazienza. Il prezzemolo ci mette 30-40 giorni a germogliare, le verze vengono pronte da cogliere mesi dopo il trapianto.... e così via. Ma non bisogna pensare che slow gardening sia necessariamente pigro: è attivo ma in modo adeguato a un approccio calmo, sereno e ricostruttivo.

>> continua a pag. 16

Grande spettacolo per giardinieri pigri

Ecco sei fioriture per terrazzi e giardini a manutenzione minima: 1) lantana, 2) ibisco di Siria, 3) kerria, 4) filadelfo), 5) calendula, 6) hemerocallis

SLOW GARDENING: API E FARFALLE VICINO A NOI PER RITROVARE SERENITÀ

• **Se giardino e terrazzo sono ricchi di fiori e di vita,** le api e le farfalle non mancheranno. Il ronzio laborioso degli insetti impollinatori è la colonna sonora dell'estate, segno di ambiente sano e pulito, capace di accogliere la biodiversità.

• **Come altri suoni, o meglio musiche naturali,** quali il fruscio delle foglie e il rumore dell'acqua, anche il ronzio modulare che si percepisce quando ci rilassiamo all'aperto in un luogo senza inquinamento acustico ci potrà aiutare a trovare calma e riposo.

• **Ascoltare il concerto lieve e gentile della vita pulsante nello spazio verde** è una pratica consigliata a tutti e soprattutto a chi ha un forte bisogno di superare il nervosismo, l'irritabilità, l'incapacità di restare a lungo concentrati.

• **La concentrazione su ciò che facciamo,** che sia un pigro relax all'aperto, un lavoro importante o la preparazione di una bella cena per la famiglia o gli amici, è infatti favorita da uno stato di calma interiore, che apre alla creatività del pensiero.

• **Quanto alle farfalle, i loro voli sono silenziosi:** vederle sui nostri fiori ci avvisa che abbiamo fatto un buon lavoro offrendo colori e profumi graditi, e piante sulle quali si possono moltiplicare i bruchi dai quali nasceranno le farfalle. A questo scopo, ove possibile è importante lasciare una zona "selvaggia" con erbacce (utilissime le ortiche) o magari un vecchio tronco in decomposizione. Sono luoghi in cui la vita selvatica si moltiplica, assicurando quella diversità ambientale che riduce la presenza di insetti parassiti e mantiene un buon equilibrio ambientale con minore manutenzione: indispensabile per praticare con leggerezza lo slow gardening e godersi, in giardino e terrazzo, non solo i lavori da fare ma anche il tempo libero del dolce far niente.

• **Alcune piante per attirare api e farfalle:** tutte le aromatiche incluso la lavanda, fiori come fiordaliso, nigella, malva, viole, potentilla, ginestra, girasole, monarda, calendula, cosmea, papaveri e sedum spectabile; arbusti come mahonia, buddleja, abelia, dafne, santolina, piracanta, lillà; alberi come tiglio, acacia, corbezzolo, castagno, eucalipto; erbe quali colza, tarassaco, trifoglio, erba medica, lupinella e altre Leguminose.

Piante bee-friends in terrazzo e in giardino
La lavanda (1) è amatissima da api e farfalle. Sulle corolle di timo (2) ed echinacea (3) le farfalle non mancano mai. Le aromatiche come origano e maggiorana (4) attirano le api con il loro nettare, che verrà trasformato in miele.

Relax, sì... Ma senza zanzare, grazie

- **Slow gardening e vacanze in terrazzo o in giardino** richiedono la pianificazione di un'efficace lotta alle zanzare. Negli ultimi anni il cambiamento climatico ha favorito la moltiplicazione delle zanzare tigre e comuni in tutte le aree urbane, dove gli insetti trovano le condizioni ideali per moltiplicarsi.
- **Indispensabile rimuovere i ristagni di acqua** e trattare con prodotti larvicidi quelli non rimuovibili. Le zanzare, infatti, depongono le uova nell'acqua e la prevenzione più efficace è il trattamento dei ristagni: tombini e scoli delle grondaie sono i classici luoghi da trattare con prodotti idonei contro le larve.
- **I prodotti antizanzare per terrazzi e giardini** svolgono il loro effetto per un certo numero di giorni, dipende dal livello di infestazione e dall'andamento climatico. Esistono anche dei sistemi automatici di nebulizzazione per gli spazi esterni. I prodotti antizanzare non devono mai colpire le piante commestibili (orto, frutteto, aromatiche). Buona efficacia è offerta anche dagli elettroinsetticidi ad aspirazione, anche in versione non chimica con luce LED.
- **Candele e lanterne antizanzare** hanno un'efficacia moderata e localizzata, ma sono molto suggestive e completano bene l'allestimento outdoor per una serata magica, rilassante e in sicurezza.

Meno lavoro e più tempo libero

Applicare le semplici regole di un giardinaggio sostenibile, che punta sulla semplicità e sull'affascinante "disordine" della natura, lascerà più tempo libero oltre che una minore impronta sull'ambiente. Tempo che magari per mesi e mesi, se non anni, abbiamo desiderato: per leggere, scrivere, pensare, disegnare, lavorare a maglia o anche solo passare lunghi momenti di benessere, osservando gli instancabili cambiamenti e movimenti della natura (tra cui quelli di api e farfalle, vedere a pag. 15). Tempo da vivere con i figli e i nipoti, e da condividere con famiglia e amici prendendo il sole, osservando le stelle, preparando (senza fretta) un barbecue.

La preziosa, impagabile arte della pigrizia e del tempo impiegato a osservare e magari a giocare, e non solo a "fare", ha consentito grandi passi avanti all'umanità: il giovane George Stephenson pensò all'invenzione della locomotiva spendendo ore a osservare i fenomeni dell'acqua che bolliva nei tegami sul fuoco in cucina... ■

Incontrarsi in sicurezza

Adottando tutte le norme suggerite dalle Autorità, l'estate 2021 offre finalmente il piacere di ritrovarsi con le persone che ci sono care, all'aperto nel verde

www.terricciotriplo.it

TRIPLO PROFESSIONALE IPER-PROTEICO

Il terriccio di alta performance, adatto a tutte le piante.

La sua formulazione è arricchita con uno speciale biostimolante formato da macroelementi, microelementi, carboidrati, enzimi, vitamine, amminoacidi e promotori della crescita che fortifica la pianta, riducendo gli effetti negativi degli stress quotidiani, mitigando i più comuni errori di coltivazione. La maggior resistenza indotta della pianta la rende meno soggetta ad attacchi di insetti e patogeni fungini. Il biostimolante aumenta inoltre le caratteristiche eduli della pianta: clorofilla, carotenoidi e polifenoli.

TerComposti

TRIPLO

Quello con le proteine.

IL VERDE CI AIUTA

PARETI VERDI PER PROTEGGEERSI DAL CALDO

Muri coperti di foglie e di fiori per ridurre il calore estivo, arricchire l'ambiente di fascino e natura, combattere lo smog. Ecco le buone ragioni che invitano a pensare al verde verticale

Potere purificante
Il verde verticale aiuta a inverdire il cemento migliorando non solo la qualità dell'aria che respiriamo, ma anche riducendo il calore sia dentro che fuori gli edifici. Nella pagina a sinistra: ortensia rampicante (Hydrangea petiolaris), vite canadese, vite americana e passiflora. Qui sotto, la splendida vite americana in autunno.

