

Viviana Taccione

introduzione di Leonardo Di Paola

33 BUONI MOTIVI

per sporcarsi le mani e
autoprodurre il tuo cibo



EDIZIONI I FEEL GOOD



33 BUONI MOTIVI per sporcarsi le mani e autoprodurre il tuo cibo

Viviana Taccione



I FEEL GOOD®

<https://www.ifeelgood.it>

Questo Ebook può essere scaricato liberamente dall'indirizzo:

<https://www.ifeelgood.it/ortourbano>

Proprietà letteraria riservata certificata © 2024. Art & copy: © VitaLeo - Versione 1.0

Nessuna parte di questo Ebook, può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Editore. Eventuali nomi di prodotti o aziende citati sono marchi appartenenti alle rispettive società, usati a scopo editoriale e a loro beneficio. Questo è un libro elettronico, impaginato per essere letto direttamente dal tuo computer o dal tuo lettore di ebook. Se desideri stamparlo, ti suggeriamo di stampare 2 o 4 pagine su ogni foglio A4, poiché il corpo del testo ti permetterà comunque un'agevole lettura. E naturalmente, se puoi... usa carta riciclata. Grazie!



I FEEL GOOD®

CONTROFORMAZIONE per un mondo migliore

Con il nostro lavoro, le nostre scelte di vita e di consumo promuoviamo un mondo più sano, equo e libero. Abbiamo fondato un G.A.S. Gruppo di Acquisto Solidale, siamo Soci di una Cooperativa Agricola CSA, coltiviamo un orto rialzato biointensivo, permaculturale e sinergico, produciamo sul tetto energia pulita solare, siamo Soci Prosumer di E' Nostra con la partecipazione a un impianto eolico, utilizziamo strumenti di Finanza Etica (Banca Etica e Assicurazioni CAES).

*Realizziamo corsi e eventi per risvegliare la consapevolezza, un [sito](#) e un [forum](#) di Crescita Personale riservato alla [Community](#), sosteniamo attivamente la libera informazione e con il canale [t.me/controinf](#) selezioniamo le migliori notizie per agevolare un rapido aggiornamento quotidiano senza perdersi nell'overload informazionale. Abbiamo fondato un Intergruppo Resistente e il progetto [ARCAPACIS](#), con un appuntamento mensile non profit intergenerazionale a Roma, il **Mercatino Resistente Arcapacis**, per incontrare Reti attive sul territorio, creare economie solidali, offrire formazione gratuita e un PIANO B che promuova verità, giustizia, salute, bellezza, creatività, vita, fratellanza e la costruzione di Comunità lavorative e abitative.*

Con la tua preferenza ci aiuti a realizzare la nostra Mission... Grazie di cuore! 😊

Questo testo, scritto per divulgare informazioni utili per affrontare le grandi sfide sanitarie, politiche, socio-economico e culturali che stiamo vivendo, rappresenta la libera condivisione di pensieri ed esperienze personali degli Autori utili per la ricerca del proprio benessere, fisico, emotivo e spirituale, e non va inteso come strumento di diagnosi o terapia. In caso di patologia presunta o effettiva, si raccomanda sempre di consultare un medico (possibilmente ippocratico, aggiornato e senza conflitti di interessi). Gli Autori e l'Editore non possono essere considerati responsabili per qualsiasi perdita o danno causati - o presumibilmente causati - direttamente o indirettamente dalle informazioni contenute in questo testo. Tutte le immagini sono state inserite per puro scopo didattico e senza scopo di lucro. Se inavvertitamente fosse stato violato qualche diritto d'autore, si provvederà dietro segnalazione all'immediata cancellazione dell'immagine stessa. Grazie.



“Il male si riduce estendendo il dominio del bene, e il dominio del bene lo si estende rifuggendo tutto ciò che fa parte del male. I veri rivoluzionari non appiccano incendi, ma creano giardini!”

Franco del Moro

“L’orto è una grande metafora della vita spirituale: anche la nostra vita interiore abbisogna di essere coltivata e lavorata, richiede semine, irrigazioni, cure continue e necessita di essere protetta, difesa da intromissioni indebite.

L’orto, come lo spazio interiore della nostra vita, è luogo di lavoro e di delizia, luogo di semina e di raccolto, luogo di attesa e di soddisfazione. Solo così, nell’attesa paziente e operosa, nella custodia attenta, potrà dare frutti a suo tempo.”

Enzo Bianchi

“Se accanto alla biblioteca avrai l’orto, non ti mancherà nulla.”

Marco Tullio Cicerone

Introduzione

Oltre il materialismo, passando per la Natura

Viviamo in un'epoca di grandi conflitti.

Esercitando con diabolica scaltrezza il vecchio adagio del *divide et impera*, gli eredi angloamericani dell'impero romano, le oligarchie oscure che gestiscono oggi il potere, sono riuscite a generare, alimentare e acuire ogni tipo di divisione tra le masse: destra/sinistra, vegani/onnivori, vax/novax, filoucraini/filoputiani, gender/nogender, proaborto/provita, proisraele/propalestina, provoto/novoto...

A prescindere dalla squadra per cui tifi - e dai fatti che non lasciano adito a dubbi in quale direzione si trovi la verità - almeno in una cosa dobbiamo essere tutti d'accordo: stiamo vivendo in pieno *Kali Yuga*, come lo chiamano gli Induisti, un periodo di decadenza e crisi spirituale eccezionale, non fosse altro che per l'indiscutibile rischio di escalation nucleare in corso proprio in questi giorni.

Se da un punto di vista assoluto e spirituale tutto è sempre perfetto così com'è, per chi ha occhi per vedere, da un punto di vista relativo e biologico possiamo senza dubbio cercare di migliorare le cose: anzi, dobbiamo assolutamente farlo!

Le cause storiche della difficile situazione in cui viviamo è evidentemente un modello culturale, valoriale, economico e politico

che oggi possiamo definire totalmente fallimentare: quel neoliberismo turbocapitalista e neomalthusiano, parassita e predatorio nello stesso tempo, pianificato da decenni e che è esploso negli anni '80 “grazie” alla spinta anglosassone.

Un approccio alla vita ultra materialistico, iperconsumistico e amorale con cui ci hanno spacciato per libertà un libertinaggio debosciato e psicopatico, oscurando la vera libertà, che è quella di onorare la nostra essenza divina, le leggi dello spirito e la gioia di vivere al servizio della comunità.

La soluzione - per chi accetta con amore gli eventi, ma sente anche il dovere di fare la sua parte - è alimentare individualmente la nostra evoluzione personale e spirituale, perché noi siamo per certo l'unico ambito su cui possiamo lavorare senza violentare il libero arbitrio altrui né forzare il percorso evolutivo individuale...

Ciò però non significa trascurare la bellezza che c'è in questo mondo materiale, a partire dalle espressioni vitali della natura, da cui non avremmo mai dovuto allontanarci, perché come dice Tiziano Terzani, *“Nella sua varietà, nella sua bellezza, nella sua crudeltà, nella sua infinita, ineguagliabile grandezza c'è tutto il senso della vita”*.

Natura sono i boschi, le valli, il mare, i tramonti, i fiori... Ma è anche il nostro corpo, che è un dono mirabile e che come tale va sempre rispettato: guai a considerarlo qualcosa di “poco spirituale”!

