



BALCONE E TERRAZZO? COSÌ DIVENTANO LA NOSTRA OASI DI BENESSERE

👤 Roberta Esposito 🕒 20 marzo 2018 📁 Medicina dell'habitat 👁 272 Views

Oggi è primavera. Se infatti la tradizione vuole che il giorno 21 Marzo abbia inizio ufficialmente la Primavera astronomica, in realtà da 11 anni, la **primavera inizia ufficialmente il giorno 20**. Il tempo è quello ma stiamo già pregustando il desiderio di stare all'aria aperta, di respirare i profumi e i colori della primavera. Al primo sole, balcone, terrazzo e giardino diventano i luoghi dove trascorrere serate in compagnia di amici o a leggere in tranquillità un libro. Arredare queste "finestre sul mondo" ascoltando le nostre esigenze e le nostre abitudini è fondamentale per ottenere la **nostra Oasi di benessere**.

Se amiamo pranzare all'aperto, allora bisogna assolutamente avere un tavolo e delle sedie, per una **coppia** o un single possiamo pensare ad un **tavolino a due posti, in legno o metallo colorato** che ricorda i vecchi bistrò parigini, anche le sedie vengono scelte dello stesso materiale e soprattutto dello stesso colore. Tra i preferiti è il **color glicine** che **ricorda la lavanda della costa azzurra**, in questo caso il nostro spazio può essere arricchito con cuscini verdi acido o verde salvia. Se invece siamo una **famiglia numerosa**, possiamo attrezzare il balcone con un tavolo più grande, un'idea originale è il tavolo creato con assi di recupero (**Box spiegazione**). Se lo spazio non è molto la soluzione ottimale è utilizzare tavoli e sedie pieghevoli. La ringhiera può essere arricchita da mensole appese con ganci, utili per appoggiare le vivande.

Per chi ama vivere lo spazio esterno per rilassare mente e corpo leggendo, bevendo un cocktail o conversando, bastano dei cuscini (in materiale resistente all'acqua) appoggiati a terra, una sedia a sdraio, un divanetto o un'amaca. Non dimentichiamo di pensare a un tavolo basso da caffè, sono molto carini quelli in legno bianco sbiancato.



Tavoli fai-da-te: economici ma di grande effetto

Occorrente:

Assi di legno di misura uguale – spesse almeno cm. 2,5

2 Cavalletti in legno

Carta vetrata

Vernice atossica

Vernice isolante per esterni

Staffe metalliche

Chiodi e viti autofilettanti

Martello e trapano

Procedimento:

1. Passiamo le assi con la carta vetrata e le levighiamo in modo uniforme.
2. Verniciamo successivamente le assi nel colore scelto e le passiamo con la vernice trasparente.
3. Blocchiamo i cavalletti alle assi in maniera sicura, con staffe metalliche per garantirne maggiore stabilità.
4. Avvitiamo con viti autofilettanti le staffe alle assi e successivamente ai cavalletti.
5. Se siamo pratici possiamo decorare il tavolo con del dècoupage ad edera o dipingere delle bellissime ortensie.

Sul balcone ci vuole anche l'ombra

Per creare delle zone d'ombra si possono installare delle tende da sole fisse o mobili, ci sono dei tessuti naturali molto belli che non appesantiscono la visuale. La trasparenza è fondamentale nei luoghi piccoli e stretti. Se invece è molto ventilato, delle barriere antivento potrebbero risolvere il problema; in questo caso, se si scelgono quelle in legno, è possibile far crescere le piante rampicanti profumate, che estendono il verde anche in verticale. Queste possono essere utilizzate anche per schermare un angolo del balcone dalla vista dei vicini e creare un'atmosfera più raccolta e intima. Scenografica è la parete verde in gelsomino, il suo profumo e il colore creano un ambiente unico.

