

Sommario

RINGRAZIAMENTI	9
INTRODUZIONE.....	11
L'orto sul balcone regala sempre dei grandi piaceri.....	13
1. L'ORTO URBANO	15
Ecologia privata e benessere collettivo	15
Inquinamento e orto in città	17
2. PROGETTARE L'ORTO	19
Lo spazio.....	19
Il tempo.....	25
Cosa coltivare.....	27
Annaffiare risparmiando l'acqua.....	30
Fitodepurazione dell'acqua.....	33
Container gardening	34
Quando piove	37
3. L'ORTO NATURALE: NON SOLO BIOLOGICO	39
Orto biologico	39
Orto macrobiotico	40
Orto biodinamico.....	43
Orto sinergico.....	45
4. VASI, SERRE E SEMENZAI.....	51
Vasi e contenitori insoliti.....	51
Semenzai	57
Serre fisse e mobili	59
Mini-serre per semenzai	63
Proteggere da caldo e freddo.....	64
5. SEMENTI E PIANTINE	69
Acquisto di semi o di piantine?.....	69
OGM, sementi biologiche e scelte consapevoli	73
Come trapiantare.....	75
Produzione di semi.....	78



6. IL TERRENO: DALLA SCELTA ALLA FERTILIZZAZIONE NATURALE	81
Terriccio e interventi.....	81
Fertilizzare e concimare	85
Macerati e prodotti naturali.....	87
Compostaggio.....	99
Problemi e soluzioni	106
Lombricompostaggio	107
7. I LAVORI MESE PER MESE.....	111
Gennaio	111
Febbraio	113
Marzo.....	114
Frutta	116
Aprile.....	116
Maggio	118
Giugno.....	119
Luglio	120
Agosto	122
Settembre.....	123
Ottobre.....	124
Novembre.....	125
Dicembre	126
Indicazioni generali e diario.....	126
8. VERDURA PER VERDURA.....	131
Aglione.....	132
Barbabietola.....	134
Basilico.....	134
Biete, bietole, erbette	135
Carciofi.....	137
Carote.....	139
Cavoli e broccoli.....	140
Cetriolo	141
Cipolla.....	142
Fagioli e piselli.....	144
Finocchi.....	146
Insalate, indivie, cicorie	147
Melanzane, peperoni e peperoncini	148
Melone e anguria.....	149
Patata, batata, topinambur.....	151

Prezzemolo.....	153
Pomodori.....	154
Porro.....	156
Ravanelli.....	157
Sedano.....	159
Spinaci.....	160
Zucca.....	160
Zucchina.....	161
9. ERBORISTERIA E FRUTTA.....	163
L'erborista sul balcone.....	163
La frutta sul balcone.....	174
10. COLTIVARE I GERMOGLI.....	177
Coltivazione casalinga dei germogli.....	177
Il germogliatore fai-da-te.....	181
11. PIANTE ORIGINALI E UTILI.....	185
Aloe: indispensabile panacea.....	185
Stevia: autoprodurre il dolcificante.....	189
Perilla: l'eccezionale pianta del futuro.....	192
Luffa: la spugna vegetale.....	195
Edera: ombreggiare e farsi belli.....	198
Topinambur: la patata per i diabetici e i celiaci.....	201
12. L'ECOALFABETO E L'ORTO DEI BAMBINI.....	205
A. METODI NATURALI PER PARASSITI, MALATTIE & C.	211
La scelta: chimica, lotta integrata o rimedi naturali?.....	211