Se il terrazzo e il giardino devono essere un ambiente confortevole da vivere nel corso di tutte le stagioni, è indispensabile progettare zone protette: possono servire grigliati, schermature frangivento, pergole o gazebi, muri vegetali. Gli schermi e i grigliati, coperti con rampicanti, sono indispensabili per garantire la privacy, ma anche per proteggere dal vento, o ancora per celare alla vista un panorama urbano piuttosto sconfortante.
E qui entra in gioco il rivestimento delle pareti con vegetali, sistema esteticamente valido per dissimulare un muro incombente e anonimo o per articolare lo spazio in ambienti diversi.
Una parete vegetale ha un impatto notevole e totalmente naturale. Inoltre i muri verdi possono sfruttare la capacità filtrante di alcune piante nei confronti di sostanze inquinanti dell'aria, e in ogni caso hanno buone proprietà coibentanti, perché viene limitato il surriscaldamento dell'intonaco in estate e, con l'uso di sempreverdi, si contribuisce alla coibentazione invernale. Oggi interi muri esterni di edifici anche molto grandi sono coperti di verde: il celebre Bosco Verticale di Milano, ideato dall'archistar Stefano Boeri con il suo staff, ha fatto scuola e nell'ambito di un progetto bioarchitettonico di ampio respiro per migliorare la qualità della vita urbana.

SE C'È MOLTO SPAZIO...

- **Il glicine** arriva a creare spettacolari pareti verdi salendo anche di decine di metri, ma questo effetto è ottenuto con due fattori: spazio a sufficienza per le sue possenti radici e pazienza, occorrono alcuni anni per arrivare ad avere piante robuste e praticamente prive di cure se non la potatura. Quest'ultima si rende necessaria per contenere lo sviluppo e migliorare la produzione di fiori; va fatta due volte l'anno, a fine autunno e in agosto, accorciando a circa un metro tutti i rami di un anno.
- **La bignornia** è impetuosa e i suoi rami incontenibili arrivano dappertutto; si attacca al muro e quindi bisogna essere consapevoli che le sue radici lasciano segni sull'intonaco. Non si ammala, resiste al gelo e produce una quantità di fiori arancioni in estate.

Sviluppo impetuoso
Se trovano un muro, i rami della bignonia saliranno per metri. La generosa fioritura avviene in piena estate.

Parigi, Aboukir Oasis
7600 piante su 5 piani:
il capolavoro del francese
Patrick Blanc

Un "natural wall" per inverdire le pareti

Esistono anche specifiche tecnologie che permettono l'ancoraggio delle radici dei rampicanti alle pareti, al fine di favorirne un vigoroso sviluppo: particolari sistemi di sono stati progettati appositamente per ottenere quello che gli architetti chiamano "living wall" o "natural wall", il tutto con ricadute molto positive sia sulla qualità dell'ambiente che sulla vita e sull'aspetto estetico dei palazzi, la cui anima in cemento viene a essere in buona parte mascherata e abbellita. Il che si trasforma in un contributo alla sostenibilità dell'ambiente: in un anno, una parete verde di 30 mq trattiene una quantità di CO_2 che è pari a quella prodotta da un'auto che percorre 2000 Km.
Ma anche senza tecnologie, un grigliato fissato al muro, vasche capienti e rampicanti adatti all'ambiente otterranno comunque un buon risultato, mascherando le pareti e portando vicino a noi foglie e fiori: un modo perfetto per vivere immersi nella natura anche nel cuore della città. ■

CITTÀ VERDI, NON PIÙ UN SOGNO

- **Oggi le possibilità tecniche ci sono:** ciò che ancora 10 o 20 anni fa sembrava impossibile, è diventato una realtà che conta oggi numerose applicazioni. Il rivestimento esterno di interi palazzi con un patchwork di essenze vegetali viene messo in pratica con un sistema di pannelli che contengono il substrato e il sistema di irrigazione.
- **La scelta vegetale è il punto chiave:** la tipologia e la disposizione delle piante nascono da una miscela di arte, tecnica e conoscenza, con risultati spettacolari che rispondono all'esigenza di rinaturalizzare i centri urbani.
- **Di fatto grazie ai muri inverditi si crea una sorta di "parete ventilata"** che assorbe il calore attraverso l'evapotraspirazione e di conseguenza raffredda la superficie della parete e l'aria circostante, migliorando la qualità ambientale e riducendo le isole di calore urbane.

PARETI FIORITE IN PICCOLI SPAZI

1. Rosa rampicante "Pierre de Ronsard®"
È oggi la rosa rampicante più venduta al mondo. Cespuglio rampicante vigoroso e molto resistente alle malattie, raggiunge dai 2 ai 3 metri d'altezza. Ha un ampio fogliame verde vivo satinato con germogli sfumati di rosso; le rose sono a coppa, fitte e dal profumo leggero. Ottima per muri e recinzioni, ha bisogno di sole.

2. Caprifoglio giapponese
Esiste in diverse tipologie; il caprofoglio giapponese (Lonicera halliana) alla bellezza e resistenza aggiunge il profumo. Pianta molto durevole, resiste al gelo e vive anche in grandi vasche profonde, ben irrigata. In inverno perde le foglie.

3. Clematis montana
Tra le tante clematidi, eccone una molto resistente, con abbondante fioritura rosa profumata a maggio/giugno e nuovamente in settembre. Adatta anche a posizioni semiombreggiate. Il suo sviluppo arriva ad occupare 5-6 mq con un solo esemplare.

4. Falso gelsomino (rincospermo)
Un grande classico: il falso gelsomino ha molte virtù tra le quali, non ultima, quella di resistere bene anche allo smog urbano. Ha fogliame sempreverde di color verde scuro brillante e produce fiori molto profumati da aprile a luglio. Vive bene in vaso, in posizioni soleggiate (ben irrigato) o in ombra parziale; richiede poche cure e difficilmente si ammala. Ottima la resistenza al gelo.

VERDURE SUPERFOOD NELL'ORTO E IN VASO

Oggi si parla molto di alimenti superfood, ossia quelli che grazie alle loro proprietà nutritive e terapeutiche sono una prevenzione contro molte patologie. Fra i superfood ci sono ortaggi che possiamo facilmente coltivare per unire il piacere della tavola a quello della nostra salute oggi e nel futuro

Spinaci. Ottimi anche da coltivare in vaso in autunno e in primavera, crescono rapidamente

Crescione. Si coltiva da seme anche per ottenere i germogli, molto saporiti e nutritivi

Cavolo cinese. Crescita rapida, sapore dolce, ricchissimo di sali minerali e vitamine

Rucola. Super facile e resistente sia in vaso che nell'orto, anche per chi è alle prime armi

Broccoli. Sapore deciso, pronti in un paio di mesi dal trapianto, mille modi per cucinarli

Lattughe. Per ogni esigenza: quelle da taglio sono perfette anche in balcone

Tutti pazzi per i superfood. Basta guardarsi intorno al supermercato per vedere frutti e ortaggi che fino a pochi anni fa erano del tutto sconosciuti, e che hanno "sfondato" sul mercato. Chi conosceva il moringa (rafano indiano), le bacche di goji, i semi di chia, la quinoa? Oggi sono vegetali "di moda", protagonisti delle ricette di chef famosi in TV e sui social; fanno parte di quei prodotti che, grazie al sapore curioso e ai valori nutritivi elevati, hanno colpito l'attenzione entrando a far parte dei cosiddetti superfood, gli alimenti ricchi di proprietà benefiche, consigliati anche come integratori alimentari.
E qui entra in gioco la nutraceutica, disciplina che indaga i componenti e i principi attivi degli alimenti per capire e quantificare gli effetti positivi sulla salute umana con la prevenzione e il trattamento delle malattie. La nutraceutica mira a suggerire come curarsi mangiando; e se certamente i superfood esotici possono avere un ruolo utile, gli ortaggi che coltiviamo sono altrettanto protagonisti

IL SUPERVERDE CHE FA SUPERBENE

• **Il superfood non è solo verde** e molti fra i vegetali considerati eccellenti per la nutrizione sana hanno colori vivaci, ma quelli verdi sono la maggioranza. Secondo uno studio di un team della statunitense William Paterson University pubblicato su un'autorevole rivista scientifica, fra i superfood ci sono gli ortaggi presentati qui sopra, tutti verdi, e altri come la bietola (qui sotto), il cui valore nutrizionale risulta infatti molto elevato.