Per onorarlo dobbiamo innanzitutto nutrirci bene e mantenerlo efficiente, perché un motivo c'è se abbiamo accettato di indossare questa macchina biologica, e perderla per sciatteria sarebbe un vero peccato: significherebbe privarsi di uno strumento magnifico che ci aiutare a procedere verso Dio.

Esiste un solo modo - semplice e alla portata di tutti - per tornare davvero a contatto con la natura, godere delle sue magie e nello stesso tempo mantenerci sani e in forma: imparare a coltivare quello che mangiamo, a prescindere dalle nostre preferenze alimentari, e sorvolando sul fatto che presto potremmo averne davvero necessità.

Fare l'orto, anche in piccoli spazi, oltre che piacevole, è utile: non solo al corpo fisico, ma anche a quelli emozionale e mentale.

I motivi per cui dobbiamo imparare a *sporcarci le mani* con la terra per sperimentare il miracolo della vita, ve li spiega nelle pagine che seguono la mia dolce metà, con cui mi risveglio ogni mattina da quasi 35 anni.

Sono di parte, certo, ma non credo di esagerare affermando che esistono pochissime persone così competenti in questo campo, e probabilmente nessuna altrettanto creativa e appassionata, come può testimoniare chi ha partecipato ai suoi corsi di [Orto Urbano Rialzato...](#)

Buona lettura!

Leonardo Di Paola

33 BUONI MOTIVI

per sporcarsi le mani e autoprodurre il tuo cibo

A livello *terreno* ci sono poche certezze nella vita. Una di queste è che **se non mangiamo... Moriamo**. L'altra che **se mangiamo male... Ci ammaliamo**.

E dato che - di solito - chi produce il nostro cibo pare non ci voglia tanto bene... Ecco le due **più potenti ragioni** per dedicarsi all'autoproduzione alimentare in balconi, terrazzi, giardini.

Due ragioni non da poco: senza cibo si muore, con cibo avvelenato ci si ammala... Basta guardarsi in giro per capire che siamo tutti **intossicati** - chi più, chi meno - e una delle cause principali è proprio ciò che ingeriamo ogni santo giorno (*le altre 2 cause non te le posso sparare qui nella prima pagina di questo testo, abbi un po' di pazienza! 😊*)

In realtà ho ben altri **33 motivi di peso** per convincerti a mettere le mani nella terra e coltivare ciò che porti a tavola.

Ma prima di iniziare, al volo, ti dico chi caspita sono: **Viviana Taccione**, Trainer, Attivista, Permacultrice, Moglie... Con Leonardo Di Paola mi dedico alla "contro-formazione" da 20 anni nel settore della Crescita Personale.

Oltre a libri e corsi dal vivo e/o in formato Audio-Ebook (*Autodifesa Alimentare*, *Diversamente Ricchi Live*, *Transurfing in Action*, *Nudo Giudizio*, *Il Botto!*, [Scomunicazione Cellulare...](#)), dal 2020 ci siamo occupati di **libertà terapeutica e manipolazione** (*Protocollo Immunità. Verità negate sulla pandemia*, *Basta Ricatti Organizziamoci*, [L'Antidoto...](#))



Da Luglio 2022 - con [Arcapacis](#) - organizziamo un evento non profit resistente erogando tutti i mesi corsi di formazione gratuiti dal vivo all'interno di un'agorà, una piazza, un mercato comunitario. E cercando di portare avanti il nostro "PIANO B", per diffondere consapevolezza e, soprattutto, creare insieme un mondo nuovo.



Tra i 14 punti del PIANO B Arcapacis c'è "SVILUPPARE AUTONOMIA ALIMENTARE", "CURARE ALIMENTAZIONE E SALUTE", "DARE VALORI SANI A BAMBINI E RAGAZZI", e c'è anche qualcosa sulle economie alternative, sull'equilibrio emotivo e sullo stare in mezzo alla Natura... Tutti argomenti che hanno a che fare con le pagine che seguono.

I miei cavalli di battaglia? Oltre all'autoproduzione alimentare, la sostenibilità (quella vera), la resistenza digitale e il riciclo creativo.



Ti confesso che quello che mi ha aiutata a non uscire di senno, in questo momento storico estremamente convulso, in questa società così consumista e lontano dalla fonte originaria di energia, è scappare in giardino e dedicarmi a **far crescere la vita**.

Dall'esperienza pratica sul campo di tanti anni è nato il corso dal vivo [Orto Urbano rialzato](#) che stiamo portando in giro per l'Italia, per aiutare le famiglie ad autoprodurre il proprio cibo, sì, ma **senza mal di schiena**: in maniera comoda, semplice, rapida, ricreando piccoli oasi di Natura, anche con materiali di recupero. 😊

Un “orto con le ali” che non solo si alza da terra rendendoci facile il lavoro, ma che soprattutto *ci alza* da terra, aiutandoci a **rivolgere gli occhi a ciò che davvero conta**: ai valori dimenticati e fagocitati da questa iniqua società, alla **magnificenza del creato** che ogni giorno ci offre i suoi doni, al cielo e al **vero motivo** per cui siamo qui in questo cammino evolutivo.

Ecco...

Te l’ho piazzato qui nelle prime pagine non per incensarmi, ma per farti capire che questo non è un ebook *copia-incollato*, ma basato su **esperienze vere e su una vita vissuta** seguendo ostinatamente valori e principi che oggi non vanno più di moda e che la *cultura della cancellazione* sta disperatamente tentando di distruggere.

Un ebook molto pratico e *terra terra*, in modo che sia comprensibile da tutti, scritto con amore e spirito di servizio per cercare di **vincere insieme questa guerra spirituale... ♥**

E che risponde alle 3 etiche della **Permacultura**: prendersi cura della terra, prendersi cura delle persone e prendersi cura del futuro.

INIZIAMO con il primo dei 33 buoni motivi che - mi auguro - ti faranno venire voglia di creare il tuo piccolo **angolo di Paradiso** e imparare come autoprodurre il tuo cibo?

Continua a leggere! 😊



1. Mangiare cibo vivo

Sembrerà banale, ma una delle cose più belle di avere un orto fuori dalla porta di casa è **non doversi preoccupare** più di tanto di fare la spesa... Puoi tornare la sera e cogliere direttamente quello che trovi di pronto in terrazzo.

Addio a insalate “lessate” per il caldo nel portabagagli dell’auto, o a tristi vegetali cresciuti in serra, chissà quando e chissà dove.

Avendo a disposizione cibo vivo, coltivato da te, non vedrai l’ora di mangiarlo, e questo ti aiuterà a mantenere un’alimentazione prevalentemente **crudista**, la più sana in assoluto, consigliata anche dall’**Igienismo**.

Essenziale sempre, ma oggi più che mai, per disintossicare l’organismo da tutti i veleni che lo attaccano su vari fronti.

Iniziare un pasto con un’**insalata appena colta**, ricca di sapori, nutrienti e *prana*, è uno sfizio che possiamo concederci tutto l’anno anche in un balcone minuscolo, grazie a vari progetti di orto verticale come il *Compost-orto autofertile*, un “*Insalatero*” che permette di coltivare 50 piante di insalata e contiene all’interno anche una comodissima compostiera per l’umido.



Oltre all'insalata, sempre in spazi minimi, potrai coltivare d'estate pomodori e basilico (per una sempre pronta spaghetтата), o far correre su ringhiere e tralicci dei rampicanti come i **fagiolini** mezzo metro o delle mini **zucche Okkaido**, che ti aiuteranno anche a ombreggiare.

