

Un balcone come luogo per esercitare quote di indipendenza produttiva e per alleggerire il pianeta perfino abitando in città. Istruzioni pratiche per coltivare ortaggi e frutta, curarsi con erbe e piante, essiccare al sole vegetali e un pane speciale, cucinare con il forno solare autocostruito, fare il compostaggio dei rifiuti organici, raccogliere acqua, nutrire e dissetare uccelli liberi, divertirsi. Tutto su un balcone!

Marinella Correggia

IL BALCONE DELL'INDIPENDENZA

Un infinito minimo



ISBN 978-88-7226-956-5



9 788872 269565

Marinella Correggia

IL BALCONE
DELL'INDIPENDENZA

www.stampalternativa.it

1

EURO

direzione editoriale
Marcello Baraghini

e-mail:
redazione@stampalternativa.it

disegno di copertina
Alessio Bianconi

1ª edizione: ottobre 2006
1ª ristampa: dicembre 2010
Iacobelli srl - Pavona (RM)

© 2006
Stampa Alternativa
Nuovi Equilibri
C.P. 97 - 01100 Viterbo
ordini@stampalternativa.it

ISBN: 978-88-7226-956-5

Il balcone delle delizie

A cinque metri di altezza sul tubo di scarico mozzo appoggiato a un antico muro italiano sporge una piantina di pomodori chissà come arrivata là e che ha dato quattro rossi frutti. Se ce l'ha fatta lei, figurarsi cosa si può ottenere da un balcone; o da qualcosa in più.

Un balcone "infinito minimo"?

Scomodiamo pure la poesia. Il poeta siciliano Tano Marcellino, in *Durer*, definisce "infiniti minimi mangimi dell'ignoto" gli umani perduti nello spazio alla ricerca di senso. È però più facile trovarne uno al nostro balcone, che da luogo minimo potrà dilatarsi quasi a dismisura. Piante che nascono e crescono, frutti che maturano, erbe che curano, frutti messi a essiccare, pane esseno, cibi che cuociono nel forno solare, rifiuti cenerentola che diventano concime, acqua che viene stoccata anziché buttata, mangiatoie e abbeveratoi per uccelli che rimangono liberi. Vita pulsante dove succede sempre qualcosa. Fare di un risicato balcone un luogo dove esercitare un po' di indipendenza, ecologia ed empatia è un piacere che coinvolge i cinque sensi riducendo stress e/o *driveri* (termine piemontese intraducibile che indica noia di vivere sfociante in spreco e insoddisfazione). Ed è al tempo stesso un dovere che ci interroga tutti, in epoca di crisi climatiche e fine del petrolio: far da sé molto di più, comprare meno, accorciare la distanza fra chi produce e chi consuma, in parte annullarla rendendo le città meno onerose:

dunque, un piacere per il sesto senso, quello ecosolidale. È quasi un imperativo, per il futuro di un mondo che dovrà ridurre drasticamente i consumi di combustibili e materie prime e al tempo stesso farla finita con lo scandalo della miseria che inchioda miliardi di persone.

Alleggerire il proprio peso sul mondo e star bene non è poi un privilegio di pochi, almeno in Italia. Certo, il privilegio c'è sempre: lo è perfino poter mangiare e avere un tetto, in questo mare di pece che è il mondo. Ma almeno in Italia, quasi il 70 per cento della popolazione gode di uno spazio esterno "dal balcone in su"; dove "in su" è: terrazzo, giardino privato, giardino condominiale, orto della zia, orto personale, ettari! L'Italia grazziata dal clima è piena di balconi; molti sono lunghi, larghi, assoluti. Eppure quasi tutti sono desolatamente inutilizzati, con poche piante rachitiche, chiusi a sgabuzzino, occupati da scope e armadietti metallici. Uno spreco, brutto a vedersi. Almeno usare i balconi per le cene estive in esterni! Almeno metterci un tavolo! Almeno verdeggiarli con piante antismog!

Riferimenti ideali

Il "lavoro per il pane", ovvero il principio di un'equa autoassunzione del lavoro manuale essenziale, in primis in agricoltura, fu la proposta del contadino-pensatore russo Bondarev, ispiratore in questo di Tolstoj e Gandhi. Nell'epoca della servitù della gleba, egli riteneva che un mondo senza schiavi e senza padroni presupponesse un'equa distribuzione della fatica di produrre l'essenziale. Aveva calcolato che, in 40 giorni all'anno di lavoro manuale produttivo, ciascuno avrebbe potuto contribuire a questo sogno. Gandhi, insieme

all'economista gandhiano J.C. Kumarappa, tradusse l'idea in quella di "bread labour", applicazione individuale del principio collettivo di "swadeshi", ovvero autosufficienza locale e nazionale. D'altro canto, i balconi e gli spazi verdi urbani delle città del Sud del mondo sono una preziosa risorsa nutrizionale per i poveri. Così, producendo sul nostro balcone ci sentiamo anche più vicini al resto del mondo e un po' sganciati dall'occidentale palude del troppo.

Alternative

In Italia c'è un assortimento infinito di balconi. Non tutti, però, sono adatti a diventare tutt'fare. Ecco le nostre proposte a chi obietta che il proprio spazietto esterno non serve a nulla.

Obiezione: "il mio balcone è inquinato"

Diranno in molti: "Mi proponi di coltivare pomodorini senza chimica, produrre salvia per benefiche tisane, essiccare fichi e peperoni e perfino il pane esseno, organizzare lo spazio cena. Ma io abito in città: ti rendi conto di quanto smog salirebbe dalle auto e scenderebbe dalle caldaie a gasolio, stendendo veleno su quei cibi? Già respiro schifezze, non farmele mangiare". Obiezione ragionevole, e non solo al primo piano di un crocchio trafficato: giacché le particelle Pm10 (una famiglia di composti molto ampia e diversa da zona a zona) salgono in cielo in lungo e in largo. Certo, sono state trovate anche al Polo Nord e formano come una patina su tutta la Pianura padana: dunque sono spalmate anche su molti prodotti agricoli rurali magari bio

che acquistiamo ignari ai mercati cittadini, situati – quanto a loro – proprio a livello marmitta. Diciamo comunque che nelle aree urbane densamente trafficate le dette particelle conoscono un picco, anche se non è chiaro quanto se ne depositi su frutta e ortaggi esposti, o quanto ne penetri nella stessa pianta; e anche se l'inquinamento che si respira è un problema ben maggiore, tanto che ogni persona costretta a vivere in una strada puzzolente dovrebbe diventare veemente attivista antiautomobili: in una città ipotetica di soli mezzi pubblici e biciclette si potrebbero coltivare anche parchi e bordistrada! Ma intanto, in attesa di quel giorno benedetto, che fare rispetto all'orto produttivo? Ecco due soluzioni per due situazioni. Prima situazione: chi ha un balcone in un piccolo centro o in un paese, o in quartieri ventilati e non immersi in traffico sostenuto può procedere abbastanza tranquillo (non parliamo nemmeno di chi abita in campagna perché simile persona ben altro che un balcone ha da utilizzare). Oltretutto: gli ortaggi autoprodotti saranno privi di pesticidi ed erbicidi; i cibi essiccati non avranno conservanti. Inoltre, lavare in acqua e bicarbonato aiuta a eliminare le sostanze chimiche sulla buccia. Seconda situazione: a chi vive davvero nel traffico, converrà a) appunto, diventare ecoattivista (e per coerenza tenere auto o moto chiuse in garage); b) "limitare" il balcone alle seguenti nobili attività: compostaggio per minimizzazione dei rifiuti, coltivazione dell'aloë di cui si userà solo il gel interno, cottura nella cucina solare, mangiatoie e acqua per uccelli urbanizzati, coltivazione delle piante non eduli più adatte a far da barriera e antinquinamento. Le spazzine dell'aria più efficaci sono: ficus benjamina, spatifillo, le varie dracene, felce, aloë. Ma tutte le piante sono in grado di migliorare l'aria in entrata, se disposte a barriera e arrampicate su graticci autoprodotti o acquistati.

"È in ombra"; "è troppo al caldo"; "non ho balcone"; "non ho tempo"

Altri diranno: "Il mio balcone è del tutto ombroso". Bene, anzi male, ma non malissimo. Niente essiccazione di frutta e ortaggi; niente pomodori, aloë e rosmarino; niente forno solare. In compenso si potrà fare molto altro: coltivare lattughe, biette e menta che non richiedono il pieno sole; fare il compost; ricavare – foderandoli di piante su graticci per amor di privacy – angoli lettura e cena per l'estate, tanto più se il rettangolo è almeno in parte coperto. Se c'è vicino una presa elettrica, ecco un gradevole studiolo d'altezza.

Altri, ancora, diranno: "In estate, proprio quando serve, il sole del balcone lo dobbiamo annullare con un tendone, per non morire di caldo, o vorresti forse che usassimo l'energivora e insalubre aria condizionata?". No. Per conciliare i cavoli (da produrre sul balcone) e il fresco, dentro casa, le ore cruciali possono essere oscurate da una spessa tenda limitata alla portafinestra e da tende o stuoie anche sul lato interno.

