

Origini e caratteristiche dell'Ortoterapia

Con la parola Ortoterapia (*Horticultural Therapy*) si intende quell'attività terapeutica e riabilitativa che avviene attraverso il contatto con la natura, in particolare la terra per raggiungere un maggior livello di autonomia, migliorando lo stato di salute e la qualità della vita con un benessere psicologico, sociale e fisico.

Tale funzione è particolarmente consigliata per tutte le persone che presentano disabilità fisica o psichica con relativo disagio sociale.

L'Ortoterapia nasce nel 1600 in Inghilterra quando ai pazienti meno abbienti, non erano in grado di pagare le cure ricevute, venne chiesto di badare ai giardini degli ospedali dove erano ricoverati. Alcuni dottori notarono che l'attività nel giardino, oltre a non pesare ai pazienti, essi traevano benefici tali da guarire più velocemente rispetto ai malati facoltosi. Tale riscontro ebbe poca peso all'epoca, tant'è che non venne dato molto seguito nei decenni successivi fino a quando, dopo i conflitti della 1^a e 2^a guerra mondiale, alcuni feriti con problemi psicologici o fisici migliorarono, rispettivamente, le attività mentali e capacità motorie attraverso il contatto con la natura.

Da allora l'Ortoterapia si sta diffondendo, in particolare negli Stati Uniti è stata riconosciuta e viene praticata da circa 40 anni. In Italia non vi sono ancora veri percorsi formativi in quanto vi è una mancanza di riconoscimento ufficiale.

L'Ortoterapia si svolge, in genere, all'aria aperta in cui si possono effettuare le attività legate alla vita della terra che stimolano la vista, l'olfatto, il tatto e l'udito che arrecano incentivi e comportano serenità a chi la vive. Attraverso le varie fasi del lavoro della terra la persona con disabilità prova benefici fisici e mentali grazie al contatto e partecipazione alle attività con la natura.

Aspetto importante è che l'orto deve essere corrispondente alla disabilità adeguandosi alle necessità fisiche e psicologiche della persona, andando, ove essenziale, a modificare taluni aspetti dell'ambiente così da renderlo il più possibile su misura per chi effettua l'ortoterapia. Per rendere l'idea, una persona con disabilità motoria, su sedia a rotelle non può abbassarsi per coltivare o prendere oggetti e attrezzi da terra, per cui necessita di un ambiente strutturato creando, per esempio, vasi o contenitori riempiti di terra su di un tavolo così da poter svolgere l'attività anche su sedia a rotelle.

L'Ortoterapia aiuta le persone ad andare oltre le conseguenze della disabilità attraverso un ambiente ricco di stimoli ed allo stesso tempo si serena in cui le tante attività che si possono svolgere all'aria aperta e in compagnia apportano vantaggi nella persona raggiungendo una maggiore autonomia.

I Benefici dell'Ortoterapia nella Disabilità

L'Ortoterapia, essendo un metodo terapeutico e riabilitativo, porta vari giovamenti fisici, mentali e sociali alla persona con disabilità. I benefici riguardano più aree, in particolare:

Area Motoria: le varie fasi della lavorazione della terra, dalla pulizia alla semina, dalla cura delle piantine alla raccolta dei frutti sono stimoli per attività motorie, coordinazione, dosaggio della forza così la persona con disabilità può sviluppare la propria psicomotricità attraverso attività di movimento.

Area Cognitiva: ricordare le fasi di lavorazione della terra, come utilizzare gli strumenti di lavoro o semplicemente il nome di alcune piantine, stimolano la memoria, l'attenzione, aumentando la capacità di apprendimento.

Area Psicologica: l'ambiente naturale all'aria aperta trasmette giovamento, rilassamento e conseguente positività nella persona disabile che migliora l'autostima e fiducia. Questo è dato dal fatto che trae soddisfazione nel vedere i risultati del suo impegno, ovvero dalla nascita alla raccolta di un ortaggio o frutto.

