



L'orto fat

Mangiare sano con le verdure coltivate

PER AVERE BELLE CAROTE EVITIAMO I RISTAGNI IDRICI

Il fascino della carota sta nell'originalità del suo colore anche se in età medievale era più scura e tendeva al violaceo.

Le carote sono una vera e propria miniera di proprietà benefiche per la salute, soprattutto per gli occhi e la pelle, in quanto contengono sali minerali e vitamine A, B1, B2, C, D ed E e fibre.

Con un po' di impegno, seguendo alcune regole fondamentali, è possibile realizzare una coltivazione di carote sia in orto che sul balcone.

Per coltivare con successo le carote è necessario scegliere un terreno che abbia un buon drenaggio, il ristagno dell'acqua piovana o delle annaffiature potrebbe far marcire gli ortaggi.

Per aumentare il drenaggio è possibile mescolare al terreno un po' di sabbia durante la preparazione del campo, che deve essere fatta circa un paio di mesi prima della semina delle carote. Il terreno deve essere vangato a circa 30/40 centimetri di profondità e va concimato.

Il clima mediterraneo è particolarmente adatto alla coltivazione, il periodo migliore per seminare va da marzo a luglio. E' necessario scavare dei solchi profondi qualche centimetro nei quali verranno sparsi i semi. I solchi dovranno poi essere coperti con terriccio.

E' bene lasciare circa quindici centimetri fra i diversi solchi, in modo che abbiano lo spazio necessario per svilupparsi.

Nella coltivazione delle carote in vaso è meglio scegliere varietà più piccole.

Una volta che le piantine inizieranno a germogliare, bisognerà effettuare il diradamento.

E' necessario mantenere le annaffiature non troppo ravvicinate, in modo da evitare i ristagni idrici.

Non hanno bisogno di un terreno costantemente umido: è quindi sufficiente irrigarle quando il terreno si presenterà secco.

Occorreranno almeno un paio di mesi perché le carote siano pronte per la raccolta. Si possono effettuare più semine nel corso dei mesi ma dovrete cambiare terreno: per avere una buona resa, infatti, non si possono coltivare le carote nello stesso terreno due volte di seguito. Una volta raccolte, devono essere poste ad asciugare in un luogo fresco e asciutto.

La carota teme il marciume delle radici, che viene causato da troppe irrigazioni, e dal conseguente ristagno d'acqua. Un altro pericolo è rappresentato dalla mosca della carota che mangia l'ortaggio dall'interno svuotandolo della polpa.



Il Cea (Centro Educazione Ambientale)

E' nato il progetto "Tutti giù per terra. L'Outdoor Education porta i bambini all'esterno dove l'aria ossigena polmoni e cervello in un contesto più salubre



CIRCOLO "IL PIOPPO"

Ovest Ticino e Novarese

Da alcuni anni il Circolo di Legambiente IL PIOPPO Ovest Ticino e Novarese è impegnato a lavorare con le scuole del territorio, non solo attraverso le proposte di Educazione Ambientale, ma anche nell'approfondimento e realizzazione di attività outdoor. Perché? Perché i nostri bambini restano a lungo a scuola e sovente in una condizione di sedentarietà che nel tempo ne rende poco piacevole la permanenza con conseguente senso di noia e di costrizione. Inoltre spesso i bambini non hanno esperienza del mondo "naturale", anche quello "adomesticato" come quello delle nostre campagne e boschi: non sanno come muoversi, a cosa stare attenti, come comportarsi.

A partire da queste esigenze, condivise anche con le scuole e gli educatori, è

nato il progetto "Tutti giù per terra", un nome evocativo del contatto necessario con la nostra terra. L'Outdoor Education porta i bambini all'esterno dove l'aria ossigena polmoni e cervello in un contesto più salubre rispetto a un ambiente chiuso, in particolare in questo periodo di pandemia. Inoltre lo stare all'aperto è stimolante e coinvolgente per i bambini che necessitano solo di un abbigliamento adeguato al clima.

Visti i riscontri positivi che queste iniziative, svolte negli anni passati e proposte a Nidi - Infanzie - Primarie, hanno riscontrato, il Circolo ha dato vita a un CEA (Centro di Educazione Ambientale) di Legambiente. Questo è stato possibile anche grazie alla collaborazione e all'ospitalità dell'Ente di Gestione Aree Pro-

tette Ticino e Lago Maggiore: l'Ente ha concesso al CEA alcuni spazi interni ed esterni di Villa Picchetta in Cameri. La Villa storica e bellissima affacciata sulla Valle del Ticino, che offre un'invidiabile cornice per le attività del CEA.

I laboratori che sono proposti, sia alla Villa Picchetta che presso le scuole o i parchi vicini, sono numerosi e riguardano parecchi argomenti, tra i quali: i 5 sensi, gli elementi naturali, il riuso-riutilizzo-riciclo di materiali da far rivivere in altra forma, contenuti botanici, le qualità del legno, la geometria vista nella realtà, letture e giochi ecologici, mostre itineranti, orientamento, percorsi motori e gimkane, attività di sostenibilità collegate alle varie discipline scolastiche... e altro ancora.

Lo scopo del CEA è quello di essere un polo e un osservatorio ambientale centrato sull'educazione, ma anche di promuovere la formazione di educatori, capaci di incidere in un am-



bito di strategica importanza per le future generazioni.

Proprio per questo scopo è stato organizzato un CORSO PER EDUCATORI

AMBIENTALI che inizierà a brevissimo, il 6 marzo, al quale hanno aderito molti giovani e insegnanti. Il successo della proposta ci ha confermato come il tema

dell'educazione outdoor sia oggi centrale nell'educazione e nella crescita dei nostri bambini e come la "domanda" in questo campo sia forte.