Infine, chi non ha un balcone o ce l'ha proprio inutilizzabile, per produrre qualcosa farà fruttare i davanzali delle finestre e spazi soleggiati dentro casa ma soprattutto cercherà di "colonizzare" spazi collettivi. Ad esempio si potrà associare con altri per chiedere in concessione dalle autorità cittadine orti collettivi in zone non inquinate; ormai in Gran Bretagna perfino le direttive governative per la casa verde prevedono dovunque possibile la nascita di orti domestici per la produzione propria, ma sono tante anche le esperienze italiane (basta digitare su Google indicando il nome della propria città e il termine orti collettivi). Oppure si potrà adottare

un orto o un frutteto di proprietà di amici compiacenti e con poco tempo, per dare una mano di lavoro e avere cibo in cambio (*food for work*). O andando nei week end per erbe e frutti selvatici che crescono in boschi e zone non coltivate (non ci si può fidare dei bordi dei campi coltivati chimicamente).

Quanto all'obiezione universale "non ho tempo", potremmo rispondere con Seneca: "Calcola quanto del tuo prezioso tempo se ne va nel vano chiacchierare"; o, aggiungeremmo nei tempi moderni, ingoiato dalla tivù, o impegnato a far soldi per comprare tutto anziché far da sé, almeno un po'. Le attività qui proposte non richiedono affatto ore e ore quotidiane, salvo il giorno dell'installazione. In seguito il sole farà gran parte dell'opera.

Per cominciare: organizzare gli spazi

Come succede nel caso dei monolocali che obbligano a sfruttare gli spazi in altezza, fino al soffitto, così un balcone poniamo di un metro per tre va utilizzato in tridimensionale: non ha solo il pavimento ma anche e soprattutto la parete di fondo, le ringhiere (lato interno e lato esterno) e perfino il cielo. Non di un misero rettangolo piastrellato disponiamo, bensì di un capace parallelepipedo, da attrezzare con strutture permanenti e altre amovibili. I metri quadrati della parete variano a seconda della delimitazione in alto e di quante aperture congiungono le stanze al balcone. Quanto alla ringhiera, se è alta un metro ci permetterà di utilizzare la sua superficie verticale interna di vari metri quadrati, più un po' di spazio sul suo lato esterno. Infine c'è il cielo: certe piante si sviluppano in aria, come i pergolati ben

dimostrano. Molto spazio ricaverà l'inventiva individuale. Un esercizio un po' zen di razionalizzazione!

Attrezzare il muro

Vari i modi per addossare un orto verticale alla parete. La cosa più facile è procurarsi quegli espositori a scaletta che si vedono dai fiorai e permettono di sistemare al sole tutti i vasi. Se il balcone è stretto, si trovano in commercio dei sostegni da appendere con tasselli, e le cassette già inserite. Oppure si sistemano lunghi ripiani di legno o metallo, calcolando una distanza verticale fra gli uni e gli altri che permetta alle piante dei ripiani inferiori di avere luce; a meno di mettere sotto ortaggi più ombrosi (v. oltre), i quali comunque hanno bisogno di aria. È importante fissare tutto solidamente: le strutture dovranno reggere il peso dei vasi pieni di terra ed essere stabili anche nelle giornate ventose. L'altezza da terra di ripiani o tavolacci terrà conto dell'eventualità di mettere al suolo vasi muniti di tutori per piante e ortaggi rampicanti. Un'altra possibilità è usare scalette di legno o metallo appoggiate e fissate al muro. In alternativa, se il balcone è abbastanza largo e se i suoi titolari sopportano il danno estetico, si potrà acquistare nei negozi di articoli da giardinaggio uno di quegli armadietti di metallo che in inverno si foderano con l'apposito cappotto di plastica in dotazione (l'insieme costa circa 60 euro) diventando serra per insalate, e d'estate fungono da orto a ripiani. Questo scaffale-serra si può anche autocostruire con poca spesa: occorrono quattro piantoni per i quattro angoli, traverse di legno fatte tagliare della misura giusta, telo in plastica robusta, martello e chiodi; si inchiodano le traverse e, in inverno, si fissa il telo, lasciando aperto solo un lato da chiudere con velcro o lacci.

Sparsi qua e là sulla parete si potranno attaccare con viti anche vasi a semicerchio, o quei portavasi fatti di un semplice cerchio di metallo; una soluzione adatta a piante ricadenti, come certe varietà di rosmarino, pomodori e fragoline. I contenitori così sospesi per aria richiedono sottovasi (e se ne trovano di incorporati, di plastica).

Alcuni invece arredano la parete orticola con cassoni, piazzando assi di legno a 45 gradi con chiusure laterali e plastica interna così da non far scappare la terra.

Ma se mensole e dintorni non sono affar nostro, il muro sarà piuttosto attrezzato con graticci (semplici, economici ed eleganti quelli di legno a losanghe; ancora più semplici quelli a canne intrecciate self-made) i quali sono adatti alle piante orticole rampicanti – come fagioli, piselli, fragole – occupanti poco spazio al suolo e molto in quota. Oppure al nostro muro si appoggeranno vasi con un tutore (per pomodori, cetrioli, melanzane), e anche gli alberelli da frutto.

Sul muro va lasciato comunque uno spazietto in alto per le mangiatoie e i nidi.

Attrezzare la ringhiera (dentro e fuori)

È una grande risorsa spaziale, la ringhiera; e costeggiando ortaggi e frutta dovrà essere verniciata con colori naturali. Il lato interno potrebbe sostituire i graticci per le specie rampicanti e i tutori per le specie che ne necessitano. Ma poiché il ferro è un ottimo conduttore di calore, per evitare contatti infuocati sarà comunque meglio appoggiarvi veri graticci e tutori di canne. Il corrimano della ringhiera è agganciabile all'esterno e all'interno da portavasi di metallo.

La ringhiera da un lato e magari alcuni chiodi sul muro dall'altro possono poi, fra un vaso e l'altro, con qualche spostamento, fornire un appoggio provvisorio alle griglie rettangolari deputate all'essiccazione di ortaggi e frutta (v. oltre). È un'attività che crea ingombro ma che dura pochi giorni, quelli oltretutto roventi che non permettono di usare il balcone come minisalotto. Un'attività transitoria ma frequente è la stesa dei panni ad asciugare. Per renderla compatibile con le altre, si potranno scegliere quegli stenditoi retrattili da fissare al muro – magari nella zona del balcone adibita a "soggiorno" oppure sulla ringhiera (sempre che la logistica del palazzo permetta di esporre tessuti sgocciolanti all'esterno del balcone).

Attrezzare il pavimento

Regola principe, anzi regina di un balconcino produttivo: lo spazio a terra serve vuoto, il più possibile, per pulirlo meglio, per poter passare, per dare un'impressione di ordine. Lo occuperanno dunque solo: i vasi a vaschetta con le rampicanti, addossati alla ringhiera (ma molti altri saranno appesi al corrimano); i vasi degli alberelli da frutto; i portavasi a scaletta con minimo ingombro a terra; la compostiera; il bidone alto e stretto per la raccolta dell'acqua; e poi il forno solare che se usato a ogni morte di petrolio sarà conservato in un armadio o sgabuzzino, e invece se usato frequentemente – nella stagione solare – si potrà lasciare su un tavolino, per scenderlo solo al momento della cena. Questo per la parte produttiva del balcone; l'angolo più ombroso e appartato o reso tale da fogliaggi potrà diventare con tavolo e sedia il punto vivibile per cene da single (viste le dimensioni), letture e lavori.

L'orto e il frutteto dei "senzatterra" con varietà antiche

Il sogno di un orto è sempre più diffuso fra i "senzatterra", che su piccola o piccolissima scala possono addirittura soddisfarlo. Coltivare è un'arte complessa, molto più difficile delle altre attività da balcone. Ci limitiamo qui a indicazioni di massima, rimandando alla lettura di alcuni testi fondamentali: *L'orto sul balcone* (Giunti), *L'orto in città* (L'airone) e *L'arte dell'orto a quadrati* (Calderini); danno istruzioni minuziose su: terra da usare, irrigazione e concimazione, metodi di semina, trattamenti biologici. Utili anche i consigli di amici esperti, di agricoltori e di vivaisti, perché a improvvisare troppo non solo si rimane delusi ma si fanno soffrire le piante. Comunque la sperimentazione sarà essenziale. Non ci si deve disarmare ai primi tentativi falliti; nemmeno al primo anno fallito. In genere la morte di una pianta è omicidio colposo per negligenza o ignoranza: magari si è scelta la terra sbagliata, l'innaffiatore è stato usato poco o troppo (a proposito: sembra strano ma le piante si seccano anche quando le radici marciscono per troppa umidità), il vivaista non era il meglio... Insistendo e studiando si sarà premiati. È infatti davvero un premio veder spuntare le piantine dal seme sotterrato (sempre un'incognita: nascerà o no?) e poi vederle crescere in accelerata, come i bambini che cambiano ogni giorno. Si può cominciare da poco – magari solo da quello che si sa – e andare avanti, aumentando man mano specie e cassette.

