

GEOSIMBIOSI NEL QUOTIDIANO

ORTO DOMESTICO – TERRAZZI, PICCOLO GIARDINO, ORTO TRADIZIONALE CASALINGO

1) Coltivare in terrazzo → 5 consigli amici dell'ambiente

a) scegliere piante rustiche e locali in quanto sono più resistenti alle malattie (sono abituate al nostro clima. Per quanto riguarda i fiori preferire le bulbose, anche queste praticamente non si ammalano mai; con le bulbose autunnali e primaverili il terrazzo sarà sempre in fiore!

Operando queste scelte, piante e fiori che non si ammalano, useremo meno antiparassitari.

b) per fare ombra, se ci sono pergole e grigliati, si può optare per dei rampicanti anche in questo caso (sempre per evitare gli antiparassitari) che non si ammalano mai, tipo il glicine, la vite canadese o la bouganville.

c) risparmiare acqua è un'altra fondamentale tecnica per salvaguardare l'ambiente. Per evitare gli sprechi si può creare un impianto di micro-irrigazione, che rilascia l'acqua goccia a goccia, e la pianta viene addirittura annaffiata meglio.

Altra buona soluzione è la pacciamatura, che consiste nello spargere sulla superficie del terreno del vaso strati di materiali naturali come la corteccia per esempio. Oltre a proteggere le radici dal freddo invernale, trattiene l'umidità e riduce l'evaporazione dell'acqua.

d) scegliere fiori capaci di richiamare api e altri insetti impollinatori.

e) comprare concimi-terricci-insetticidi-fungicidi biologici e naturali, sulla loro confezione c'è scritto "consentito in agricoltura biologica" - oppure creare una compostiera fai-da-te (i lombrichi sono ottimi per la compostiera)



2) da piccolo giardino a orto → 10 passi per iniziare

a) cominciare con un piccolo appezzamento, alla portata del tempo e forze che si è disposti ad impiegare

b) scegliere un posto comodo e adatto. Dissodare il terreno e concimarlo in modo naturale

c) scegliere uno spazio da dedicare al compostaggio, avrete così il vostro concime naturale e ridurrete i rifiuti alimentari

d) arricchire il terreno proprio con il compost, aggiungeteci erba e foglie (queste possono ricoprire i terreni non coltivati in inverno proteggendoli dal freddo, e allo stesso tempo arricchirli con sostanze nutritive grazie alla decomposizione). Se poi sono presenti lombrichi ancora meglio.

e) scegliere preferibilmente semi e piante biologici

f) seminare e trapiantare preferibilmente la sera, e fare attenzione al corretto periodo dell'anno

g) preferire l'annaffiamento goccia-a-goccia (impianti di micro-irrigazione), e preferibilmente farlo la sera. L'acqua va direzionata alle radici, no alle foglie, pena la marcitura.

h) per diserbare ricorrere alla pacciamatura (vedi sopra, punto 1c)

i) per proteggere le piante sono vietati gli antiparassitari. Rafforzate invece le sinergie con le giuste consociazioni tra ortaggi. Le piante si aiutano e interagiscono tra loro scambiandosi sostanze nutritive, attirando o allontanando insetti, facendo ombra...

Per esempio la menta aumenta la produzione e la qualità del cavolo, la salvia invece lo rende più tenero. La petunia allontana gli insetti dai fagioli. L'erba cipollina tiene lontani gli acari dalle fragole. Il basilico migliora gusto e sviluppo dei pomodori e tiene lontane mosche e zanzare. Il pomodoro a

sua volta stimola la crescita del sedano. E questi sono solo alcuni esempi! Molto utile anche piantare qua e là delle teste d'aglio, proteggono le piante da insetti e malattie....e contribuisce alla crescita delle rose!

l) quando è il momento del raccolto evitare di strappare ortaggi ed erbe, ma andare delicati preferibilmente con un taglio di forbici. Alcuni ortaggi, come cavoli e insalate non vanno mai sradicate in quanto possono riprodursi.

Anche nell'uso degli attrezzi si può agire in maniera green: usate un vecchio colapasta per setacciare la terra, vecchie posate per scavare, rastrellare e tagliare le erbacce (stiamo parlando di un piccolo giardino da adibire a orto naturale, quindi di dimensioni ridotte).



3) orto tradizionale casalingo → vale quanto detto per il giardino, solo fatto in più larga scala.

ALCUNE COSE NELLO SPECIFICO

1) **COMPOST** – 5 modi di farlo

Fare compost è una vera e propria arte, e a quanto pare non è difficile farlo. Inoltre è buono sapere/informarsi che alcune amministrazioni comunali riconoscono una riduzione sulla tassa dei rifiuti per chi possiede una compostiera.

a) compostiera fai-da-te da balcone

munirsi di bidone con coperchio, terriccio, palline di argilla espansa, 2 reti da porre all'interno delle pareti del bidone da fissare al bidone stesso con fascette da elettricista tramite dei fori da fare.

