Tiratura: 282.784 Diffusione: 208.988

iO DONNA

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

Data 17-04-2021
Pagina 68/70
Foglio 1 / 3

Veduta di Rio de Janeiro, dove è ancora l'espansione urbana a sottrarre spazio alla foresta pluviale. In Europa le foreste sono invece in aumento.

Se la foresta viene in città

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

iO DONNA

Settimanale
Raffaello Cortina Editore

Data 17-04-2021
Pagina 68/70
Foglio 2 / 3

Curare balconi e terrazzi ci ha aiutato a tollerare il peso della clausura. Ora il ragionamento si espande e molti progetti ipotizzano che siano le piante a colonizzare gli spazi urbani, dai grattacieli delle archistar ai boschi seminati in periferia e all'orto in casa. Una forma di ambientalismo concreto, che si traduce in stile di vita

di Rossana Campisi - foto di Frans Lanting

Ci ha protetto "dalle paure delle ipocondrie" e l'abbiamo scelta come una cura. Importante, possibile, verde e - con buona pace di Franco Battiato - persino rivoluzionaria. La natura non si ferma e noi più l'abbiamo desiderata in pandemia più l'abbiamo accolta. Nelle nostre vite metropolitane è stato un congiunto fidato. È cominciato tutto la scorsa primavera quando abbiamo riempito i balconi di violette e rosmarino. Ed è proseguito appassionandoci, on line, allo *shinrin-yoku*, il bagno nella foresta, ideato in Giappone quarant'anni fa, per combattere lo stress dei cittadini e risvegliare la creatività, che oggi Selene Calloni Williams insegna in affollati seminari on line (*selenecalloniwilliams.com/it/eventi*).

Ma l'impronta verde sul nostro paesaggio urbano si sta facendo molto più decisa. A Taranto è stato deliberato di piantare un milione di alberi per creare una foresta in città. A Torino arriveranno trentamila nuovi platani. A Milano, oltre a un nuovo bosco verticale (il Pirellino), verrà introdotta dal Comune la figura del Garante del Verde, del Suolo e degli Alberi. «Riportiamo le foreste in città» ha proposto Jacques Herzog di Herzog & de Meuron, gli architetti di edifici iconici che hanno riqualificato contesti urbani in tutto il mondo: l'idea di trasferirsi in campagna è solo uno slogan, ha continuato Herzog, la città resta nonostante tutto il miglior luogo dove vivere. Ed è lì allora che bisogna agire, ha concluso: aprire vie d'acqua metropolitane per mitigare l'estate degli anni del global warming, riforestare anche a costo di abbattere edifici, creare leggi che obblighino a dedicare parte dei fondi a progetti urbani di questo tipo.

Del resto, anche il futuro delle professioni è verde: da qui al 2023 il 20 per cento dei nuovi posti di lavoro creati in Italia sarà nelle aziende ecosostenibili (serviranno 481mila nuovi professionisti del verde, oltre il 50 per cento in più di quelli generati dal settore digital). Si va dall'ingegnere all'educatore energetico per l'infanzia, si legge in *Tutto ruota. Viaggio nel mondo dell'economia circolare* di Luciano Canova e Fabrizio Iaconetti (Guerini e Associati), un vademecum voluto da Greenthesis Group e rivolto ai ragazzi, i protagonisti del necessario cambiamento di stili di vita e di produzione, attraverso i principi del Green Pragmatism, ovvero quell'ambientalismo concreto, attento al risultato e basato sul coinvolgimento di tutti (le royalties di *Tutto Ruota* andranno a Urban Re-Tree, il progetto che dal recupero degli alberi abbattuti in città crea posti di lavoro).

