

Compostaggio

Rifiuti verdi e organici (fonte di azoto)



bucce e torsoli
di frutta e verdura

Sfalci (fonte di carbonio)



foglie secche



erba appena tagliata



foglie di tè e fondi di
caffè con filtri di carta



avanzi di cibo, ad
esempio i gusci d'uovo



sfalci di fiori e piante



piccoli rami,
tagliati a pezzi



parti di legno
e segatura non trattati



parti secche di piante -
paglia e fieno



carta e cartone non
trattato e tagliato a
piccoli pezzi

I benefici del compostaggio

Riduzione dei rifiuti: la
quantità di materiale diretto
alle discariche diminuisce

Fertilizzante naturale: il
compost è ricco di nutrienti

Qualità del terreno: il suolo
si arricchisce di nutrienti,
diventando più produttivo

Biodiversità: la quantità di
microrganismi e lombrichi nel terreno
aumenta

Erosione del suolo: si può ridurre e
prevenire con il compostaggio

Riduzione del consumo d'acqua:
il terreno trattiene una maggiore
quantità di acqua

Meno prodotti chimici:
si riduce la necessità di usare
fertilizzanti chimici

Meno emissioni:
la produzione di gas serra
diminuisce

Vantaggi del giardinaggio comunitario. *Capacità relazionali*

An illustration of a community garden scene. In the center, a group of six diverse people are seated around a round wooden table, enjoying a meal. The table is set with plates of food, glasses, and a central basket of fresh vegetables. The garden is lush with green grass, small red flowers, and several raised garden beds containing various plants and trees. A string of yellow lights hangs from a wooden structure in the background. The overall atmosphere is warm and communal.

**Nuovi
amici**

**Vicinanza
alla natura**

**Apertura verso
il prossimo**

**Momenti
di condivisione**

Vantaggi del giardinaggio comunitario.

Capacità pratiche



INTERPERSONALI

le attività di giardinaggio possono migliorare anche le tue capacità relazionali. Spesso, infatti, sono necessari lavoro di gruppo, capacità di leadership e la fine arte del compromesso



SCAMBIO DI COMPETENZE

ognuno può imparare e condividere con altri, migliorando costantemente

GIARDINAGGIO

coltivando, imparerai come prenderti cura delle piante e scoprirai i loro molteplici usi

ORGANIZZATIVE

pianificando le attività di giardinaggio, migliori le tue capacità organizzative

Vantaggi del giardinaggio comunitario.

Benessere mentale

MIGLIORA LE FUNZIONI COGNITIVE

lavorare nell'orto migliora la capacità cerebrale e la memoria, ritardando l'invecchiamento



CONNETTITI CON LA NATURA

quando osservi ciò che avviene nel tuo orto, la tua comprensione dei processi naturali aumenta



BUON UMORE

il terreno contiene il microbo *mycobacterium vaccae*, il quale aumenterà i livelli di serotonina, l'ormone della felicità



MENO STRESS

abbassa il tuo livello di cortisolo

Vantaggi del giardinaggio comunitario.

Benessere fisico

30 minuti di giardinaggio

100
kcal

RASTRELLARE
rinforza i muscoli
della schiena



205
kcal

SCAVARE
rinforza gambe
e glutei



105
kcal

**STRAPPARE
ERBACCE**
rinforza i tricipiti



195
kcal

**TAGLIARE
L'ERBA**
rinforza braccia
e gambe



Perché a livello locale?

Compra prodotti locali

Acquista i tuoi prodotti da fornitori di fiducia

Rinforza i tuoi legami sociali e migliora la tua qualità di vita

Supporta i produttori locali e lo sviluppo dell'economia di prossimità

Riduci la quantità di CO2 e di rifiuti plastici

Coltivalo localmente

Migliora la biodiversità e supporta le strategie di adattamento climatico

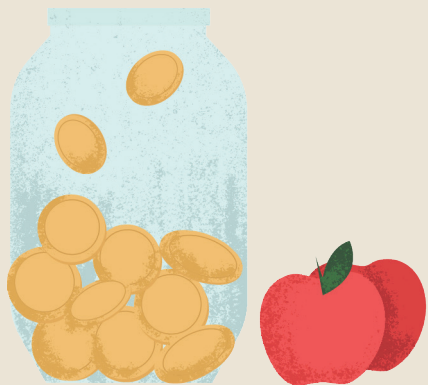
Consuma la tua frutta e verdura biologica, senza pesticidi