Il compost avviene grazie alla presenza dei lombrichi. All'interno vanno gettati scarti vegetali, bucce di frutta e verdura, la massimo gusci d'uovo, ma mai scarti di origine animale. Ogni tanto si possono gettare dentro foglie secche. Il costo di questo sistema è davvero ridottissimo.

b) compostaggio classico – orto e giardino

normalmente fatto in cassoni di legno, ove vanno conferiti scarti alimentari ma anche fogliame (foglie secche). A volte si usano gettare anche i resti delle potature delle piante dell'orto stesso e del giardino.



c) Bokashi (=materia organica fermentata) – compostaggio domestico alla giapponese

si tratta sempre di scarti alimentari, che in questo modo non gravano sulla raccolta dei rifiuti. La formazione del compost viene accelerata grazie all'applicazione di una miscela a base di microrganismi effettivi (Mix bokashi=miscela a base di crusca di frumento microbiologicamente attiva).

d) compostiera domestica – tra le mura di casa-e-giardino

la prima entrata in commercio è la Naturamill. Al suo interno ha un filtro che assorbe i cattivi odori (visto che sta in casa) e riesce a smaltire fino a 55 kg di rifiuti organici ogni mese e va svuotata ogni 2 settimane.

e) compostiera collettiva

Vera è una compostiera collettiva che nel 2013 è stata utilizzata in una scuola di Lecce come strumento per far capire ai bambini come riciclare i rifiuti e quali le azione concrete del loro riutilizzo.

Tratta 25.000 kg. di rifiuti all'anno, la conversione degli scarti in compost avviene in circa 3 mesi.

2) MICRO-IRRIGAZIONE - IRRIGAZIONE A GOCCIA

Sistema che permette il controllo totale su dove e quanto irrigare, evitando così sprechi d'acqua e danni alle piante. E' ideale per piante, arbusti, siepi e fiori che si trovano su balconi, orti, piccoli giardini o aiuole delimitate da muretti.

Adatta anche per colture della vite e industriali a file.

Micro-irrigazione=complesso di sistemi irrigui dove l'acqua viene diffusa tramite erogatori alimentati da condotte in polietilene a bassa pressione, è localizzata vicino alla pianta ed al suo apparato radicale e bagna solo una parte del terreno. Distribuisce piccoli volumi d'acqua in tempi abbastanza lunghi e con turno frequente. Insieme alla fertirrigazione (irrigazione di fertilizzante) il suo risultato è ottimale (in quanto arriva tutto direttamente alle radici senza danneggiare le foglie). Sono però molto essenziali la preparazione e l'attenzione nella gestione e nella manutenzione di questo sistema.



2.1 ORTO SENZ'ACQUA: COME COLTIVARE CON IL CIPPATO

Il cippato è legno ridotto in scaglie con dimensioni variabili da alcuni millimetri a un paio di centimetri. Lo scopo è quello di riprodurre il terreno del sottobosco, umido, fertile e verdeggiante in ogni stagione dell'anno.

Il cippato di ramaglie fresche arricchisce il terreno con rametti sminuzzati, che apportano sostanze organiche al terreno stesso, ne migliorano la struttura e ne aumentano la capacità di trattenere acqua. Ecco perché si parla di 'orto senz'acqua'. Se il terreno è capace di arricchirsi autonomamente e di mantenersi costantemente umido, non sono necessarie le innaffiature frequenti a cui siamo abituati.

Gli ortaggi possono essere così coltivati senza irrigazioni, le lavorazioni del terreno sono ridotte al minimo e la fertilizzazione non è necessaria. Si avranno così cibi sempre sani e gustosi.

IN PILLOLE: CONSIGLI E ACCORTEZZE ECO-SOSTENIBILI PER OGNI TIPOLOGIA DI ORTO

1) Sistemi di concimazione-fertilizzazione

1.a letame

1.b compost

1.c fondi del caffè ed erba tagliata (fonti di azoto)

1.d versare la cenere di legna, ricca di potassio – un cucchiaino sulla terra, la rigenera

1.e usare i gusci d'uovo, fonte di calcio (lavarli bene, asciugarli, frantumarli in polvere finissima, aggiungere un cucchiaino alla terra dei vasi (ottima soluzione per fagioli e fagiolini)

1.f pacciamatura (=spargere sulla superficie del terreno del vaso strati di materiali naturali come la corteccia per esempio. Oltre a proteggere le radici dal freddo invernale, trattiene l'umidità e riduce l'evaporazione dell'acqua)