Torniamo ai terrazzini, quelli dove molti hanno riversato la loro fame di spazio, confinati da un anno in casa anche nelle ore dedicate al lavoro. Il riscatto di balconi & Co. è stata una vittoria per il cervello, che dalle circostanze della vita urbana era ormai costretto a rinunciare al piacere di spaziare su ampi orizzonti per il 90 per cento del tempo. Il bisogno di natura si è fatto con la pandemia così acuto che, finalmente, si è diventati consapevoli del potere curativo del verde, come conferma anche l'esperienza di Sue Stuart-Smith, psichiatra inglese che ha collaborato anche con il carcere di Bollate. Alla base del suo *Coltivare il giardino della mente* (Rizzoli) c'è il lavoro con reclusi, tossicodipendenti, ma anche persone che affrontano l'esperienza della malattia e del lutto. Ognuno di loro, sporcandosi le mani con la terra, si è fortificato contro il rischio di "ricadute".

Effetto filtro

Si può anche cominciare con una piantina in più, magari scelta per le proprietà depurative dell'ambiente. Si va dalla Zamioculcas Zamiifolia (che consuma Co2 tutto il giorno) all'Anthurium Rosa (che bonifica l'aria da ammoniaca e candeggina), dalla Monstera Adansonii (che assorbe l'80 per cento delle sostanze nocive nell'ambiente) alla Sansevieria Zeylanica (ideale per l'home office perché contrasta l'elettrosmog). Senza dimenticare la Golden Pothos che combatte agenti chimici di colle, vernici, plastica e truciolato.

La cura in vaso

Lo sanno bene i medici della Cornbrook Medical Practice di Hulme (Manchester) che prescrivono "Potted Plant" piante in vaso, ai depressi e a quanti devono riprendersi da un intervento chirurgico e che hanno constatato un recupero più veloce se dalla finestra i pazienti riescono a intravedere alberi e prati. «Noi come specie siamo nati in mezzo alla natura ed è la ragione per cui nel verde i nostri processi cognitivi, come l'attenzione, avvengono senza sforzo: tornare attraver- SEGUE

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

iO DONNA

Settimanale
Raffaello Cortina Editore

Data 17-04-2021
Pagina 68/70
Foglio 3 / 3

SEGUITO so suoni, odori e colori all'origine dei nostri processi evolutivi ci fa star bene e per questo cerchiamo di ricreare queste situazioni. È quello che si definisce "biofilia"» spiega Paolo Inghilleri, ordinario di Psicologia sociale all'università degli studi di Milano e autore di *I luoghi che curano* (Cortina). *Biophilia*, si legge nel saggio, è il titolo di un libro scritto da Edward O. Wilson quarant'anni fa nel quale «attraverso numerosi studi empirici, Wilson sosteneva che nella specie umana esiste una tendenza innata – un istinto derivante dall'evoluzione – a relazionarsi con il mondo naturale e con tutte le forme di vita, e ad amare e a prendersi cura della natura».

Ritorno all'infanzia

«In questo quadro, tanti studi affermano che una relazione intima con la natura, specie durante l'infanzia, è indispensabile per instaurare legami significativi non solo con il mondo naturale ma, in generale, con le altre persone» aggiunge Inghilleri.

E così dopo aver citato Donald Norman, autore del saggio *Emotional design* sul perché amiamo o odiamo gli oggetti di tutti i giorni, conclude: «Quando lasciamo un luogo ci portiamo sempre dietro un oggetto che ci fa sentire legati, per questo è importante per noi avere un po' di natura in città. O in casa. Per ricordarci di quel luogo dell'infanzia. Sono sempre più diffusi gli studi di architettura che chiedono collaborazioni a psicologi e sociologi ma ne servirebbero di più a dire il vero. Oppure si potrebbe seguire il modello di co-progettazione ideato da Alejandro Aravena per l'edilizia popolare delle città sudamericane ed esportato ovunque. Architetto di origini cilene lasciava volutamente a metà le case per far in modo che fossero poi i proprietari ad ultimarle secondo le loro esigenze più intime» conclude Inghilleri.

Dopo i fiori, i frutti

Un po' è quello che è capitato anche a noi, quando ci siamo ritrovati dentro casa giorno e notte: l'attenzione si è posata su angoli e funzioni che fino a quel momento non erano state attivate ed è iniziata la trasformazione. Che nel 2021 promette di virare decisamente sulla tendenza orto (casalingo): è quel che si legge in *Mettete orti sui vostri balconi* (Rizzoli), manuale pratico e intelligente per principianti e curiosi, scritto da Matteo Cereda, classe 1985 e fondatore di *ortodacoltivare.it*.

