

# SOMMARIO

SOMMARIO

INTRODUZIONE .....	11
Città affollate .....	11
Sana reazione .....	12
Non solo per anziani .....	13
Orti in esplosione .....	14
I conti in tasca .....	15
Voglia di partecipare .....	16
Trasformare la città .....	17
Il villaggio nelle origini .....	18
L'orto operaio .....	19
La vergogna dell'orto .....	20
Il futuro è verde .....	21
Riconnettersi con le radici .....	22
Cosa contiene il libro .....	23
Compost e macerati .....	24
ECOSISTEMA ORTO .....	25
Una rete benefica .....	25
Elementi in gioco .....	26
Isola di calore .....	27
Un ambiente difficile .....	28
Inquinamento in città .....	29
Il problema sono le auto .....	30
Regole per coltivare in città .....	31
Agricoltura naturale .....	33



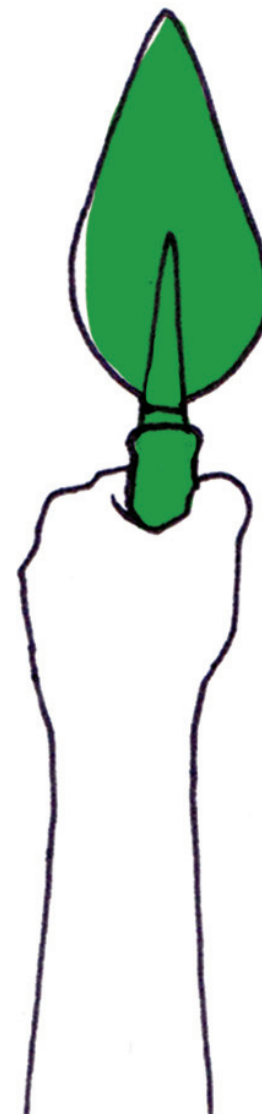
Fukuoka e il non fare .....	34
Cultura permanente .....	35
Dove coltivare .....	36

## GLI INGREDIENTI INDISPENSABILI .....

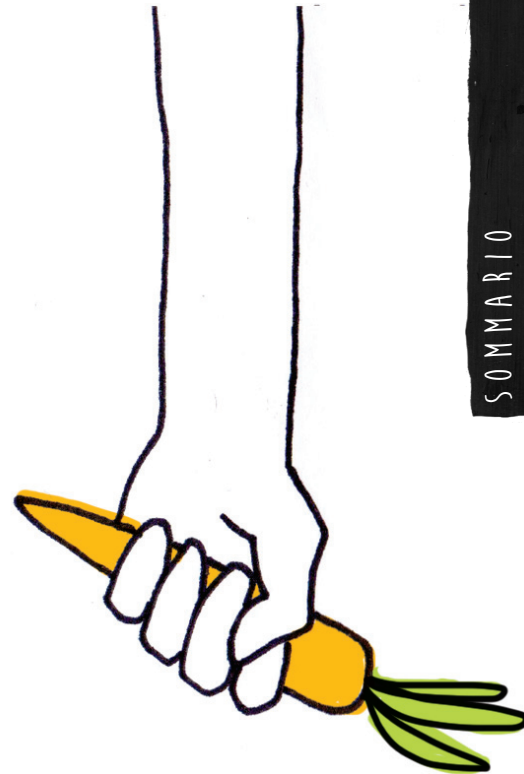
<b>La terra</b> .....	40
Grandi categorie .....	40
La fertilità in un granello .....	41
Analisi nel bicchiere .....	42
La risposta nel triangolo .....	43
La terra è un ecosistema .....	44
Il popolo terricolo .....	46
Scambi di cibo .....	47

<b>L'acqua</b> .....	48
Scambio osmotico .....	48
Sistemi di recupero .....	49
Bottiglia per le vacanze .....	50
Tubo forato .....	51
Tanica goccia a goccia .....	52
Acqua dalla grondaia .....	54
Laghetto da giardino .....	56

<b>La luce</b> .....	60
Il sole scotta .....	61
Piante ombreggianti .....	62
Tendalino .....	63
Cannette .....	64
Rete ombreggiante .....	65