2) Sistemi idrici

2.a impianti di micro-irrigazione, irrigazione goccia a goccia

2.b raccogliere l'acqua piovana in secchi (anche da sotto le grondaie) (si possono usare vecchi secchi di vernice/pittura murale)

2.c pacciamatura che contiene l'evaporazione

2.d cippato (senza acqua)

3) Per diserbare

3.a piantare il trifoglio bianco che contiene le erbacce

3.b pacciamatura

3.c versare acqua bollente e sale grosso sulle erbacce

4) Per difendere le piante in modo naturale

4.a tisana e macerato di ortica

4.b usare le coccinelle (si nutrono di tutti quei piccoli insetti che attaccano pomodori ed erbe aromatiche) e i vermi (ottimi guardiani e scavatori, si nutrono di parassiti e insetti nocivi, ma devono essere grandi)

4.c gli insetticidi biologici rischiano di rovinare il sapore degli ortaggi. Quindi come insetticidi fai-da-te possiamo optare per:

- Le nonne usavano l'aglio e le foglie di pomodoro, messi a macerare e spruzzati sul fusto e sulle foglie; gli animali domestici così si intossicavano.

- miscela acqua e peperoncino

- insetticida al Sapone di Castiglia (in uno spruzzatore metterci acqua e un cucchiaino di sapone di castiglia, un pizzico di pepe, un pizzico di aglio in polvere e foglie di menta piperita. Spruzzarlo al tramonto o in una giornata nuvolosa. Le cocciniglie per esempio non lo gradiscono.

SITOGRAFIA

<https://www.fuoridiverde.it/fuori-di-news/coltivare-in-modo-biologico-sul-terrazzo-5-consigli-amici-della-natura>

<https://www.irrigazioneagricoltura.it/blog/come-coltivare-lorto-in-maniera-naturale/>

<https://www.greenme.it/casa-e-giardino/coltivare/orto-biologico-coltivare-orto-naturale/>

<https://www.greenme.it/casa-e-giardino/coltivare/compost-domestico-fai-da-te/>

<https://www.greenme.it/casa-e-giardino/coltivare/come-coltivare-con-il-cippato/>

<https://shop.irrigarden-bo.it/irrigazione-goccia-microirrigazione.html?p=1>

<https://www.fritegotto.it/FERTIRRIGO-FACILE-Microirrigazione-a-goccia-Pregi-e-difetti/>

<https://www.tuttogreen.it/consociazioni-orto/>

INQUINAMENTO – COME DIFENDERCI IN CASA

Tipi di inquinamento:

- atmosferico (insieme di vapori, gas, pulviscoli, nebbie, polveri sottili emessi nell'aria. Sono agenti chimici, fisici e biologici che mutano l'atmosfera terrestre).
- Idrico (plastiche e microplastiche nei mari, agenti chimici come mercurio rilasciati dalle navi, dallo scarico delle industrie....quindi occhio ai pesci e all'acqua potabile)
- del suolo (pesticidi, fertilizzanti, rifiuti domestici e di scarico..quindi occhio a frutta e verdura)
- acustico (dannoso per l'udito, inoltre aumenta i livelli di stress generale)
- luminoso (ha effetti negativi sui ritmi circadiani – sonno/veglia – dell'uomo. Insieme delle insegne luminose, illuminazioni varie, televisori, cellulari..con conseguenze sulla qualità del sonno e dell'umore)
- termico (effetto serra = surriscaldamento della terra)
- elettromagnetico (sconosciuto e sottostimato, ma molto influente e ha conseguenze sulla vita di tutti, nessuno escluso. E' subdolo in quanto è invisibile, ma oper costantemente a nostro danno: antenne telefoniche, wi-fi, elettrodomestici, cellulari, apparecchi elettronici in generale)

E in casa????

Ahimè non siamo al sicuro nemmeno in casa. Siamo circondati da materiali e sostanze che a lungo andare possono danneggiare la nostra salute. Ecco le principali fonti di inquinamento 'domestico':

- formaldeide (sacchetti di carta, carte cerate, fazzoletti, truciolari, compensato, tessuti sintetici, colle)
- xilene (stampe, pelle, gomma, pitture industriali, fumo di sigaretta)
- benzene (plastiche, tessuti sintetici, gomma, vernici, coloranti, detersivi, pesticidi e cere per mobili)
- tricloroetilene (inchiostri, lacche, vernici, adesivi, solventi)
- ammoniaca (prodotti per la pulizia della casa, detersivi per vetri e pavimenti, cere per mobili, fertilizzanti)

Particolare attenzione bisogna dedicarla al gas radon, gas che risale dalla terra ed entra in casa per mezzo delle fondamenta e degli scantinati. Ci sono delle imprese che con attrezzi appositi ne misurano la concentrazione in casa. Da qui l'importanza di aerare i locali al mattino o comunque durante il giorno, anche per soli 5 minuti.

