
Lampascione.it

A chi ama il proprio territorio 

il calendario del Contadino

Una dispensa utile per chi dispone di tempo libero da dedicare ad un piccolo orto biologico. 

Seconda Edizione 

www.lampascione.it

Calendario del Contadino


PERCHÉ FARE UN ORTO?

Avere a disposizione una zona del giardino dove poter coltivare un orto biologico, costituisce una grande soddisfazione, alimentata dal poter mangiare cibi genuini non trattati con pesticidi e un buon risparmio economico. Un orto deve essere esposto al sole, riparato dal vento e dalle gelate invernali. In uno spazio di circa 50Mq di terreno la produzione estiva dell'orto biologico, arriva a soddisfare le esigenze di quattro persone.


Il calendario delle semine è uno strumento particolarmente utile per scegliere il periodo migliore per la semina degli ortaggi.

Tieni presente che le indicazioni qui fornite sono ovviamente indicative e fanno riferimento alle condizioni climatiche dell'Italia centrale e, chiaramente, possono variare in base all'andamento delle stagioni.

Per la semina diretta in campo o per il trapianto, occorre ricordare che le indicazioni presuppongono comunque che il terreno non sia gelato, quindi nei mesi di dicembre e gennaio, le semine all'aperto possono essere particolarmente critiche.

Nelle indicazioni, la locuzione **serra calda** (o semenzaio in ambiente riscaldato) si riferisce a un ambiente interno chiuso e riscaldato. La locuzione **serra fredda** (o semenzaio in ambiente protetto) indica un ambiente chiuso non riscaldato o, per le regioni in cui la temperatura invernale non scende **sotto i 5° C**, anche un tunnel di TNT (tessuto non tessuto) o di foglio trasparente posto a riparo del seme interrato nell'orto. In ogni caso, sia la serra fredda sia quella calda devono essere ambienti **molto luminosi**. 

La semina **a dimora** indica il porre il seme nella terra nella sua posizione finale, quella che occuperà quando produrrà i frutti (quindi senza la fase intermedia del trapianto).

Il trapianto in campo indica invece la possibilità di acquistare le piantine nei vivai e trapiantarle direttamente nell'orto. 

Se invece, nelle indicazioni che seguono, compare la dicitura semenzaio all'aperto, significa che si può piantare il seme in zone ben precise dell'orto (spesso ricavate anche da cassette della frutta poste all'esterno) per poi, successivamente, trapiantare a dimora nella posizione definitiva, le piantine che nasceranno dopo qualche mese. Il trapianto può essere fatto dopo la fase di diradamento dove, a partire da più piantine cresciute a distanze molto ravvicinate, si selezionano le migliori e si eliminano le altre. 🍂



Aglio



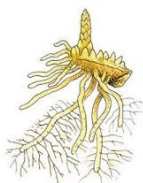
L'aglio va trapiantato in campo nel periodo che va da inizio ottobre a dicembre. Nei climi Più freddi è preferibile posticipare la semina nei mesi di febbraio (aglio bianco) e marzo (aglio rosso).

Asparago (semi)



I semi di asparago possono essere seminati direttamente a dimora nel periodo che va inizio marzo a fine maggio.

Asparago (radici)



Le radici di asparago possono essere trapiantate da inizio ottobre fino alla fine del mese di marzo dell'anno successivo.

Barbabietole



Le barbabietole possono essere seminate direttamente a dimora a partire da inizio febbraio fino alla fine di maggio e, successivamente, da inizio luglio a fine agosto.

Lasciare i semi a bagno con acqua tiepida una notte prima di seminare. 2-3 semi per buca.

La pianta intera contiene potassio, ferro, sodio e magnesio.

Vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B. In particolare la B9, utile durante la gravidanza, al fine di evitare difetti nello sviluppo del nascituro. Il contenuto di vitamina B9 si riduce nella cottura.

Il magnesio contribuisce alla produzione di globuli rossi e rivitalizza il nostro corpo in generale. In combinazione con la carota aiuta il fegato, la cistifellea e i reni, regola i periodi delle donne e previene la menopausa precoce. Il suo contenuto di sali minerali aiuta l'ossigenazione delle cellule del nostro corpo

Sia la radice cotta che il suo succo spremuto, con l'aggiunta di succo di limone, sono considerati un aiuto naturale in caso di anemia.

Consumare barbabietole rosse significa poter contrastare le malattie del fegato ed attenuare le infiammazioni che colpiscono il nostro organismo, con particolare riferimento all'apparato digerente.

Cruda, in forma di succo, è preferibile consumarla integrata a carote e mele, perché da sola potrebbe provocare nausea.

Il consumo della barbabietola potrebbe essere controindicato a coloro che soffrono di:

calcoli renali, per via del suo contenuto di ossalati;

gastrite, in quanto la barbabietola stimola la produzione di succhi gastrici

diabete tipo 1, per via del contenuto di zuccheri.



Basilico

La semina del basilico può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nel periodo che va da inizio febbraio fino alla fine del mese di marzo. La semina può essere fatta in semenzaio in ambiente protetto a partire da marzo fino a tutto il mese di aprile.

La semina può essere fatta a dimora nell'orto oppure tramite trapianto per tutto il periodo compreso tra maggio e giugno.



Biete

Le biette possono essere seminate direttamente a dimora a partire dall'inizio del mese di febbraio fino alla fine del mese di settembre.



Carciofi

La semina può avvenire in semenzaio in ambiente riscaldato nel mese di febbraio; nel mese di marzo può invece essere fatta in semenzaio all'aperto. La semina direttamente a dimora può avvenire nel periodo che va da inizio aprile a fine maggio. Il trapianto in campo può essere fatto dagli inizi di luglio fino alla fine di agosto.



Cardi *(nella foto cardo selvatico)*

I cardi possono essere seminati direttamente a dimora nel periodo che va dagli inizi di marzo fino alla fine di maggio.



Carote

La semina delle carote può avvenire direttamente a dimora a partire dagli inizi di febbraio fino alla fine del mese di giugno. In seguito la semina direttamente a dimora può essere fatta nel periodo che va da inizio agosto a fine settembre.



Cavoli broccoli

La semina dei cavoli broccoli può essere fatta in semenzaio aperto per tutto il mese di aprile.

Nei mesi di maggio, giugno, luglio, agosto e settembre la semina può essere fatta in semenzaio aperto oppure tramite trapianto.

Nel mese di ottobre la semina può essere fatta tramite trapianto.



Cavoli cappucci.

La semina dei cavoli cappucci può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nel mese di febbraio.

Nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e settembre la semina può essere fatta in semenzaio aperto oppure tramite trapianto.

Nel mese di ottobre la semina può essere fatta tramite trapianto.



Cavolfiori

La semina dei cavolfiori può essere fatta in semenzaio aperto oppure tramite trapianto nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e settembre. Il trapianto può essere fatto anche nel mese di ottobre.



Cavoli verza

La semina dei cavoli verza può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nel mese di febbraio.

Nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e settembre la semina può essere fatta in semenzaio aperto oppure tramite trapianto.



Cavoli di Bruxelles

La semina dei cavoli di Bruxelles può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nei mesi di aprile, maggio e giugno. La semina può avvenire tramite trapianto a partire da maggio fino a tutto luglio.



Cetrioli

I cetrioli possono essere seminati in semenzaio in ambiente riscaldato nel mese di febbraio e nel mese di marzo. Per la semina in semenzaio in ambiente protetto è necessario attendere aprile. La semina direttamente a dimora oppure

tramite trapianto in campo può avvenire nel periodo che va da inizio aprile a fine giugno.



Cicorie

Le cicorie a cespo possono essere seminate direttamente a dimora nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e settembre, mentre le cicorie catalogne nei mesi di giugno, luglio e agosto. Per le cicorie da radice invece i mesi per la semina a dimora sono aprile, maggio e giugno.



Cicorie da taglio

La semina delle cicorie da taglio può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nel mese di febbraio, mentre a partire dal mese di marzo fino ad arrivare alla fine di settembre la semina può essere effettuata direttamente a dimora.



Cicorie indivie

Le cicorie indivie possono essere seminate direttamente a dimora nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto e settembre. La semina può essere fatta anche in semenzaio all'aperto nei mesi di luglio e agosto. Il trapianto in campo può avvenire nel mese di settembre.



Cicorie rosse

Le cicorie rosse possono essere seminate direttamente a dimora nel periodo che va da inizio aprile fino a fine settembre. La semina in semenzaio aperto può essere fatta nei mesi aprile e maggio, mentre il trapianto in campo può essere fatto nel quadrimestre giugno-settembre.



Cicorie scarole

Le cicorie scarole possono essere seminate direttamente a dimora da marzo a settembre. La semina in semenzaio aperto può essere fatta a luglio e ad agosto, mentre il trapianto in campo può avvenire a settembre.