Dagli orti verticali coi bancali alle dieci piante aromatiche perenni, da quelle fiorite a uso alimentare ai trucchi per proteggere le piante dal caldo quando si va in vacanza, dalle dritte per costruire la torre di fragole coi bambini a quelle per coltivare il peperoncino più piccante del mondo. Tutto sul balcone. Perché farlo? «Per ricreare un piccolo spazio di verde in un contesto urbano, e questo già di per sé sarebbe un'ottima motivazione. Ma la coltivazione non è solo giardinaggio. Coltivare il proprio cibo significa instaurare con la natura un rapporto particolare, di scambio: occorre dedicare attenzioni quotidiane alle piante, da cui si otterrà la soddisfazione del raccolto. Oltre all'effetto anti-stress e al valore educativo. Infine: il profumo di una foglia di basilico appena staccata dalla pianta è privilegio solo di chi coltiva» precisa Cereda che produce zafferano in Brianza con il sogno di fare agricoltura sociale.

> Coltivare il proprio cibo non è solo giardinaggio. Significa instaurare con la natura un rapporto particolare, di scambio

Il posto delle fragole (e delle api)

Quanto al nostro sogno in balcone, invece, ecco qualche consiglio. «Insieme agli ortaggi interriamo anche piante con fioriture interessanti per le api: attrarre insetti impollinatori, spesso rari in città, è molto importante. Il fondo di ogni vaso deve essere poi forato ed è importante predisporre uno strato di ghiaia o argilla espansa, in modo da consentire uno scolo dell'acqua in eccesso e lasciare ossigenare il terreno. Infine, prima di seminare lasciamo a mollo i semi in un infuso di camomilla a temperatura ambiente. Ne ammorbidisce il tegumento esterno e ha anche un effetto disinfettante» conclude Cereda.

E adesso lasciamo a mollo anche i nostri pensieri, per un attimo: la canzone citata all'inizio di Franco Battiato è una poesia d'amore, e forse lo è anche una fragola che guarda il traffico dal sesto piano. iO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contro la sindrome da pollice nero

Tre rimedi naturali per preservare le piantine dai parassiti, garantiti da Matteo Cereda, "guru" dell'orto in casa

Prendersi cura di ciò che ci cura: bisticcio di parole a parte, non è così difficile vedere appassire nel giro di un weekend ogni tentativo di creare un balcone fiorito, vero? Matteo Cereda, esperto di giardinaggio e divulgatore dei piaceri dell'orto individua tre rimedi naturali con cui scongiurare il pollice nero e salvare qualche piantina in più. Dal peperoncino al bicarbonato di sodio al sapone di Marsiglia

Macerato di peperoncino
La capsaicina che rende piccanti i frutti è sgradita a molti insetti nocivi alle piante. Sfruttando questo possiamo ottenere dal peperoncino essiccato un preparato preventivo contro vari parassiti, da spruzzare periodicamente sulle piante. Altri ottimi macerati naturali si potrebbero fare con ortica, aglio o pianta di pomodoro, ma per il forte odore non sempre sono indicati all'uso sul balcone.

Bicarbonato di sodio
La soluzione di acqua e bicarbonato di sodio è fortemente basica, distribuita sulle foglie di una pianta che presenta i primi sintomi di malattia fungina può contrastare la diffusione delle spore patogene. Si tratta di un rimedio utile in particolare contro il mal bianco, che interessa piante quali salvia, zucchina e cetriolo.

Sapone di Marsiglia
Il sapone sciolto in acqua si può usare come antiparassitario, molto efficace contro afidi e cocciniglia, agisce in modo meccanico, occludendo la respirazione dell'insetto e quindi non si tratta di un veleno immesso nell'ambiente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IN APERTURA: CONTRASTO
005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina