

Sommario

Premessa

a cura del Professor G. Badino, Professore Ordinario di Ecologia, Facoltà di Scienze M. F. N. Torino

0. Introduzione dell'autrice

1. Agricoltura periurbana

IN PRATICA

ORTI GIARDINI URBANI

INNANZITUTTO: CURA DEL SUOLO

VEGETALI SEMPLICI DA COLTIVARE IN ORTO E TERRAZZO:

- barbabietola
- carota
- cece
- cicerchia
- cicoria catalogna
- cime di rapa
- cipolle di tropea
- fava
- finocchio
- fragola
- melone
- patata
- peperone
- pisello
- pomodoro
- ravanello
- rucola
- sedano
- soia rossa
- zucchine

L'ORTO NELLA STAGIONE FREDDA

- aglio
- cavolo cinese
- cavolo verza
- carote
- Finocchio
- Insalate miste
- Prezzemolo
- Sedano
- Spinacio
- Ravanello

IMPORTANZA DEL CICLO LUNARE

IMPORTANZA DI ASSOCIAZIONI E CONSOCIAZIONI

IMPORTANZA DI INFESTANTI E COMPOST DI CASA

IL TESORO DELLA TERRA

- Il Processo *Indore*
- Sovescio
- Conduzione dei prati

IL NOSTRO MICROTESORO

LE INFESTANTI ALIMENTARI

TOILETTE E DOCCIA ALL'APERTO

COMPOST AUTUNNALE

RIMEDI CASALINGHI DI EMERGENZA NEL COLTIVO

- Afidi
- Aleurotidi
- Altiche
- Bruchi
- Lumache, larve
- Carpocapsa
- Fitofagi in generale
- Formiche
- Metcalfa
- Peronospora

IN GIARDINO: esempi di coltivazione e utilizzo familiare

- Lippia citriodora
- Santolina
- Rosa
- Le profumate: menta, timo, salvia, rosmarino, origano, melissa, elicriso, arquebuse, tanacetone
- I piccoli frutti
-

DEDICATO A CHI NON COLTIVA PERSONALMENTE VEGETALI

2. Piccoli coabitanti di casa e giardino

CONOSCERE, APPREZZARE, INTERVENIRE ECOLOGICAMENTE

API, VESPE, CALABRONI, FORMICHE, CIMICI DELLE PIANTE

TARLI, TARME, BLATTE, ACARI

Grandi insetti: INSETTO STECCO, MANTIDE RELIGIOSA, CERVO VOLANTE, MAGGIOLINO

ZANZARE, MOSCHE, TAFANI

RAGNI

CRISOPE

COLEOTTERI

LUMACHE E LIMACCE

LUCERTOLE, RAMARRI, ARVICOLE

UCCELLI

BISCE

PIPISTRELLI

3. Cucinavegfacile

REGOLE FONDAMENTALI

Tabella MENU TIPO QUOTIDIANI

Ricette della tabella in breve:

- Riso e lenticchie al curry
- Miglio saltato
- Torta semintegrale di mandorle e pesche
- Pasta di saraceno con broccoli, prezzemolo, aglio e crema di sesamo
- Tortino di miglio, carote, piselli, foglie verdi
- Torta semintegrale di verdure di stagione
- Orzo lesso in insalata fredda
- Minestra di ortiche
- Lenticchie e sedano in minestra
- Ceci, farro, carote in zuppa
- Verdure saltate con aromi
- Catalogna saltata con aglio, olio e salsa di soia
- insalata di tofu, olive e verdura dell'orto
- Purea di fave e cicorino crudo
- Mele imperiali
- Farinata
- Pizza alle verdure
- Lasagne al forno vegane
- Polpette vegan 1 e 2

QUANDO LA CUCINA SI ADEGUA ...ALL'ORTO IN ESPANSIONE

- cicoria e borragine
- cavolo laciniato, costine, catalogna
- zucchine chiare a trombetta
- usa tutto!

A FINE ESTATE (NON SOLO IN FREEZER)

- minestrone
- sughi
- aromi
- toccasana

- pomodori verdi

MINESTRE CONFORTANTI

- Zuppa di carote e piselli alla curcuma
- Minestra di fagioloni
- Minestrone!
- Crema di porri e piselli

CON LE INFESTANTI

- Minestra di parietaria
- Silene nel piatto
- Piantaggine saltata con riso
- Frittata di farinello e fiori di zucca
- Stellaria media cruda
- Papaveri lessi
- Dentedileone inconsueto

CON LE PIANTE DEL GIARDINO.

- Burro alla menta piperita o al timo
- Frittata con menta e basilico
- Tisana di erba cedrina
- Sale aromatico
- Rosolio

DALLA TRADIZIONE RURALE ITALIANA

- Torta di patate e rape
- Ravioli di nonna Lucia
- Lasagne con il pizzico
- Ciapazoi liguri
- Pesce di Montagna
- Insalata pantasca
- Cupete di nonna Maria

4. Valori e valenze della casa

BIOARCHITETTURA (con la partecipazione del Prof. G. Brancucci, Fac. Architettura di Genova)

PROGETTAZIONE BIOCLIMATICA

- esempi di progettazione bioclimatica
- l'ombreggiamento
- inquinamento elettromagnetico e geopatie
- la ventilazione
- l'isolamento termico
- il riscaldamento
- il raffrescamento
- la deumidificazione
- presenza di acqua
- illuminamento naturale e captazione solare
- isolamento acustico

ESEMPI:

LA CASA EX NOVO: casa passiva

La casa di Cherasco

Adeguamento di un vecchio condominio austriaco a casa passiva

LA CASA INDIPENDENTE

- collettori solari per acqua calda
- impianto autonomo di riscaldamento (vari tipi)
- tabella inquinamento da particolato PM10 (www.viviconstile.org)
- stufe a pellets
- Sole: Sfruttamento e protezione termica
- Tavv. 1- 4 da MAZRIA, Edward, (vedi bibliografia)
- Esempio di *torre del vento* casalinga
- Fotovoltaico

LA CASA IN CONDOMINIO

- orientamento camere, ponti termici, dispersioni
- giardini pensili
- riscaldamento autonomo o centralizzato
- impianto elettrico e inquinamento elettromagnetico

ARMONIA DELLA CASA PRESSO ALTRE CULTURE

Riflettere e sperimentare

L'arte di vivere in casa nelle ville patronali italiane

I luoghi del vivere dimenticati

Feng shui

9 rimedi del Feng Shui

Etica della casa

Il luogo di lavoro

Disposizione geografica di stanze, sedute, aperture

Le librerie

La cucina

Il bagno

La camera da letto

La camera dei figli

Lo studio

Locali accessori – oggetti accessori

L'importanza delle forme della natura: rettangolo aureo, spirale logaritmica, costanti matematiche nell'universo

Il giardino o il balcone

5. Risparmio energetico quotidiano

SOCIETA', MERCATO, COMPORTAMENTI UMANI

IN PRATICA

RISPARMIARE ACQUA

RISPARMIO DI ACQUA E GAS

RISPARMIO DI CORRENTE ELETTRICA

RISPARMIO PER IL RAFFRESCAMENTO

RISPARMIO NELLA SPESA FAMILIARE

L'essiccatore

Acquisto in cascina

6. Chi ha paura della chimica?

CHI HA "PAURA" DELLA CHIMICA

PER INTENDERSI

Organico e inorganico

Elementi Molecole Atomi

Cosa ci inquina?

Bioaccumulazione o biomagnificazione

Molecole copiate

Strumenti di copiatura

I DISINFETTANTI

Un po' di storia sulla disinfezione

Disinfezione dell'acqua

Antichi disinfettanti in casa

Disinfezione di base negli ospedali

Fenoli in natura

I NITRATI

I FARMACI

Aspirina e sulfamidici

Penicilline

I FITOESTRATTI

7. Igiene della casa atossica

IGIENE DELLA CASA ATOSSICA

I MAGNIFICI 7

APPLICAZIONI

Bucato

Fondamentale: presmacchiare
Tabella smacchiature inconsuete
Sapone liquido 100% biodegradabile
Bicarbonato 100% biodegradabile
Soda 100% biodegradabile
Borace
Ricetta autoproduzione sapone bucato in blocchi
ricetta autoproduzione lisciva (da cenere scelta)

Piatti e superfici in cucina
3D (disinfettante, detergente, deodorante) 100% biodegradabile
Lisciva diluita 100% biodegradabile
Sgrassatutto
Per il forno 100% biodegradabile
Per il frigorifero e il freezer 100% biodegradabile
Panni in microfibra

Per chi ama la casa profumata 100% biodegradabili

Bagno e i sanitari

RISPARMIA ACQUA

RISPARMIA TEMPO, DENARO, SPAZIO, FATICA, IMBALLI

8. Igiene della persona secondo Farmacognosia

PER INTENDERSI

In pratica: ecologia, economia, efficienza
Detergenza viso
Detergenza mani e corpo
Sapone da barba
Deodorante in pomata
Deodorante spray
Igiene intima
Detergente delicato
Salute di denti e gengive
Deodorazione piedi
Igiene dei capelli
Nutrire la pelle
Olio di iperico
Il profumo

IN GENERALE

RIUSA ACQUA

9. Primo soccorso familiare

PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO FAMILIARE

disinfettare
contusioni
febbre
raffreddore
influenza
tosse
arrossamento da esposizione solare, ustioni casalinghe
micosi
mal d'auto
cambio di stagione
stitichezza
geloni
dolori cervicali
digestione difficile

COME SI FACEVA UN TEMPO (E OGGI SI ACQUISTA PRONTO)

Oleoliti
Oleolito di camomilla
Oleolito di calendola
Olio di iperico
Olio di elicriso
Olio di achillea
Lozione anti-pidocchi

10. Forza al nuovo stile di vita

Pratiche rafforzative del nuovo stile di vita

11. Quiz e Progetti ipotetici

12. Soluzioni ai quiz. - Possibili realizzazioni

13.- Bibliografia – approfondimenti tematici su testi specifici – Sito grafia

14. Ringraziamenti.