• **In questi ortaggi** il contenuto di fibre, vitamine e altri elementi fondamentali per il nostro organismo si aggiunge alla presenza di clorofilla e risulta di gran lunga superiore rispetto a quello di ortaggi e frutti come zucca, peperoni rossi, pomodori e limoni.

Perché coltivare verdure

I vantaggi dell'autoproduzione a km zero in giardini e terrazzi

• **Sapori a portata di mano.** Difficile pensare di non dover più comprare verdure e frutti a meno che l'orto non sia davvero grande e diversificato, ma certamente si potranno avere raccolti generosi anche in piccoli spazi. Nel caso dei pomodori, per esempio, ogni pianta può produrre in genere da 2 a 5 kg di frutti, dipende dalla tipologia e dalle condizioni di crescita.

• **Educazione alimentare.** Avere ortaggi che regalano il raccolto è una molla importante per aumentare il consumo di verdure nella dieta quotidiana: questo non vale solo per i bambini, ma anche per chi in genere non è molto portato ai vegetali... e ne scoprirà le grandi potenzialità gastronomiche unite al benessere che offrono.

• **Risparmio.** Difficile calcolare quanto si spenderà di meno... Ma è evidente che se si spendono, poniamo, tre euro per una vaschetta con 9 piantine di lattuga, pur mettendo in conto anche il consumo di acqua e di concime resta evidente che ogni cespo, una volta cresciuto, costerà molto meno di quello che potremmo acquistare al supermercato.

• **Diversificazione dei sapori.** In vaso e nell'orto possiamo coltivare varietà curiose e ortaggi poco noti che soddisfano i palati curiosi, affascinano i bambini e convincono anche gli chef più tradizionalisti.

• **Facilità di coltivazione.** Per chi si accinge per la prima volta, vedere quanto sia semplice ottenere una ricca produzione da una vaschetta di lattughine acquistata nel garden center è davvero una sorpresa. Pochi sono gli ortaggi "difficili"; il limite è costituito piuttosto da elementi come lo spazio disponibile, il clima, l'esposizione e il tempo che si mette a disposizione per controllare, innaffiare, concimare.

• **Sostenibilità.** Coltivare ortaggi e frutti con metodi biologici o lotta integrata è un modo concreto per esprimere la propria volontà di tutelare l'ambiente: la produzione a km zero nel proprio spazio verde e in balcone evita di acquistare alimenti che per giungere sulla nostra tavola hanno fatto spesso migliaia di chilometri, con tutto ciò che ne consegue in termini di inquinamento e consumo di risorse.

• **Estetica.** L'orto è bello, le verdure sono spettacolari mentre crescono: un piacere che rende giardini e terrazzi ancora più invitanti, che accende una benefica invidia nei vicini e negli amici e attiva una passione che fa bene a noi e all'ambiente.

di un percorso salute, che possa tutelare il nostro benessere anche nel lungo termine portando in tavola sapori genuini.

Dall'orto e dal terrazzo, i bio-superfood

Dal 2011 al 2015, il numero di prodotti alimentari o bevande contenenti le parole "superfood", "superfruit" o "supergrain" è raddoppiato... Il supermercato è pieno di promesse, da scegliere però con consapevolezza e attenzione, osservando anche l'origine dei prodotti e cercando di capire il loro percorso commerciale. Ma il superfood più genuino viene dall'orto di casa e dai vasi in terrazzo: ortaggi e frutti di cui conosciamo la storia, coltivati con metodi naturali avvalendosi dei terricci, concimi e prodotti per la prevenzione e la cura ammessi in agricoltura biologica che oggi troviamo con facilità nei garden center. Molte verdure entrano nella categoria dei superfood se con questo termine identifichiamo alimenti naturali considerati salutari, vitaminici, energetici e benefici, capaci di unire buon sapore, ottime proprietà nutrizionali e basso contenuto calorico. Non serve stilare una classifica, semmai serve differenziare, ossia creare un orto oppure vasi con ortaggi diversi. Tra questi ci saranno quelli a foglia verde citati a pag. 23, e altri che sono parte delle nostre tradizioni gastronomiche, dai pomodori alle carote, dai porri alle zucche.

Frutti super-eroi per il nostro benessere

Anche agrumi e frutti di bosco sono considerati un vero concentrato di fattori benefici. Il melograno,

PICCOLI FRUTTI, GRANDI SUPERFOOD

- **I frutti di bosco** sono una tipologia che comprende fragole e fragoline, lamponi, more, mirtilli, ribes e altre varietà nate da incroci curiosi, come il lampo-mora (tayberry), il cranberry o mirtillo americano e il salmonberry con frutti dolcissimi. Coltivabili con facilità, possono trovare posto in giardino e in terrazzo.
- **Il rosso-viola di questi frutti è dovuto alle antocianine,** flavonoidi del mondo vegetale con azione antiossidante. Migliorano la circolazione, sono un vero toccasana per il cuore, contrastano le infiammazioni, abbassano la pressione del sangue e il colesterolo. Sono utili in gravidanza perché contengono vitamina B9 (acido folico) che protegge e favorisce lo sviluppo del bambino. Inoltre, i frutti di bosco contengono altre sostanze che aiutano la memoria... e sono irresistibilmente buoni.

protagonista del nostro Mediterraneo, è noto per essere il super-frutto della longevità in salute, ricchissimo di antiossidanti che agiscono contro l'insorgenza di malattie degenerative e rallentano i processi di invecchiamento.
Se siete fra quelli che rabbrividiscono nel sentir nominare superfood esotici come matcha, moringa, kale, kombucha e altri nomi da videogioco, potete trovare nel vostro giardino un superfood dall'antica storia italiana, la mela renetta, super-mela del benessere, un vero e proprio concentrato di polifenoli, antiossidanti naturali. Le mele di questa varietà, facile da coltivare, resistente al freddo e molto longeva, racchiudono infatti 212 mg di polifenoli ogni 100 g; non si disperdono durante la cottura e aiutano a conservare salute e benessere.

Buone erbe... super preziose

Questo breve panorama di sapori che fanno bene non può dimenticare le aromatiche. Tutte offrono molti benefici fitoterapici oltre agli accenti di sapore, ma come non citare la salvia (lo dice la parola, dal latino "salus", salute), vero superfood: antisettica e balsamica, tonificante del sistema nervoso, diuretica e antibatterica, e davvero indispensabile per chi ama cucinare bene. ■

Il sapore del sole
Facilissimo da coltivare e molto ornamentale, il melograno ha virtù importanti per la salute. Ottimo anche in vaso, al sole.

ARANCIONE E BENEFICO: PERCHÉ IL COLORE CI DÀ UN AIUTO?

• **Da sempre l'uomo ha attribuito ai colori un valore anche nel ruolo dell'alimentazione.** Oggi la scienza ha approfondito la materia, individuando ragioni oggettive che spiegano il potenziale alimentare legato al colore.

