Sommario

Presentazione
Introduzione dell'autrice

1**. Agricoltura periurbana**
Premessa
IN PRATICA
ORTI GIARDINI URBANI
INNANZITUTTO: CURA DEL SUOLO
IMPORTANZA DEL CICLO LUNARE
IMPORTANZA DI ASSOCIAZIONI, CONSOCIAZIONI, ROTAZIONI
VEGETALI SEMPLICI DA COLTIVARE IN ORTO E TERRAZZO:
L'ORTO NELLA STAGIONE FREDDA
IMPORTANZA DI INFESTANTI E COMPOST per l'ORTOGIARDINO
IL TESORO DELLA TERRA
SOVESCIO
CONDUZIONE DEI PRATI
IL NOSTRO PICCOLO TESORO
COMPOST E LOMBRICO
LE INFESTANTI ALIMENTARI
TOILETTE E DOCCIA ALL'APERTO
COMPOST AUTUNNALE
L'EMERGENZA NEL COLTIVO
RACCOLTE IN GIARDINO
A CHI NON COLTIVA PERSONALMENTE VEGETALI
PIANTE E INSETTI (FOTO)

2. Piccoli coabitanti di casa e giardino
CONOSCERE, APPREZZARE, INTERVENIRE ECOLOGICAMENTE
API, VESPE, CALABRONI, FORMICHE, CIMICI DELLE PIANTE
TARLI, TARME, BLATTE, ACARI
Grandi insetti: INSETTO STECCO, MANTIDE RELIGIOSA, CERVO VOLANTE, MAGGIOLINO
ZANZARE, MOSCHE, TAFANI
RAGNI
CRISOPE
COLEOTTERI
LUMACHE E LIMACCE
LUCERTOLE, RAMARRI, ARVICOLE
UCCELLI
BISCE
PIPISTRELLI

3. Cucinavegfacile
REGOLE FONDAMENTALI
MENU TIPO QUOTIDIANI
MINESTRE CONFORTANTI
QUANDO LA CUCINA SI ADEGUA …ALL'ORTO
USATUTTO
A FINE ESTATE
CON LE INFESTANTI
CON LE PIANTE DEL GIARDINO.
DALLA TRADIZIONE RURALE ITALIANA

4. Valori e valenze della casa
BIOARCHITETTURA
PROGETTAZIONE BIOCLIMATICA
LA CASA EX NOVO: casa passiva
LA CASA INDIPENDENTE
Sole: Sfruttamento e protezione termica
LA CASA IN CONDOMINIO
ARMONIA DELLA CASA PRESSO ALTRE CULTURE
5. Risparmio energetico quotidiano
SOCIETA', MERCATO, COMPORTAMENTI UMANI
IN PRATICA
RISPARMIARE ACQUA
RISPARMIO DI ACQUA E GAS
RISPARMIO DI CORRENTE ELETTRICA
RISPARMIO PER IL RAFFRESCAMENTO
RISPARMIO NELLA SPESA FAMILIARE
6. Chi ha paura della chimica?
CHI HA "PAURA" DELLA CHIMICA
PER INTENDERSI
I DISINFETTANTI
I NITRATI
I FARMACI
I FITOESTRATTI
7. Igiene della casa atossica
I MAGNIFICI 7
APPLICAZIONI
BUCATO
PIATTI E SUPERFICI IN CUCINA
BAGNO E SANITARI
RISPARMIA ACQUA
RISPARMIA TEMPO, DENARO, SPAZIO, FATICA, IMBALLI
8. Igiene della persona secondo Farmacognosia
PER INTENDERSI
IN PRATICA: ECOLOGIA, ECONOMIA, EFFICIENZA
IN GENERALE
RIUSA ACQUA
9. Primo soccorso familiare
PREVENZIONE E PRIMO SOCCORSO FAMILIARE
COME SI FACEVA UN TEMPO
10. Forza al nuovo stile di vita
Pratiche rafforzative
11.Quiz e Progetti ipotetici
12.Soluzioni ai quiz. - Possibili realizzazioni
13. Bibliografia – approfondimenti tematici su testi specifici – internetgrafia