Cime di rapa


Le cime di rapa possono essere seminate direttamente a dimora nel quadrimestre agosto-novembre.



Cipolle (bulbilli)

La semina delle cipolle (bulbilli) può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato a partire da dicembre fino alla fine del mese di gennaio dell'anno successivo. La semina può altresì essere fatta tramite trapianto in campo nei bimestri febbraio-marzo e ottobre-novembre. 

Cipolle invernali


Le cipolle invernali si seminano in semenzaio aperto nel bimestre luglio-agosto oppure direttamente a dimora nel mese di settembre. Il trapianto in campo può essere effettuato nel trimestre settembre-novembre. 

Cipolle estive

Le cipolle estive si seminano direttamente a dimora nel trimestre febbraio-aprile. 




Fagioli

I fagioli nani si seminano direttamente a dimora nel semestre aprile-settembre, mentre i fagioli rampicanti nel trimestre aprile-giugno. 




Fave

Le fave si seminano direttamente a dimora a partire da settembre fino alla fine del mese di marzo dell'anno successivo. 



Finocchi

I finocchi si seminano direttamente a dimora nel quadrimestre giugno-settembre. 




Fragole

Le fragole possono essere seminate tramite trapianto in campo nel periodo che va da inizio settembre fino alla fine del mese di febbraio dell'anno successivo. La semina può anche essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nei mesi di febbraio e marzo. Per la semina in semenzaio in ambiente protetto è necessario attendere il mese di marzo.




Lattughe a cappuccio

Le lattughe a cappuccio possono essere seminate in semenzaio in ambiente riscaldato nel bimestre gennaio-febbraio oppure direttamente a dimora nel trimestre marzo-maggio oppure nel bimestre agosto-settembre. 




Lattughe da taglio

Le lattughe da taglio possono essere seminate in semenzaio in ambiente riscaldato nel periodo che va da inizio novembre fino alla fine di febbraio dell'anno successivo. La semina direttamente a dimora può essere fatta nel trimestre marzo-maggio oppure nel bimestre settembre-ottobre. 




Lattughe romane

Le lattughe romane possono essere seminate direttamente a dimora nei mesi di agosto e settembre. 



Melanzane

La semina delle melanzane può avvenire in semenzaio in ambiente riscaldato nel primo trimestre dell'anno. Nel mese di marzo si può effettuare la semina in semenzaio in ambiente protetto. La semina in semenzaio all'aperto o il trapianto in campo possono essere fatti nei mesi di aprile e maggio. 



Meloni

I meloni possono essere seminati in semenzaio in ambiente riscaldato nei mesi di febbraio e marzo. La semina in semenzaio in ambiente protetto può essere fatta nel mese di marzo. Nel mese di aprile si possono effettuare la semina in semenzaio all'aperto oppure il trapianto nel campo. Nel mese di maggio la semina può essere effettuata direttamente a dimora.



Peperoni

I peperoni possono essere seminati in semenzaio in ambiente riscaldato nel primo trimestre dell'anno. Per la semina in semenzaio in ambiente protetto si deve attendere il mese di marzo.

La semina in semenzaio all'aperto o il trapianto in campo possono essere fatti nei mesi di aprile e maggio.



Piselli e taccole

La semina di piselli e taccole può essere fatta direttamente a dimora a partire da ottobre fino ad arrivare alla fine del mese di maggio dell'anno successivo.



Pomodori

La semina dei pomodori può essere fatta in semenzaio in ambiente riscaldato nel primo trimestre dell'anno. Per la semina in semenzaio in ambiente protetto si deve attendere il mese di marzo.

La semina in semenzaio all'**aperto** può essere fatta nel mese di **aprile**; il trapianto invece può essere effettuato nel bimestre aprile-maggio, mentre la semina a dimora può essere fatta nel mese di giugno.

Consiglio: non coltivare pomodori nella stessa posizione prima di 4 anni. Togliete tutti i getti laterali quando sono lunghi 2 o 3 centimetri e asportare tutte le foglie sotto il più basso palco di frutti.

Curiosità: sapevate che la pianta del pomodoro fu considerata per molti anni pianta ornamentale e non commestibile? Addirittura ci fu un erborista italiano, un certo Pietro Mattioli, che aveva incluso la pianta fra le specie velenose per la sua alta contenuto di solanina.