• **Gli ortaggi e la frutta di colore arancione** contengono altissime quantità di beta-carotene, una sostanza che svolge una potente azione antiossidante e provitaminica. Protegge le cellule dal danno causato dai radicali liberi prodotti nel nostro organismo e partecipa anche alla crescita, alla riproduzione e al mantenimento dei tessuti. Interviene per migliorare le funzioni visiva e immunitaria grazie ad altri carotenoidi quali luteina e vitamina A.

• **Nell'orto e in terrazzo** non dovranno dunque mancare carote, zucche, meloni, patate arancioni sia classiche che dolci, pomodori come il datterino arancio, peperoni dolci come Arancia F1 e peperoncini hot come Stromboli e Habanero nelle varietà arancioni (attenzione, sono vere bombe!). Anche i frutti arancioni hanno le stesse potenzialità: pompelmi, arance, limoni rossi, albicocche, cachi, nespole...

vithal® BIO

BLACKJAK® BIO

UN CONCENTRATO DI SOSTANZE TUTTE NATURALI IN GRADO DI RENDERE LE TUE PIANTE

+ BELLE **+ FORTI** **+ RESISTENTI**

- Migliora la qualità e il sapore di frutta e ortaggi.
- Conferisce resistenza naturale a stress e malattie.
- Favorisce un rapido sviluppo delle radici.
- Ideale per superare la crisi da trapianto.

Ital-Agro

fuoridiverde.it

Ital-Agro srl - Via V. Veneto, 81 - 26857 Salerano sul Lambro (LO) - Tel. 0371-71090 - Fax 0371-57320 - info@ital-agro.it

Bruschetta con formaggio e pesche
Pane croccante oliato e tostato, formaggio morbido (ottimo anche il gorgonzola, se piace) e pesche grigliate: una merenda facile e insolita

HAPPY HOUR DOLCE&SALATO

Frutta e verdura, appetizer irresistibili e dolci tentazioni per un momento di relax all'aperto, finalmente in compagnia... a distanza di sicurezza!

Dopo aver a lungo aspettato, la bella stagione ci apre finalmente la possibilità di condividere momenti in compagnia, con tutte le attenzioni del caso ma anche con tanta voglia di serenità. Un modo piacevole per ritrovarsi in famiglia e con gli amici è quello di organizzare un appetitoso incontro in giardino o in terrazzo. Chiamatelo come volete: aperitivo, happy hour, o anche "merenda sinoira", in dialetto piemontese: quel momento che si colloca tra l'orario dello spuntino pomeridiano e il pasto serale. Nel segno della semplicità e dei sapori naturali, in tavola ci saranno tentazioni light, dolci e salate, con formaggio e frutta e con tanta verdura, magari dall'orto di casa, sana e genuina!

Cestini di pasta con ratatouille

La ratatouille è un contorno a base di verdure tipico della cucina provenzale. É composta da verdure fresche tagliate a cubetti di uguale dimensione e stufate lasciandole leggermente croccanti. Possono essere insaporite con rosmarino, timo, basilico e altre erbe a piacere. Servita in cestini di pasta frolla (si trovano anche già pronti) con un poco di formaggio morbido, la ratatouille è un'ottima idea vegetariana e light per l'aperitivo in compagnia.

Frittatine di zucchine

Uova, zucchine, formaggio Parmigiano Reggiano in abbondanza: la semplicità è tutta qui. Le frittatine diventano anche esteticamente belle scegliendo zucchine di uguale diametro, tagliate sottili; si possono passare al microonde con un poco di cipolla per accelerare la preparazione senza cuocerle in padella prima di miscelarle alle uova sbattute con il formaggio. Un pizzico di zafferano le renderà particolarmente profumate.

Pizzette di melanzane

Ricetta superfacile! Preparare la sera prima le melanzane grigliate. Basterà condirle con pomodorini tritati, mozzarella ed erbe a piacere. Qualche minuto in forno... ed ecco pronta la merenda!

Vol-au-vent con salmone

Rapidi da fare con la pasta sfoglia pronta, i vol-au-vent si trovano anche già fatti, pronti da farcire con una crema di formaggio, un pezzetto di salmone affumicato e un ciuffetto di finocchetto.

YOGURT E FRUTTA PER UN DESSERT LIGHT

• Bicchierini di yogurt e frutta
Ecco un dolce al cucchiaio rapido da preparare e leggero, ma anche spettacolare. Si possono usare tipi di yogurt a scelta, anche miscelato a ricotta se si preferisce una crema soda e più compatta. Il segreto per un buon risultato è quello di preparare i bicchieri o le coppette con qualche ora di anticipo, lasciandoli in frigo. A piacere si può collocare sul fondo uno strato di coulis ai frutti di bosco ottenuta frullando i frutti con zucchero e un cucchiaio di amido di mais, per addensare il sughetto così ottenuto.

I frutti indicati per questa preparazione sono mirtilli, lamponi, ribes e fragole; le foglie di menta aggiungono una nota fresca e profumatissima. Per un dessert "rinforzato" e adatto anche ai bambini si può aggiungere uno strato di muesli croccante.

Per chi ama l'insolito: l'insalatina con yogurt greco. Saporito, compatto e con un contenuto in zuccheri più basso dello yogurt classico, quello greco si presta bene a preparazioni salate come queste ciotoline dai colori vivaci, composte da cubetti di barbabietola, noci, formaggio feta e prezzemolo, da servire con grissini al sesamo, crackers integrali o fette di pane nero tostato: ideali anche per una cena leggera sotto le stelle.

Muffin alla lavanda

La classica ricetta dei muffin da cuocere nelle formelle di metallo, di carta o di silicone può trovare una nuova interpretazione nell'aggiunta di fiori di lavanda freschi (un cucchiaio) oppure secchi (due cucchiai), sostituibili da qualche goccia di olio essenziale puro di lavanda, per conferire alla pasta un profumo particolare.

Dolcetti al cioccolato e menta

I pirottini di carta sono perfetti per una buona cottura in forno dei morbidissimi pasticcini al cioccolato, che in questo caso sono arricchiti da un cucchiaio di sciroppo di menta: si ottiene così un sapore fresco e leggero che si accompagna a una maggiore digeribilità. Da servire decorati con foglie fresche di menta.

Tartelette di sfoglia con mele e ribes

Pronte in pochi minuti con la pasta sfoglia pronta, le tartelette contengono una saporita farcitura di mele e vanno servite con grappoletti di ribes per un bel rapporto fra l'acido del ribes e il dolce delle mele.

Spiedini di frutta, prosciutto e mozzarella

Una soluzione semplice per invogliare al consumo di frutta, tagliata a sferette con l'apposito scavino e collocata nei bastoncini insieme a foglie di basilico, palline di mozzarella e una fettina di prosciutto.

FANTASIE DI FRUTTA IN ABBINAMENTI INSOLITI

• **Tris colorato.** Un cubetto di anguria, melone o altro frutto a piacere, un cubetto di formaggio (scamorza, mozzarella, pecorino, provola...) e un frutto (mora, lampone): ecco pronto un appetizer light e vegetariano da servire al momento degli aperitivi.

• **Tartine con guacamole.** Viene dal Messico la salsa chiamata guacamole, antica ricetta centroamericana a base di avocado, ormai diffusa in tutto il mondo; sembra che fosse già in uso nella cultura degli Aztechi. Esistono molte versioni di guacamole, la più classica è semplicemente una mousse di avocado con qualche goccia di lime, un accento di aglio o di scalogno, un pizzico di peperoncino, olio extravergine di oliva e sale. Da servire su pane integrale tostato con un bel lampone: un rapporto di sapori irresistibile, e bello da vedere!

