



Sede Legale
Sede Operativa
Tel. 348 410 6199

A.P.S. Laboratorio di Energia_Mentale
: Corso Ferrucci 19 - 10138 TORINO (TO)
: Borgata Corgnolero 5 - 10070 VIU' (TO)
C.F. 97855570012
Pec lemaps@pec.laboratorioenergiamentale.it
info@laboratorioenergiamentale.it www.laboratorioenergiamentale.it

Coltiviamo un orto sinergico integrato: sessione pratica

Obiettivo del laboratorio “Coltiviamo un orto sinergico integrato”: coltivare un orto ispirato al metodo sinergico e integrato con le pratiche tradizionali prima dell’uso di pesticidi e concimi chimici. Una sessione pratica di preparazione e una di manutenzione e messa a dimora delle piantine.

Perché è importante saper coltivare?

Con una necessaria maggiore attenzione alla salvaguardia del pianeta, i rincari attuali e la ricerca di prodotti biologici e di stagione, la realizzazione di un orto personale diventa quasi una necessità ma può essere anche un divertimento. Si pensa a volte che occorran grandi spazi... ma in realtà si può realizzare qualcosa anche sul balcone di casa, utile al fabbisogno familiare.

Il laboratorio proposto ha l’obiettivo di fornire le basi per coltivare le principali piante commestibili delle nostre latitudini, dalla preparazione del terreno alla cura della pianta fino al momento del raccolto. Si illustreranno i diversi tipi di verdure e frutta, nonché di erbe aromatiche che sono indispensabili per dare sapore e preziosi nutrienti alla nostra cucina mediterranea.

L’insegnamento proposto dal **LEM** si basa sul principio dell’”Orto Sinergico” ovvero basato sul rispetto e ispirato ai processi naturali: ciò che in natura cresce spontaneamente ha il miglior sapore e il miglior contenuto in micronutrienti (vitamine e minerali): gli studi dimostrano che è inutile e talora dannoso tentare di compensarne la mancanza con costosi integratori. Lo chiamiamo “integrato” perché comprende alcune tecniche tradizionali tramandate nel tempo e utilizzate normalmente dai nostri nonni.