Successivamente al pomodoro vennero attribuite proprietà afrodisiache ed era utilizzato come ingrediente base di pozioni magiche. Quest'ultimo particolare spiegherebbe l'origine del nome "pomo d'oro" "love apple" "pomme d'amour" o "libesapfel", tutte definizioni con un esplicito riferimento all'amore.

Nel 1762, un gesuita Lazzaro Spallanzani, notò come gli estratti di pomodoro, una volta bolliti e chiusi in contenitori, conservassero a lungo le loro proprietà organolettiche, dando il via a una nuova concezione di conservazione non solo dei pomodori ma via via anche di molte altre piante che ben si prestavano all'occasione e nel 1809, Nicolas Appert, pubblicò il libro *L'art de conserver les substances alimentaire d'origine animale et vegetale*, citando anche il pomodoro.

Le varietà: Esistono oltre 300 varietà di pomodoro, anche se solo una ventina sono da considerarsi le più coltivate dalla tradizione agricola italiana, tutte le altre sono ibridi, ossia il risultato di studi di genetica e citogenetica fatti fin dopo la prima guerra mondiale.

Principali costituenti: Acqua (90%), glucidi, proteine, acido malico, pectico, citrico, sali minerali: potassio, calcio, fosforo, magnesio, zolfo; oligoelementi quali zinco, rame, ferro, boro, iodio, vitamine A, B1, B2, B6, C, PP, E, K, carotenoidi, acido folico, olio essenziale, fibre alimentari.

Proprietà: Diuretiche, rimineralizzanti, eupeptiche, rinfrescanti, antiinfettive, disintossicanti, alcalizzanti del sangue troppo acido, utili nel ridurre l'urea, antiuriche, dissetanti, lassative e utili nel facilitare la digestione di cibi contenenti amidi e fecola, utili anche in caso di diabete e obesità. Inoltre è un valido aiuto nell'iperviscosità sanguigna, nell'arteriosclerosi, nei reumatismi, nell'artrite, e nelle diete dimagranti. Purificano i reni, la vescica, e nell'alleviare i disturbi del fegato.

Il pomodoro **deve essere consumato ben maturo**, perchè da verde o poco maturo contiene molta solanina che risulta tossica per l'organismo.

E' infine **sconsigliato** consumare pomodori in concomitanza di frutta molto dolce.



Porri

La semina dei porri può avvenire in semenzaio in ambiente riscaldato nei mesi di gennaio e febbraio. Nel trimestre marzo-maggio si può seminare direttamente a dimora o in semenzaio all'aperto. Il trapianto in campo può essere fatto nel bimestre giugno-luglio.



Prezzemolo

Il prezzemolo può essere seminato a dimora nel periodo che va dagli inizi di febbraio fino alla fine del mese di giugno e anche nel trimestre agosto-ottobre.



Rape

Le rape possono essere seminate direttamente a dimora nel quadrimestre febbraio-maggio e nel bimestre agosto-settembre.



Ravanelli

La semina dei ravanelli può essere fatta direttamente a dimora nel periodo che va dagli inizi di marzo fino alla fine di ottobre. Nei mesi di febbraio e novembre la semina può essere effettuata in semenzaio in ambiente riscaldato.



Rucola

La semina della rucola può essere fatta direttamente a dimora nel periodo che va dagli inizi di marzo fino alla fine di settembre. Nei mesi di febbraio e ottobre la semina può essere effettuata in semenzaio in ambiente riscaldato.



Sedani

La semina di sedani e sedano rapa può avvenire in semenzaio in ambiente riscaldato nel primo trimestre dell'anno oppure in semenzaio all'aperto nel trimestre marzo-maggio e nel mese di luglio.

Il trapianto in campo può essere fatto nel quadrimestre maggio-agosto.



Spinaci

Gli spinaci possono essere seminati direttamente a dimora in tutti i mesi dell'anno fatta eccezione per gennaio, luglio e dicembre.



Valeriana

La semina della valeriana può essere effettuata in campo nel trimestre febbraio-aprile e nel quadrimestre agosto-novembre.




Zucche

Le zucche possono essere seminate in semenzaio in ambiente riscaldato nel bimestre febbraio-marzo. La semina può avvenire in semenzaio in ambiente protetto nel mese di marzo oppure direttamente a dimora nel bimestre aprile-maggio. In quest'ultimo periodo è possibile anche effettuare il trapianto in campo.