Con un terrazzo più grande, via libera anche a **zucchine**, **cetrioli**, **peperoni**, **spinacio** amaranto, **topinambur** o **cipolle egiziane**. D'inverno oltre a consumare la tua scorta di vegetali coltivati in primavera, estate e autunno (essiccati, surgelati, fermentati, sott'olio...), puoi coltivare tutta la famiglia delle **brassicacee** - ottime al vapore o saltate in padella - che ti aiuteranno a tenere alte le **difese immunitarie**.



2. Gustare sapori veri

Avrai sentito dire che come “*non ci sono più le mezze stagioni*”, “*non ci sono più i sapori di una volta*”. Purtroppo è vero! ☹️

Dopo anni di carote insapore del supermercato, una carota *cavata* dal terreno ti farà lo stesso effetto della *madeleine* di Proust: quel sapore ritrovato che ti riporta alla memoria una sinestesia di ricordi perduti. Tanto che finirai per divorarti la carota e anche il suo verde ciuffo, ottimo in frittata o in zuppa!

La verità è che le nostre **papille gustative** si sono atrofizzate, drogate da **insaporitori** (che nel nostro corso di *Autodifesa Alimentare* chiamiamo “*sollazzatori del gusto*”: sale, glutammato, zucchero, etc.) che tentano di dare un po’ di brio a **cibi industriali** e irrimediabilmente **morti**.

Niente a che vedere con un ortaggio naturale, ancora **caldo di sole**...
La differenza si sente.

Tra l’altro il cibo biologico - e quello coltivato da te è molto più che biologico, perché certo non metterai veleni nel tuo stesso orto - ha più minerali e sostanze nutritive di quello coltivato con pesticidi di sintesi.

Che aspetti a procurarti un’ineguagliabile esperienza di gusto?



3. Alimentare la biodiversità

Uno dei motivi per cui il cibo oggi è insapore è che l'agricoltura globalista offre max **2-3 varietà per ogni tipo di ortaggio**, le più produttive, durature, comode da cogliere con le macchine e resistenti al trasporto... Non necessariamente le più saporite. ☹️

Coltivare il tuo orto ti permette di scegliere tra **innumerevoli varietà mai provate prima** e preservare anche le sementi antiche che stanno scomparendo.

Questa Primavera, ad esempio, ho curiosato nella sezione dei pomodori sul sito CERCATORI DI SEMI e ho comprato per pochi spicci 5 bustine di semi di varietà antiche: *Corbarino*, *Re Umberto*, *San Marzano Nano*, *Cuore di Bangladesh*, *Amish Paste*.

Oltre al fatto di gustare **pomodori rari** che mai troverò in vendita al supermercato (tanto sono anni che non compro verdure alla GDO), posso **conservare i semi** e scambiarli per preservare la **biodiversità**.

Inoltre sfogliando i cataloghi delle sementi si può scegliere di coltivare varietà **siccagne** (che crescono anche in *aridocultura*, cioè con poca acqua), adatte a climi **freddi** o al contrario **torridi**, con crescita a cespuglio, o **rustici** meno soggetti a fitopatie e che non necessitano di troppe cure...



4. Sostituire i vegetali da coltivazioni intensive

Un'altra pecca dei vegetali che trovi al supermercato è che sono coltivati con sistemi di agricoltura intensiva, con **chimica** e **veleni**. *Schifezze* che ti ritrovi nel corpo, perché - ricordiamo il vecchio adagio - *“siamo quello che mangiamo”*.



Inoltre per comprensibili esigenze commerciali, la frutta e la verdura che trovi nella GDO (Grande Distribuzione Organizzata, cioè Supermercati & Co.) sono **vecchie**, colte necessariamente **acerbe** (quando alcuni fitonutrienti non sono ancora disponibili), percorrono **chilometri** di distanza (quando non interi continenti) e sono conservate in frigoriferi, spruzzate con gas, lucidate con cere, colorate o dipinte. ☹️

Io faccio volentieri *obiezione di coscienza*, e tu?



5. Disabituarsi ai cibi raffinati industriali

Uno dei cavalli di battaglia nel nostro corso di *Autodifesa Alimentare* è spiegare la differenza tra “*alimentazione*” (tutto ciò che mettiamo in bocca e che non necessariamente ti avvelena all’istante) e “*nutrizione*” (cioè tutto quello che davvero nutre le tue cellule e di cui il tuo corpo ha reale necessità).

Purtroppo la maggior parte del cibo della GDO non è solo “*alimentazione*” ma è anche “*intossicazione*”...

E quando siamo intossicati non riusciamo più a distinguere quello che ci serve davvero: sentiamo lo stimolo della fame per alimenti del tutto inappropriati che non ci servono, ma anzi, **ci fanno male**, ci gonfiano, ci stancano, affaticano la digestione e aggravano l’intestino.

Coltivare un orto ti aiuta a **rieducare il gusto** e iniziare ad apprezzare sapori naturali e - *occhio a questo!* - a paragone quelli della GDO appariranno ben presto troppo dolci, troppo salati, troppo artificiali.

Una vera **panacea** per tornare in forma **senza stress!** 😊



6. Boicottare i cibi dell'Agenda 2030

Con la scusa di salvare il pianeta le élite vogliono accaparrarsi la catena alimentare, distruggendo l'agricoltura e l'allevamento locale e propinandoci “cibi green” immangiabili, transumani: insetti, OGM, cibi vaccinanti e sintetici... ☹️

La questione è molto seria, e necessita di approfondimento, perché **chi controlla il cibo vince la partita.**

Pensa che col pretesto di “superare la crisi climatica”, hanno **sdoganato i cibi “Frankenfood” OGM**, quelli che modificano il DNA, tipicamente ricombinanti e cancerogeni, e li hanno ribattezzati **NGT** - *New Genomic Techniques*, come sempre accade per confondere le acque quando devono imporre un veleno... (Vedi sieri genici mRNA impropriamente chiamati “vaccini”...)



E che dire dell'attacco alle aziende agricole, della quantità di **terreni espropriati** per mettere pannelli solari e pale eoliche (come se non ci fossero posti più adatti), delle **finte pandemie animali** che obbligano allevatori a uccidere mucche, maiali o polli perfettamente sani, o dello scandalo *Xilella*, che ha fatto perdere alla Puglia - con la distruzione inutile di **21 milioni** di ulivi - il 50% della produzione di olio, pari al **30%** di quella italiana? 😊

(E dove i contadini si sono rifiutati di distruggere gli alberi e il Tar ha fermato gli abbattimenti, gli ulivi «positivi», dopo anni, continuano a star bene. **FALSI POSITIVI... Ricorda qualcosa?**)

Insomma, ne ho parlato nel recente corso *AGENDA 2030: SVELIAMO L'INGANNO*, qui ci stanno *apparecchiando* una carestia...

DOMENICA 28 GENNAIO, A ROMA (ZONA OLGIATA-LA STORTA)

presso il **MERCATINO RESISTENTE ARCAPACIS**

CORSO GRATUITO



AGENDA 2030: SVELIAMO L'INGANNO

CON VIVIANA TACCIONE

Scrittrice, Trainer e Attivista



- Agenda 2030: buoni propositi e cattive soluzioni
- Tra idealismo puerile da miss e fuffa fritta globalista
- La grande assente nell'epoca dell'ipocrisia e della neolingua
- Ridurre: un termine ambiguo che dovrebbe preoccuparci
- Indottrinamento e oppressione: occhio agli anelli deboli
- L'unico obiettivo sostenibile da prendere in considerazione

Per indirizzo, orari e info: ARCAPACIS.IT

Meglio essere previdenti e IMPARARE a fare un bell'orto. Non si sa mai.

