

NON È MAI TARDI PER FARE L'ORTO IN BALCONE

Ogni stagione dà i suoi frutti, basta saperli cogliere

Destate è sempre la stessa storia: è troppo tardi, anche quest'anno non siamo riusciti a fare l'orto. Invece non è mai troppo tardi, perché ogni stagione dà i suoi frutti e i suoi ortaggi. Anche in città o in terrazzo, dove le condizioni possono sembrare avverse, si può far crescere una grande varietà di piante. I risultati? Si mangia meglio, si risparmia, ci si rilassa e, non ultimo, sembra ormai dimostrato che fare l'orto allunghi la vita.

È di marzo, infatti, la notizia pubblicata sul "British Medical Journal" che riporta i risultati dello studio svedese dell'Università di Uppsala, secondo cui chi fa giardinaggio guadagna un anno di vita in più rispetto a chi resta del tutto inattivo. Coltivare un orto, infatti, presuppone tempo all'aria aperta e buona attività fisica, oltre, si suppone, ad un'alimentazione più sana.

Avere l'orto in casa, infatti, permette di avere sempre verdure fresche, nonché prive di pesticidi e altre sostanze dannose.

E non serve necessariamente una grande area di terreno. A prova di questo, c'è la pratica ormai sempre più diffusa degli orti "fai da

di
Claudia
Farallo

È coltivatore per passione più di un italiano su tre

Il 37% degli italiani si dedica all'orto e al giardinaggio nel tempo libero. Questa passione coinvolge con uguale intensità maschi e femmine e cresce sensibilmente con l'avanzare dell'età.

I coltivatori nel tempo libero sono maggiori nel Nord del Paese, dove sono ben uno su due, mentre al Sud scendono a meno di uno su quattro. Considerando la fascia d'età, la passione dell'orto coinvolge poco più del 25% dei giovani tra i 25 ed i 34 anni, mentre negli over 65 sfiora il 50%.

Fonte: analisi Coldiretti su dati Istat 2008

Stili Di Vita

te”, arrangiati in vasi in balcone o in altre piccole aree. In base alla conformazione dello spazio disponibile, infatti, è possibile scegliere tra varie tipologie di piante, a seconda che si sviluppino in altezza, che rimangano basse oppure che siano rampicanti.

Anche in città, dove l’inquinamento può mettere a rischio la bontà dei frutti della terra, è sempre possibile ritagliare un po’ di spazio alla coltivazione: è sufficiente scegliere il balcone meno esposto alla strada, purché baciato dal sole, lavare bene la verdura prima di mangiarla ed eventualmente coprire le piante con del “tessuto non tessuto”.

Certo, la vita in città spesso è frenetica. In questo caso basterà avvalersi di un semplice impianto di irrigazione, anche fatto in casa. Per costruirlo è sufficiente un tubo di gomma forato in corrispondenza delle piantine, con una estremità collegata alla fonte dell’acqua e chiuso dall’altra parte. Basterà, poi, inserire un semplice programmatore sul rubinetto per garantire un innaffiamento razionato e costante.

Cosa piantare?

Una volta scelta la collocazione dell’orto, non resta che decidere come farlo fruttare, considerando sia i gusti personali sia il periodo dell’anno. Ogni stagione, infatti, ha i suoi ortaggi specifici. Non bisogna scoraggiarsi se la primavera è già passata, perché anche d’estate si possono far crescere un gran numero di piante diverse. Giugno, ad esempio, è un mese ottimale per moltissima verdura, come lattughe, pomodori, e zucchine. Non a caso è quella più amata in questa stagione.

Un’ulteriore scelta può essere fatta rispetto a “dove partire”, se dai semi oppure dalle piantine già nate. Iniziare da una piantina, infatti, permette di avere risultati in tempi più brevi, ma potrebbe anche diminuire la soddisfazione che invece si prova quando, piantato il seme e atteso qualche giorno, si vede spuntare la “vostra” piantina.

Partendo dalla pianta già nata, è sufficiente posizionarla in un vaso, meglio con un po’ di ghiaia o simili sul fondo per facilitare il drenaggio dell’acqua, riempito con terra e concime.

Se invece si decide di partire dal seme bisogna attendere che nasca e poi travasarlo in una posizione più comoda. ■