Area Emotiva: le attività di contatto con la natura e la terra stimolano tantissimo tale sfera, apportando emozioni che riducono lo stress e affaticamento mentale, oltre a miglioramenti significativi nei comportamenti limitandone quelli aggressivi e iperattivi.

Area Relazionale: La persona con disabilità prendendosi cura di un altro essere vivente, nel nostro caso delle piantine, dalla fase di semina alla raccolta dell'ortaggio o frutto, migliorano le relazioni sociali grazie alle attività effettuate in gruppo. Ciò è un grande risultato, dato che spesso vivono in un ambiente limitato, casa o in un istituto provando solitudine e isolamento con conseguente bassa autostima e scarsa fiducia in sé stessi.

La Percezione di se stessi, infatti la conoscenza di nozioni legate al mondo della natura e le abilità apprese nel corso delle attività di ortoterapia, portano la persona disabile a riconoscere le proprie capacità e a sviluppare o rafforzare una percezione positiva di se stesso come persona capace, ritrova dunque le abilità e le competenze che la portano ad allontanare l'idea di se stessa come persona portatrice unicamente di un deficit.

Si può concludere definendo l'ortoterapia un'attività riabilitativa in grado di migliorare il benessere fisico e mentale della persona disabile aiutandola ad andare oltre i limiti della sua invalidità, attraverso la natura ed il contatto diretto con la terra, che è fonte di vita, e i suoi colori, che sono le emozioni.

Le fasi della vita di un Orto

(laboratori all'aperto e/o in serra)

Pulizia del terreno



E' la prima fase della vita di un orto da fare quando un terreno non è stato mai coltivato, o rimasto incolto per molto tempo.

Probabilmente vi saranno piante infestanti e in alcuni casi animali, quindi bisognerà procedere a ripulirlo con la lavorazione del terreno.

La prima operazione è l'estirpazione delle erbacce così, eliminandone le radici non si ripresenteranno nell'immediato, le piantine non subiranno nessun danno durante la fase di crescita.

La si può effettuare manuale, è bene utilizzare guanti con il fondo di gomma ed estirpare una per una le erbe infestanti strappando le radici, oppure per accelerare i tempi di pulizia la si esegue con un decespugliatore.

Segue poi la zappatura che deve essere superficiale, massimo 5 cm di profondità, altrimenti si anticiperebbe il processo di vangatura e fresatura quando il terreno non è ancora pulito. Con la pulizia del terreno vanno tolte anche pietre e sassolini, perché possono ostacolare la crescita delle radici delle piantine, oltre tutto un terreno sassoso non è ideale per l'orto.

La Vangatura



Dopo la pulizia inizia la fase di lavorazione del terreno in modo da renderlo morbido e drenante. Essa viene effettuata con attrezzi manuali, come vanga, zappa e rastrello per i piccoli orti, mentre per quelli di medio grande dimensioni con attrezzi meccanici quali motozappa e motocoltivatori.

La vangatura, che raggiunge fino a 35 - 40 cm di profondità del terreno è importante per rimuovere le radici, estirpare le piante, scompattare grandi porzioni di terreno.

Esistono diversi tipi di vanga, a punta per terreni compatti, a punta piatta per terreni già lavorati in precedenza, morbidi, il forcone da vangatura, utile soprattutto per non rivoltare la zolla, e la tecnovanga, una nuova tipologia che risparmia la fatica alla schiena.

La questione del rivoltare o meno la zolla è molto discussa tra i coltivatori. Si formano infatti due linee di pensiero, ovvero chi ancora oggi ribalta le zolle di terreno, passando ciò che stava sotto alla parte più superficiale, e chi crede che questo metodo non sia ideale per ottenere un terreno morbido ed equilibrato.

Se un microrganismo vive bene a venti centimetri di profondità, rivoltare la zolla e portarlo in superficie, a contatto con l'aria e con il sole, potrebbe pregiudicarne la vita stessa, e quindi sconvolgere l'equilibrio del terreno.

Per questo viene consigliato di ribaltare solo i primi dieci centimetri di terreno, e di procedere con vangature che sì, smuovono il terreno, ma non ne alterano l'equilibrio interno.

Bisogna evitare di lavorare l'orto durante la pioggia o appena piovuto. Se il suolo è fradicio d'acqua sarà pesante e non sarà possibile sgretolare correttamente le zolle. Se abbiamo modo di organizzare la semina in tempi precisi, possiamo programmare la lavorazione del terreno, vangatura, concimazione e fresatura, nelle settimane prima della messa a dimora delle piante.

La Concimazione



Dopo la vangatura è consigliata la fase di concimazione di fondo del terreno, operazione da fare possibilmente con concimi ricchi di sostanza organica, come letame e compost, così da rendere più morbido il terreno.

La Fresatura



Dopo la concimazione si effettua la fresatura che a differenza della vangatura raggiunge massimo 20 cm di profondità con l'obiettivo di sgretolare e polverizzare la terra e può essere fatta in modo manuale con zappa per i piccoli orti, mentre per quelli di medio grande dimensioni con attrezzi meccanici quali motozappa e motocoltivatori.

Livellare il terreno



Con un rastrello livellare il terreno in modo tale da rendere la sua superficie lineare. La presenza di buche o affossamenti nell'orto va evitata, poiché determinerebbe accumuli di acqua ristagna con conseguente sviluppo di marciumi nelle piante coltivate in queste aree.

Disegnare l'orto



In primis si individua lo spazio d'entrata e il punto d'acqua, che deve essere posizionato in maniera tale da poter collegare tutto il sistema idrico così da garantire sempre l'irrigazione. Quindi si tracciano i camminamenti, ossia le strade calpestabili che useremo per passare tra le zolle coltivate senza pestarle. Ne è prevista, di solito, una principale con la dimensione necessaria per far passare una carriola, a cui sono collegati camminamenti più piccoli per arrivare a tutte le porzioni di terreno.

A questo punto creiamo le aiuole da coltivare, chiamate anche parcelle che devono essere accessibili da entrambi i lati, larghezza massima consigliata di 120 cm.

Semina e/o Piantare (anche in serra)



La coltivazione dell'orto si effettua con la semina oppure trapiantando piantine, consultando il calendario della semina.

La Semina può essere fatta lanciando manciate di semi sul terreno, oppure si possono mettere per file, oppure per postarelle ovvero buchi a ciuffi equidistanti tra loro. Quando si semina è importante fare attenzione alla giusta distanza.

Piantare è l'operazione di trapiantare le piantine nell'orto, che possono esser fatte crescere in semenzaio oppure acquistate in vivaio.

Il trapianto delle piantine è un momento importante perché esse vengono esposte ad agenti atmosferici e sbalzi climatici visto il suo nuovo habitat all'aria aperta. Per questo serve avere le giuste accortezze, in modo da non danneggiare l'apparato radicale e minimizzare il trauma del trapianto così da non influire nella sua crescita futura.

Il trapianto delle piantine per gli ortaggi si effettua quando sono molto giovani ed avendo radici delicate non conviene farlo a radice nuda (senza terra), mentre le piante da frutto avendo radici resistenti si possono trapiantare a radice nuda.

Le piantine vanno trapiantate nell'orto ad una data distanza tra loro, in base alla grandezza che le piante svilupperanno, quindi le buchette durante la semina o trapianto delle piantine andranno fatte in base alla categoria di piantina.

Il trapianto viene effettuato in modo delicato, il pane di terra (terra aderente alle radici della piantina) viene posto per intero, senza danneggiare la radice nella buchetta. La piantina va messa in terra fino a livello del colletto tenendo eretto il fusto.

Annaffiare(anche in serra)



Dopo il trapianto della piantina si schiaccia la terra intorno, così da mettere subito le radici a contatto con il loro nuovo ambiente. Si innaffia in modo moderato dall'alto così l'acqua aiuta a compattare la terra.