Come dice Franco del Moro:

“Gli elementi che potranno veramente fare arretrare... (chiamiamolo male, chiamiamolo oscurità, chiamiamolo l'ombra, chiamiamolo Bruxelles), la volontà che si annida in queste stanze, è coltivarne l'opposto, e quindi tutto quello che alimenta le sorgenti biofile antagoniste di quelle nichiliste necrofile.

Per esempio in questo momento storico uno degli atti che può essere considerato forse il più RIVOLUZIONARIO è farsi l'ORTO! Una grande rivoluzione che parte dal basso, una grande infinità di orti....”



7. Dare un messaggio al mercato

Come amo dire, coltivare il proprio orto è **uno degli atti più ribelli che possiamo fare!** Preferisco il termine “ribelle” a “rivoluzionario”, perché mi posso ribellare anche da sola, basta dire “NO” e darsi da fare, mentre per fare una rivoluzione si deve essere in tanti, si rischia di diventare vittime dell’*effetto folla* e, solitamente, non finisce troppo bene! 😊

Però, essere da soli non significa che non abbiamo potere, anzi! Abbiamo un enorme **potere nelle nostre mani** ed è bene che ce ne rendiamo conto se non vogliamo sprecare questo *viaggio terreno*.

Perché se “**COMPRARE equivale a VOTARE**”, io ho, tu hai, noi abbiamo il **DOVERE MORALE di boicottare** chi produce schifezze sulla pelle della gente, e **NON** premiare le multinazionali.

Altrimenti diventiamo loro complici, o peggio, loro mandanti.

Vade retro! 😊

E poi possiamo dare un buon esempio, contagiando altri “ribelli”...

Le soluzioni sono 3: **coltivare** più verdure possibili nel proprio orto in maniera biointensiva (*e ti stupirai nel vedere quanto poco spazio basta!*), attivare una **comunità di amici ortisti** con cui scambiare le

eccedenze, e/o rivolgersi direttamente (o tramite un *Gruppo di Acquisto Solidale*) all'azienda agricola bio di zona.



Fare tutte e tre le cose - autoprodurre, scambiare e sostenere chi lo merita (anche perché difficilmente riusciremmo a essere totalmente autosufficienti) - è decisamente l'optimum.

Come insegna la *Permacultura*, meglio sempre avere almeno 3 elementi per svolgere la stessa funzione. 😊



8. Risparmiare sulla spesa alimentare

Il focus di questo ebook non è certo risparmiare soldi, ma **risparmiare anni di vita** da impiegare al meglio per crescere ed evolversi, però... Certamente in questo momento disastroso per la nostra economia anche **arrivare a fine mese** ha il suo peso.

La bella notizia è che se impari ad autoprodurre il tuo cibo, riuscirai a risparmiare sulla **spesa alimentare**.

Magari non il primo anno - soprattutto se parti da zero e senza esperienza - ma certamente a partire dal secondo, e in particolar modo se mangi abbastanza **cibo vegetale**, crudo e cotto, come dovresti fare per vivere al meglio in salute e longevità.

Ma col tempo, convertendo materiali gratuiti in terra per non dover comprare terriccio, trasformando l'umido in fertile humus per risparmiare sui concimi, preparando macerati a costo zero per rinforzare le piante senza acquistare pesticidi, imparando a conservare semi di stagione in stagione per svincolarsi dall'acquisto continuo di piantine... Alla lunga avrai creato una piccola **miniera d'oro** davanti casa!



9. Smettere di acquistare rifiuti

Ci hai mai fatto caso che quasi la metà del cibo che porti a casa dal supermercato è costituita da inutili e inquinanti imballaggi? Praticamente acquistiamo rifiuti. 😊😊😊



Voglio sperare che tu non sia tra quelli che comprano l'insalata in busta, già tagliata e “lavata” (in realtà potenzialmente zeppa di lieviti, muffe e batteri patogeni come *Salmonella*, *Listeria* e *Escherichia coli*), per pagarla 13€ al chilo... 😊

Ma in ogni caso, tutto il cibo confezionato è appunto “confezionato”, in packaging ideato per buttare fumo negli occhi ai consumatori, che spesso è più grande del necessario per ingannare sul peso.

Coltivando il tuo orto ti basterà un semplice **cesto di vimini** per raccogliere solo quello che mangerai il giorno stesso... Non è fantastico? 😊



10. Condividere il surplus

Abbiamo già visto che non tutti coltiviamo tutto, e che scambiare il surplus può essere una buona soluzione. Questo si può fare con amici, parenti e vicini di casa (e il baratto è ancora esentasse 😊).



Ma il surplus può essere pure una bella occasione per condividere e regalare il cibo - o anche delle piantine del nostro semenzaio, talee di erbe aromatiche, conserve e fermentati - alle persone intorno a noi.

Un dono ancora più prezioso perché coltivato e cresciuto con **amore**. Sempre più raro al giorno d'oggi! 😊



11. Fare esercizio fisico all'aperto

Con un orto rialzato, la terra viene rialzata - appunto - in contenitori ergonomici che sono costruiti all'altezza della persona, e questo consente di **muoversi all'aria aperta** senza troppa fatica, sia pur con un moderato livello di esercizio **cardiovascolare**.



Se ti è mai capitato di aver pagato **abbonamenti in palestra**, senza poi avere la minima voglia di rinchiuderti in un seminterrato a sudare sugli attrezzi, sappi che anche fare l'orto ti aiuta a tenere il corpo in movimento e in salute.

Un'attività fisica Zen a contatto con la Natura che permette anche di assicurarsi una buona dose di **sole**, cruciale per umore e **Vitamina D** (che protegge le ossa ed è *anti-infiammatoria*, lo sappiamo bene!) 😊



12. Diminuire la quota di cibo animale

Sorvolando sull'inutile uccisione per procura di altri esseri viventi (che certo non deve fare tanto bene al proprio *Karma*), non posso evitare di ricordarti che oggigiorno l'alimentazione a base di cibi animali è sempre più **rischiosa**.

A meno che non spendere tantissimo (comprando bistecche da manzi al pascolo di montagna biologici come quelli che alleva "Kill Gates" per intenderci), i prodotti di origine animale che trovi al supermercato o al *discount*... Fanno abbastanza **schifo**. 😊

Non ti parlerò degli animali in gabbia, senza vincoli familiari, inseminati artificialmente, o dei cuccioli sottratti alle madri, nutriti con scarti... Però ti dirò che sono animali riempiti di **farmaci**, per ovviare alla malattie da allevamento, e **pluri-vaccinati**, con le scuse più becere per far arricchire Big Pharma.

Sorvolando sull'**adrenalina**, causata dallo spavento degli animali che resta nella carne, e che contribuisce ad alimentare in noi più **PAURA**...

Se aprendo la porta di casa trovi un giardino dell'Eden, magari ti verrà l'ispirazione per una **cena vegetale**. E questo migliorerà automaticamente la dieta, la salute e l'equilibrio emotivo tuo e delle persone con cui condividi la tavola. 😊



13. Aumentare la salute di tutta la famiglia

Se mi hai letto con attenzione fin qui, avrai capito che coltivare un orto casalingo aumenterà il livello di **sicurezza alimentare** e innalzerà le **difese immunitarie** di tutta la tua famiglia.