Zucchini

Gli zucchini possono essere seminati in semenzaio in ambiente riscaldato nel primo trimestre dell'anno. La semina può essere fatta in ambiente protetto nel mese di marzo.

La semina direttamente a dimora può essere fatta a partire dal mese di aprile fino a tutto il mese di agosto. 

Il trapianto in campo può avvenire nel bimestre aprile-maggio.



Ricordatevi di concimare il terreno con del **concime organico maturo** prima di iniziare qualsiasi semina, in alternativa, potete tranquillamente far uso di prodotti **azotati biologici** che troverete in vendita nei vicini consorzi (o vivai) al prezzo di 9,00 euro per 25 Kg.

Qui di seguito il riepilogo diviso per mese con indicazioni sui giorni favorevoli alle semine tenendo conto delle fasi lunari:

dal 5 al 20 GENNAIO

Si seminano in un letto caldo o sotto vetro:

cavolo estivo, melanzane, pomodori, peperoni, ravanelli, sedani, meloni, angurie, lattughe da taglio, crescione.

In pieno campo: aglio bianco, fave, piselli.

dal 4 al 19 FEBBRAIO

Terminare le vangature e le dovute concimazioni.

Si seminano in letti caldi o sotto vetro: angurie, meloni, ravanelli, pomodori, cetrioli, basilici, cavoli estivi, melanzane, sedani, zucchini.

In pieno campo: spinaci, rucola, piselli, fave, lattughe, cicorie da taglio, carote, biette, barbabietole, prezzemolo, cipolle bianche, cipolle rosse, aglio rosso, aglio bianco, cipolline scalogno, cipolle normali da seme, zampe di asparago.

dal 5 al 20 MARZO

E' il mese ideale per tutte le semine degli ortaggi e per la messa a dimora delle piante che sono state seminate nei mesi precedenti in letti caldi o sotto vetro. E' consigliabile intervenire contro le malerbe infestanti e le lumache. Si seminano in letti caldi o sottovetro: angurie, basilici, carciofi, cavoli cappuccio, cavoli verza, cetrioli, indivie, finocchi, melanzane, peperoni, pomodori, porri, sedani, zucche, erbe aromatiche.

In pieno campo: barbabietole da orto, biette, carote, cicorie da taglio, cipolle, lattughe, piselli, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, spinaci, zucchini.

Piantagioni e trapianti: cipolle bianche, cipolle rosse, aglio rosso, aglio bianco (10cm di profondità, distanti 20 cm), aglio scalogno.

dal 4 al 18 APRILE

Diradare le piante troppo fitte.

Concimare: pomodoro, melanzana, peperone.

Intervenire con trattamenti contro insetti vari che attaccano gli ortaggi.

Si seminano in pieno campo: angurie, asparagi, basilico, bietole da foglie e costa, carciofi, cardi, carote, cavoli, cicorie verdi, ceci (entro il 10 del mese), cipolle, indivie, scarole, fagioli, fagiolini, finocchi, insalatina, lattughe, meloni, melanzane, patata (dopo il 25 del mese) peperoni, piselli, prezzemolo, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valeriana, zucche, zucchini.

dal 4 al 18 MAGGIO

Si raccolgono: i primi piselli seminati in inverno le prime lattughe e cicorie da taglio, rucola e ravanelli. Vi consigliamo di porre sostegni sulle colture di fagioli rampicanti, pomodori e fave. Intervenire contro la dorifora della patata, contro gli afidi e contro le lumache. Controllare la presenza di infestanti ed intervenire se necessario.

Si seminano in pieno campo: angurie, meloni, barbabietole, basilico, cetrioli, cicorie verdi, fagioli, fagiolini, lattughe, meloni. **Piantare** piantine di pomodori, prezzemolo, piselli, rape, rucola, ravanelli, valeriana, zucche, zucchine.

dal 2 al 16 GIUGNO

Si raccolgono: piselli, lattughe, ravanelli, rucola, cicorie da taglio. Prestare attenzione alle malattie fungine e agli attacchi degli insetti sulle piante già sviluppate di pomodori, melanzane, peperoni. Porre sostegno e reti sulle piante rampicanti. Pulire i pomodori dalle parti superflue che crescono.

Si seminano in pieno campo: barbabietole, basilico, bieta a costa e a foglia, carota, cavoli, cicorie, fagioli, lattughe, porri, prezzemolo, ravanello, ramolaccio, rucola, sedano, zucchini.