Pane, formaggio e... Ecco una semplice preparazione che va bene dalla colazione alla cena! Le fette di pane casalingo, tostate per renderle croccanti e spalmate con un formaggio morbido a scelta sono completate da fette di fragole ben mature. Per rendere la preparazione ancora più appetitosa, è possibile Irrorare le fragole con il miele e decorare con menta fresca e semi di papavero.

www.ad-trend.it

LA VERDURA DEL TUO ORTO NON FA UN METRO.

La verdura che coltivi nasce sul tuo balcone o in un piccolo orto a pochi passi dalla porta di casa. Non fa un metro, non inquina facendo chilometri di autostrada e la puoi seguire passo dopo passo fino alla tua tavola. Non servono particolari capacità ma pochi, semplici gesti naturali.
Benessere per te, per i tuoi figli e per il pianeta.
Promogiardinaggio è nata per promuovere l'amore per il verde e per stimolare in te questa passione.

PROMO GIARDINAGGIO

Scopri un mondo più verde su **www.promogiardinaggio.org**

www.promogiardinaggio.org

BAMBINI & NATURA

SCOPRIRE IL VERDE PER DIMENTICARE LA DAD

Vita sedentaria, ore davanti a un computer e ai videogiochi: ci vuole la natura per risvegliare la vitalità di bambini e ragazzi

Basta DAD, non se ne può più... Stremati i genitori, molto affaticati e stressati anche i bambini e i ragazzi. Questo interminabile inverno di intermittenti lockdown ha messo in difficoltà tutti. Bambini e adolescenti sono vittime di cui si parla troppo poco; a loro sono stati tolti gli sport, la vita di squadra, le feste di compleanno. Ed è mancata, a lungo, la scuola. Il momento della vita in classe e del contatto con i compagni rappresenta una delle esperienze che definisce un adolescente dal punto di vista dell'identità sociale. I bambini e i ragazzi hanno trascorso troppe ore davanti al computer o, nel peggiore dei casi, davanti allo smartphone per seguire le lezioni, ad ascoltare cose che dimenticheranno molto in fretta perché il lavoro dell'insegnante in classe è fondamentale per creare empatia con gli alunni, fra gli alunni e fra loro e ciò che viene spiegato e insegnato.

Alla ricerca della mindfulness

Anche se ora le classi sono "quasi" tornate alla normalità, i segni di questa lunga e negativa esperienza sono molto evidenti soprattutto nei bambini più grandi, dagli 8-9 anni in su, e nel teenager; l'isolamento sociale si manifesta nella minore voglia di uscire se non nel rifiuto di

partecipare a occasioni sociali e di incontrare gli amici, come se ci fosse il timore di uscire nel mondo reale e accettare le sfide della vita quotidiana. Il rifugio diventa così nella fantasia dei giochi di ruolo sul computer o su uno qualsiasi dei device che il bambino o ragazzo tiene sempre in mano, ore e ore ogni giorno.
Per aiutare i nostri figli e nipoti a superare questa brutta esperienza viene in aiuto anche il verde. Avvicinandoli al giardinaggio si mette in pratica la gardening mindfulness, una tecnica di rilassamento che mira a favorire la mente nella sua concentrazione su quello che stiamo facendo,

L'ORTO PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

- **L'interminabile inverno 2020-2021** ha avuto, tra le tante conseguenze, anche quello di incidere sui consumi alimentari. C'è chi ha riscoperto il piacere di cucinare, ritrovando il gusto di sapori home-made, ma per tante persone lo sconforto e l'incertezza sono state le molle per cercare nei dolci o nei fritti consolazione e distrazione. Con il risultato che anche nei bambini e adolescenti sono stati rilevati molti casi di aumento di peso. Sicuramente sono necessarie politiche sociali volte all'educazione sanitaria ed alla promozione di uno stile di vita sano (alimentazione equilibrata ed attività fisica regolare fin dalla prima infanzia) che rappresenta l'arma principale per combattere questa silenziosa e pericolosa epidemia di tendenza al sovrappeso.
- **Un aiuto viene dalla coltivazione di piante da orto ed erbe aromatiche** in giardino e in vaso; i bambini che si occupano della loro cura si abituano più facilmente ad assaggiare e consumare le verdure e le buone erbe. Le piante da orto, con la loro produzione, creano entusiasmo nei piccoli giardinieri e li invogliano maggiormente a trovare nel piatto i prodotti vegetali sani e genuini, frutto delle loro cure. Ciò educa anche a conoscere, apprezzare e rispettare il lavoro manuale e la pazienza, la precisione e la competenza che sono necessarie per produrre i cibi: una volta fatta questa esperienza diretta, i bambini saranno in grado di osservare i banchi del supermercato con un occhio diverso!

L'orto in balcone per i bambini

Basta un vaso per scoprire un mondo

Lo spazio non è un limite: basta qualche vaso per affidare ai piccoli giardinieri la cura di erbe e ortaggi, da scegliere fra i più facili e veloci nella crescita.

1 Pomodorini. Interessanti perché producono continuamente per molte settimane e crescono anche in vasi e cassette di media dimensione. Aiutate i piccoli a pianificare l'impegno di irrigare regolarmente.

2 Basilico. Per dare ai baby giardinieri il piacere di raccogliere qualche foglia anche ogni giorno, il basilico è perfetto; cresce anche all'ombra.

3 Lattughe da taglio. Lo sviluppo rapido delle varietà da taglio è utile per soddisfare la scarsa pazienza dei bambini: crescono quasi sotto i loro occhi, giorno dopo giorno.

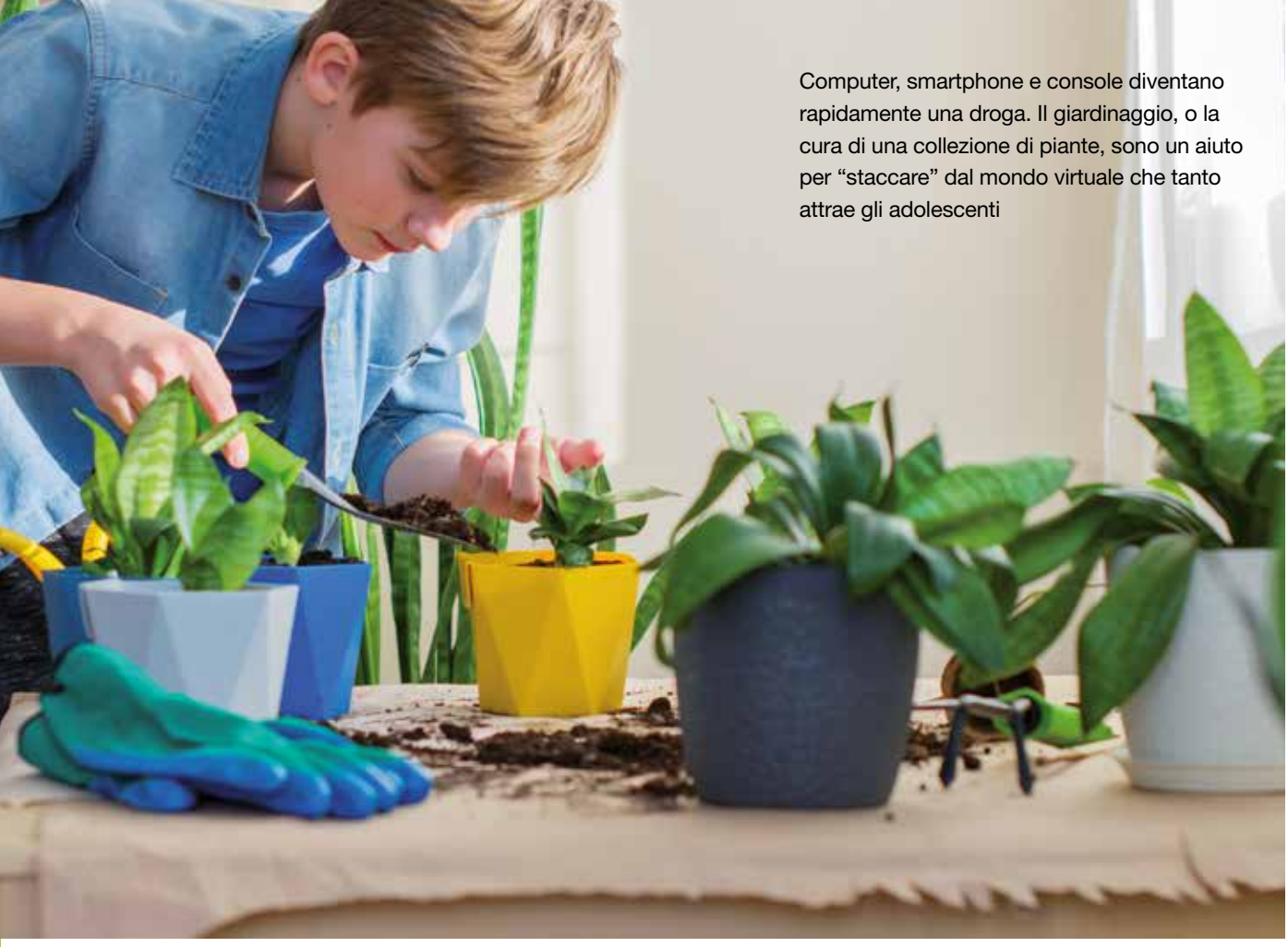
4 Peperoncino dolce. Scegliendo una varietà non piccante, come il "Sigaretta dolce" o il "Mexican Bell", i bambini potranno apprezzare la crescita rapida di questa pianta facile che ha bisogno di molto sole.