Il cibo vegetale, soprattutto consumato **crudo** e appena colto, è infatti una preziosa fonte naturale di **integratori alimentari**.

Col tempo potrai anche imparare a **fermentare** le eccedenze per conservare cavoli cappucci (i famosi crauti *sauerkraut*), ma anche carote, cavolfiori, fagiolini, ravanelli, zucche, etc... trasformandoli in veri e propri elisir di lunga vita.



Molti dei **semi** che raccoglierai, e che non ti serviranno per le nuove piantine, potranno poi essere trasformati - a costo zero - anche in freschissimi e ricchissimi **germogli**, che daranno un nuovo sapore alle tue insalate (*basta un piccolo germogliatore da tenere in cucina per fare miracoli!*) 😊

Anche se da oltre 20 anni non rinuncio mai alla mia dose giornaliera di **integratori nutrizionali**, poter mangiare ogni giorno cibo vivo, appena colto, ricco di *prana* - lo ripeto - resta una grande **benedizione!**



14. Ridurre l'inquinamento del pianeta

Giorno dopo giorno, 3 pasti al giorno, possono incidere molto sul **benessere** o sul **malessere** del pianeta, contribuendo a deforestazione, desertificazione, perdita di biodiversità, inquinamento dell'acqua, della terra e dell'aria.



Senza condividere gli **sproloqui** delle élite globaliste sulla CO2 emessa dal settore alimentare (*invece di calcolare quanto inquinano i loro jet e le loro guerre fratricide!* ☹️), è indubbio che l'**agricoltura industriale** **inquina** ferocemente con pesticidi e fertilizzanti petrolchimici, macchinari agricoli, carburante, serre riscaldate, importazione, lavorazione, confezionamento e distribuzione...

Più vegetali riusciamo a produrre con il nostro orto, meno siamo costretti ad alimentare questo scriteriato modello alimentare (*che comunque con l'Agricoltura Biointensiva si potrebbe sostituire.*)



15. Fermare l'erosione del suolo

L'agricoltura industriale non solo inquina l'ambiente, ma distrugge anche il suolo, l'humus, la fertilità, usando un approccio anche qui - *guarda te il caso* - **guerrafondaio!**

La consuetudine di rivoltare le zolle in profondità con i trattori, spazzare erbicidi e pesticidi per fare piazza pulita della vita, apportare fertilizzanti chimici per nutrire le piante, oltre ad avvelenarci, alla lunga, crea **desertificazione**. 😊

Il **terreno** è il fondamento della catena alimentare e in quanto tale va assolutamente protetto.

Come dice **Gian Carlo Cappello** *“in una cucchiata di terra pacciamata, non lavorata né diserbata, e quindi ricca di humus, si possono rilevare fino a 10 miliardi di esseri viventi.”*



Lasciamo fare agli **aiutanti di Madre Natura**, senza *agricoltura guerresca* e trattamenti biocidi: i **lombrichi** arano e concimano il terreno, le **api** impollinano, mentre le **coccinelle** proteggono le piantine dagli afidi.

E questo lo verifico ogni giorno nei miei **orti rialzati** che non hanno mai visto un prodotto chimico e che non vengono mai calpestati, compressi o lavorati: il terreno costantemente pacciamato è talmente **soffice, fertile e ricco di vita**, che per avviare una nuova stagione produttiva, mi limito a fare dei buchetti con la paletta (*più spesso direttamente con le mani*) per inserire le nuove piantine.

Comodo, facile, efficace. Per questo amo tanto i miei “orti con le ali”! 😊



16. Proteggere le falde acquifere

Tutti i veleni che si usano in agricoltura intensiva sono altamente **cancerogeni**, inibiscono la vita e finiscono in falde acquifere o si trasformano in piogge acide...

Va da sé che con un orto naturale, non inquinati.

Io solitamente mi limito a mettere delle barriere fisiche contro le lumache (che in un orto rialzato sono comunque sparute), e quando proprio ritengo necessario intervenire, utilizzo **prodotti 100% biodegradabili e naturali** (e spesso autoprodotti) come sapone di Marsiglia, macerati di ortiche, foglie di pomodoro o equiseto, zeolite o bicarbonato...



17. Imparare a valorizzare la risorsa acqua

A parte che - come abbiamo visto - possiamo usare delle varietà antiche “siccagne”, che hanno necessità di poca acqua, l’orto naturale utilizza già diverse soluzioni per risparmiare “oro blu”.



Innanzitutto una **pacciamatura vegetale** (con paglia, fieno, cippato, foglie, cartoni) deve coprire sempre il terreno, e questo limita di molto l’evaporazione e la quantità di innaffiature (oltre ad evitare le erbe spontanee, erroneamente chiamate “erbacce”).

Poi si preferisce un’irrigazione automatica **goccia a goccia** - con un comodo timer a pile - per dare la giusta quantità di acqua al momento giusto, cosa essenziale per non affogare gli orti (cosa che spesso fanno i neofiti per eccesso di zelo...)

E talvolta, negli orti rialzati, si può mettere anche un fondo con una comoda **riserva d'acqua**, cosa che li rende ancora più autosufficienti a livello idrico.



Avendo spazio è comunque bene **raccogliere l'acqua piovana** in un barile, e farla decantare all'aperto o attivando una leggera fitodepurazione...

E - *occhio a questo!* - anche in un piccolo balcone puoi raccogliere l'acqua del tuo **condizionatore** e utilizzarla in molti modi per il tuo orto urbano! 😊



18. Prendersi la responsabilità dei propri rifiuti

Come dice la Permacultura *“fai degli scarti la tua ricchezza!”*

Nelle nostre cucine si nasconde un vero **tesoro di nutrienti** per il nostro orto urbano, che è davvero un crimine conferire in discarica (oltre al fatto che si alimenta un **racket di gestione dei rifiuti** con incentivi UE, che li trasforma da benedetta risorsa a problema ambientale...) ☹️

Tutti gli **scarti di cibo vegetale** (senza esagerare con le scorze di agrumi, che useremo piuttosto per fare **tisane**), i fondi di caffè e i gusci delle uova, possono essere compostati o messi direttamente nella *“Torre dei Lombrichi”* (*ancora più comoda!*) che li trasforma in prezioso concime naturale per i nostri orti...



Il segreto di un buon compost è **alternare** rifiuti organici freschi con rifiuti organici secchi: quindi anche le **buste** di carta del pane, i **cartoni** da imballaggio naturali senza scotch, la **cenere** di legna del camino, le foglie secche, i rametti di potature, i vecchi **vestiti** in cotone o lana (solo fibre naturali però), possono essere integrati nella compostiera per creare **concime** di qualità.

E questo è anche uno dei tanti metodi che metto in pratica per “**creare terra viva**”, senza dover spendere soldi per comprare sacchi di *terra morta* al vivaio.

Nella nostra società dell'apparenza *usa e getta* dobbiamo prenderci un attimo di pausa per imparare a valorizzare la **ricchezza** che c'è intorno a noi, perché come cantava **De André**, “*dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fior!*” 😊



19. Dare spazio ai fiori

A proposito di fiori... In un orto si deve cercare di ricreare un **habitat naturale** che possa attirare gli **insetti utili** (api, bombi, farfalle, coccinelle, crisope, etc.), che come abbiamo visto collaborano **gratis** alla riuscita del raccolto.

