

## L'ORTO FATTO IN CASA, LA FAMIGLIA OBAMA DA' L'ESEMPIO

Roma, 31 mar 2010 (CHB) - Con la primavera **Michelle Obama** inizia a "zappare" nell'orto della **Casa Bianca** come fanno quasi **quattro italiani su dieci** che escono all'aperto per impegnarsi in orti, giardini e terrazzi oltre che nella tradizionale cura dei vasi di fiori nella coltivazione fai da te di lattughe, pomodori, piante aromatiche, peperoncini, zucchine, melanzane ma anche di piselli, fagioli fave e ceci da raccogliere all'occorrenza e portare in tavola senza uscire da casa. E' quanto afferma la **Coldiretti** nel sottolineare che la first lady ha deciso di ampliare il proprio orto alla Casa Bianca e di seminarlo insieme ai segretari dell'Agricoltura e della Sanità statunitensi Vilsack e Sebelius. Anche quest'anno si ripete l'azione di sensibilizzazione della famiglia Obama sulla salute alimentare e contro il cibo spazzatura. L'anno scorso nell'orto, dove si trovano anche arnie per il miele, sono stati piantati vari tipi di lattuga e rucola mentre nei mesi invernali è stata la volta di spinaci e bietole, oltre a carote, peperoni dolci e piccanti.

La passione per la coltivazione casalinga dell'orto è diffusa anche in Italia dove coinvolge - sottolinea la Coldiretti - allo stesso modo maschi e femmine e che piace ai giovani considerato che è praticato da più di uno su quattro di quelli con età compresa tra i 25 e i 34 anni, anche se l'interesse aumenta con l'età e raggiunge quasi la metà degli over 65. Una opportunità non solo per chi dispone di ampi spazi all'aria aperta ma - precisa la Coldiretti - anche di semplici terrazzi grazie all'ampia offerta di piante adatte alla coltivazione in vaso. Le varietà disponibili al vivaio, infatti afferma la Coldiretti - per preparare l'orto in terrazzo sono tantissime e tra le novità quest'anno oltre ai peperoncini piccanti dalle mille forme ci sono anche tantissimi legumi come piselli, fagioli, fave e ceci. Si tratta in alcuni casi di varietà ottenute naturalmente attraverso incroci naturali, mentre altre volte si tratta di normali prodotti dell'orto che si adattano a crescere anche in spazi ridotti come i vasi.

Le **piantine più richieste** - continua la Coldiretti - sono quelle di **insalata** perché sono semplici da coltivare e garantiscono il raccolto dopo appena 40 giorni con un costo di pochi centesimi di euro ma molto gettonate sono anche le piantine di pomodori, soprattutto le varietà per fare il sugo in casa. I **prezzi** - sottolinea la Coldiretti - sono per tutte le tasche; le lattughe e le cipolle sono quelle più economiche ed il prezzo per una vaschetta da almeno 12 piantine può variare da 1,50 a 2 euro invece per pomodori zucchine, melanzane e peperoni ma anche per piselli, fagioli fave e ceci la vaschetta da 6 piantine può costare da 1,80 a 2 euro.

Per realizzare il **mini orto** da terrazzo - continua la Coldiretti - non basta scegliere il tipo di prodotto, ma occorre tener presente l'esposizione del balcone, perché le piantine necessitano di una buona dose di luce e calore per crescere bene, ma anche il tipo di terra che per una scelta ideale deve essere prelevata da campo incolto di campagna, (la terra incolta si rigenera e si arricchisce humus, per cui è molto fertile) e arricchita comunque da concime organico (letame stagionato). Si tratta di una attività scelta da molti come misura antistress, per passione, per gratificazione personale, per garantirsi o la sicurezza del cibo che si porta in tavola o anche solo per risparmiare. Peraltro oltre a far riscoprire il gusto per il cibo locale, fresco, genuino e a recuperare il senso della stagionalità, coltivare un orto o prendersi cura di fiori e piante nei terrazzi o in giardino allunga la vita soprattutto nelle persone mezza età che possono così svolgere l'attività fisica necessaria per mantenersi in forma.

Sulla base dello studio dell'Università di Uppsala in Svezia durato 35 anni ed ora pubblicato sul British Medical Journal chi fa giardinaggio o un'attività sportiva di modesta intensità guadagna - conclude la Coldiretti - circa un anno di vita rispetto chi rimane inattivo, ma chi raggiunge livelli di attività più intensa può guadagnare oltre due anni anche se l'impegno deve durare almeno dieci anni prima di vedere un effetto statisticamente significativo. (chartabianca, 17:14)

[Chiudi](#)

## Avviso ai lettori

La notizia che stai per leggere è soltanto un esempio gratuito dell'innovativo notiziario politico-economico specializzato di Chartabianca **accessibile esclusivamente su abbonamento**.

Chartabianca è una **testata giornalistica indipendente** rivolta a istituzioni, enti locali, società pubblica e private, associazioni di categoria, consorzi, liberi professionisti etc. che hanno la necessità di uno **strumento di lavoro** che gli garantisca un'informazione in tempo reale, neutra e approfondita sui temi di loro specifico interesse.

Come tutti i **servizi di qualità**, anche l'informazione giornalistica ha necessariamente un costo.

Per informazioni su attivazione e costi di abbonamento al notiziario Chartabianca [clicca qui](#)