Scopri varietà di frutta e verdura locali che non trovi nei supermercati

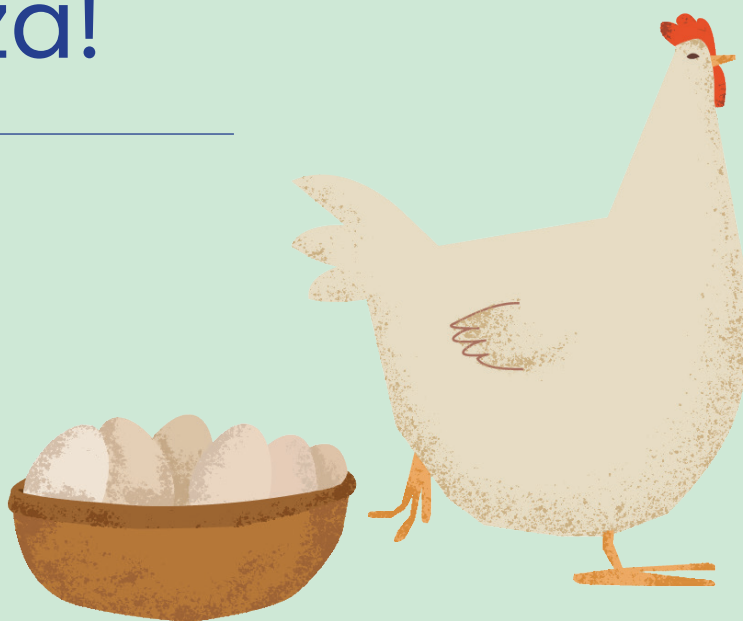
Risparmia soldi mentre ti prendi cura della tua salute



Comprare locale fa la differenza!



Aiuta l'economia locale comprando dal negozio all'angolo



Se un prodotto è fresco
è più gustoso

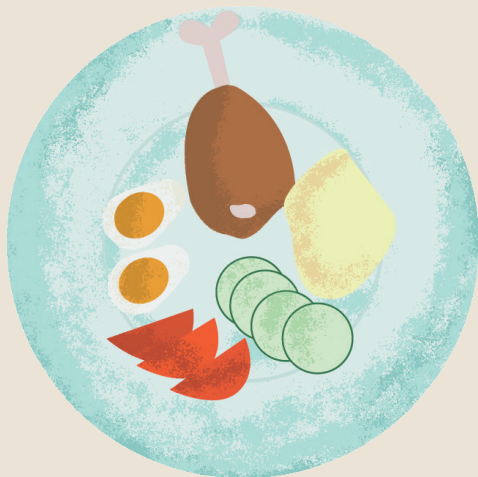


Aiuta l'economia
locale comprando
nei negozi del tuo
quartiere



Riducendo i tempi di trasporto,
diminuisce l'impatto ambientale

Pianificare non fa buttare!



Non esagerare
con le porzioni



Fai la lista della spesa e compra
solo il necessario



Ricordati che il cibo di
stagione è conveniente
e fa bene

Cibo avanzato
non va sprecato!

Fai il figo, *rispetta* il cibo!



Chiedere la "doggy bag"
è cool



Controlla le date di scadenza e
ricordati delle regole FIFO *

Usa le app dedicate alla riduzione
dello spreco alimentare



Ricorda, il cibo
condiviso crea
un sorriso!

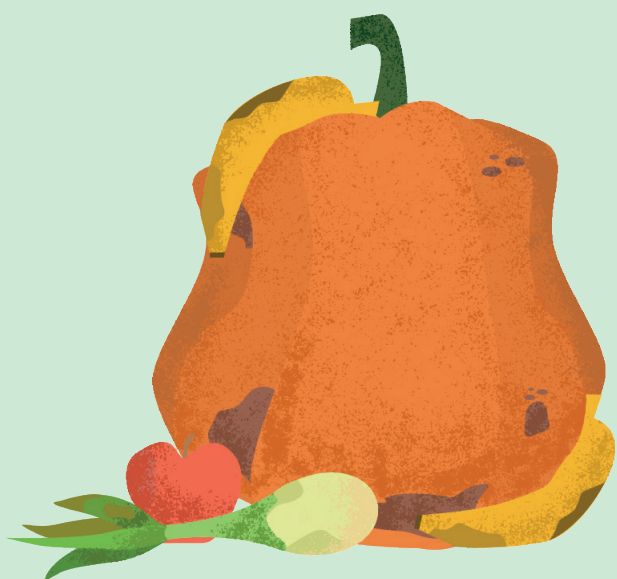


*FIFO- ang. first in, first out - consuma prima quello che è da più tempo in frigo!

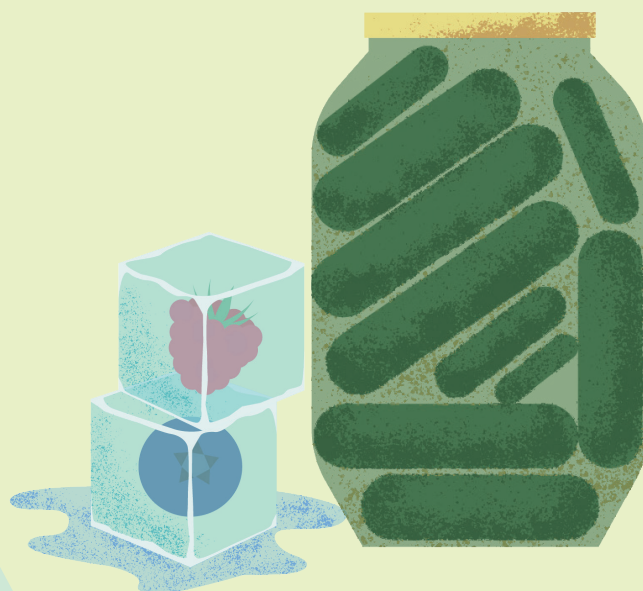
Assaggiare è meglio che buttare!



Se puoi, introduci
un contenitore per il compost



Compra frutta ammacca-
ta, non lasciare che vada
sprecata



Congela il cibo per conservarlo
più a lungo