E per questo è bene inserire tra gli ortaggi dell'orto rialzato anche **fiori edibili** (*che potrai usare per colorare e profumare la tua insalata!* 😊), che attirino le api impollinatrici e gli insetti antiparassitari naturali.



Viola del pensiero, tagete, pratolina, malva, nasturzio, borragine, calendula, primule (ma anche fiori di glicine e robinia pseudo acacia)... Una sinestesia di **colori** e **profumi** che renderà ancora più magnifico il tuo balcone, terrazzo, giardino!



20. Assicurarsi raccolti perenni...

Nel trasformare il nostro piccolo spazio verde in un **giardino commestibile bio intensivo**, cerco di inserire il più possibile piante **perenni**, in modo da non doverle ripiantare ogni anno.

Come certamente saprai, molte **erbe aromatiche** (rosmarino, salvia, alloro, origano, timo) sono perenni e crescono in spazi ridotti.

Anche le **fragole**, tra le più gettonate per chi è agli inizi, assicurano raccolti perenni, se stiamo attenti a garantire loro sufficiente ombra nei mesi più caldi...



Patate e **topinambur** (che fanno anche bei fiori gialli), sono praticamente immortali: basta raccogliere i tuberi più grandi da consumare e lasciare i piccolini nel terreno per vederli rinascere la stagione successiva...

Anche molte **liliace** - aglio, cipolla egiziana, erba cipollina - si ripiantano nella loro aiuola, e in più tengono lontani parecchi insetti molesti...

La **zucchina spinosa Chayote** è un rigoglioso rampicante che non ha niente da invidiare alla prorompente del fagiolo della famosa favola “*Jack e il Fagiolo magico*”! 😊 Oltre a ricoprire in un mese pergolati, ringhiere e tralicci (aiutando a mitigare il caldo estivo), fornire una miriade di frutti abbondanti che si conservano tutto l’inverno, il Chayote rispunta rigoglioso ogni Primavera.

Con un po’ di spazio in più a disposizione, si possono piantare piccoli arbusti come *bacche di goji* - preziosa fonte di Vitamina C - melograno nano, corbezzolo, mirtillo, ribes, lampone, limoni, kumquait e mandarini, ma anche uva fragola e kiwi nani autofertili...

A questo aggiungi che praticamente **tutte le piante e dell’orto si riseminano** da sole nelle giuste condizioni e se le si lascia andare a fiore... E’ così che funziona in Natura, non ce lo dimentichiamo. 😊



21. Avere un argomento neutro di conversazione

Oggi come oggi è purtroppo difficile trovare argomenti di conversazione neutri che non portino le persone a scannarsi dividendosi in **assurde tifoserie**...

Ho una bella notizia per te! 😊

Difficile avere qualcosa in contrario al fatto di coltivarsi l'orto.

In tante **conversazioni “fertili”** ho solo incontrato qualche **disfattista** concentrato sulle scie chimiche. Il che è vero: la ormai conclamata *inseminazione delle nuvole* può avelenare in parte il nostro raccolto, ma potendo controllare tutti gli **altri fattori tossici** - erbicidi, concimi, metalli pesanti, chimica farmaceutica, ormoni, ogm, etc... - mi sembra sciocco tirare la spugna, no? E poi quale sarebbe l'alternativa? Avvelenarsi al 100%? 😊

E inoltre portando la conversazione sull'orto, sulla necessità dell'autosufficienza e di autoprodursi cibo sano, si dà anche il **buon esempio**: non si sa mai, da cosa nasce cosa...

Mi piace parlare di orto urbano rialzato, perché spesso funziona da apripista risvegliante per chi ancora non si è accorto della cruenta **battaglia tra bene e male** che si sta svolgendo nel mondo. 😊



22. Educare i bambini con la Natura

E c'è di più... Coltivare l'orto insieme ai tuoi bambini, figli o nipoti, è una delle **migliori cose** da fare con loro!

Capiranno da dove viene il cibo, inizieranno a **mangiare** con slancio le **verdure che hanno coltivato**, rieducheranno il gusto e magari smetteranno di mangiare prodotti industriali...



Ma principalmente impareranno una lezione cruciale: “**quando si semina c'è sempre un raccolto**”. Stabiliranno una connessione tra il lavoro e il risultato, apprenderanno a essere più responsabili, si renderanno conto del valore di **mettersi in azione** per raggiungere un obiettivo.



Coinvolgere i bambini nella scelta delle **varietà di ortaggi** da coltivare, preparare una *Casetta per gli Insetti utili* o una *Torre dei Lombrichi*, aiuterà molto anche l'armonia familiare e li staccherà da una vita da **spettatori inermi**, spersi in pericolosi aggeggi elettronici! ☹️

Il giardinaggio aiuta i **bambini iperattivi** (*anche se l'ADHD è una truffa!*) e permette un migliore rendimento **scolastico**...

Cosa c'è di meglio per dei bambini che stare con i genitori a contatto con il **miracolo della creazione** per staccarli dai loro capricci, che il più delle volte nascono da solitudine e mancanza di attività sane?



23. Frequentare nuovi (e saggi) amici

Ma stare a contatto con Madre Natura non farà solo bene ai nostri figli. Vivendo esperienze pratiche dal vivo di orto urbano, orto sinergico o foresta edibile permaculturale, si conosce un sacco di gente fichissima, un po' fuori di testa, ma... *fichissima!* 😊



E - come ogni volta che ci apriamo a nuove esperienze vincendo la “*divanite*” - non si sa mai dove questo possa portarci.

Collaborazioni, baratti, scambi, *banche del tempo*, feste e tanto tanto altro...



24. Migliorare la tua Comunità

Se riesci a coinvolgere nel progetto dell'orto anche un gruppo di **amici** o **vicini** di quartiere, starai facendo un grande dono alla tua Comunità. Ecco qualche idea...

- Si può creare un **orto comunitario condominiale** sul terrazzo, nel cortile o nel giardino.
- Puoi proporre l'orto come progetto educativo nella **scuola** dei tuoi figli.
- Puoi chiedere a un **vicino anziano** con un giardino incolto se può fartelo coltivare in cambio della condivisione del raccolto.
- Verifica se nella tua **comitiva** qualcuno ha un giardino da mettere a disposizione per fare un orto e passare delle belle giornate con le famiglie. (Ricorda che, a seconda del Comune, si possono montare, senza permessi, piccole casette di legno da giardino fino a 12-20 m² da usare come *campo base*...)
- Potresti anche creare un **gruppo di acquisto** tra amici per comprare un piccolo terreno da coltivare insieme.
- Se hai voglia di coinvolgere le istituzioni, prova a farti affidare dal **Comune** un terreno incolto o un parco di fronte casa.



25. Fare attività antistress

Questo è forse uno dei motivi cruciali, oggi, per cui devi assolutamente trovare del tempo da dedicare a un tuo piccolo orto rialzato...

Abituati come siamo a stare in **ambienti chiusi**, concentrati tutto il giorno su schermi medio/piccoli, immersi costantemente nell'elettrosmog, stare al sole e all'aria aperta fa molto bene, l'abbiamo già detto.

L'attività di giardinaggio comporta peraltro un tipo diverso di attenzione, "l'**attenzione involontaria**", una forma di attenzione rigenerante che non richiede sforzo e dissipa lo stress.