Semi per frutti e ortaggi antichi e vecchi, viva la biodiversità

Faremo un'opera benemerita in più diventando custodi di semi e piante antichi, o anche solo vecchi, che la globalizzazione sementiera ha messo a repentaglio. Il modo migliore per custodirli è seminarli, accudirli. Un balcone come rifugio della biodiversità vegetale, oltre che di quella animale alata (v. oltre). Si suggerisce dunque, al momento dell'allestimento dell'orto e del frutteto balconati, di rivolgersi a vivai specializzati, o alle associazioni Archeologia arborea (www.archeologiaarborea.org) e Civiltà Contadina (www.biodiversita.info) che saranno ben contente di aver trovato un'oasi in più. Le varietà antiche sono anche molto più rustiche e facili da accudire.

Si possono ovviamente acquistare le piantine; è più difficile ma fonte di soddisfazione procedere dai semi. Mangi un pomodoro di varietà antica? metti a essiccare i semi e nella giusta stagione li interri in vaso. Assapori ottime prugne selvatiche trovate in campagna? metti a essiccare i preziosi noccioli e poi li interri. Le eccedenze saranno scambiate con altri coltivatori-cultori di balconi od orti. Naturalmente, chi è un po' impaziente farà meglio ad acquistare piantine da frutto già produttive, dunque con almeno tre o quattro anni di vita.

Ortaggi

Ortaggi che si possono coltivare in vaso: indivia riccia, lattuga da taglio, sedano, pomodoro (a frutti piccoli da far arrampicare su graticcio), bietola da costa, carote piccole, cavolo cinese, cavolo rapa, erba cipollina, cetriolo (arrampicato su un traliccio o su

uno spago), crescione, dragoncello, fagiolino nano, fagiolino rampicante, valeriana, peperoncino, melanzana e peperone (quelli con frutti piccoli), ravanelli tondi, rucola. Se il balcone è soleggiato e riparato dal vento e abbiamo imbroccato una buona varietà, le nostre piante possono produrre in successione per settimane o mesi.

Ecco alcune istruzioni di massima – da parte dell'associazione Uomini casalinghi – per gli ortaggi più gettonati. Melanzane, peperoni e pomodori: vanno messi in pieno sole da metà mattina al tramonto. Richiedono abbastanza terra per prosperare. Il fondo del vaso o della cassetta va ricoperto con palline di argilla espansa. La terra – ottimo il terriccio del sottobosco – va ogni tanto concimata; disponibili in commercio concimi liquidi vegetali e bio, e il nostro compost autoprodotta sul balcone (v. oltre). La torba va bene per la semina e il ripicchettaggio (trapianto). Accanto a ogni piantina si infila una canna e vi si legano i rami man mano che crescono. Durante la fioritura togliere i getti sulla punta: serve per ottenere frutti più grandi.

Zucchine, fagioli e fagiolini: le varietà classiche sono rampicanti, ma ce ne sono anche di piccole e a cespuglio. Basta loro mezza giornata di sole: dall'alba a mezzogiorno. Per le zucchine (raggiungono un metro di altezza) serve un vaso a parte, di 30 cm di diametro. Fagioli e fagiolini possono crescere (anche insieme) in una fioriera profonda 25 cm. La terra da usare è quella universale. Fagioli e fagiolini, se sono rampicanti, hanno bisogno di un tutore per sostenere i tralci. Tutti e tre i tipi di piante si innaffiano a giorni alterni.

Sedano, cetrioli e lattuga: i primi due crescono in altezza, mentre la lattuga nelle sue diverse "versioni" forma cespi bassi e com-

patti. Il recipiente per questi ortaggi è una cassetta profonda 20 cm. Si può usare terra di tipo universale o da orto, più ricca di sostanze nutrienti. Innaffiare due volte alla settimana in primavera, tre quando fa molto caldo. L'acqua si versa direttamente sulla terra per evitare di bagnare le foglie.

Fiori eduli: un balcone produttivo ha certo più lattughe che begonie, più meli che oleandri. Tuttavia, per una concessione all'estetica, sul lato esterno della ringhiera qualche geranio pendente farà più bello l'insieme (e dicono che sia odioso alle zanzare). Peraltro, tutti i fiori delle piante commestibili sono commestibili essi stessi: quelli di malva, nasturzio, primula, margherita, rosa, papavero infiorano deliziose insalate.

Le più brave e i più bravi, in possesso di un muro di mattoni legati dalla calce, potranno provare a inserire in una fessura i semi di capperi. Non è facile che attecchiscano, ma se avviene, il cespuglietto pendente farà poi tutto da sé; i frutti si raccolgono prima che sboccino in bellissimi fiori a farfalla e si mettono sotto sale grosso in barattoli di vetro per gli usi gustosi che tutti conoscono.

Spezziamo una o anche due lance in favore delle piante "infestanti", molte delle quali ottime nella fitoalimurgia, l'alimentazione curativa a base di erbe spontanee. Arriveranno da sole nei vasi, o se seminate prospereranno da sé: la gustosa e nutriente portulaca (da tagliuzzare nell'insalata di pomodori o da cucinare al vapore con le patate), la rimineralizzante ortica (in minestra, al vapore, nei risotti, in tisana), e perfino la disintossicante parietaria (in minestra, per chi non è allergico o bollita con patate e cipolle e poi frullata per condire la pasta).

Alber(ell)i da frutto

Immediata l'obiezione: "Ma non c'è spazio su un balcone per degli alberi!". Ah sì? Ebbene, l'ufficio londinese di un'organizzazione ecologista su un balconcino di un metro quadrato ospita ben 10 piante fruttifere, ovviamente di piccola dimensione ma produttive. Da un frutteto pensile non ci si aspettino rami piegati fino a terra sotto il peso di quintali di frutti; ma qualche sorpresa si potrà avere. Si trovano in commercio varietà nane di meli, ciliegi, peri, peschi, agrumi e altri che si adattano alla costrizione del vaso (speriamo senza soffrire in silenzio) e a maturazione completa raggiungono il metro e mezzo di altezza, rimanendo dunque compatibili con ogni balcone. Dopo l'acquisto vanno trapiantati in tempi brevi in capaci e durevoli vasi di terracotta e in genere guidati su un graticcio posto nel vaso stesso a mo' di spalliera, oppure contro il muro o la ringhiera. Gli arbusti da bacca si possono far arrampicare con facilità e fanno da siepe. Le frage esistono in varietà rifiorenti dalla primavera all'autunno.

Frigo di stagione

Il frigorifero è alla fin fine l'elettrodomestico che consuma più energia: è sempre acceso. Ma nell'inverno italiano può risultare inutile. Alcuni stanno sperimentando il "frigo esterno d'inverno"; il balcone andrà benissimo ad esempio per i cibi conservati nel vetro una volta aperti (marmellate, succhi, conserve, passate... se possibile tutto autoprodotti); inoltre, se non è in mezzo al traffico ed è ben riparato, vi si potranno lasciare non solo le cassette di arance, mele e patate comprate dal produttore cumulativamente con i gruppi d'acquisto, ma anche la frutta e gli ortaggi della settimana.

La salute sul balcone: piante aromatiche, medicinali e... dolcificanti proibiti

Farmacia verde nei vasi. Un balcone con piante salutari a portata di mano tiene il medico lontano.

Le aromatiche

La *salvia officinalis*, c'è chi la chiama *salvia salvatrix* perché, come dice il proverbio: "Chi ha la salvia si salva"; e afferma lo scioglilingua piemontese: "Se la fumna la saveisa le virtù d'la salvia la sareisa mai maravia" (se la donna conoscesse le virtù della salvia non si ammalerrebbe mai). Ma anche le altre "aromatiche" hanno virtù notevoli - descritte in numerosi testi - e sono adatte a tisane fredde e calde e a molti piatti, meglio se aggiunte a crudo per preservarne le proprietà. È più facile ricordarsi di usarle se sono lì fuori, a pochi metri dalla cucina. Si possono seminare o ottenere mediante talea (ad esempio tenendo un ramo di rosmarino in acqua finché non fa radici; a quel punto si invasa), ma è più facile acquistare le piante già grandicelle. Devono stare al sole, almeno per buona parte della giornata. Salvia e rosmarino possono vivere diversi anni, a patto di coltivarli da soli in vasi di terracotta, di 20-25 cm di diametro. La menta e la melissa chiedono un po' d'ombra. Suolo: la miscela da usare è fatta, in parti uguali, da terra universale e sassolini che evitano i ristagni d'acqua, mal sopportati dalle aromatiche che vanno innaffiate solo quando la terra è secca. Quando servono le foglie in cucina, basta spuntare con la forbice i rametti in cima alla pianta. Così si irrobustiscono. Non si concimano.

Un angolo del balcone riparato dal sole ci servirà a essiccare i

raccolti abbondanti di quando torniamo dalla campagna con grossi rami di rosmarino selvatico e mucchi di melissa, ortica o altre erbe curativo-alimentari. Il rosmarino si può appendere a rametti, le altre erbe – eccedenti rispetto al consumo fresco, crudo o cotto – si spargono su un graticcio. Una volta secche le foglie si conservano in vasetti chiusi al buio. Se ne fanno ottime tisane, ad esempio quella di rosmarino e salvia (in acqua quando bolle, poi spegnere e lasciare per dieci minuti) è tonificante e digestiva; la mattina sostituisce il caffè, e così dopo pranzo. Con la melissa si fa un calmante per dormire. La menta è ottima nel tè ma anche per aromatizzare (cruda) l'acqua del rubinetto.

