



**Circolo proletario arci
CARLO SIGNORINI**



con il contributo di



FONDAZIONE COMUNITARIA DELLA PROVINCIA DI CREMONA
ONLUS

DONARE PER CRESCERE INSIEME

FOOD FOR FUTURE

UNA SFIDA INTERGENERAZIONALE

N.1

L'ORTO IN CASA

Il progetto Food for Future si inserisce in un quadro più complessivo di proposte finalizzate a sensibilizzare generazioni diverse al tema della sostenibilità ecologica, con un'attenzione particolare all'impatto del cibo e degli stili di vita.

Tra le varie azioni erano previste attività ludico-gastronomiche e dei laboratori. Purtroppo l'emergenza sanitaria in corso ci impedisce di realizzarli così come li avevamo immaginati. Abbiamo quindi pensato di costruire delle micro guide per proporvi delle attività da svolgere a casa, magari con l'aiuto dei vostri nonni, dei vostri figli, dei vostri nipoti.



L'ORTO IN CASA



Tante idee per imparare
qualcosa di nuovo
sulle piante e sul cibo
e prendenderci cura
di una nuova vita!



ATTIVITÀ 1-IL RIUSO

Riutilizzare oggetti destinati
a diventare rifiuti
è un buon modo
per aiutare l'ambiente.

Ad esempio,
è possibile utilizzare
le confezioni di uova
per creare
un piccolo semenzaio.

ATTIVITÀ 1-IL RIUSO

Per prima cosa è necessario procurarsi l'occorrente.

Oltre ai contenitori delle uova avrete bisogno di:
un paio di forbici, un cucchiaino, degli stuzzicadenti,
i semi, del terriccio (meglio se naturale).

E NON DIMENTICHIAMO GLI INGREDIENTI FONDAMENTALI:
ACQUA, LUCE E TANTA PAZIENZA!

I semi:

se ne avete la possibilità il consiglio è quello di acquistare
semi di insalata, ravanello, pomodoro, cetriolo, fagioli,
erbe aromatiche.

In alternativa vanno benissimo i semi di una mela o di una
pera, dei fagioli essiccati, delle lenticchie o dei ceci
(meglio tenerli prima in acqua per 12 ore).

ATTIVITÀ 1-IL RIUSO

Tagliate via la parte dal contenitore in eccesso (ma non buttatela via! ci servirà più tardi) e con l'aiuto di un cucchiaino versate del terriccio in ogni scodellino. A questo punto procedete con la semina!

Con un dito premete leggermente il terriccio al centro dello scodellino, formando una fossetta ed inserite 2 o 3 semini. Ricopriteli con il terriccio (circa il doppio dello spessore del seme) e innaffiate!



ATTIVITÀ 1-IL RIUSO

Sarà necessario innaffiare due volte al giorno:
al mattino e alla sera.

Per ricordarci cosa abbiamo piantato realizziamo dei
semplicissimi cartellini ritagliando
il coperchio in piccoli rettangoli.

Possiamo fissarli all'estremità degli stuzzicadenti
e piantarli a lato di ogni scodellino.



ATTIVITÀ 2 - LA STAGIONALITÀ

Ogni stagione ha i suoi ritmi e i suoi prodotti. Imparare a conoscerli è molto importante. Ci permette di essere consumatori consapevoli, di non forzare i ritmi naturali, di imparare che c'è un momento giusto per ogni cosa.

ATTIVITÀ 2 - COLLEGA L'ORTAGGIO ALLA STAGIONE



ESTATE



PRIMAVERA



AUTUNNO



INVERNO

ATTIVITÀ 2 - COLLEGA IL FRUTTO ALLA STAGIONE



ESTATE



PRIMAVERA



AUTUNNO



INVERNO

ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

Quando i semi saranno germinati e dalla nostra piantina sarà spuntata la quarta foglia, sarà il momento del trapianto!

Se avete un angolo di giardino in un posto luminoso mettete le piantine direttamente nella terra!

Altrimenti potete costruire un piccolo orto in cassetta che potrete tenere sul balcone!

ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

Materiali:

1. Una cassetta di legno (a Filiera ne abbiamo tante, se non l'avete ve la diamo noi!)
2. Terriccio
3. Cartone
4. Stoffe colorate
5. Sassolini o cocci rotti (se li avete)



ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

Per prima cosa decorate esternamente la vostra cassetta con stoffe di riciclo.

Potete usare anche tempere, pennarelli, adesivi, tutto ciò che vi viene in mente purché sia colorato!

Quindi rivestite di cartone l'interno della vostra cassetta

per creare un buon drenaggio,

Potete ricoprire il fondo con cocci o sassolini.

Riempite la vostra cassetta col terriccio fino a un paio di centimetri dal bordo.

ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

A questo punto non resta che interrare le piantine!

Con le forbici dividete le coppette di cartone del vostro piccolo semenzaio e interratele direttamente.

Se avete piantato pomodori, cetrioli o ortaggi ricordate che cresceranno in altezza per cui avranno bisogno di un sostegno: potete fissare dei bastoncini a cui legherete con dello spago la piantina man mano che cresce.

ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

MANUTENZIONE DEL VOSTRO ORTO IN CASSETTA:

Esposizione: se avete un balcone esposto a sud sarà opportuno prediligere ortaggi che amano il caldo. In generale tutte le solanacee (pomodori, melanzane...) o le cucurbitacee (zucchina, cetriolo...). Se il balcone è esposto a nordovest sarà meglio preferire colture come insalate, ravanelli, carote, cicorie ecc.

Irrigazione: il consiglio è sempre quello di irrigare almeno una volta al giorno (di sera o di mattina). Più sole ricevono le vostre piante più diventa importante irrigare spesso.

Consociazioni: abbinare piante alte con piante basse può essere un buon modo per creare ombreggiatura. Inoltre ci sono alcune piante particolarmente simbiotiche (ad esempio pomodoro e sedano, cipolla e carota, fagiolo e lattuga).

ATTIVITÀ 3 - L'ORTO IN CASSETTA

MANUTENZIONE DEL VOSTRO ORTO IN CASSETTA:

Difesa naturale: come difesa contro eventuali parassiti uno dei metodi più efficaci è l'olio di neem puro diluito e nebulizzato sulle piante (le dosi sono specificate sulla confezione). In alternativa si possono utilizzare sapone di marsiglia diluito, macerato di equiseto, litotamnio o propoli, direttamente nel terreno.

Concimazione: ogni pianta ha esigenze diverse ma in generale tutte hanno bisogno di azoto, fosforo e potassio. Un buon metodo per azotare il terreno è piantare leguminose (sulle cui radici vivono batteri in grado di arricchire il terreno di questo elemento). Una valida alternativa è quella di utilizzare fondi del caffè o frammenti di guscio d'uova. In commercio si trovano molti prodotti per la concimazione, l'importante è accertarsi che siano naturali!

ATTIVITÀ 4 - RICONOSCERE I PRODOTTI

Ogni cosa ha un nome esattamente come noi. Impariamo a conoscere i nomi della natura, delle piante, dei semi e dei frutti!

ATTIVITÀ 4 - DAI IL NOME ALL'ORTAGGIO











ATTIVITÀ 4 - DAI IL NOME AL SEME









ATTIVITÀ 4 - DAI IL NOME AL FRUTTO