1

2

4

3



Computer, smartphone e console diventano rapidamente una droga. Il giardinaggio, o la cura di una collezione di piante, sono un aiuto per “staccare” dal mondo virtuale che tanto attrae gli adolescenti

e dare così un senso importante alle nostre attività quotidiane. Curare le piante in balcone e in giardino, occuparsi dei fiori o meglio ancora dell’orto rappresenta per chiunque una terapia per l’umore davvero ottima, serve a ridurre stress e ansia, ad aumentare l’ottimismo e a migliorare le relazioni sociali, ritrovando gradualmente quella “normalità” che tutti noi desideriamo tanto e che ai bambini e ragazzi sembra così lontana, anche se magari non ne parlano.

Come avvicinare i “teen” al gardening?

Se con i bambini più piccoli è facile proporre il piacere del gioco del giardinaggio trovando immediata risposta, con gli adolescenti può sembrare più difficile. Un metodo utile può essere quello di sfruttare proprio la loro costante attenzione ai social, indirizzandoli verso i canali Instagram dove personaggi come il giovane Joe Bagley conquistano decine di migliaia di followers sul tema della cura delle piante; tanti altri, come lui, stanno ottenendo attenzione anche nella fascia degli adolescenti, che si sentiranno più invogliati a mettere le mani nella terra e a sperimentare piante insolite. Il gardening offre una rapida soluzione al desiderio di affermare se stessi attraverso i risultati, aumenta la capacità di porsi come problem solving e di aumentare la creatività. I progetti da proporre agli adolescenti potranno puntare su obiettivi più complessi e affascinanti, come la creazione di un laghetto e la conseguente cura dei pesci, o la piantagione di piante da orto stranissime ed esotiche. I momenti trascorsi insieme per avviare il lavoro saranno molto importanti per conversare in maniera rilassata e indiretta, fornendo così un supporto discreto ma affidabile nella fase difficile della crescita.

A caccia di scoperte

Per arricchire questo approccio, ai bambini e ragazzi si possono proporre escursioni tematiche a caccia di idee e di scoperte; mete privilegiate possono essere i giardini e orti botanici dove vedere piante strane e fenomenali, non bisogna infatti dimenticare di soddisfare la voglia di curiosità che caratterizza questa fascia di età. Vedendo dal vivo ciò che la natura e un bravo giardiniere possono ottenere, bambini e ragazzi troveranno una molla aggiuntiva per coltivare la passione per il verde.
Dimenticare la DAD non è certo cosa facile e il giardinaggio non può essere la cura definitiva, ma certamente aggiunge un nuovo valore alla vita post-lockdown, e invita a guardare al futuro con ottimismo, aiutando i nostri ragazzi così feriti da questo disastro planetario. ■

UN VERDE SANO E NATURALE? SI OTTIENE CON LA PREVENZIONE

- **La cura delle piante ornamentali e commestibili con metodi sostenibili** è oggi favorita dalla diffusione di formulati ammessi in agricoltura biologica, in grado di svolgere un'azione corroborante e rinforzante sulla vegetazione. La loro importanza per la prevenzione delle infestazioni di malattie e di parassiti è pari a quella della funzione rinvigorente: ottime ragioni per sperimentare questi preparati, reperibili nei garden center e utilizzabili senza difficoltà a livello amatoriale.
- **La propoli** è una sostanza resinosa ottenuta dal lavoro delle api; ha potenti proprietà antibatteriche, antisettiche, antibiotiche e antinfettive; potenzia le difese naturali delle piante; molto efficace contro malattie fungine e virali.
- **L'ortica** viene utilizzata in forma di concentrato fermentato, in confezioni da diluire in acqua o anche pronto uso; il suo impiego evita o riduce al minimo le fitopatologie (malattie fungine, infestazioni di insetti); molto utile nel prevenire e allontanare gli afidi.
- **Il tannino** estratto dai legni di castagno diminuisce la sensibilità ai nematodi e altri insetti del terreno che possono attaccare le radici, riduce ed equilibra il pH nei terreni troppo calcarei e rinforza le piante anche contro gli stress ambientali dovuti al caldo o al gelo.
- **Le alghe** sono impiegate per specialità nutritive con azione biostimolante, che aumenta la risposta vegetale agli stress causati da fattori climatici o da insetti e malattie. Inoltre, le sostanze contenute nelle alghe agiscono positivamente sul metabolismo vegetale, favorendo lo sviluppo, la fioritura e la produzione di frutti.

CHI È IL COLPEVOLE?

• **Limone e altre piante con foglie pallide, nervature evidenti, debolezza:** clorosi, fisiopatia causata da carenza di ferro nel terreno, fenomeno tipico delle acidofile (ortensie, azalee, camelie); da curare con prodotti a base di chelati di Ferro.

• **Pomodoro e altre piante con segni sinuosi sulle foglie:** insetti minatori fogliari, occorre un trattamento insetticida meglio se di tipo sistemico, oppure un prodotto bio a base di neem, un olio estratto dalla pianta indiana *Azadirachta indica*.

• **Piante ornamentali e ortaggi con macchie secche su foglie e frutti:** alternaria, malattia fungina favorita dall'umidità; eliminare le foglie più rovinate, non bagnare il fogliame e trattare con un fungicida a base di rame.

• **Rose con bruchi che divorano il fogliame:** tentredini, da combattere con un insetticida sistemico; importante la prevenzione, trattando le piante con prodotti corroboranti a base di propoli e olio di lino, che allontanano le larve.

Colle e trappole adesive, cosa sono e come funzionano?

