

Dimensione immagine:
francobollo media grande tiff

Il Secolo XIX (Ed. Nazionale) del 13/03 pag. 43

xte / società

IL SECOLO XIX
SABATO
13 MARZO 2010 43

LA GUIDA COME COLTIVARE LA MANIA DELL'ORTO

L'autoproduzione contagia star e non, fra moda, necessità e stile di vita: **marzo è il mese ideale per cominciare**

ELISABETTA PAGANI

MAZZETTI di ravanelli al posto del roseto, ciuffi d'insalata nella sezione ortensie, e vasetti di salvia e basilico invece di primaverili viole e primule. Così il giardino, anche quello mini, di città, si trasforma in un orticello. Divertente, modaiolo, economico e anti-età. Perché curare un fazzoletto di terra di qualche metro rilassa, appaga i sensi, fa risparmiare in media 300 euro all'anno e allunga la vita di ben due anni.

Parola dei ricercatori svedesi dell'università di Uppsala, che per 35 anni, con pazienza, hanno misurato i benefici di orticoltura e giardinaggio sulla salute. E allora, tutti a zappare. Dal vicino di casa alla first lady americana, che coltiva broccoli e zucchine nel verde della Casa Bianca. Una vera e propria moda, quella lanciata da Michelle Obama, che conta se guaci famosi come la regina Elisabetta, con la sua coltivazione di fagioli, cipolle, porri e carote fra le mura di Buckingham Palace, e Papa Benedetto XVI, che ha fatto realizzare un piccolo orto nei giardini del Vaticano. La passione per il fai da te spopola anche fra gli attori, stranieri e non, da Gwyneth Paltrow a Elio Germano. E contagia i comuni mortali: secondo quanto emerge da una recente indagine della Coldiretti, infatti, quasi 4 italiani su 10, precisamente il 37%, dedicano parte del tempo libero a orto e giardino. Un hobby che coinvolge allo stesso modo maschi e femmine e piace ai giovani, visto che un orticoltore amatoriale su quattro ha tra i 25 e i 34 anni.

Per chi volesse iniziare a tappezzare il verde fuori casa di radici e piantine, marzo è il mese ideale. E bastano pochi metri quadri. Se infatti per due di finilivamento addio al supermercato una famiglia tipo di quattro persone avrebbe bisogno di 300 mq di terreno, per mangiare sano e togliersi qualche sfizio bastano anche 10 mq. L'area ideale per un orto che contenga tutto il necessario è 30-40 mq, in cui disporre almeno tutti gli odori (basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino), il kit da soffritto (sedano, cipolle, aglio, carote) e le due verdure più usate, insalata e pomodori.

Il primo passo per costruirsi il proprio orto è la preparazione del terreno. «Il migliore» spiega Andrea Sisti, presidente del Conai (Consiglio dell'ordine nazionale dei dottori agronomi e dottori forestali) «è quello con composizione di medio impasto, ricco di sabbia e limo e con il 25-30% di argilla». Deve essere abbastanza soffice e ricco di sostanze organiche. «Se il terreno è troppo argilloso non va bene, perché si compatta quando piove e poi si spacca sotto linea Lorenzo Bonino, che organizza corsi di orticoltura amatoriale e che, insieme a Giancarlo Vinassa, ha scritto il libro "L'orto di famiglia. Manuale per l'orticoltore ai primi passi" «ma il rimedio c'è: basta trattarlo con una sostanza organica come il compost, che si trova nei consorzi per la raccolta dei rifiuti, visto che per legge i Comuni devono trasformare l'umido». Eccoli allora alla preparazione del terreno, a base di letame. «Marzo è il periodo perfetto» osserva Sisti «anche il tempo deve essere secco. L'umidità non va bene, quindi meglio aspettare che smetta di piovere».



Un paesaggio creato utilizzando frutta e verdura dal fotografo inglese Carl Warner

[+] GLI STRUMENTI NECESSARI...

PER LAVORARE IL TERRENO SERVONO COMPOST, VANGHE E RASTRELLI

Se il terreno a disposizione non è ricco di sostanze organiche comprate del compost in un consorzio. Poi, per lavorarlo, bastano una vanga, due zappe (piccola e grande), un rastrello di ferro e un estrattore. Se l'appezzamento è grande 3-400 metri quadrati serve anche una motozappa

[+] ... E LE RIVISTE E I LIBRI UTILI

LE PUBBLICAZIONI PER ASSICURARSI UN BUON RACCOLTO

I mensili "Vita di campagna" (tel. 045/805751) e "Terra nuova" (tel. 055/3215729); i libri "L'orto di famiglia: manuale per l'orticoltore ai primi passi" e "Manuale di frutticoltura" di L. Bonino e G. Vinassa (ed. Susaliti, 9,50 euro e 17 euro); il Bugiardino 2010 della Liguria (in edicola)

sono i fiori di zucca e poi le zucchine. Da fine giugno è pronto tutto il resto. Compresi i frutti. Unica eccezione meloni e angurie, che vanno piantati a metà maggio e quindi tardano un po'. Per chiudere, qualche consiglio per calibrare l'orto sulla tavola: con tre piantine di zucchine e 60 di pomodori da passata, ad esempio, una famiglia di quattro persone si assicura la produzione che le serve per un anno.

