

L'ORTO *in casa*



FA BENE ANCHE ALLA MENTE

Dalle verdure a foglia verde alle erbe aromatiche: **coltivare piante commestibili sul balcone** o sul terrazzo è semplice, migliora la dieta e offre benefici psicologici

• Testo di Roberta Camisasca

Casa dolce casa. Complice la pandemia, si rafforza il legame con il focolare domestico. Un'indagine CasaDoxa svela che oggi quasi sette italiani su dieci scelgono di passare più tempo tra le mura domestiche, scoprendosi chef o pollici verdi. Non solo smart working, ma anche e soprattutto attività di piacere. Si cucina, si cura il giardino, si mangia in famiglia. Un terzo pranza più spesso a casa, il 36% non esce neanche per cena. Fioriscono i balconi, i cortili, gli

appezzamenti di terra dei condomini, che si riempiono di frutti, verdure ed erbe aromatiche, più per diletto che per reali necessità di consumo (anche se la voglia di cibo sano, locale, a base vegetale sembra un trend in continuo aumento, secondo dati Eumetra). Una pratica, quella orticola, che sembra andare al di là del semplice hobby, ma può configurarsi come una terapia antistress, anche per chi non ha la fortuna di avere un giardino.

EFFETTI ANTISTRESS DIMOSTRATI

Sono più di una ventina gli studi rac-

colti in una metanalisi pubblicata nel 2017 su *Preventive Medicine Reports* da ricercatori giapponesi, che conferma le proprietà benefiche per la mente della garden therapy. Infilare i guanti e affondare le mani nella terra umida ha proprietà calmanti, riduce i sintomi di depressione, ansia, stress, affaticamento, rabbia, mentre aumentano gli indici di benessere, come soddisfazione, qualità della vita, senso di comunità, funzione cognitiva. «Dedicarsi alla cura del giardino e dell'orto, come tutti i processi di cura, implica il portare l'attenzione al di fuori di noi, investendo su qualcosa di esterno le nostre energie positive», commenta la psicologa e psicoterapeuta Gaia Vicenzi. «Questo processo può essere utile per sganciarsi dal flusso continuo di pensieri che gravitano nella nostra mente, flusso che distoglie spesso dal contatto con il mondo reale e crea un mondo interno non sempre positivo».

UN HOBBY ADATTO A TUTTI

Nel Regno Unito si stima che 27 milioni di persone, circa il 40% della popolazione, pratichino il giardinaggio come hobby. Negli Stati Uniti sono 117 milioni, una su tre, mentre in Giappone 32 milioni, una su quattro. «Può dedicarsi all'ortoterapia chiunque abbia voglia di allenarsi a trovare un momento piacevole per se stesso», aggiunge la psicologa. «Il giardi-

naggio può essere un ottimo stimolo per allenare i sensi, la funzione motoria e l'intelletto, a ogni età. Praticato in modo regolare e costante, è un percorso che solo nel tempo darà risultati, ma che dà soddisfazioni anche nella fase preparatoria. Coinvolgere bambini e ragazzi, poi, ha benefici importanti: favorisce la calma, stimola la creatività, allena l'autostima e rinsalda l'educazione emotiva. Vedere i figli felici di dare una mano e leggere nei loro occhi la meraviglia stimola la calma, il benessere e il piacere nel cervello, favorendo la produzione di ossitocina, serotonina e dopamina, neurotrasmettitori legati al buonumore. È sempre fondamentale stimolare la loro curiosità e il desiderio di avventurarsi in qualcosa di nuovo». Per i meno giovani i vantaggi si moltiplicano. «Uno studio ha dimostrato come, in una casa di riposo, due gruppi simili di anziani stimassero in modo diverso il tono del proprio umore», prosegue Gaia Vicenzi. «Il primo gruppo lo valutava in termini negativi, descrivendosi apatico o triste. Il secondo riportava la propria voglia di affrontare con serenità ogni giornata. La variabile che aveva diversificato l'appartenenza ai due gruppi era quella di aver affidato al



secondo il compito di prendersi cura di una piantina: l'esperimento conferma come il sentirsi responsabili della crescita di un progetto abbia effetti positivi sulla qualità della vita».