Davanti alla Natura **puoi essere te stesso**, sei nudo, senza la **maschera "delle persona sociale"**, non devi truccarti, non devi vestirti bene o metterti in ghingheri: sei tu e basta, con le **mani nella Terra!** (In più mettici che con le mani un po' sporche di terra non vorrai tenere in mano il tuo "prezioso" cellulare, risparmiandoti così anche una buona dose di radiazioni cancerogene...)

Insomma... Un'attività davvero calmante, antidepressiva e antistress. *(Non per niente non appena mi vengono le paturnie, mollo tutto e vado in giardino!)* 😊



26. Imparare sempre nuove cose

Coltivare il proprio cibo è una grande **opportunità di imparare a ragionare in modo più sistemico**, scoprendo come i diversi elementi di un **ecosistema integrato** - suolo, luce del sole, umidità, animali - interagiscano tra di loro.

Una visione d'insieme utile anche in altri ambiti della nostra **vita quotidiana, personale e professionale**.

Ci sono molti **testi** favolosi che sembrano romanzi, e spiegano passo passo con illustrazioni come raggiungere l'**autosufficienza** (non solo alimentare) tipo "*Introduzione alla Permacultura*" di Bill Mollison e Reny Mia Slay che consiglio a tutti per iniziare a comprendere un **approccio alla vita** che va ben oltre l'agricoltura.

Sull'orto trovi tanti video anche su **YouTube**: ma occhio, scegli quelli che mostrano sia il *prima* che il *dopo*, perché la maggioranza sono solo esperimenti che difficilmente daranno i frutti sperati.

Si tratta, come dico scherzando al corso... "**più di ARTE che di ORTO**"! 😊



27. Permettersi il lusso di sbagliare...

Sbagliando s'impara: anche noi che per anni abbiamo sperimentato varie soluzioni di orto urbano, abbiamo fatto errori e appreso grandi lezioni che ci hanno aiutato - e continuano - a migliorarci.

Una volta capite le **leggi fondamentali** per coltivare con successo, puoi permetterti di inventare, **giocando con i vari elementi**, per creare anche qualcosa di originale che si adatti meglio alle tue esigenze.

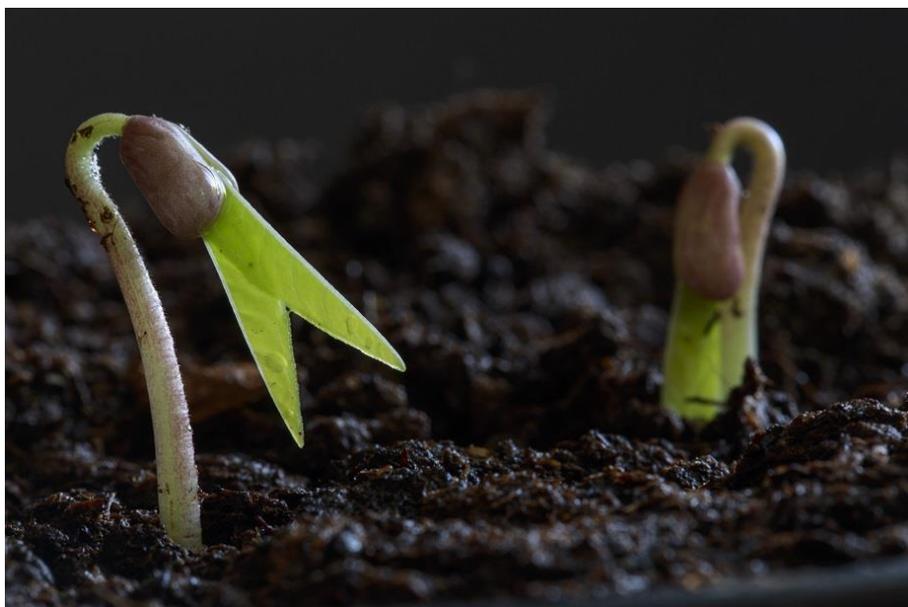
I nostri progetti non a caso hanno dei **nomi propri**, perché così è più facile affezionarsi e accudirli: “*Muro della Pace*”, la “*Principessa sul Bigoncio*”, l’“*Orto low cost*”, il “*Tondorto*”, l’“*Insalatero*”, etc...

La cosa bella è che facendo l’orto **non si possono fare grandi danni**, in Natura non si butta mai niente, se qualcosa va male... **Composti tutto**, e crei nuovo terriccio fertile! 😊



28. Seguire il ritmo della vita

Un orto è una **lezione continua** per gli adulti, anche a livello simbolico. Insegna a seguire le stagioni, a non essere capricciosi, a non pretendere le fragole e i pomodori in inverno, ma permette inoltre di esercitare lo **stupore**, la **gratitudine**, il **distacco**, e comprendere fino in fondo il significato del *cerchio della vita*.



Quando preparo il **semenzaio**, miscelando la terra con perlite e humus di lombrico, mettendo dei semini infinitesimali nei vasetti e dopo qualche giorno vedo nascere i primi **germogli verdi**...

Quando devo sforzarmi di **selezionare** le piantine migliori, asportare i getti ascellari dei pomodori, **potare** cespugli e rampicanti affinché crescano più forti...

Quando **assaggio** un pomodoro profumato e caldo di sole, raccolgo basilico, portulaca e canasta per la cena, e controllando se c'è qualcos'altro di pronto, sgrano un baccello di piselli mangiandoli direttamente nell'orto...

Quando seleziono un fiore maschio e uno femmina della pianta di zuccina più bella, per far nascere una zuccina da cui raccogliere i semi per l'anno successivo...

Quando a fine stagione è ora di **raccogliere** le sementi e poi tagliare la pianta, compostarla e nutrire la terra e poi pacciamarla per farla riposare per l'inverno...

Tutto suona così **naturale, vero, giusto**. Stagione dopo stagione, vita dopo vita...

L'orto ti mantiene con i **piedi per terra** e le braccia rivolte verso il **cielo**.

Difficile convincere qualcuno che coltiva il proprio cibo che i generi siano 78 (*così per lo meno erano quando mi sono cancellata dal MetaPERverso di Facebook*) e che 2+2 faccia 5, come arriva a pensare il povero Winston Smith nel romanzo distopico **1984** di George Orwell.

E Dio solo sa quanto abbiamo bisogno di **Verità e Giustizia!**



29. Sentire la sicurezza dell'autosufficienza

In una **società super meccanizzata**, dove si compra tutto nei **centri commerciali**, ci si sposta per lo più in **auto**, si è dipendenti dai combustibili, e soprattutto sotto scacco - chessò - di scioperi, lockdown, green pass, blocco dei contanti...

Avere un orto è una grande **sicurezza mentale**. *(E ci permette di affrontare i [ricatti anticostituzionali con un sano menefreghismo!](#) 😊)*

Imparare a far nascere la vita da un seme, avere sempre del cibo da raccogliere fuori dalla porta di casa, saper conservare le **eccedenze** in modo che possano diventare **scorte di cibo sano**...

Significa rientrare in possesso del proprio **potere**, recuperare vecchi saperi **dimenticati**, intraprendere la via dell'**autosufficienza che non era affatto un mistero per i nostri nonni**, avere accesso a una rete ribelle di “**amici contadini**” che conosci *da visu* e su cui puoi sempre contare.