Ricordarsi di annaffiare quando serve.

dal 2 al 16 LUGLIO

Si seminano in pieno campo:

basilico, bieta a costa e a foglia, carota, cavolfiori, cicorie verdi, cicorie rosse a palla, cipolle, indivia riccia, finocchi, fagioli, fagiolini, lattughe, prezzemolo, ravanello, rape, rucola, valeriana, zucchini.

Annaffiare regolarmente. Eseguire le normali operazioni di controllo delle erbacce e delle malattie fungine.

dal 31 luglio al 16 agosto AGOSTO

Si seminano in pieno campo: barbabietole, bieta a costa e a foglia, carota, cavolfiori, cime di rapa, cicorie verdi, cicorie rosse a palla, cipolle, indivie ricce, finocchi, lattughe, prezzemolo, rucola, ramolaccio, valeriana, spinaci, zucchini. Pulire il terreno dalle piante secche e sistemare il terreno per successivi trapianti di cicorie rosse a palla, cavoli, verze, pomodori, porri, finocchi.

Raccogliere le patate e le cipolle.

dal 29 agosto a 16 settembre SETTEMBRE

Si seminano in pieno campo: barbabietole, bieta a costa e a foglia, carota, cavoli, cicorie verdi, cicorie rosse a palla, indivie, finocchi, lattughe, prezzemolo, rape, ravanelli, ramolaccio, rucola, spinaci, valeriana.

Trapiantare le cicorie tardive, il sedano, i finocchi.

Legare le indivie che imbiancheranno dopo 10-15 giorni.

Tagliare e pulire le piante d'asparago.

dal 28 settembre al 13 ottobre OTTOBRE

Con l'inizio dell'autunno è consigliato riparare i vostri ortaggi con raccolta invernale con serre di nylon anche non professionali, ma comunque resistenti al vento (se possibile).

Diminuiscono anche le varietà di piante che si possono piantare.

Si seminano in pieno campo: cicorie verdi da taglio, lattughe a cappuccio, lattughe da taglio, piselli, prezzemoli, ravanelli, rucola, spinaci, valeriana. Piantare spicchi d'aglio e cipolle.

dal 27 ottobre al 13 novembre NOVEMBRE

Semina in pieno campo: fave, piselli, ravanelli, spinaci e valeriana.

Semina in letti caldi o sottovetro: lattughe da taglio, cicorie verdi, rucola.

Si raccolgono per imbiancare: la cicoria di Castelfranco, di Lusia, di Verona, rossa di Treviso.

Si piantano: aglio, cipolla e scalogno.

dal 25 novembre al 13 dicembre DICEMBRE

Semina sottovetro: cicorie verdi da taglio, lattughe.

Qualora il tempo lo consenta, durante la prima quindicina del mese, si possono ancora **seminare** i piselli e piantare bulbi di cipolle e aglio.

In questo mese i contadini si occupano di ripulire i loro boschi tagliando alcuni alberi per ottenere legna da accatastare e utilizzare durante i mesi freddi. Io, dopo la mia consueta passeggiata mattutina, nei mesi più umidi e freddi, preferisco riposare, e tu?

Orto - giardino terapia

Secondo quanto tramandato da san Francesco d'Assisi, passare tempo in silenzio nella Natura ci rinnova di energie ataviche e ricche di saggezza.

Il contatto con la terra che ci ha creati ed a cui torneremo, con le piante che ci nutrono con la loro generosità e con i fiori di bellezza è un bisogno primario dell'essere umano.

In una società che, in nome della praticità, si è allontanata dal verde, proponiamo percorsi di crescita nel contesto della Natura. L'origine della parola "orto" (in latino, hortus) deriva da giardino racchiuso, da mantenere e coltivare.

Già secondo la metafora del giardino interiore del "Candido" di Voltaire, l'orto è un luogo che ci rispecchia, dove **strappare le erbacce equivale a sradicare i propri pensieri negativi, concimare significa nutrire le proprie virtù e contemplare rappresenta l'apprezzare il luogo ed il momento presente.**

Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia di questo metodo, non solo sulle patologie psicologiche ed organiche, bensì anche sul comportamento sociale.

Il giardino - orto cura handicap fisici e psichici, malattie neurodegenerative, dipendenze, con i suoi profumi, colori e forme. **Ci distrae dalla malattia, ci regala momenti di attività fisica all'aperto e ci fa anche risparmiare.**

sinceri **AUGURI** di

Buon Anno Nuovo

www.lampascione.it