AUMENTA IL CONSUMO DI VEGETALI

Vengono stimolati tutti i sensi, dal tatto all'olfatto e, naturalmente, il gusto, scrive Domenico Prisa, microbiologo e ricercatore presso il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea), nel manuale *Verdecittà*, scaricabile gratuitamente dal sito crea.gov.it. «Assaporare il cibo autoprodotta è sempre una bella esperienza», conferma l'esperto, «come notare le differenze rispetto ai prodotti acquistati nei supermercati». Uno studio della Texas A&M University negli Stati Uniti ha dimostrato che chi si dedica a un orto personale, anche per poco tempo, ha uno stile alimentare più corretto e tende a mangiare più frutta e verdura. Allargando il ventaglio: non solo i soliti noti, ma si possono assaporare anche varietà che non si reperiscono facilmente, come le taccole mangiatutto a fiore viola o i pomodorini ciliegini gialli. Con ripercussioni positive sul peso forma e sulla tonicità dei muscoli, come dimostrato in un'altra ricerca americana condotta dalla Kansas State University su volontari ultrasessantenni, pubblicata sulla rivista specializzata *HortTechnology*: i benefici di questa pratica sono paragonabili a quelli di un'attività sportiva moderata.



NON SERVE UN GRANDE INVESTIMENTO

«La pratica orticola è più semplice di quello che si immagina, è adatta a tutti e anche economica: per coltivare quattro o cinque varietà può bastare un centinaio di euro», continua il microbiologo. «Chi coltiva un orto sul balcone, in cortile o in terrazzo lavora fuori suolo, cioè in vasi o grandi vasche. Il vantaggio è la possibilità di avere sempre a disposizione prodotti stagionali, a chilometro zero, di cui si conosce tutta la storia e quindi il profilo di sicurezza». Gli svantaggi? «L'esposizione all'aria inquinata delle grandi città e la varietà di piante coltivabili: lo spazio a disposizione è di pochi metri quadrati e bisogna optare per specie dallo sviluppo ridotto, sia dal punto di vista radicale che vegetativo. Sono adatti all'orto in casa, per esempio, tutti i vegetali a foglia verde, come lattuga, cavoli e spinaci, coltivabili tutto l'anno, e le erbe aromatiche come menta, lavanda, origano, rosmarino. Queste ultime hanno un ulteriore vantaggio: hanno un minor bisogno idrico (a eccezione del basilico), quindi sono più gestibili anche da chi è spesso fuori casa».

COME RIDURRE I PRODOTTI CHIMICI

E i rischi legati all'uso di prodotti chimici, come i fitosanitari? «Oggi abbiamo a disposizione prodotti naturali», risponde Prisa, «come microrganismi e batteri, da aggiungere ai terricci per migliorare la crescita della pianta, aumentarne la resistenza e stimolarne la capacità di difesa nei confronti degli

stress idrici o termici. Ottimizzano l'assorbimento dei nutrienti da parte della pianta, aiutando a ridurre l'impiego di concimi di sintesi e quindi anche di fitosanitari, sostanze spruzzate sulle piante, dalle proprietà antifungine e antibatteriche, che spesso creano problemi anche all'uomo. Questi microrganismi funzionano un po' come i probiotici per l'intestino umano. Quelli usati nella parte delle radici, colonizzando il terriccio, riducono il rischio di attacco di patogeni, mentre sulle foglie si utilizzano per esempio estratti vegetali, come timo o equisetolo, oppure olio di neem, che svolgono un'azione repellente nei confronti di funghi e insetti».