Insomma, una **schiera** di “orti con le ali” possono stare al tuo fianco e sostenerti quando dovremo di nuovo **difendere la luce** senza accettare compromessi. 😊



30. Proteggere le generazioni future

La nostra generazione (*quella che ha preso le multe nel 2022!* 😊) nella nostra infanzia abbiamo avuto tempo di **mangiare cibi** sani e genuini (almeno fino all'arrivo del *cibo spazzatura*), i nostri figli e nipoti non sono così fortunati.

I **pesticidi cancerogeni** - ampiamente presenti nei prodotti alimentari - hanno un effetto nocivo fino a **10 volte** maggiore sui bambini rispetto a quello che hanno sugli adulti.

E che dire dei cibi OGM che possono modificare il DNA? (*Stendendo un velo pietoso sulla brodaglia genica mRNA che hanno imposto con risultati devastanti sulla vita e la fertilità della popolazione*). 😞

Va da sé che mantenersi PULITI significa non pregiudicare le **generazioni future**.

E mantenersi puliti significa anche (*ma non solo!*) **mangiare bene**, **cibo sano**, **cibo vivo**. Niente di meglio che cominciare con verdure e ortaggi autoprodotti nel tuo orto.



31. Aumentare la bellezza intorno a noi

Come diceva il poeta inglese John Keats: *“La bellezza è verità, la verità è bellezza! Questo è tutto ciò (...) che occorre che sappiate.”*

Non sarebbe fantastico una città ricca di colorati **giardini commestibili**, **fiori** profumati, **farfalle** variopinte, strade con alberi da **frutto** dove basta allungare la mano per fare **merenda**?



Forse conoscerai già la *Teoria delle finestre rotte*. Semplificando, basta una piccola mostra di degrado e vandalismo per indurre comportamenti antisociali, emulativi e criminali. C'è una finestra rotta? La casa viene svaligiata. C'è un sacco d'immondizia in terra? La gente si sente in dover di scaricare di tutto in poche ore...

Allo stesso modo **la bellezza richiama bellezza.**

Basta un balcone fiorito nel palazzo, che gli altri condomini faranno a gara per superarlo. E se c'è un palazzo intero zeppo di piante e fiori, piano piano tutta la strada prenderà esempio.



Non vorrei dire una *catalanata* (nonostante oggi Catalano stia diventando un fulgido esempio, dato che l'ovvio è politicamente scorretto, talvolta addirittura vietato!), ma è meglio un giardino ricco di colori, tra fiori, ortaggi, arbusti, che un giardino desolato pieno di erbacce.

Perché abbiamo una grande **responsabilità**: quella di diffondere bellezza, armonia, speranza, pace, fede...



32. Potenziare autostima e autorealizzazione

Hai creato un giardino commestibile... Porti in tavola cibo vero, saporito, così gustoso che quasi non serve condirlo o cucinarlo... Hai smesso di foraggiare BIG FOOD e BIG PHARMA perché tu e i tuoi cari non siete mai stati così bene... I tuoi figli stanno più spesso all'aperto scollati dai loro smartphone... In famiglia siete tutti molto meno stressati e sorridete più spesso... Hai fatto la tua parte per ridurre l'inquinamento e stai contribuendo ad aumentare la biodiversità, proteggere Madre Terra e le sue creature... Hai nuovi amici e fai la differenza nella tua Comunità... Provi più stupore, sicurezza e gratitudine...

Come ti fa sentire tutto questo?



Complimenti vivissimi! 😊



33. Meditare: Ora et labora

Coltivare un giardino commestibile significa diventare i Giardinieri di Dio, qualsiasi cosa questo significhi per te, guardiani del giardino dell'Eden, custodi della creazione.



Ogni azione che tu fai per creare del BENE è una **preghiera** che migliora e purifica questo mondo martoriato da demoni, un piccolo grande gesto di luce che allontana le tenebre.

E ogni volta che mangiamo il cibo preparato da noi, ringraziamo per questo dono, rendiamo grazie alla terra, al vento, al sole, e benediciamo le mani che lo hanno preparato...

Cosa che lo renderà ancora più **nutriente**. ☺

Morale della favola...

Bene, ce l'abbiamo fatta! Grazie per avermi letto fin qui. 😊

Spero sia chiaro perché dobbiamo imparare tutti a autoprodurre il nostro cibo. (*Mica vorrai dargliela vinta a quelli lì?*)

Ci sono tanti modi per fare un orto, ognuno può scegliere quello più adatto alla propria situazione, nonostante ci siano certamente ancora diversi pregiudizi da sfatare (*qualcuno potrebbe chiamarli scuse...*)

- 1) **“Si deve vivere fuori città”** > No, certo sarebbe meglio mollare tutto e andarsene il prima possibile fuori dalle **“Città da 15 minuti”**, futuri lager della tecnosorveglianza, ma nel frattempo un orto si può fare tranquillamente anche in città.
- 2) **“La terra è bassa”** > No, non più! L'orto si può fare, anzi, si *deve* fare rialzato, perché ci sono molti vantaggi che ti fanno risparmiare terra, acqua, tempo e denaro, oltre a mal di schiena inutili.
- 3) **“Si deve avere della terra”** > No, dato che l'orto si fa in contenitori rialzati scegliendo la terra più adatta, lo si può fare anche su un terrazzo, su un tetto, su uno spiazzo asfaltato. Avendo cura di isolare il fondo.
- 4) **“Serve tanto spazio”** > No, l'orto rialzato si può fare anche in balcone con dei sistemi verticali a partire da un metro quadrato o poco più. E poi ci sono molti rampicanti che

possono crescere su recinzioni, inferriate, tralicci di legno, creando inoltre un ambiente accogliente e ombreggiato durante l'estate...

E poi il grande classico (ovvero *l'ultima spiaggia* per chi cerca scuse!)

5) **“Si deve avere il pollice verde”** > No, è vero che ci sono persone più *“pollice-verde-dotate”*, ma per fare un orto si deve avere soprattutto **cuore** (io per esempio non ho un gran pollice verde, ma ci metto amore, e i risultati arrivano!)

A questo punto credo davvero di averti detto tutto. Mi auguro di essere riuscita a offrirti una nuova visione, aver risvegliato la tua curiosità e averti trasmesso un po' di grinta per lanciarti in questa avventura.

Come dico sempre in chiusura del mio corso [**Orto Urbano rialzato:**](#) *“Fare l'orto è l'atto più terapeutico e ribelle che puoi fare adesso (e in più ti becchi i pomodori!)”*

[**Se vuoi farmi delle domande mi trovi qui.**](#)

Un abbraccio dal cuore e tante benedizioni,

Viviana



CHI SIAMO?

La Storia di I FEEL GOOD: www.ifeelgood.it/blog/chi-siamo

Omaggi e Programmi formativi: www.ifeelgood.it/blog/formazione

Il Canale Telegram Controinformazione: <https://t.me/controinf>

Il nostro Progetto a Roma & dintorni... <http://www.arcapacis.it>



VIVIANA TACCIONE

in collaborazione con Leonardo Di Paola

ORTO URBANO RIALZATO

CORSO BASE PER AUTOPRODURRE COMODAMENTE
IL TUO CIBO IN BALCONE O IN GIARDINO

Per informazioni:
[ifeelgood.it/ortourbano](https://www.ifeelgood.it/ortourbano)

POSTI LIMITATI

ARCAPACIS

I FEEL
GOOD

<https://www.ifeelgood.it/ortourbano>

I FEEL GOOD

CONTROFORMAZIONE per Benessere, Abbondanza e Libertà Personale

www.ifeelgood.it