Il vero protagonista dello spazio esterno è il verde. Per quanto riguarda la scelta di vasi e fioriere, per creare un piccolo angolo verde e profumato della casa è da considerare lo spazio a disposizione. I modelli lunghi e stretti posti ai lati per balconi o contenitori appesi direttamente al muro, consentono di risparmiare spazio

Balcone e terrazzo come un giardino

Per la scelta delle piante mi sono affidata ai consigli di **Clara Reginato**, Presidente della Cooperativa il Faggio Rosso, che da oltre 30 anni, a Stresa, sul lago Maggiore, si occupa della progettazione, realizzazione e manutenzione di parchi e giardini sia pubblici che privati, ma anche di impianti d'irrigazione e arredi del verde.

Ho intervistato Clara a casa sua, una villetta sul lago maggiore. Il giardino è molto curato e i balconi sono colorati da bellissimi fiori primaverili. L'esperta ci spiega che, in questo periodo, anche se vi è ancora qualche sbalzo di temperatura, possiamo iniziare a dimorare le nostre piante da fiore, cioè a piantarle sia in vaso che in piena terra.

“Le **primule** sono uno dei primi fiori che annunciano l'arrivo della bella stagione, sono facili da curare e possono durare molto a lungo”, consiglia Clara Reginato. “Il terreno in cui metterle a dimora dovrà essere ricco di humus, ben drenato e concimato. Le primule non amano troppo il caldo quindi meglio scegliere una zona fresca del balcone. A me piace molto anche il **narciso** detto anche fiore di maggio, è una specie molto adatta per essere coltivata durante il periodo primaverile. Si tratta di una pianta bulbifera, semplice da coltivare e adatta anche per la coltivazione in vaso, predilige zone ombreggiate ma resiste bene anche al sole se ben innaffiato. La fioritura va da maggio ad ottobre, ma essendo una pianta bulbifera, se lasciato nel terreno in inverno in luoghi freschi e areati, rifiorirà la primavera successiva”.

E poi la viola, che come la primula è una pianta con fiori dai colori vivaci. Può essere coltivata in vasi piccoli ed è ideale per dare un tocco di colore all'ambiente. La viola è una pianta di facile coltivazione, deve essere sistemata in luoghi molto luminosi, Per avere una lunga durata dei fiori, la pianta va innaffiata spesso, stando attenti a non far ristagnare l'acqua. “E non dimentichiamo i fiori semplici come la pratolina comune, un'erbacea perenne, in genere coltivata come annuale. Da gennaio fino a maggio produce molti fiori dalla primavera all'estate grandi circa 2-5 cm di diametro, sono bianchi, rosa, rossi o cremisi e durano a lungo”.

Frutta e verdura sul balcone: toccasana anche per l'umore

Dedicare del tempo a fare l'orto o al giardinaggio fa bene in tutti i sensi: migliora l'umore, mette in moto tutto il corpo, aiuta ad abbassare pressione e frequenza cardiaca, distrae e rallenta i ritmi frenetici della vita quotidiana. Tutto questo è possibile realizzando con un **orticello anche in pochi metri quadrati sul balcone**.

Molto importante è la disposizione, a sud va benissimo per coltivare gli ortaggi ma attenzione al sole, il pavimento potrebbe diventare rovente e le piante più delicate potrebbero soffrire.

L'esposizione migliore, quindi, è a est (dove batte il sole al mattino) o a ovest (batte al pomeriggio). **Basta mezza giornata di sole** e gli ortaggi

in pochissimo tempo “esploderanno” sotto i nostri occhi. Se l’esposizione della casa è a nord, quindi in **ombra**, sono perfette erbe come **melissa** e **maggiorana**. Il **pieno sole va bene invece per le fragole rifiorienti** (produttive fino a settembre), il timo (disponibile in diverse varietà) e il rosmarino, perché amano la luce intensa e resistono al calore.

Per l’orto sul balcone che contenitori scegliere?