Per l'uso alimentare le erbe aromatiche o selvatiche essiccate si sbriciolano fra le mani o in un mortaio solo al momento dell'uso, e si spargono sui cibi (ad esempio i rimineralizzanti equisetto e ortica). Mescolate al sale, le erbe aromatiche coltivate sul balcone e quelle raccolte in campagna gli danno sapore e ne fanno usare di meno.

Aloe, la salute in una pianta

L'aloë, pianta grassa anzi "forte" – tutti i complimenti le sono dovuti – è una panacea celebrata fin dall'antichità e usata quasi in ogni cultura. Le varietà più curative sono l'*aloë arborescens* per uso interno e l'*aloë vera* per uso esterno. Il gel contenuto nelle foglie, da usare raschiandolo con un coltello oppure frullando tutta la foglia privata dei bordi spinosi, ha proprietà depurative, antibatteriche, energizzanti, antiossidanti e dunque antinvecchiamento, lenitive, cicatrizzanti, antinfiammatorie, antidolorifiche, immunostimolanti. L'emulsione di aloë, miele e un po' di alcol è utilizzata come antitumorale. Per sapere tutto sugli impieghi curativi si consiglia, per

sintesi ed economicità, il libretto *Aloë* (Tecniche Nuove). Vi attingiamo poche ricette. Uso interno, cura disintossicante da fare in primavera o al cambio di stagione: assumere due cucchiaini di succo di aloë al risveglio a digiuno, per 40 giorni, mescolandovi il succo di un limone e un cucchiaino di miele (per un uso rinvigorente, invece, un cucchiaino di succo d'aloë a ogni pasto). Uso esterno, maschera di bellezza: applicare una volta la settimana per mezz'ora sulla pelle del viso e del collo e sui capelli una "pappetta" fatta di succo puro di aloë con miele, olio di ricino, succo di limone e ribes nero (ogni notte si può inoltre spalmare sulla pelle il gel di aloë). Benissimo, ma c'entra forse il nostro balcone? Certo che sì. Perché in erboristeria e farmacia il succo di aloë è venduto a caro prezzo, ma noi possiamo averlo fresco semplicemente dando asilo a una pianta. Conviene acquistarla, in un vivaio, già "adulta": perché le foglie prendono tempo a crescere e perché assume i pieni poteri a partire dai tre anni di età. La si può poi moltiplicare trapiantando i figlioletti nati di volta in volta alla sua base. Il succo si potrà fare ogni giorno o prepararlo con il miele per due settimane, lasciandolo in frigo chiuso in un barattolo.

È certo appropriato fare come i russi i quali, racconta la pittrice italiana Elide che vive a Mosca, al momento di tagliare una delle foglie, alla pianta chiedono rispettosamente scusa. Non pervenuta la risposta della pianta, la quale comunque provvede subito a cicatrizzare le proprie ferite.

Stevia libera! La pianta dolce

Come disobbedire dal balcone ai diktat assurdi del sistema senza nemmeno coltivare la marijuana? Semplice: ospitando una pianta di *stevia rebaudiana bertonii*. Questa piccola erbacea arbustiva pe-

renne della famiglia dei crisantemi è nativa delle montagne fra Paraguay e Brasile. La polvere ottenuta dalle foglie essiccate è decine e decine di volte più potente dello zucchero e dei dolcificanti ma non causa diabete, non contiene calorie, non altera il livello di zucchero nel sangue, non provoca carie. È dunque il più potente dolcificante naturale. Una sola fogliolina fresca sprigiona al palato, dopo qualche istante, una fortissima sensazione dolce, e lascia alla fine un lieve retrogusto di liquirizia. È molto popolare in America Latina e in Asia, commercialmente usata in Giappone e Stati Uniti al posto dei dolcificanti di sintesi. Qual è il problema? La stevia in Europa è vietata. Non può essere messa sul mercato per fini alimentari perché non ci sarebbero, secondo la Commissione Ue, dati sufficienti a comprovarne la non tossicità. Ma la stevia si è rivelata innocua per i popoli che la usano da sempre, a differenza dei suoi concorrenti zucchero e dolcificanti, i quali però guardacaso hanno alle spalle potenti conglomerati economici. In attesa di un ravvedimento europeo è una piccola sfida coltivarla in vaso, esposta al sole o a mezza ombra. Il problema è trovarla: a causa del divieto, quasi nessun vivaio la vende. D'aiuto è il sito www.stevia.net, il quale indica anche come importare piantine dalle aree d'origine. Chi ce la fa potrà trarre dal sito www.ilpolliceverde.it informazioni preziose su concimazione, potatura, cure contro malattie e parassiti, ecc. Richiede molta acqua, evitando i ristagni. Il terreno adatto è un miscuglio di torba bionda e torba scura con l'aggiunta di un elemento inerte come la pomice. Per utilizzarla, va fatta una prima potatura quando le piantine hanno raggiunto l'altezza di 10-12 cm. Successivamente, quando l'altezza è arrivata a 50-60 cm, si tagliano i rametti che interessano, preferibilmente fra la tarda primavera e l'inizio dell'autunno (in questo periodo la pianta è più pro-

duttiva). La raccolta dei rametti deve essere fatta lasciando due nodi pronti per la successiva vegetazione sulla pianta madre. Vanno messi a essiccare appesi a mazzetti, o su una rete, o su un graticcio di canne in un locale ventilato e in ombra fino a completa essiccazione; poi si possono sbriciolare finemente le foglie usando un normale mixer da cucina, e si conservano in un vaso di vetro ben asciutto e a tenuta ermetica (come tutte le altre erbe).

Raccoglitori d'acqua

Nelle case di campagna sono comuni le cisterne sotterranee che accumulano l'acqua proveniente dalle grondaie; quella che in città durante le piogge intense va a intasare i tombini.

Innaffiare "di recupero"

Qualcuno prova anche sul balcone a imitare le sagge cisterne, incanalando parte dell'acqua piovana dalla grondaia in un bidone alto e stretto (per prendere poco posto). Un'organizzazione ambientalista indiana, il Centre for Science and Environment, anche in città dalla scarsa pluviometria e perfino nei relativi appartamenti, incoraggia le persone a fare le "water gatherers" cioè le raccoglitrice dell'acqua che scende dal cielo e altrimenti ruscella via senza essere intercettata. Con questo sistema possiamo innaffiare in parte il nostro orticello pensile senza dipendere dall'acqua del rubinetto (il cui uso nei giardini e negli orti è proprio vietato, viste le sempre maggiori penurie idriche; ma a maggior ragione andrebbero vietati gli sciacquoni sciuponi del Wc e altre idrovore abitudini domestiche). A parte l'acqua di grondaia, possiamo intercettare per futuri innaffi quella del lavaggio delle verdure e di altri risciacqui; infatti molta parte delle stoviglie si

sgrassa anche senza detersivo, a condizione che a) la si lavi a mano, b) si cucini senza grassi animali, c) si faccia sempre la scarpetta, come impone l'ecogalateo. Si andrà a versare nel bidone sul balcone quest'acqua, come quella che avanza nelle bacinelle che corredano (vero?) tutti i nostri lavandini e lavabo (quella decisamente insaponata può andare nel wc al posto di qualche tiro di sciacquone). Con questi accorgimenti e con l'impiantino goccia a goccia, il nostro balcone ortivo richiede una quantità limitata di acqua.

Irrigazione "goccia a goccia"

C'è un altro metodo per minimizzare l'uso di acqua del rubinetto nelle operazioni di inaffio sul balcone: installare un semplice ma efficace impianto di microirrigazione. Indispensabile quando ci si assenta, anche per pochi giorni, e non si hanno parenti, amici e vicini a cui affidare l'orticello sospeso. Il sistema è stato inventato per zone avarie d'acqua ma ormai è adottato da molti orticoltori; è acquistabile presso qualche ferramenta o negozi di articoli da giardino. Consiste in un timer regolabile che si fissa sul rubinetto più vicino al balcone; vi si avvita un tubo di gomma con buchi a distanze regolari e relativi ugelli; il tubo si piazza a mo' di serpente ad attraversare i vasi, ogni vaso un ugello. Da lì scenderà l'acqua, goccia a goccia: il metodo più efficace. Il timer viene impostato prima di partire per una durata regolabile di apertura e chiusura (poniamo, dieci minuti, ma occorre fare delle prove nei giorni precedenti per evitare che sia troppo o troppo poco); nei giorni successivi l'irrigazione partirà e si fermerà negli stessi orari. Le istruzioni allegate all'apparecchio sono in genere molto chiare.

Essiccare frutti, ortaggi, pane

Il modo migliore di conservare anche per mesi e mesi frutta e ortaggi, e per settimane il "pane", è la conservazione solare tramite disidratazione. Non è difficile.

