



Mirja Holtrop

Dal bio giardinaggio

*i micronutrienti per
la salute delle cellule*

Gli orti
nelle scuole ✓
Gli orti
comunitari ✓
L'orto
di casa ✓

Mirja Holtrop

Dal
bio giardinaggio

*i micronutrienti per
la salute delle cellule*





ISBN 978-94-92173-18-8

Prima edizione

© 2016 Dr. Rath Health Foundation

Pubblicato dalla Dr. Rath Health Foundation

Distribuito da:
Dr. Rath Education Services B.V.
Postbus 656
NL-6400 AR Heerlen

Tel: 0031-457 111 222
Fax: 0031-457 111 229
E-Mail: info@rath-eduserv.com
Internet: www.drrathbooks.com

Illustrazioni
© Andreas Bachmann

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti del presente libro, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque tecnologia online, offline, elettronica o meccanica, qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

1 Introduzione

Bene, iniziamo dunque – Presupposti necessari per realizzare un orto – Una questione di spazio – Una buona esposizione – Sole, vento e ombra – I frutti di bosco amano la penombra – Gli orti – Pianificare con cura – Schemi per orti

4

2 Il suolo vive! Tutto ciò che rende fertile un terreno

Primo passo: contare i lombrichi – Annusare – Bagnare – Toccare il terreno con le mani – Come puoi riconoscere e capire il tipo di terreno – Osservare la vegetazione intorno per capire il tipo di terreno – Humus e i composti organici

13

3 Come ottenere i composti organici

Trovare il posto giusto – Cosa accade nel cumulo dei rifiuti organici?

22

4 Semina, piantine e coltivazione

Sementi biologici – Evitare i semi ibridi - Germinazione – La terra per la prima semina – Vasi e cassoni per coltivare – Germogliare alla luce o al buio – Irrigare – Selezione delle piantine – Preparare il campo – Arare il terreno

26

5 Coltivare correttamente: come e dove piantare cosa

Buoni vicini, vicini cattivi – Piante utili e il loro uso

38

6 Parassiti e malattie

Lumache – Ortica – Segatura – Attrarre gli insetti utili – Fiori, cibo per gli insetti utili – Un posto sicuro per gli animaletti – Parassiti – Malattie

45

7 Tutto sulle api

I pesticidi uccidono le api – Capire le api – Piante cibo per gli insetti utili

58

8 La primavera – Inizia una nuova stagione per gli orti

Preparare un semenzaio a letto caldo – Preparare l'orto – Curare i vegetali – Erbe aromatiche

65

9 L'estate – Curare l'orto da giugno a settembre

Cura di mantenimento – Conserve – Erbe aromatiche sotto sale

73

10 L'autunno e l'inverno

Verdure invernali – Un extra di vitamine nella stagione invernale! – La cura dell'orto continua – Vegetali che tollerano il freddo

81