<b>La temperatura</b> .....	66
Un cappotto per le radici .....	66
<b>LA CASA DELL'ORTO</b> .....	68
Creatività .....	68
Le regole d'oro .....	69
Orto in bottiglia .....	70
Orto in cassetta .....	71
Orto nel cesto .....	72
Orto nel sacco di juta .....	73
Cassone tradizionale .....	74
Cassone da pallet .....	76
Cassone piramidale .....	78
Lasagna garden .....	80
Balla di paglia .....	82
Spirale di pietra .....	84
Terrapieno sinergico .....	86
Orto verticale con pallet .....	88
Orto verticale su grata .....	90
Parete verticale in legno .....	92
Parete verticale in feltro .....	94
<b>SEMENZAI E TRAPIANTI</b> .....	96
Piccoli contenitori .....	96
Finalmente a casa .....	98
<b>GLI ABITANTI</b> .....	101



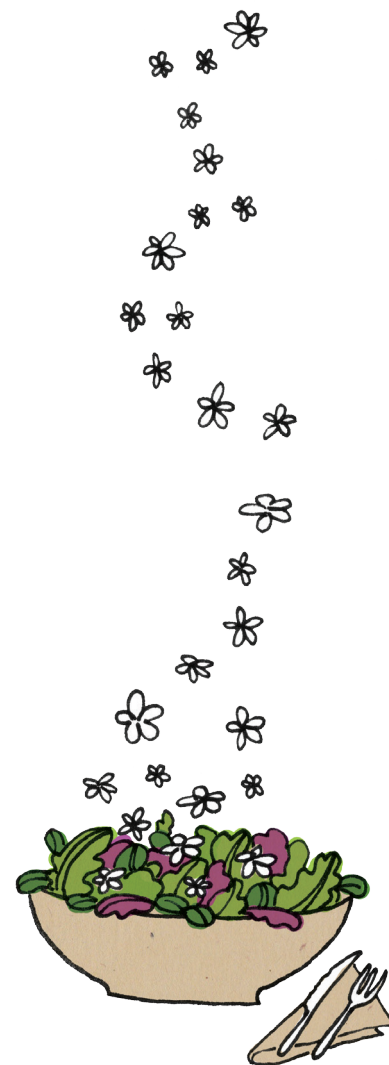
<b>Le radici</b> .....	102
Sottili o robuste .....	102
Radici intelligenti .....	103
<b>Le foglie</b> .....	104
Coriacee o delicate .....	104
<b>Le piante da orto</b> .....	106
Aglio .....	106
Basilico .....	107
Bietola .....	108
Carota .....	109
Cavolfiore .....	110
Cavoli .....	111
Cetriolo .....	112
Cicoria .....	113
Cipolla .....	114
Fagioli .....	115
Fava .....	116
Finocchio .....	117
Fragole .....	118
Lattuga .....	119
Mais .....	120
Melanzana .....	121
Patata .....	122
Peperone .....	123
Peperoncino .....	124
Pisello .....	125
Pomodoro .....	126
Porro .....	127



Prezzemolo .....	128
Rapa .....	129
Rapanello .....	130
Scalogno .....	131
Sedano .....	132
Spinacio .....	133
Zucca .....	134
Zucchini .....	135
<b>Le piante aromatiche</b> .....	136
Alloro .....	136
Erba cipollina .....	137
Maggiorana .....	138
Melissa .....	139
Menta .....	140
Origano .....	141
Rosmarino .....	142
Salvia .....	143
Santoreggia .....	144
Timo .....	145
<b>Piccoli frutti</b> .....	146
Albicocco .....	146
Alchechengi .....	147
Lampone .....	148
Limone .....	149
Melo .....	150
Mirtillo .....	151
Ribes .....	152
Uva spina .....	153