Il pane esseno, "cotto al sole"

Figurarsi: un pane cotto senza forno, nemmeno quello solare? Ebbene sì. Il pane "esseno" è molto nutriente, una vera bomba di energia, delizioso come il carasau sardo... ma non appare su alcun libro di cucina. Con un pomeriggio libero e un balcone al sole se ne potranno produrre anche in inverno parecchie cialde, capaci di conservarsi per settimane nella dispensa in un sacco di tela. Ecco la ricetta del crudista romano Antonio, ispirata nientemeno che dal *Vangelo esseno della pace* (Michele Manca editore), un testo apocrifio. Prendere un chilo di chicchi di grano integrale e coprirli di acqua in un bacile, finché non si vedrà il piccolo germoglio bianco spuntare appena. È il segno che si sono rivitalizzati; a quel punto spargerli ad asciugare su graticci. Asciutti che saranno, macinarli nel mulino domestico che converrà acquistare in consorzio con altre persone, dato che quello elettrico costa svariate centinaia di euro. Quelli manuali costano molto meno e potenziano la soddisfazione del "far da sé"; in un'ora a chiacchierare macinando se ne ottengono chili (attenzione però a scegliere un modello che macini finemente). Qualunque sia il mulino, poi si impasta con sola acqua e sale, aggiungendo eventualmente erbe aromatiche seccate e polverizzate. Ricavare piccoli dischetti e stenderli con il mattarello: che siano sottilissimi! È più rapido far passare i dischetti nella mac-

china a manovella per fare le lasagne. Porre le sfoglie a seccare al sole su graticci per poche ore; ritirarle quando sono croccanti e friabili. Il pane riesce anche in inverno, ma occorre più tempo. Chi non ha tempo e voglia di far germinare i chicchi li macinerà tali quali, asciutti. Chi non ha modo di macinarli a casa o da amici comprerà la farina, ma tenendo conto che molti principi nutritivi si riducono a poche settimane dalla molitura, anche nel caso di prodotti bio. Occorre dunque trovare un fornitore (produttore di frumento o altri cereali, e mugnaio) da cui approvvigionarsi con il sistema dei gruppi d'acquisto.

Essiccare pomodori, fichi, albicocche, ecc.

Una domanda in premessa: perché i più mangiano la cosiddetta frutta secca (o meglio essiccata) solo a Natale? È un alimento delizioso, ricco di minerali e vitamine da usare lungo tutto l'inverno in tanti modi. Gli alimenti cotti al sole conservano quasi tutte le vitamine e i sali minerali dei loro cugini freschi. Anziché acquistare fichi o pomodori seccati al forno – non certo al sole – e magari provenienti dall'altro capo del mondo, possiamo esporre sul nostro balcone diversi frutti e ortaggi: fichi, albicocche, pere, mele, more, pomodori, funghi, melanzane, peperoni. Li avremo acquistati direttamente dal produttore per risparmiare e saperli sani e senza sfruttamento di schiavi immigrati o ancor meglio li avremo trovati per boschi e valli. Nei villaggi africani essiccare al sole la frutta è anche un imperativo alimentare: maturano in poco tempo quantità magari enormi, tanto da andar sprecate, e poi per il resto dell'anno non c'è più nulla. Da noi, in tre giorni estivi di vacanza o in qualche pomeriggio libero durante l'anno si può met-



Mangiatoie, fiori di zucca, pomodori



Pomodori messi a essiccare a una finestra

ter via molto per tutto l'inverno. Mai provata la pasta con il sugo di pomodori secchi tritati? O le merendine a barretta di fichi secchi, nocciole e scorze di limone, passati insieme in un ex tritacarne (in disuso causa alimentazione etica) e ridotti a pasta da pressare fra due ostie? O le listarelle di peperoni dolci-salati nell'insalata fresca? O i fichi messi a rinvenire nel latte di soia tiepido fino a formare una crema? O le "caramelline" di sole more? O le albicocche farcite di nocciole e noci o tagliuzzate nel muesli? Eccetera.

Non è difficile procurarsi o costruire una o più reti fissate al telaio tipo zanzariera dove si stenderanno i destinati, vicini ma non troppo. Sul sito www.enersud.net si trovano anche gli indirizzi di produttori di essiccatori solari, più rapidi delle zanzariere qui descritte. Le albicocche vanno tagliate a metà ed esposte con la parte interna volta al sole, le more giusto sparse sulla rete, i fichi liberati del picciolo e poi aperti a metà o in quattro, a farfalla (occorre un'incisione a croce). Per la cottura, se il sole è forte basta-

no pochissimi giorni; ritirare in casa di notte. L'operazione è conclusa quando gli esposti si presentano gommosi al tatto e senza liquidi, anche quando li strappiamo. (Attenzione! A essere impazienti ci si ritroverà con uno scaffale di vasetti pieni di muffe). A quel punto si mettono via schiacciandoli ben bene in vasetti fatti bollire per sterilizzarli e ben asciugati.

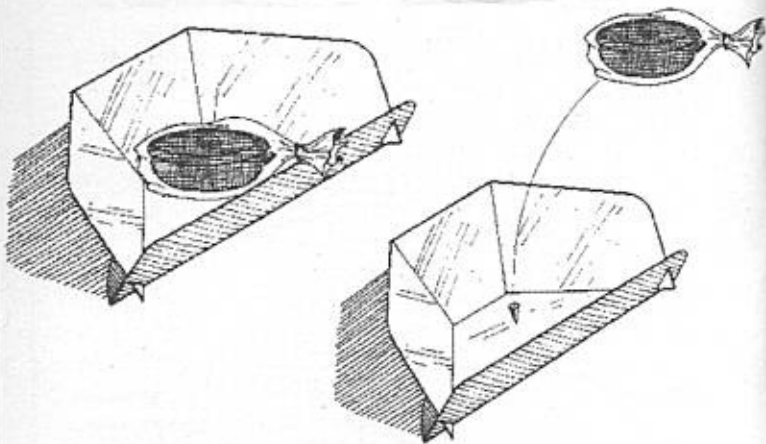
Per i mitici ferrosi pomodori secchi (in seguito trasformabili in paradisiaca crema semplicemente con un frullatore aggiungendovi olio) si procede così: tagliare per il lungo i san marzano, eliminare il filamento bianco e quel po' di polpa più dura che esso si porta via (non buttarla! Quella sera, enorme insalata). Poi adagiare le pareti vive verso il sole e cospargerle di sale. Lasciarle finché non asciugano; basta un giorno pieno nel caso di solleone secco "tipo pugliese", o ne occorrono alcuni se il sole è "tipo padano". Si mettono via in vasi sottolio con alloro; oppure, vista l'abbondanza di sale (ottimo conservante) anche asciutti. Le melanzane, i peperoni e i funghi si espongono in fette sottilissime che dovranno diventare ben secche; in seguito il prodotto viene bagnato in aceto puro di vino per pochi secondi, poi è asciugato e conservato o tal quale o sott'olio in vasetti. Sono buone secche anche le zuchine; messe sottili e salate si seccano in un amen.

E in inverno? Si possono essiccare le bucce d'arancia e di limone purché bio. Man mano che si mangiano gli agrumi, si tagliano a pezzi piccoli togliendo il bianco interno e si espongono al solito sole del solito balcone (o di un davanzale). Una volta secche si invasano a pezzetti o in polverina grazie al macinacaffè. Servono per ottime marmellate aromatiche, tisane, cioccolate; e aggiunte nella farina delle torte.

La cucina solare

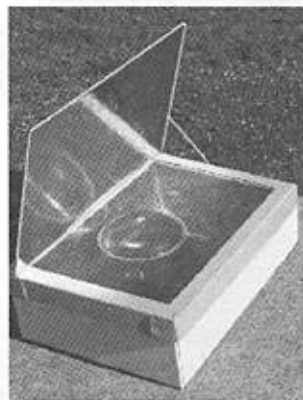
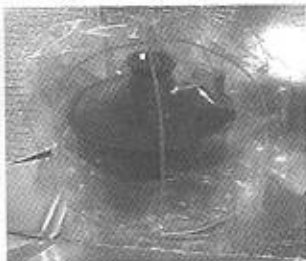
Per i due miliardi di esseri umani che hanno accesso solo alla legna da ardere come combustibile, cucinare grazie al sole può essere una salvezza, risparmiare la fatica di lunghe camminate, salvare alberi in zone magari in via di desertificazione, sterilizzare l'acqua di un brutto stagno. Le virtù sociali ed ecologiche delle diverse tipologie di forni solari (dal *cookit* alle paraboliche che possono cucinare per migliaia di persone – ne esistono in India) sono promosse soprattutto dalla Solar Cookers International, una benemerita associazione votata a diffondere le cucine solari laddove ce n'è più bisogno, cioè nel Sud del mondo, in devastanti emergenze o nell'ordinaria miseria. In Italia la missione di diffondere cucine solari paraboliche è portata avanti dal "Progetto cucine solari per l'Africa", dalle associazioni di Trezzano "Salvambiente" e "Oltre il confine". Per informazioni, oltre al sito www.enersud.net, si veda il sito www.trezzanosolidale.it; e-mail: salvambiente@yahoo.it e oltreilconfine@tiscali.it. Per chi ha un balcone in Occidente, la cucina solare non è un imperativo ma un modo indipendente e dunque gratificante di cuocere ottimi cibi in estate con l'energia più pulita e infinita che ci sia. Risparmia energia, prepara il mondo per le future interruzioni di corrente da fonti fossili tradizionali, evita lo spreco di carburante, non richiede di sorvegliare la cottura perché i cibi non si attaccano, non ha bisogno di allacci energetici, basta a se stessa. È anche totalmente innocua: niente pericolo di incendi o bruciature né di pelle né di cibi, o di boschi in caso di campeggio. E mantiene l'ambiente della cucina fresco in estate, la cottura essendo trasferita fuori.