Annaffiare le piantine in modo abbondante dopo il trapianto e costante nei giorni successivi, dato che devono sviluppare bene le radici, ma allo stesso tempo senza esagerare altrimenti le piantine non svilupperanno le radici avendo sempre acqua.

L'orto non va irrigato nelle ore di massimo calore e assolate in quanto evaporerebbe di più ed i raggi del sole potrebbero rifrangere l'acqua e poi bruciare le foglie delle piantine.

I tempi per annaffiare varia dalle piantine, alcuni hanno più necessità di acqua ed altre meno, dalla formazione del terreno e posizione, se è esposto al sole ha bisogno di maggiore acqua per non rendere arido il terreno mentre se è ombreggiato necessita di meno acqua.

Bisogna stare attenti ad alcuni animalletti, in particolare le lumache che si nutrono di foglioline e se mangiano quelle delle piantine appena trapiantate possono danneggiarle.

La Pacciamatura



E' l'operazione successiva consigliata che consiste nel coprire le parcelle intorno alle piantine come fosse una coperta ed ha vari benefici:

Sfavorire la crescita di erbacce, infatti toglie luce e spazio per la loro eventuale crescita che ostacolerebbero la crescita delle piantine;

Conservare il calore del terreno, così da proteggere le piantine durante le gelate e gli sbalzi climatici che danneggerebbero la crescita delle piantine;

Conservare l'umidità del terreno, così da risparmiare l'innaffiatura in modo particolare il periodo estivo, tenendo morbido il terreno;

La pacciamatura può essere fatta:

Con materiali organici, importante che sia secco e privo di semi, come foglie e paglia in particolare, poi erba di sfalcio, segatura, corteccia, rami cippati che decomponendosi arricchiscono il terreno. Tale pacciamatura è l'ideale per piccoli orti perché facilmente recuperata sul posto in modo gratuito, lascia traspirare facendo passare aria e acqua;

Con teli, possibilmente di colore nero così da catturare maggiormente la luce del sole e scaldare di più il terreno, in materbi più economico o in juta più costosa oppure teli in plastica che però possono restare nel terreno. Il telo ovviamente viene steso e lavato per il trapianto delle piantine e si può riutilizzare per l'anno successivo, ma si deve cura nel pulirlo e farlo asciugare.

La rotazione delle colture

In un orto, generalmente di tipo biologico, la rotazione delle colture costituisce un elemento importante perché vari motivi:

- le piante ricavano sostanze nutritive dal terreno, ma altre ne rilascia e la rotazione delle piantagioni lo rende più fertile, migliorando così il raccolto e risparmiando in concimazioni.
- coltivare ortaggi comporta anche richiamare i suoi predatori, quindi attraverso la rotazione si evita una diffusione di insetti e si evita l'uso di pesticidi.
- le malattie principali delle piante di ortaggio sono date da funghi (spore) o virus, che permangono nel terreno. Se si effettua la rotazione delle colture sarà più difficile il diffondersi di malattie che possono danneggiare la coltivazione.

Famiglie delle piante

Le piante da ortaggi che vengono coltivate con maggior successo appartengono alle seguenti famiglie:

- liliacee (asparagi, aglio, cipolla);
- Ombrellifere (carote, finocchi, sedano);
- crucifere (broccoli, cavolfiore, cima di rapa, rucola);
- Chenopodacee (spinaci, costa)
- cucurbitacee (zucca, zucchine, anguria, melone);
- Lamiacee (basilico, rosmarino, erbe aromatiche varie)
- Composite (insalata)
- solanacee (pomodoro, patata, melanzana, peperone);
- leguminose (piselli, fagioli, fagiolini, fave, ceci, lenticchie);

Le piante da frutto si suddividono, principalmente, nelle seguenti famiglie:

- Piante pomacee (melo, pero);
- Piante drupacee (pesco, albicocco, ciliegio, susino);
- Agrumi (cedri, limoni, aranci, clementine, mandarini, pompelmi);
- Fruttiferi rampicanti (actinidia, vite);
- Altre piante (fico, il kaki, il melograno, l'ulivo).