PRIMA DI INIZIARE

Sono tre le variabili di cui tenere conto prima di intraprendere la cura dell'orto. «Tempo, spazio, conoscenza», si legge nel libro *L'orto ecologico - Coltivare la terra per riconnettersi alla natura* di Pietro Isolan, esperto di agricoltura e divulgatore in agricoltura ecologica (2022, Edizioni Lswr). «Cominciando dall'ultima, in Toscana si dice che per fare un contadino ci vogliono dieci anni. Per questo consiglio di cominciare con apprendere le informazioni di base essenziali e acquistare un solo vaso, per fare esperienza. Si può cominciare con qualcosa di facile, piante officinali o insalate, e poi divertirsi in seguito con piante più complesse. Ci sono vari modi per formarsi: corsi, libri, video. Coltivare richiede disciplina, è un impegno fisso, in qualche modo simile a quello di avere un animale da compagnia. Secondo: lo spazio. Cominciare in piccolo è il modo giusto di iniziare. Non bisogna esagerare, ma tenere conto per esempio della portata del terrazzo (i vasi, da bagnati, aumentano di peso anche del doppio). Molti si scoraggiano perché sul balcone

magari si produce poco. In realtà il valore non è solo legato a quello che si può produrre, ma al valore educativo e relazionale».

Per quanto riguarda il tempo, gli studi affermano che basta mezz'ora alla settimana per godere dei benefici fisici e psicologici, ma la variabile è soggettiva. «Ognuno si deve prendere cura dell'orto senza sentire il dovere di farlo ma, nello stesso tempo, ricordandosi costantemente dell'impegno preso», specifica la psicologa. «Se scatta il senso di colpa per non essersi presi cura dell'orto, lo stesso diventa fattore di stress. Può essere utile scegliere dei momenti della settimana o della giornata: ciò rafforza il senso di responsabilità e, dunque, l'umore positivo. Come tutte le terapie, l'orto richiede un investimento costante che diviene via via sempre più rinforzante, allorché ci si accorge dei frutti a cui il lavoro ha dato o sta dando forma».

→ **Il luogo.** La postazione migliore è un balcone, un terrazzino o una finestra a sud o sud-est, dove sono garantite più ore di luce (ne servono almeno quattro-sei ogni giorno). Per proteggere le coltivazioni dalle alte temperature basta sistemare un telo su un lato del cassone, che ombreggi nelle ore più calde. Per filtrare il più possibile il deposito delle polveri sottili sulle foglie si possono creare delle barriere vegetali, utilizzando piante dalla capacità schermante, come illex, viburno, viburno lucido, corbezzolo, photinia, alloro, eleagno e ligustro.

→ **Gli spazi.** Se il balcone è piccolo si possono sfruttare fioriere appese o scaffalature o strutture per orti verticali a modulo, che si possono personalizzare con bancali, pallet, bottiglie di plastica. Su grandi terrazzi è possibile utilizzare contenitori pieni di terra, che assomiglieranno a orti veri e propri. Oggi vengono anche vendute strutture in tessuto non tessuto da usare come vasi di coltivazione. Oltre allo spazio coltivato sarà necessaria un'area libera dove lavorare, per esempio per mesco-

lare substrati e concimi, e un posto riparato da sole e vento, dove sistemare una sedia e godersi il silenzio e il verde dell'orto. È necessario inoltre un piccolo armadietto esterno dove riporre gli attrezzi e i materiali.

→ **I contenitori.** Il vaso può essere in plastica o ceramica. Si può optare anche per cassette di legno riciclate, tascche di coltivazione, cassoni della frutta (più adatti ai cortili che ai balconi). Per ridurre i costi (e divertirsi) si può utilizzare materiale di recupero per realizzare il recipiente (basta digitare sul web «orto in cassetta»). I vasi devono essere bucati e studiati per proteggere il terreno dagli sbalzi termici e non surriscaldarsi, favorire la traspirazione del substrato e la possibilità di mantenerlo costantemente bagnato.