La cucina può essere autocostruita come piace a noi (v. oltre) op-



Il forno solare a scatola "Minimum"

È un altro forno piuttosto semplice, realizzabile in poche ore e quasi a spesa zero. Come si può intuire, è più duraturo dell'altro.



Materiali:

- due scatole di cartone. È preferibile usare una scatola di almeno 40 x 40 cm, ma più grande è meglio. La scatola esterna deve essere più larga tutt'intorno, ma non importa quanto più grande, l'importante è che ci siano almeno 1,5 cm di aria tra le due scatole in ogni lato (quindi se la scatola piccola è 40 x 40 cm, la scatola grande deve essere almeno 43 x 43 cm). Non importa che la distanza tra le due sia equivalente in ogni lato. E comunque, è sempre possibile aggiustare facilmente le dimensioni di una scatola tagliandola e reincollandola;
- un foglio di cartone per fare il coperchio. Deve essere circa 15-20 cm più grande dei lati della parte superiore del forno (se il so-

pra è 40 x 50 cm il cartone deve essere di almeno 55 x 65 cm);
 - un rotolo di alluminio da cucina;
 - un barattolo di vernice nera opaca naturale. Alcuni si sono fatti la vernice mescolando polvere di carbone con colla di farina;
 - almeno 250 g di colla bianca o colla di farina;
 - un sacchetto da forno trasparente; ma una lastra di vetro è più duratura e funziona meglio.

Dapprima si costruisce la base. Chiudere i lembi della scatola più grossa e appoggiare sopra di essa la scatola più piccola; tracciare una linea seguendo il contorno di quest'ultima. Togliere la scatola piccola e tagliare i lembi della scatola grande seguendo il segno appena tracciato, in modo da fare un buco delle stesse dimensioni della base della scatola piccola (figura 1). Decidere quanto deve essere la profondità del forno (almeno 2,5 cm più profonda di quanto è alta la pentola più grande che si vuole usare compreso il coperchio, e almeno 2,5 cm in meno della scatola esterna; comunque è bene non eccedere nella profondità in quanto più aria c'è da scaldare, e più tempo il forno impiega a raggiungere la temperatura necessaria), dopodiché fendere la scatola seguendo gli angoli fino all'altezza scelta. Piegarne ogni lato in giù formando dei lembi più grandi (figura 2). Le piegature vengono più precise se si disegna una linea netta dalla fine di un taglio a un altro e incidendo leggermente il cartone lungo questa linea. Incollare dei fogli di alluminio nelle pareti interne delle due scatole, anche nella parte interna dei lembi rimasti della scatola esterna. Incollare i lembi sulla scatola esterna. Mettere dei pezzetti di fogli di giornale appallottolati nella scatola grande in modo che quando si inserisce la scatola piccola in quella

figura 1

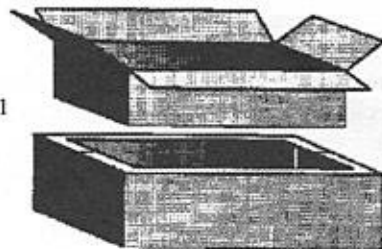


figura 2

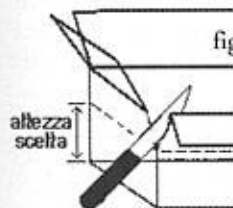


figura 3



grande attraverso l'apertura realizzata, i lembi della scatola interna possano corrispondere al lato superiore della scatola esterna (in poche parole questa carta appallottolata funge da spessore, oltre che da isolante) (figura 3). Incollare i lembi della scatola piccola sul lato superiore. Dopodiché ritagliare i lembi in eccesso al pari del perimetro della scatola esterna. Per costruire infine la piastra nera, tagliare un pezzo di cartone delle stesse dimensioni del fondo della scatola interna, ricoprire un lato con fogli di alluminio, dipingere questo lato di nero, e una volta asciutto, metterlo in fondo al forno e usarlo come appoggio per le pentole. La base è ora finita.

Poi si costruisce il coperchio amovibile. Prendere il foglio di cartone grande e appoggiarlo, centrandolo, sul lato superiore della base, tracciare il contorno e poi tagliare come in figura, piegare formando dei risvolti di circa 7-8 cm. Piegarli, e incollarli come in figura (figura 4). Orientare le corrugazioni da destra a sinistra, ovvero in senso orizzontale, in modo che poi il sostegno del riflettore possa essere inserito nelle corrugazioni stesse (figura 6). Un trucco per fare un tappo preciso è appoggiare una matita o una penna alla scatola e tracciare il perimetro della stessa (figura 5). Attenzione: non incollare il coperchio alla scatola, poiché dovrà essere amovibile per mettere e levare le pentole dal forno. Per fare il riflettore, disegnare sul coperchio un rettangolo della stessa dimensione o leggermente più piccolo della scatola interna e che corrisponda a questa. Tagliare tre lati e piegare in su il lembo risultante formando così il riflettore (figura 6). Rivestire il lato interno di alluminio da cucina. Per fare il sostegno, un pezzo di 30 cm circa di filo di ferro (quello delle grucce va benissimo) va piegato come indicato in fig. 6.

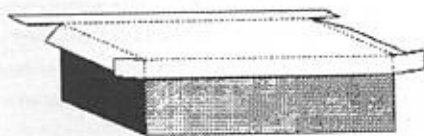


figura 4

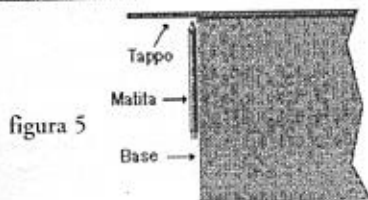


figura 5

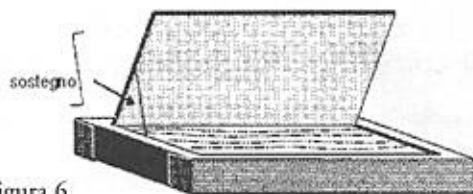


figura 6

Questo può essere inserito nelle corrugazioni del cartone come mostrato nella stessa figura. A questo punto, capovolgere il coperchio sottosopra e incollarvi la busta da forno ben tesa o meglio ancora il vetro.

Il forno cuocerà molto bene durante la maggior parte dell'estate. Per migliorarne l'efficienza in modo che possa funzionare nei giorni con tempo incerto, lo si può modificare in uno o in tutti i seguenti modi. Fare dei pezzi di cartone rivestito di alluminio della stessa misura dei lati del forno e metterli nell'intercapedine tra le due pareti (naturalmente con il lato rivestito rivolto verso l'interno). Oppure fare il riflettore grande quanto l'intero coperchio (vedere foto). Infine, fare la piastra del forno usando un foglio di metallo; tingerlo di nero e metterlo in fondo al forno avendo l'accortezza di tenerlo separato dal fondo stesso con piccole strisce di cartone o listelli di legno; è sufficiente una distanza di 1 cm o meno (tenerne conto quando decidete la profondità del forno). In alternativa si può usare una teglia da forno che vada abbastanza precisa nel fondo del forno (ricordando sempre di distanziarla un pochino).

Liberi dalla pattumiera con il compostaggio degli scarti organici

Diceva Gandhi: "Come misura di civiltà ciascuno dovrebbe essere lo spazzino di se stesso". Proviamoci! Intanto minimizzando e correttamente avviando i rifiuti inorganici, la cosiddetta frazione secca, evitando di riempire la casa di oggetti inutili, non acquistando imballaggi soprattutto se non riciclabili facilmente (della serie "lo guardo e mi dico: e questo domani quanto rifiuto mi produrrà? non riuscendo a rispondermi lo rimetto sullo scaffale senza comprarlo), non trasformando in usa e getta beni invece durevoli. E infine, trasformando a domicilio (a balcone) la cosiddetta "frazione umida" – scarti di cucina, fogliame – abbattendo così i rifiuti prodotti anche del 50 per cento (o più, per chi non compra cibi confezionati). Fare a meno della pattumiera si può, riempie d'orgoglio ed è molto educativo per i bambini presenti.

Il compostaggio sul balcone assolve a due funzioni nobili: abbattere la produzione di rifiuti riciclando direttamente e in casa l'organico; produrre terriccio organico naturale per le proprie piante – lo si può usare per semine, trapianti, pacciamature e rinvasi perché è ricco di sostanze organiche e sali minerali utili – evitando dunque il ricorso al concime acquistato, magari chimico. Ecco un perfetto esempio di possibile rifiuto che è invece avviato a essere una risorsa. E senza speculazioni ed ecomafie di mezzo.