<b>Fiori da mangiare</b> .....	154
L'orto in fiore .....	154
Aglio, Agrumi, Angelica, Begonia .....	156
Borragine, Calendula, Camomilla, Crisantemo .....	157
Fucsia, Garofanino, Gladiolo, Emerocallis .....	158
Ibisco, Issopo, Lavanda, Malva .....	159
Margherita, Nasturzio, Petunia, Rosa .....	160
Sambuco, Tagete, Tarassaco, Viola del pensiero .....	161
<b>Calendario semina</b> .....	162
<b>Calendario raccolta</b> .....	164
<b>Produzioni</b> .....	166
<b>ORTO BIO &amp; SINERGICO</b> .....	169
Mescolare bene .....	170
Square foot garden .....	172
Giardino a riquadri .....	172
<b>Erbe da consociazione</b> .....	174
Achillea, Calendula, Camomilla .....	174
Chenopodium, Clematis, Crisantemo, Dalia .....	175
Felce Maschio, Geranio, Girasole, Iris .....	176
Lavanda, Malva, Monarda, Nasturzio .....	177
Nepeta, Ortica, Petunia, Pisello Odoroso .....	178
Plantago, Pratolina, Tagete, Tarassaco .....	179



**Consociazioni primavera/estate** .....180  
 Cipolla, Lattuga, Nasturzio, Ravanello .....180  
 Sedano, Spinacio, Aglio, Pomodoro, Calendula .....181  
 Zucchine, Fragole, Camomilla, Cipolle .....182  
 Pomodoro, Cicoria, Asparagi, Calendula .....183

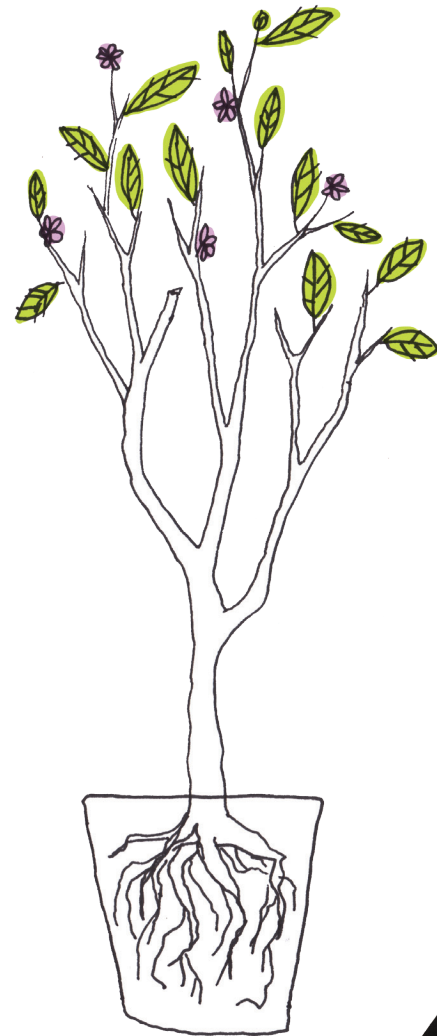
**Consociazioni autunno/inverno** .....184  
 Fava, Rapa, Lattuga .....184  
 Bietola, Porro, Cavolo, Lattuga .....185  
 Piselli, Finocchi, Cavoli, Ortica .....186  
 Spinaci, Sedani rapa, Achillea .....187

**I buoni amici** .....188

**Insetti utili** .....192  
 Le signore in rosso .....192  
 Antipatici ma non troppo .....193

**Parassiti** .....194  
 Acaro, Afide, Aleuroide .....194  
 Altica, Bolla del pesco, Cavolaia, Peronospora .....195  
 Cocciniglia, Dorifora, Infanzia, Mosca .....196  
 Nematodi, Nottua, Oidio, Oziorrinco .....197

**IL COMPOST** .....198  
 La tavola imbandita .....198  
 Come procedere .....199  
 Verticale o orizzontale .....200



<b>Allevare i lombrichi</b> .....	202
Come nutrirlti .....	202

<b>Cosa buttare?</b> .....	204
Come funziona .....	204

<b>LE CURE NATURALI</b> .....	209
Strategia multipla .....	210

<b>Ricette</b> .....	212
Achillea o Millefoglie, Aglio e Cipolla, Assenzio .....	212
Camomilla, Tarassaco, Consolida Officinale .....	213
Equiseto, Felce Maschio, Legno di Quassio .....	214
Menta, Neem, Ortica .....	215
Pomodoro, Salvia, Rafano .....	216
Sapone di Marsiglia, Tabacco, Tanaceto .....	217
Valeriana, Peperoncino, Propoli .....	218

<b>TACCUINO</b> .....	219
-----------------------	-----

