



Un METRO QUADRATO di felicità

Basta coltivare un piccolo spazio (anche in appartamento) per **stare bene e migliorare il mondo.**

Parola di Andrea Mati, esperto di giardini terapeutici

di Nadia Tadioli

SE OGNI ABITANTE DEL PIANETA coltivasse un metro quadrato di terreno avremmo sconfitto l'effetto serra e saremmo tutti più sereni. È l'opinione di Andrea Mati, noto progettista di giardini e docente di Orticoltura terapeutica all'Università di Bologna. «Lo dico per esperienza, io stesso ho chiesto aiuto alla natura nei momenti bui. Per fortuna il verde è il mio meraviglioso destino, perché appartengo a una stirpe di vivaisti e da oltre trent'anni progetto giardini che guariscono». Ha iniziato negli anni Ottanta nella comunità di San Patrignano e, da allora, ha sempre lavorato a stretto contatto con psicologi e psichiatri. In *Salvarsi con il verde* (Giunti Editore) racconta le storie di chi ce l'ha fatta anche grazie a un minuscolo giardino. «Per connettersi alla natura bisogna interagire con le piante, coltivarle e perfino mangiarle, ristabilendo un rapporto in cui dare e avere diventano due facce della stessa medaglia» spiega. Non serve molto spazio, sono sufficienti un davanzale, un piccolo balcone o un angolino in casa. L'importante è scegliere il vegetale adatto a curare il male da cui si è afflitti. Qui fa alcuni esempi che ha ricavato dalla sua decennale esperienza.

Non guariscono solo colori e profumi

In generale, ognuno ha una pianta del cuore, legata a un particolare ricordo che aiuta a ritrovare le proprie radici e la gioia dei momenti felici. Le persone insicure, però, dovrebbero coltivare le più facili per scongiurare qualsiasi fallimento. In casa l'aspidistra è perfetta, ma anche con la monstera non sbaglia. Per il balcone scegli la lisimachia che è praticamente indistruttibile ed è anche molto bella, con le foglie color cioccolato venate di verde e trapuntate da fiorellini gialli. Chi ha bisogno di una spinta per ricominciare, magari perché ha vissuto una brutta esperienza, potrà occuparsi con soddisfazione di una pianta moribonda come quelle che vendono per pochi euro sugli scaffali del supermercato. È una pratica usata nei giardini terapeutici, il solo vederla rinascere è già un insegnamento. Per sedare l'ansia i fiori profumati sono un toccasana, la loro fragranza è un calmante naturale. La gardenia è perfetta, ma



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

156737



polliceverde

Le piante del giardino terapeutico. Da sinistra in senso orario: le spighe viola dell'agastache stuzzicano le narici; dell'acetosella si mangiano foglie e fiorellini; l'arancione helenium autumnale mette allegria; la yucca è robusta e facile da coltivare.

Tutte le piante producono ossigeno e ripuliscono l'aria, ma alcune hanno un còtè ancora più ecologico. La yucca per esempio resiste alla siccità e consuma poca acqua.

Pronti per te

SE VUOI PARTECIPARE ALLA RIVOLUZIONE DI ANDREA MATI e sperimentare il benessere che dà mettere le mani nella terra, fino al 23 ottobre puoi trovare chi ti aiuta a "rigenerare il mondo un metro quadro alla volta". Nei garden center che aderiscono all'associazione Aicg in mostra ci sono cinque soluzioni, ognuna dedicata a un diverso ambiente: giardino, terrazzo, frutteto, balcone e bagno. Sono mini progetti di giardinaggio pronti all'uso, con un pool di piante stagionali che crescono bene l'una accanto all'altra. Per ogni combinazione ti dicono quanto ossigeno produce e quanta CO2 sequestra.

A chi ha un balcone, per esempio, consigliano le coloratissime viole e i romantici ciclamini da coltivare nelle balconette. Accanto a queste specie classiche c'è il bel trachelospermo jasminoide, una pianta ricadente che ha foglie rosa tenero che cambiano colore a seconda di quanta luce solare assorbono. In abbinata propongono anche una hosta guacamole, dalle bellissime sfumature avocado e un heuchera caramel dalle tonalità arancioni. Coltivandole tutte insieme, in un anno produci 5,25 kg di ossigeno e riduci la CO2 di 7,5 chili, dando il tuo piccolo contributo per salvare il Pianeta. Per trovare il garden center più vicino, vedere le diverse soluzioni e personalizzarle con i consigli degli esperti, clicca su autunnoingarden.it.

anche i fiorellini dell'osmanto, che sbocciano in autunno, e le spighe viola dell'agastache che sanno di anice e liquirizia. In casa, invece, puoi far fiorire i bulbi di giacinto e lasciarti inebriare dal loro profumo. Anche il colore dei fiori è un antidoto alla tristezza e, in questa stagione, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Le margherite rosa, azzurre e violette degli aster sono irresistibili e l'helenium autumnale ammalia con le sfumature arancioni. Se quello che ti serve è un'iniezione di autostima, la cosa migliore è coltivare una pianta che fruttifica: esistono varietà, anche nane, a misura di principiante. In alternativa puoi optare per le aromatiche, che danno soddisfazione. Per gli impazienti, che devono reimparare i ritmi della natura, sono ideali le erbacee perenni, come l'acetosella che in inverno sparisce per rinascere in primavera e le piante a crescita lenta, come la sansevieria, che insegnano la pazienza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GETTY IMAGES/SHUTTERSTOCK (6)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

156737