• Le colle e trappole adesive entomologiche, ancora poco conosciute a livello hobbistico e amatoriale, svolgono efficacemente la loro azione in modo atossico, senza interagire con rilascio di sostanze dannose. A seconda della tipologia scelta e del colore del pannello, possono essere utilizzate in terrazzo, giardino, orto e frutteto.

• Le trappole adesive con feromoni sono una versione speciale: contengono sostanze biochimiche naturali che attirano un particolare tipo di insetto. L'attrazione è favorita dal colore della trappola stessa per agire in modo mirato verso un particolare parassita. Si utilizzano nella lotta integrata per capire il livello di infestazione e per catturare gli insetti adulti. Sono ammesse in agricoltura biologica in quanto atossiche e senza rilascio di sostanze dannose.

ITALIA IN FIORE

• **In vaso e in giardino, ecco due piante italiane eccezionali** non solo per la loro incredibile resistenza, ma anche per la versatilità (crescono in vaso, formano siepi, si coltivano sia in forma di arbusto che ad alberello su fusto) e per la grande tradizione storica e culturale ad essi legata.

• **L'agrifoglio** *(Ilex aquifolium*), che nell'immaginario è legato al Natale, è una pianta per tutte le stagioni: resiste al caldo e al gelo, al sole e all'ombra. I fiorellini bianchi che appaiono in tarda primavera attirano le api. Da non confondere con l'osmanto, simile nell'aspetto ma di origine cinese, con fiorellini profumatissimi in autunno, ottimo compagno per l'agrifoglio con il quale condivide la resistenza. Le bacche rosse si formano sulle piante femminili se ci sono esemplari maschili nei dintorni.

• **L'alloro** (*Laurus nobilis)*, è indistruttibile e cresce rapidamente, ottimo anche per formare schermi antivento in terrazzo; la fioritura gialla è seguita da bacche nere e lucente, utili in cucina e fitoterapia.

Gaura "Flamingo Pink®"

Bidens "Spicy Fire®"

FIORI CHE AMANO IL CALDO PER I BALCONI AL SOLE

• **Gaura. Pianta americana che tollera molto bene il sole, il caldo e le irrigazioni irregolari, è disponibile anche in varietà nuove come "F*lamingo Pink®"* con generosa fioritura rosa, che non si ferma neppure nel cuore dell'estate. Ha bisogno di un vaso profondo.**

• **Il bidens è una specie da fiore di origine americana che ha trovato negli ultimi anni un buon successo per la sua resistenza. *"Spicy Fire®"* ha splendidi fiori bicolori. Anche per vasi appesi; ideale alla ringhiera.**

• **L'elicriso resiste al gran caldo e il suo suggestivo fogliame grigio-argento emana un gradevolissimo profumo di liquerizia; se in zona riparata, sopravvive all'inverno. Produce fiorellini bianco-gialli in tarda primavera e si accompagna bene con altre piante; ha bisogno di poca acqua e poco concime, super resistente!**

Elicriso

NATURAL BEAUTY CON LE ERBE

• Ottime in cucina e per la salute, le erbe aromatiche sono utili per la cosmesi naturale. Il contenuto di principi attivi in molte piante che vivono senza problemi anche in balcone si rivela utile per semplici ricette dedicate a chi sceglie i metodi natural beauty, anche per il loro profilo sostenibile. Per ottenere il migliore risultato è bene che le piante siano state coltivate con metodi bio e che la raccolta avvenga nel "tempo balsamico", quel periodo che vede la maggiore concentrazione di oli essenziali. Tra fine giugno e metà agosto, la maggior parte delle aromatiche è proprio nel periodo consigliato per la raccolta.

• Con le erbe si possono fare preparazioni diverse: saponi naturali, creme corpo e viso, maschere decongestionanti, balsamo per mani e piedi, acque depurative detox. Inoltre, anche le tisane alle erbe servono per la bellezza: il loro potere purificante aiuta l'organismo a liberarsi di tossine che, nel tempo, favoriscono l'invecchiamento epidermico e la precoce formazione di rughe. Ecco due semplici ricette da realizzare con le foglie raccolte dai vasi e nell'orto.

• Olio da bagno con salvia e menta
Occorrente: 150 ml di olio extravergine d'oliva, 100 gocce di olio essenziale di salvia oppure 20 gocce ciascuno di olio essenziale di salvia, rosmarino, limone, menta e cannella.
Mettete tutti gli ingredienti in una bottiglia di vetro scuro sterilizzata e chiudetela ermeticamente. Agitate bene per mescolare il contenuto. Si utilizza versando nell'acqua del bagno mezzo cucchiaio di olio e, durante il bagno, massaggiando il corpo per aiutare l'assorbimento dell'olio.

• Rosmarino anti-impurità
Occorrente: 250 ml acqua, un rametto di rosmarino, un limone.
Preparare un infuso con le foglie di rosmarino nell'acqua bollente; dopo 10 minuti filtrare, unire il succo di mezzo limone e utilizzare come tonico depurativo, molto utile in caso di pelle grassa con tendenza a formare i punti neri.

LUNA E LAVORI IN ESTATE

• L'agricoltura industrializzata, praticata oggi in ogni parte del Pianeta, ha dimenticato l'influenza delle fasi lunari sulla produttività delle piante e sulle caratteristiche organolettiche dei prodotti ortofrutticoli. Solo i viticoltori conservano ancora, in una certa misura, l'attenzione al rapporto con i movimenti della luna nel cielo.

• A livello di giardinaggio, orticoltura e frutticoltura familiare, riagganciarsi con i ritmi lunari può sembrare un'operazione un po' fuori dal tempo, ma gli effetti sul metabolismo vegetale sono molto evidenti e, in alcuni casi, talmente convincenti da invitare ad approfondire il legame, allargandolo anche a molte attività della vita domestica e alla cura della salute.

• Per ottenere buoni risultati occorre attenersi alle fasi lunari per alcune attività in terrazzo, giardino e orto; ecco alcuni suggerimenti.

Luna calante

- potatura degli arbusti da fiore primaverili
- concimazione del tappeto erboso
- semina di ortaggi da foglia, finocchi, porri e sedani
- raccolta di aromatiche e frutta da conservare
- potatura verde dei fruttiferi
- cimatura e pacciamatura dei rosai e delle aiuole
- raccolta di aglio, cipolle, patate, carote
- pulizia di giardini e terrazzi

Luna crescente

- moltiplicazione delle piante (talee e margotte)
- trapianto di fiori e ortaggi
- semina di ortaggi da fiore, da baccello e da seme
- potatura dei cespugli di erbe aromatiche
- semina e trapianto degli ortaggi autunnali
- impianto del fragoleto

SAI IRRIGARE BENE IL PRATO?

• Il prato deve essere irrigato, a seconda della zona, da maggio-giugno fino ad agosto-settembre. L'irrigazione dipende dalla stagione e dal clima (pioggia, vento, temperature alte o basse, insolazione più o meno elevata ecc.). e deve essere omogenea su tutta la superficie erbosa.

• Se il terreno è sciolto o sabbioso, sarà più permeabile e andrà irrigato più spesso. Un prato appena seminato in primavera richiede maggiori quantità d'acqua perché deve ancora approfondire l'apparato radicale.

• Il momento migliore per innaffiare sono le prime ore del mattino, perché il manto erboso può asciugarsi in fretta senza rischiare ustioni, dovute all'"effetto lente" del sole sulle gocce d'acqua che restano sui fili d'erba.