(da sapere inoltre che il Friuli Venezia Giulia è una delle regioni in Italia con la più alta concentrazione di gas radon nel suolo).

Il più subdolo e presente però è l'inquinamento elettromagnetico, causato da elettrodomestici e dispositivi elettronici che producono radiazioni e onde elettromagnetiche, che a lungo andare possono causare i seguenti sintomi: allergie, nausea, emicrania, affaticamento, prurito e bruciore agli occhi, disturbi neurologici, perdita di attenzione e concentrazione.

Come possiamo difenderci da tutto ciò, e in maniera naturale? Oltre ad aprire le finestre di tanto in tanto, la natura ci aiuta anche in questo caso. Uno studio della NASA, già nel 1989, e studi successivi, l'ultimo nel 2019 da parte anche di altri enti, ha identificato in alcune piante, un valevole ed efficace aiuto nel contrasto ai disturbi di cui sopra, grazie al ricircolo di ossigeno. Ecco qui di seguito:

- **Sanseveria o lingua di suocera:** formaldeide, xilene, tricloroetilene e benzene;
- **Dracena:** combatte lo xilene, il tricloroetilene, benzene e la formaldeide;
- **Aloe vera:** impiegata per ridurre benzene e formaldeide;
- **Edera comune:** Formaldeide, xilene, tricloroetilene e benzene;
- **Gerbera:** formaldeide, xilene e tricloroetilene;
- **Crisantemo:** formaldeide, xilene, tricloroetilene, benzene e ammoniaca;
- **Felce:** formaldeide e xilene;
- **Spatifillo:** formaldeide, xilene, tricloroetilene, benzene e ammoniaca;
- **Anthurium:** Benzene, ammoniaca e formaldeide;
- **Ficus:** formaldeide, tricloroetilene e benzene;

- Photos:** formaldeide, benzene, xilene e monossido di carbonio;
- Tillandsia:** Utile a ridurre smog e inquinamento elettromagnetico.
- Cereus peruvianus:** pianta grassa capace di assorbire le onde elettromagnetiche.
- Falangio o pianta ragno:** xilene e formaldeide

Inoltre si sa che le piante aiutano anche ad alleviare lo stress, sia nel coltivarle (una ricerca australiana ha dimostrato che praticare giardinaggio abbassa i livelli di cortisolo), ma già solo alla loro vista!

Ma le piante, oltre che ad assorbire le onde elettromagnetiche, sono in grado anche di **assorbire l'umidità!!!** Le piante sono davvero esseri superiori...ornano, adornano eproteggono! Ecco qui di seguito quelle in grado di assorbire l'umidità in eccesso.

- spatifillo (giglio della pace)
- pianta nastrino
- palma di bambù
- edera
- felce
- aloe
- orchidea
- aglaonema
- filodendro
- asparagina
- azalea
- sansevieria trifasciata (lingua di suocera)
- aspidistria
- gerbera
- pothos
- begonia

N.B.: la lingua di suocera è l'unica che può essere messa anche in camera da letto, in quanto di notte non vi 'ruberà' l'ossigeno.

N.B. bis: in inverno la temperatura in casa non dovrebbe superare i 20° con tasso di umidità tra 45 e 47%. In estate la temperatura interna dovrebbe aggirarsi tra i 25-26° con tasso di umidità al 55%.

E' importante fare attenzione al tasso di umidità in casa, per evitare una serie di problematiche alla salute quali allergie respiratorie, asma, riniti allergiche, congiuntiviti, problemi dermatologici, difficoltà di concentrazione.

Altra raccomandazione per vivere nel rispetto del pianeta che ci ospita...differenziate bene i rifiuti!

Non possiamo cambiare il mondo da soli, ma se ognuno nel suo piccolo contribuisce alla salute del pianeta, tutti staremo meglio di conseguenza!

Riassumendo.....w la natura e w il vivere in geosimbiosi!

SITOGRAFIA

<https://www.meglionaturale.it/piante-contro-linquinamento-elettromagnetico/>

<https://www.ad-italia.it/article/5-piante-che-aiutano-ad-assorbire-lumidita-in-casa/>

<https://www.tuttogreen.it/piante-contro-umidita-di-casa/>

Sara Sahasrara – Nature Life Coah, 'In&Out – Il Respiro che Muove'

<https://sarapassantino.wordpress.com/>

kali.inout@gmail.com

facebook 'In&Out – Il Respiro che Muove'