→ **Il terriccio.** Prima di tutto si sistema sul fondo del contenitore uno strato di drenaggio di qualche centimetro e poi il terriccio: per insalate e verdure da taglio bastano 20 centimetri di terra, per pomodori, zucchine, melanzane e altre piante più grandi ne servono 30-40. Si può scegliere tra il terriccio universale già pronto o quello apposito per le colture ortive e ornamentali, che in genere è costituito da una parte organica, la torba, e una parte inerte, che serve per il drenaggio dell'acqua; può contenere la perlite, piccoli sassolini bianchi che servono a far asciugare il terriccio ed evitare che le radici marciscano, o la pomice, pietre un po' più grandi, con la stessa funzione. Strategia salva-tempo: si può allestire sotto casa una piccola compostiera con i residui agroalimentari o gli scarti delle potature delle piante o acquistare dei lombrichi per creare l'humus.

→ **Le piante.** Il modo più semplice è comprare delle piantine in zolla nei centri di giardinaggio oppure online. Vanno messe subito nella loro collocazione definitiva e si lasciano crescere. Chi invece vuole veder germinare la pianta può partire dai semi, magari utilizzando inizialmente delle vaschette

Una terapia per l'anoressia

Se l'impegno nel giardinaggio amatoriale è ormai riconosciuto come intervento sanitario utile per la salute umana, lo è sempre di più anche come trattamento o terapia occupazionale per coloro che hanno problemi di salute psicologica. Cominciano a emergere studi clinici che dimostrano gli effetti positivi dell'ortoterapia sulla riduzione dei livelli di stress anche in soggetti psichiatrici. Un articolo pubblicato su *Urban Forestry and Urban Greening* nel 2022 ha riportato l'impatto della terapia orticola durante la pandemia di Covid-19. I risultati mostrano che per gli intervistati il giardinaggio è stato un toccasana nei difficili mesi del 2020, grazie alla possibilità di riconnessione con la natura, alla riduzione dello stress, alla possibilità di fare un po' di attività all'aperto, fosse anche su un piccolo terrazzo. Secondo gli autori, ciò dimostra che il giardinaggio può essere una strategia di salute pubblica, facilmente accessibile, per aumentare la resilienza della società. Risultati positivi sono stati ottenuti anche sottoponendo alcune adolescenti affette da anoressia nervosa a ortoterapia:

dopo 12 settimane in cui, al trattamento clinico convenzionale, è stato aggiunto un programma che prevedeva di coltivare ortaggi, piante ornamentali e officinali, sono stati riscontrati una diminuzione dello stress e un miglioramento di parametri importanti, come percezione corporea e del disagio affettivo. La buona notizia arriva da uno studio pilota italiano, pubblicato sulla rivista *Nutrients*. «Impegnarsi nella pratica di accudire le piante», conferma Cristina Nali, docente di patologia vegetale dell'Università di Pisa, nell'équipe che ha condotto lo studio, «porta a rilassare la mente e il corpo e a prendere responsabilità verso gli esseri viventi che stiamo coltivando».



te per alimenti oppure delle mini serre, spesso dotate di luci Led che mimano la luce solare, e poi trapiantarle nei vasi. Se in autunno e in inverno si prediligono le specie a foglia verde, da marzo in poi via libera a pomodori, melanzane, peperoni, patate, zucchine, cetrioli.

→ **La concimazione.** Al terriccio è bene aggiungere dei nutrienti, fondamentali per il benessere delle piante. In alternativa ai classici concimi sintetici esistono mix già pronti all'uso completamente a base naturale perché deri-

vanti dai prodotti di scarto dell'agricoltura o dagli animali, come le feci delle galline. Si mescolano al terriccio che è così pronto per accogliere la pianta.

→ **L'irrigazione.** In alternativa a quella manuale si può creare un piccolo sistema di irrigazione automatico. Basta procurarsi un temporizzatore al quale collegare il tubo dell'acqua e dei gocciolatori che distribuiscono l'acqua a ogni vaso. Il sistema può essere impostato per irrigare le piante a orari predefiniti della giornata.

