



L'ORTO ESTIVO: UN "BENESSERE" PER TUTTA LA FAMIGLIA

Coltivare l'Orto per sentirsi bene!

"Se accanto alla biblioteca avrai l'orto, non ti mancherà nulla" (Marco Tullio Cicerone)

Cari amici lettori, eccoci di nuovo insieme nel pieno della bella Stagione estiva, dove luce, sole, aria, mare e terra ci illuminano caldi e avvolgenti, trasportando profumi inebrianti e finalmente i tanto sospirati momenti di relax all'aria aperta!

Ma questo è anche il tempo giusto per avviare un nuovo progetto di vita, di benessere e di condivisione: avete mai pensato, ad esempio, a "metter su" un piccolo orticello tutto vostro, utilizzando magari anche un solo piccolo spazio libero sul balcone o nel giardino?

Oggi vorrei proprio parlarvi di questo, e lanciare questa salutare proposta a tutti voi!

L'idea di coltivare la terra e vederne i frutti è quanto di più benefico si possa pensare, ma il salto grande verso il benessere consiste proprio nel "farlo", dunque nel guardare la terra con occhi diversi, toccarla con le mani, lavorarla dolcemente, sperimentare la forza dei semi e dell'acqua, la potenza del sole, la bontà di ciò che presto raccoglieremo con grande soddisfazione.

Oggi noi siamo tutti forse un po' troppo "mentali", sempre chiusi e chini su libri e computer, il che va bene certo, ma spesso ci porta troppo distanti dalla nostra "fisicità", che rappresenta invece quella parte a noi tanto necessaria nella vita, e che va allenata alla manualità e al movimento naturale, preferibilmente all'aria aperta. Non abbiamo mai tempo per questo, e allora creiamolo noi il nostro piccolo impegno quotidiano che ci "trascinerà" verso un'attività interessante e benefica. Fare l'Orto potrebbe essere un progetto trainante, appassionante, e condivisibile! Perché no?

I recentissimi studi scientifici e ambientali confermano quanto già si sapeva: coltivare un orto e stare a contatto con la natura offre molti benefici per la salute mentale, fisica, spirituale.

I benefici sono innegabili ed evidenti, essi derivano da numerosi fattori, che si uniscono tra loro nella piacevolezza di un orto da coltivare con amore, lentezza, pazienza, curiosità, fantasia.

Si parte dalla scoperta di un angolo tutto nostro, dalla ricerca della terra giusta e ben concimata, dalla scelta dei semi di stagione, dei piccoli attrezzi utili come scarpe, guanti, forbici, rastrelli, paletta; si innaffia in relax e i pensieri volano liberi, si respira aria e sole,

si osserva il cielo e le nuvole, si ascolta il vento e il canto degli uccelli, si osserva la natura e finalmente ci si sente parte viva di tutto questo ben di Dio intorno a noi...

Si impara a conoscere la natura del cibo primordiale ed essenziale, a sperimentare sul campo, magari chiedendo consiglio a chi è più esperto di noi, o addirittura condividendo l'orto con una o più persone a seconda della grandezza del nostro orto. Sorgerà una comunità intorno alla coltivazione della terra: familiari, amici, vicini di casa troveranno spunti di sana curiosità sui frutti che nasceranno, ne apprezzeranno il lavoro costante e paziente, spesso ci offriranno il loro aiuto e la loro esperienza. I bambini incuriositi vorranno guardare, e i piccoli animali di casa, cani o gatti, verranno a tenerci compagnia.

I benefici derivano anche dall'osservare le piante crescere e, ovviamente, dal poterle poi utilizzare in cucina: colte e mangiate, un gusto tutto speciale, una grande ricchezza di vitamine e nutrienti tutti naturali. Ma non finisce qui. Coltivare un orto fa bene anche alla salute fisica: maggiori probabilità di mangiare frutta e verdura cinque volte al giorno rispetto alle persone che non coltivano il proprio cibo!

Un aspetto molto interessante di questa piacevole attività "naturale" si è rivelato proprio durante la pandemia, quando molte persone hanno trovato un rifugio nel proprio orto durante il lungo lockdown. È evidente quindi, ed è ormai ben dimostrato, quanto questi spazi siano importanti non solo per la produzione alimentare ma anche per la salute, la socialità e l'impegno ambientale delle persone. Spesso ci aiutano a sentirci meno soli, perché l'impegno quotidiano e la bellezza di tutto ciò che circonda un orto, sono dei potenti alleati per sentirci vivi e parte di tutto, tenendo lontano quel fastidioso senso di isolamento che a volte ci accompagna rendendoci tristi. Via da subito tutti i cattivi pensieri nell'orto di casa, ritroviamo tanto buon umore: vi assicuro che funziona benissimo!

E allora amici...iniziamo!

1. Compra una guida facile da consultare, con tante invitanti illustrazioni sui vari ortaggi da coltivare;
2. Cerca un angolo tranquillo e ben soleggiato nel terrazzo di casa o nel tuo giardino, assicurati inoltre di avere sufficiente acqua a disposizione;
3. Acquista piccoli strumenti e facili attrezzi per lavorare la terra;
4. Decidi con cosa iniziare: poco alla volta senza esagerare! In questa stagione prediligi insalate, pomodori, cetrioli, melanzane, zucchine;
5. Chiama un familiare o un amico proponendo di iniziare insieme questa bella avventura;
6. Dedica al tuo orto ogni giorno un'ora del tuo tempo, al mattino presto o anche alla sera col fresco andrà benissimo;
7. Usa tanta passione e fantasia, osserva la natura intorno a te, rilassati e sii sereno e curioso come un bambino!

A questo punto non mi resta che augurarvi una buona estate, al fresco dell'orto e in compagnia di una cucina sana e gustosa, dove sperimentare tante nuove ricette con le bontà della nostra generosa Madre Terra!

Risveglia il Contadino che è in te e sii felice!