Rifiuto organico: prevenirlo e dividerlo

Se i rifiuti si trattengono in casa, anzi sul balcone, a maggior ragione se ne fanno di meno perché se ne controlla meglio l'accu-

mulo: si fa dunque attenzione a non scartare la foglia solo perché è esterna e pare più dura (invece è nutriente perché più "clorofillosa"), si mangia la buccia (se non bio, passare frutta e ortaggi in acqua e bicarbonato), si usano i torsoli di cavolo e altre parti; e non si avanza nulla di cotto. Andranno nel compost, tagliuzzati per un più veloce degrado, solo gli scarti immangiabili come le bucce di melone e anguria (quelle della zucca invece cuociono benissimo con la polpa), le foglie di carota, i fondi di caffè e di tè e di tisane, fiori e foglie secche. Evitare di versare nella compostiera gli avanzi di carne, salumi e pesce per non attirare spiacevoli sorprese animate; del resto il nostro balcone è pensato per abitanti vegetariani... Le bucce degli agrumi sono lunghe a degradarsi (se bio, conviene seccarne la parte esterna e aromatica come suindicato; la sottostante parte bianca si degrada meglio). I duri gusci della frutta in guscio, certo non attaccabili dai lombrichi si potranno conservare in un sacchetto per regalarli periodicamente a conoscenti con stufa; come i noccioli della frutta (da far asciugare un po'). Questa selezione potrebbe essere compito istruttivo assai per i bambini; e chi non ne ha in casa ha forse tempo per far da sé: sono operazioni che diventano automatiche e richiedono pochi secondi; giusto il tempo di mettere una cosa da parte anziché gettarla nella pattumiera.

Costruire e usare la compostiera a freddo

Sempre più enti locali prevedono la raccolta dei rifiuti organici porta a porta o su cassonetti stradali. Altri comuni danno ai cittadini in comodato gratuito compostiere non solo da giardino condominiale ma anche da balcone (sul sito spagnolo www.compostadoras.com, di

modelli ridotti se ne vedono parecchi). Se però dobbiamo muoverci per conto nostro senza ausili comunali (comunque da chiedere con insistenza) né vogliamo ordinare una esotica "compostadora" spagnola, allora possiamo costruirne facilmente una che tiene poco posto sul nostro balcone tuttofare. Con spesa vicina allo zero.

Ecco le istruzioni tratte da <http://www.village.it/italianostra/compostaggio/index.html>. Il contenitore può essere una cassetta di plastica o di legno; vanno bene quelle cubiformi con coperchio vendute per fare ordine negli armadi o sotto il letto. È consigliata un'altezza di 30-40 centimetri. La superficie della base deve essere di circa 600 centimetri quadrati per persona che produce gli scarti; per una famiglia di tre persone il contenitore dovrebbe quindi avere una base di 30 cm x 60 cm (1.800 cm²). È indispensabile un coperchio per non disperdere l'umidità. I lati devono essere forati (buchi di circa 5-6 mm) per consentire l'aerazione. Deve essere messo in luoghi ombreggiati o a mezz'ombra e va protetto dagli sbalzi di temperatura. I lombrichi amano stare nello strato di foglie morte del sottobosco; in casa si può riprodurre un'altrettanto adeguata lettiera. Basta inumidire e rimescolare strisce di carta (3 cm di larghezza) dai quotidiani in bianco e nero (vietati quelli a colori e a maggior ragione le riviste patinate); un quotidiano nazionale adatto perché rimane l'unico quasi del tutto in bianco e nero è *il manifesto*; previa lettura. Con le strisce si riempiono, senza pressare, i 3/4 del contenitore (questo volume si ridurrà in fretta e lascerà posto ai nostri residui di cucina). Il materiale cartaceo in parte può essere sostituito da foglie secche, compost, segatura, rametti ecc. Si tenga presente che i resti secchi sono ricchi di carbonio, quelli umidi di azoto. Alla fine, sulla lettiera si spargono in abbondanza due-tre manciate di terriccio di bosco (ricco di batteri).

Il segreto sono i lombrichi (e si può star tranquilli: non invaderanno il salotto perché prosperano solo se interrati vivi). È facile procurarseli. Dopo una pioggia basta rivoltare una zolla di terra in un giardino o in un orto o in un prato. Se non ci si riesce la soluzione estrema è procurarsi del terriccio di lombrico che contiene molte uova e usarlo per avviare il processo. Per 3 persone bastano due manciate di lombrichi. La carta di giornale è la fonte di carbonio per gli onnipresenti batteri e i batteri sono il piatto preferito dei lombrichi. Il menu, per essere completo, richiede una generosa porzione di scarti ricchi di azoto come i resti di cucina che possono essere aggiunti fino a riempire l'intera compostiera. Dopo aver ben rimescolato il tutto, chiudere il contenitore e lasciare che i lombrichi (e i batteri) si ambientino per almeno 2 settimane. Controllare periodicamente il grado d'umidità della lettiera e se necessario aggiungere acqua con un nebulizzatore o al contrario lasciare senza coperchio per eliminare l'eventuale eccesso di umidità. Dopo questo periodo d'acclimatamento bisogna, con regolarità, fornire il pasto a batteri e lombrichi: 4-5 etti di scarti "verdi" alla settimana, ogni 900-1000 centimetri quadrati, potrebbe essere la dose giusta. Ci vorranno settimane o mesi per riempire la scatola perché nel frattempo il volume si riduce di molto. Nel modello con una superficie di base di 1.800 cm² si deve aggiungere circa 1 Kg di scarti verdi alla settimana. Tale quantitativo corrisponde alla "produzione" di una famiglia che fa grande uso di frutta e verdura. È meglio che gli avanzi siano prima trituriati. È opportuno aggiungere una nuova lettiera, fatta con il metodo prima descritto, ogni 1-3 settimane. La nuova lettiera dovrà essere posta a strato sopra il compost in formazione con uno spessore di 10-

15 centimetri e l'umidità andrà regolata in base all'umidità del compost stesso.

La raccolta del compost può cominciare 2-3 mesi dopo l'avvio del compostaggio: quando la maggior parte degli scarti verdi e delle strisce di giornale non sono più identificabili nel loro aspetto e forma originale e al loro posto c'è un ammasso scuro che se preso in mano non sgocciola né si sbriciola ma rimane pressato e compatto. Per evitare di portare via tutti i lombrichi si sposta il compost prossimo alla maturazione in una metà del compostatore senza aggiungere più avanzi e neppure lettiera nuova; nell'altra metà si mette una nuova lettiera che sarà alimentata secondo la procedura consueta. Dopo 1-2 mesi, lombrichi e batteri attivi si saranno spostati tutti nella nuova lettiera dove c'è cibo in abbondanza; si potrà così raccogliere facilmente la parte di compost che ormai ha raggiunto la piena maturazione e utilizzarlo come anzidetto. Successivamente si stende su tutta la superficie del compostatore la nuova lettiera e si può ricominciare un nuovo ciclo di produzione.

È inevitabile che se i lombrichi si trovano bene nel compostatore mettano su famiglia. Per quelli in sovrappiù, un trasferimento in grandi vasi con un buon terriccio organico non dovrebbe essere loro sgradito. Così come il passaggio a compostiere d'amici. L'humus di lombrico è ottimo da aggiungere regolarmente, in piccole dosi, alle piante in vaso.

A(utoa)gevolazioni per il compostaggio domestico

In base al Decreto Ronchi i cittadini che compostano i rifiuti organici a domicilio hanno diritto a uno sconto sulla tariffa rifiu-

ti. Però attualmente (2006) l'agevolazione prevista in alcune città riguarda solo quelle utenze domestiche che possono disporre di uno spazio verde di almeno 25 m² per persona registrata nell'appartamento. Si tratta di un requisito particolarmente stringente, probabilmente dovuto al fatto che si vogliono minimizzare i rischi di contenzioso derivanti da una cattiva gestione del compost da parte dell'utente e soprattutto evitare i costi per i controlli in grandi città. Ma c'è chi, compostando sul balcone, sta pensando a fare l'obiezione fiscale, decurtando dalla bolletta rifiuti una percentuale pari a quanto non prodotto grazie al balcone compostatore. Se diventasse un movimento...

Mangiatoie e abbeveratoi per uccelli liberi

Chi ha un giardino a terra può adattarlo a ospitare presenze come ricci e anfibi. Per un trionfo di biodiversità, un vero giardino-rifugio, bastano alberi, siepi, un piccolo stagno e crescita libera alle erbe selvatiche al posto dell'odioso e idrovoro praticello inglese (oltretutto gli inglesi preferiscono di gran lunga, appunto, i giardini selvatici).

Un balcone, essendo sopraelevato, è raggiungibile dai soli uccelli. Può essere di aiuto a diverse specie, delle tante che hanno ormai colonizzato le città, sfrattate dalle campagne inquinate.

Ci verranno a far visita uccelli liberi che, naturalmente, liberi devono rimanere. È fatto divieto assoluto di piazzare sul nostro balcone tuttofare delle gabbie con ergastolani, catturati o d'allevamento! Purtroppo simili prigionieri sono milioni e milioni nelle case italiane.