Cassette in legno a terra con terriccio o vasi in pietra sono la scelta più comune. La terracotta o le normali cassette di legno. Le prime sono adatte per ogni coltivazione perché sono porose e permettono la fuoriuscita di umidità, le seconde sono molto comode ed ecocompatibili.

“Innanzitutto dobbiamo scegliere con cura i contenitori perché questa scelta influenza in modo incisivo la vita della pianta. Le radici non devono soffocare man mano che crescono, i pomodori hanno lunghe radici a differenza della lattuga. Di solito le cassette dovrebbero essere profonde almeno 40 cm ma, per le insalate da taglio, possiamo usare anche quelle di 20 cm”, risponde Clara

La nostra area benessere, può essere anche un angolo con l’**aromaterapia**, se allestiamo il nostro spazio con fioriere, possiamo piantare la lavanda, la menta, la camomilla, il timo e il rosmarino. Hanno fiori colorati e profumi che ci stimolano delle sensazioni.

L’aromaterapia permette di riscoprire le fragranze naturali, rilassanti o energizzanti, che la natura mette a nostra disposizione nei diversi momenti dell’anno, con particolare riferimento alle maggiori stagioni della **fioritura**, come la primavera e l’estate.

Sul balcone o in giardino, le piante sono un impegno

E quando si va in ferie, chi ci pensa a dare da bere alle piante? Ecco 3 soluzioni:

1. Un composto che si trasforma in acqua e idrata la pianta per 30 giorni.
2. Se avete la possibilità di utilizzare la corrente elettrica possiamo allestire un impianto irrigazione automatico
3. In commercio ci sono dei dispositivi che attingono all’occorrenza l’acqua da bacini da noi predisposti.

Per quanto riguarda l’illuminazione, possono essere installate le classiche **appliques da parete per esterni**, magari dotate di una doppia emissione di luce, verso l’alto e verso il basso, per una luce indiretta ma piacevole. L’alternativa sono le **luci ad energia solare**, ce ne sono in commercio con forme e colori diversi. Naturalmente, **per eventi speciali** o per creare una particolare atmosfera, le **candele**, meglio se profumate, rappresentano un must senza tempo.

Quando arriva l’inverno? Possiamo creare una serra e riparare tutte le nostre piante. Molto originale è la serra ad ombrello. Utilizziamo gli ombrelli usati per riparare le nostre piante.



Quando lo spazio è poco ecco il giardino verticale

I pallet si prestano molto bene a tantissimi riutilizzi, e sembrano proprio fatti apposta per essere allestiti con composizioni di piante verdi e fiorite. Con poco lavoro e poca spesa diventano pareti fiorite per balconi e giardini, anche di piccole dimensioni.

Occorrente:

1 Pallet

Chiodi/tasselli per legno

Carta vetrata

Vernice atossica del colore che piu' ci piace

Vernice atossica isolante contro gli agenti atmosferici

Vaschette per fiori colorate

Terra

Piantine

Trapano

Levigatrice

Procedimento

- Il pallet è fatto con legno grezzo, per questo sarà necessario grattarlo con una levigatrice o rifinirlo con qualche passata di carta vetrata.
- Inoltre, se il giardino verticale che intendete costruire dovrà essere posto all'esterno, meglio pitturare il pallet con vernici impermeabili così da renderlo più resistente agli agenti atmosferici.
- Dipingere il pallet del colore scelto e successivamente passare la vernice isolante. Tutte le vernici devono essere atossiche.
- Fissare il pallet su un pannello in legno per evitare di sporcare la parete.
- Forare con un trapano dei piccoli vasetti di recupero in plastica e utilizzando i tasselli da legno li fissiamo alla parete.
- Disporre la terra all'interno dei vasetti e inserire le piantine.

Alternativa è la Sacca per fragole da appendere alla parete:

prendiamo una comune sacca porta oggetti dove all'interno di ogni

sacca viene foderata con del cellofan e riempita di terra. Inseriamo successivamente le piantine. Otterremo un grande effetto scenografico.