• Quando si bagna, bisogna innaffiare in abbondanza. L'acqua deve poter penetrare per 15-30 cm, in modo da reintegrare la riserva idrica sotterranea. Le radici tendono così ad allungarsi verso il basso, scendendo in profondità e migliorando stabilità e crescita del manto erboso.

• Non bisogna esagerare per eccesso: se il prato rimane umido tutto il giorno, l'acqua è troppa. Se il terreno non è ben drenato, comparirà il muschio, che limita la rigenerazione del prato.

• I prati composti da Graminacee che comprendono la specie Festuca, sono più resistenti alla siccità, che però non deve prolungarsi troppo a lungo nel tempo.

TERRAZZO SOSTENIBILE: POCHE, SEMPLICI REGOLE

• **Attirare la vita selvatica.** Coltivate arbusti e fiori che attirano gli insetti utili; se il terrazzo è grande, accettate anche qualche erba selvatica come ortiche e tarassaco, preziosi per richiamare api e farfalle.

• **Applicare le regole della lotta naturale.** Utilizzate preferibilmente terricci, concimi, insetticidi e fungicidi che riportano l'indicazione "ammesso in agricoltura biologica".

• **Scegliere piante super resistenti.** Preferite i fiori che si ammalano poco o nulla, come le bulbose primaverili (tulipani, giacinti, narcisi, muscari, bucaneve...) ed estive (dalie, gladioli, gigli ecc.) che restano a lungo in fiore fino all'autunno.

• **Creare ombra.** Riparate il balcone con una pergola coperta da rampicanti facili e robusti come la buganvillea (in grandi vasi), le viti americane e canadesi, il glicine, la bignonia, tutte specie facili e poco soggette a malattie.

Risparmiare acqua. Per ridurre il fabbisogno, coltivate le piante in vasi anche stretti ma profondi (il terriccio conserva più a lungo l'umidità) e, ove possibile, passate al sistema computerizzato con gli erogatori a goccia che consumano molta meno acqua. Sulla superficie del terreno nei grandi vasi è bene stendere uno strato di corteccia sminuzzata che riduce l'evaporazione.

Usa il tuo indice verde
clicca qui

Design giudansky.com

ORTO: COME RIDURRE L'IMPEGNO

• **Scegliere la zona adatta.** Per ridurre al minimo l'impegno e la fatica necessaria a curare l'orto occorre creare condizioni opportune. La superficie della zona deve essere regolare, priva di conche in cui l'acqua possa ristagnare: provocherebbe marciumi e asfissia delle radici. Per questo motivo è opportuno non scegliere una zona a valle rispetto a un pendio: oltre al ristagno di acqua è soggetta anche alla brina, in quanto vi si crea un microclima più freddo.

• **Aiuole rialzate.** Per ridurre la fatica si può prevedere la realizzazione di parcelle rialzate. Bastano 20-30 cm di sopraelevazione, grazie ad alcune assi di contenimento del terreno fermate da picchetti, per limitare lo sforzo dei muscoli dorsali nelle operazioni di manutenzione, diserbo o raccolta.

• **Un po' di tecnologia.** Ove possibile, non interponete troppa distanza fra l'area coltivata e il punto di approvvigionamento d'acqua. Anche se prevedete di utilizzare un impianto automatico a goccia con una centralina, consigliabile nell'orto per ridurre i tempi destinati all'innaffiatura e consumare meno acqua, sarà spesso necessario integrare con irrigazioni manuali localizzate, con un innaffiatoio; e in ogni caso la vicinanza del punto di erogazione idrica consente di risparmiare sulla lunghezza dei tubi.

• **Sentieri comodi.** Fra le parcelle con gli ortaggi sarà più comodo camminare su assi di legno, pietre piatte o lastre in graniglia (lasciando una decina di centimetri tra l'una e l'altra, per il drenaggio).

Mele cotogne, profumatissime

Giuggiole, un frutto dimenticato

RISCOPRIRE I FRUTTI DIMENTICATI

• **I frutti minori sono quelli quasi o del tutto dimenticati dai circuiti commerciali e dai supermercati ma molto interessanti a livello familiare per la concomitanza di fattori quali l'interesse estetico, il piacere di assaporare qualcosa di insolito e la facilità di coltivazione anche in vaso sul terrazzo (in contenitori profondi).**

• **Melograno, cotogno, giuggiolo, carrubo, nespolo comune, azzeruolo, sorbo, gelso, corniolo, caco, castagno da frutto e specie esotiche ma adattate in Italia, come feijoa e nespolo del Giappone, sono un grande patrimonio di biodiversità.**

• **Si tratta di specie rustiche quasi sempre più resistenti agli stress ambientali e ai parassiti. Ottime piante, dunque, per il giardino bio e per chi preferisce specie a manutenzione minima.**

• **Prima di fare la scelta è importante documentarsi sulle caratteristiche climatiche richieste dal frutto che interessa, non solo in quanto a temperature (quelli subtropicali vogliono un clima di tipo mediterraneo) ma anche in quanto a livello di umidità.**

Nespolo giapponese, bello e resistente

zapi garden

VUOI LIBERARTI DALLE ZANZARE?

E vivere la tua estate senza zzzzzzzzzzz...

Puoi scegliere i prodotti

ANTI ZANZARE ZAPI GARDEN

ideali per:

PRATO

SIEPI

ESTERNI

MADE IN ITALY

scoprili su

www.zapizanzare.it

SCELTA NATURALE

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 ITALIA 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

DEROMA GROUP
36034 Malo (VI)
Tel. 0445 595311
info@deroma.com
www.deroma.com

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

HOZELOCK-EXEL
69653 Villefranche Cedex
Francia
Tel. 0039 334 6729747
www.hozelock.it

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

KOLLANT
ADAMA HOME & GARDEN
30030 VIGONOVO VE
Tel. 049 9983000
info@kollant.it
www.kollant.it

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

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

SBM Life Science SRL
20156 Milano MI
Tel. 02 83968856
info@bayergarden.it
www.bayergarden.it

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

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

TERCOMPOSTI
25102 Calvisano (BS)
Tel. 0309968101
informazioni@tercomposti.com
www.tercomposti.com

VEBI ISTITUTO BIOCHIMICO SRL
35010 Borgoricco (PD)
Tel. 049 9337135
info@vebi.it
www.vebigarden.it

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

ZAPI SPA
35026 Conselve PD
Tel. 049 9597777
info@zapi.it
www.zapigarden.it

distribuzione

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

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

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

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

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

servizi

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

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

GARDEN TV
20133 Milano MI
Tel. 02 87067346
info@gardentv.it
www.gardentv.it

SAGA SRL
nfo@saga-srl.com
www.diyandgarden.com
www.bricoliamo.com

Per promuovere l'amore per il verde

100% COMPLETO®

- TERRICCIO PROFESSIONALE CON MATERIE PRIME SELEZIONATE
- ABBIAMO AMPLIATO LA GAMMA DEL SUBSTRATO PIÙ VENDUTO IN ITALIA
- NUOVA CONFEZIONE IN BALLETTA

KAOSTUDIO.IT

> VIGORPLANT.COM

Terricci & Substrati

VIGOR PLANT®

la qualità professionale per chi ama le piante

COMPLETO® ha le migliori materie prime:

- 21% TORBA BALTICA 0-10 mm — RITENZIONE IDRICA
- 37% TORBA IRLANDESE 0-20 mm — STRUTTURA STABILE
- ARRICCHITO CON CONCIME A LENTO RILASCIO
- 13% POMICE VULCANICA 3-8 mm — DRENAGGIO IDEALE
- 29% TORBA SUPERFINE 0-3 mm — RISERVA NUTRITIVA

< Inquadra il QR Code e guarda lo spot TV