pagani@ilsecoloxix.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DECALOGO DEL FAI-DA-TE

- 1 Non tutti i terreni sono adatti per fare l'orto. I migliori? Di medio impasto, soffici e ricchi di sostanze organiche, con limo e 30% di argilla
- 2 Avete il terreno giusto? Inizia la preparazione, in condizioni di bassa umidità. Marzo, se non piove, è il mese ideale
- 3 Per preparare il terreno serve una sostanza organica, letame o preparato biologico, e una fresatrice manuale: fatto il lavoro, lasciare riposare per 7-10 giorni
- 4 Dividere il terreno in sezioni, una per ogni vegetale. Attenzione: lo spazio fra una pianta e l'altra è importante: per le cipolle 10 centimetri, per i peperoni 40, per i pomodori 60
- 5 È arrivato il momento del trapianto, non della semina. Per le sementi il periodo è l'autunno, in primavera è invece tempo di travasare le piantine prese in un consorzio
- 6 Se marzo è il mese perfetto per preparare il terreno, il periodo da fine aprile è ideale per il trapianto nell'orto. Il primo vegetale da cui partire? Le insalate
- 7 Ecco i vegetali, meglio se biologici, da piantare entro fine aprile: insalate, ma anche aglio, cipolla, prezzemolo, sedano, ravanelli, zucchine, fagiolini, melanzane
- 8 Non solo verdura, è tempo anche di frutta. Si possono trapiantare tutti gli alberi da frutto. Per meloni e angurie, invece, bisogna aspettare metà maggio
- 9 Frutta e verdura sono nell'orto, che va irrigato a goccia. Amano o con un tubo forato. All'inizio tutti i giorni, poi una volta alla settimana, d'estate di nuovo tutti i giorni
- 10 Per proteggere i vegetali contro funghi e insetti gli esperti sconsigliano gli antipicciagocci: per non avvelenare l'orto meglio farlo a mano o con prodotti biologici

ELIO GERMANO «CHE BELLO FARE IL CONTADINO»

L'attore ha un piccolo spazio verde a Roma: «Con le mani nella terra sono in pace con il mondo, lo consiglio ai giovani come lavoro»

«Sicuro, amo lavita fra gli alberi, vicino ai boschi. Lo scorso autunno per due mesi ho lavorato sull'Appennino pistoiese, a Orsigna (per il film su Tiziano Terzani, ndr.): non prendeva il telefono, mentre giravamo dovevo correre i cervi. Un altro mondo insomma: all'inizio ti spaventa, ti senti perso a stare solo con te stesso. Ti senti conto di come il progresso ti abbia reso schiavo. Poi ti tuffi nella natura, torni vivere come è stato per secoli e ti rigeneri».

Anche l'orto è un po' un ritorno alla vita?

«Sì, mi preoccupa che un essere vivente non sappia quello che mangia. Non è mai stato così. Il mio orto è piccolo, sono un orticoltore amatoriale, ma mettere le mani nella terra è meraviglioso, mi sembra che mi riavvicini alla vita vera e che mi aiuti a recuperare un pizzico di quel sapere millenario che si tramandavano i contadini. Penso che se avessi 20 anni e non avessi già scelto di fare l'attore, farei l'agricoltore. Lo consiglio a tutti i giovani».

Qual è il vantaggio di avere un orticello in città?

«Dà felicità. Mangi sano. E poi risparmi e riduci le tappe al supermercato e in farmacia: io, ad esempio, con qualche piantina diada vera ho eliminato la metà delle medicine».

E. PAG.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA QUANDO ha il suo orticello, le tappe in farmacia e al supermercato Elio Germano le ha decisamente ridotte. «Certo non eliminate» puntualizza «mi piacerebbe essere autosufficiente, ma dovrei avere centinaia di metri quadri di terreno e qualcuno che lavora per me. Un po' complicato» osserva l'attore, che con «Mio fratello è figlio unico» si è meritato il David di Donatello nel 2007: «Per ora mi godo il piacere di un limoncello casalingo o di una pasta con i miei broccoli».

Una bella soddisfazione. «Sì, è un sano ritorno alle origini. Io vengo da una famiglia di contadini molisani. I miei nonni sono sempre stati convinti che la città fosse la soluzione di tutti i problemi. Io sono nato a Roma, e non sono proprio sicuro che sia una fortuna».

Un po' scomodo per un attore vivere in campagna. Ma le piacerebbe?



Elio Germano