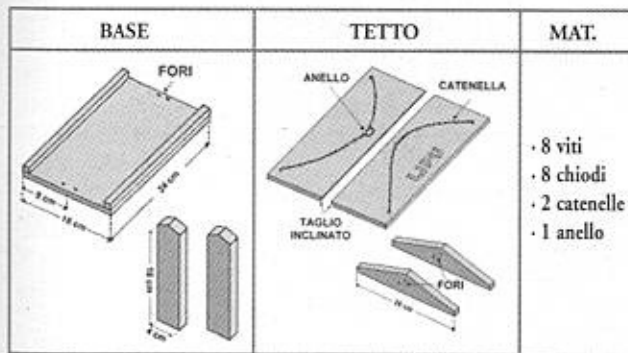
Dar da bere agli assetati. In estate i volatili trovano cibo ma è uti-

le lasciare per loro un po' di acqua in una ciotola, disposta lontano dalla portata dei gatti. Un civilissimo editto nella città di Trieste nel secolo XVIII ordinava ai proprietari di negozi, botteghe e officine di tenere un recipiente di acqua "monda" affinché i cani vaganti potessero dissetarsi, e multava gli inadempienti. Un gesto di empatia del tutto balconabile.

Dar da mangiare agli affamati. In inverno il problema è il cibo. Soprattutto là dove c'è la neve; il proverbio "sotto la neve pane" non vale per i pennuti. Alcune specie migrano a sud come rondini e usignoli, ma molte altre restano e altre ancora scendono da nord per passare l'inverno in Italia: è il caso di molti pettirossi e merli. Malgrado queste specie siano dotate di adattamenti antigelo, a partire da un fitto piumaggio isolante, per loro le basse temperature rappresentano un pericolo. Quando poi cade la neve o gela di notte, soprattutto gli uccelli più piccoli rischiano la vita. Il sistema più sicuro inventato dalla natura per combattere il freddo è quello di nutrirsi, alimentando quel riscaldamento interno che è il metabolismo corporeo. Ma il freddo invernale coincide con una generale scarsità di cibo: non ci sono semi o sono sommersi dalla neve, e la maggior parte degli insetti è ibernata e non disponibile. Per questo è molto apprezzato dagli uccelli un servizio di offerta di cibo adeguato alle loro diete: le mangiatoie - anche in città - sono semplici attrezzi per offrire cibo agli uccelli selvatici. La mangiatoia più semplice è il davanzale, su cui sparpagliare non la mollica (indigesta!) bensì semi di girasole, miglio e sesamo. Ma non va bene se ci sono gatti in casa o c'è molto movimento di umani intorno. Ci soccorre allora la Lipu (Lega italiana per la protezione degli uccelli: www.lipu.org) con i suoi modelli di mangiatoie autocostruibili o in

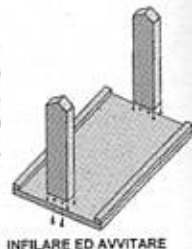
vendita. Ci sono modelli aperti e altri con tetto. Quelli coperti disincentivano ospiti di più grandi dimensioni, quali taccole, gazze, piccioni e tortore e corvidi che altrimenti si pappano tutto. Un altro tipo di mangiatoia, più specifica per cince e picchi muratori, è quella "a rete", anch'essa da appendere; per gli stessi uccelli, sono irresistibili una fila di arachidi appese a un filo (trapassate usando un ago da cucire) o uno spicchio di polpa fresca di noce di cocco; compiranno acrobazie per cibarsene. Attenzione: tener tutto sempre lontano dagli appetiti felini.

Costruire una mangiatoia è abbastanza semplice. Occorre utilizzare legno di buona qualità e resistente alle intemperie. Il modello descritto nei disegni ricalca quelli in vendita presso la Lipu; chi non si vuole complicare troppo l'allestimento del balcone, ne potrà comprare una. Tempo fa la Provincia di Roma ne ha distribuite di gratuite, insieme ai nidi; possiamo chiedere al nostro ente locale di fare altrettanto.



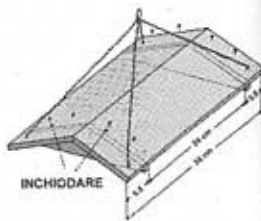
Fase 1

Prendere la base della mangiatoia e i due montanti e appoggiare la parte piana di questi sul piano della base, sopra ai fori. Fare in modo che il centro dei montanti sia nel centro della mangiatoia (9 cm dal lato). Infilare le viti nei fori della base e avvitare i montanti.



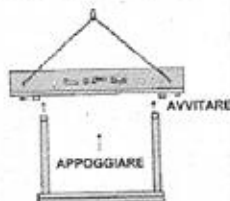
Fase 2

Prendere le due traverse del tetto (triangolari) e inchiodarle alla parte inferiore dei lati del tetto (facciata opposta alle catenelle) tenendo il taglio inclinato verso il centro. Quando si inchioda il tetto sulle traverse bisogna fare in modo che lo spazio interno (tra le due traverse) sia pari alla lunghezza della base (ossia 24 cm).



Fase 3

Appoggiare la punta dei montanti sotto e nel centro del tetto, in modo che siano a fianco delle traverse (verso l'interno). Tenere il tetto diritto, infilare delle viti lunghe nei fori delle traverse e avvitare i montanti. Appendere la mangiatoia tramite la catenella.



Il momento più adatto a posizionare una mangiatoia è l'inizio dell'inverno, quando il freddo comincia a farsi sentire. Ci vorranno alcuni giorni perché gli uccelli si abituino alla nuova presenza o semplicemente se ne accorgano, e sperimentino ciò che contiene. Se l'assenza di visitatori è troppo prolungata conviene cambiare posizione alla mangiatoia. Nel caso del balcone, l'unico luogo possibile è appenderla al muro e, non lo si ripeterà mai abbastanza, fuori-grinfiato. Requisito comune deve essere la tranquillità del sito per buona parte della giornata, soprattutto al mattino o nelle prime ore del pomeriggio, le ore che sembrano preferite per le visite. Sarebbe anche bene scegliere luoghi non battuti dal vento o dalla pioggia diretta.

Cosa depositare sul piano della mangiatoia? Semi di canapa e mais e mais tritato per fringuelli, verdoni e cardellini. Semi di girasole o nocciole schiacciate e altri semi e frutti proteici per fringuelli, verdoni, cince e picchi muratori. Briciole dolci (in vendita quelle farine che fanno di biscotto e che forse qualcuna/o da piccola/o ha assaggiato con gusto) per pettirossi, cince, regoli, picchi muratori, fringuelli, merli, storni, capinere. Frutta fresca per merli, tordi, storni, capinere, pettirossi, cinciarelle. Croste di formaggio per regoli, scriccioli, merli, pettirossi. Grasso e carne per cince, storni, pettirossi, merli e tordi (però abbiamo detto che il nostro balcone è veg.).

Sono molte le osservazioni da effettuare presso una mangiatoia. Si ha la rara opportunità di vedere da vicino uccelli altrimenti elusivi e legati alla vegetazione, agli strati più alti di chiome, in continuo volo e movimento.

Infine: vestire gli ignudi. Gli uccelli non lo sono ma quando il tempo è particolarmente inclemente e non sembrano esserci

molti ripari intorno, faranno comodo dei nidi; anche questi sono autocostruibili o disponibili presso la Lipu e non solo.

Ma quanto mi costa?

Le spese relative al balcone, così come il risparmio che se ne può trarre, dipendono dalla bravura individuale e dal livello a cui si vuole arrivare. Possono fermarsi a quasi zero euro per chi a) costruisce da sé le strutture (ripiani, compostiera, cucina solare, serretta, mangiatoie) con materiali di recupero, b) ricorre a vasi e portavasi regalati o rimediati, c) usa semi e piante scambiati o messi da parte. Ma possono arrivare a diverse centinaia di euro con opere e materiali sofisticati. Diremmo che la via di mezzo (100 euro una tantum, ai quali aggiungere circa 60-70 per l'impianto di microirrigazione) è la più facile da praticare. Ed è un investimento. Fruttifero in senso proprio. Terapeutico per sovrammercato. Doppia mente economico perché conduce anche al risparmio più importante: quello della natura.

Si ringraziano vivamente: Mario Cirillo (Apat), Antonio Bianconi (crudista "solare"), Francesca Landriani (bioarchitetto), i siti segnalati nel testo e le relative associazioni. Ma gli errori, le imprecisioni, le omissioni sono tutti da imputare all'autrice.

Indice

	3
Il balcone delle delizie	
	5
Alternative	
	8
Per cominciare: organizzare gli spazi	
	12
L'orto e il frutteto dei "senzatterra" con varietà antiche	
	17
La salute sul balcone: piante aromatiche, medicinali e... dolcificanti proibiti	
	21
Raccoglitori d'acqua	
	23
Essiccare frutti, ortaggi, pane	
	27
La cucina solare	
	36
Liberi dalla pattumiera con il compostaggio degli scarti organici	
	41
Mangiatoie e abbeveratoi per uccelli liberi	
	46
Ma quanto mi costa?	