

Anno XVI n. 3

Dicembre 2019

# In...Forma!

**Associazione Seniores  
del Comune di Torino**



**ASSOCIAZIONE SENIORES  
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino  
Telefono: 011 - 01131954-52-51  
Fax: 011 - 01131840  
[associazione.seniores@comune.torino.it](mailto:associazione.seniores@comune.torino.it)  
[www.comune.torino.it/lavoratorianziani](http://www.comune.torino.it/lavoratorianziani)  
Cod.Fisc. 80099240014

**Orario di ufficio**

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

**PRESIDENTE:** Vittorio FERRANDO

**VICE PRESIDENTE:** Antonio NACCA

**SEGRETARIO:** Angela PEISINO

**SEGRETARIO ONORARIO:** Giovanni AJMAR

**TESORIERE ECONOMO:** Anna Maria ROCCIA

**CONSIGLIERI:** Nicoletta ARENA  
Mirella BORELLO  
Enzo BRAIDA  
Francesco DANTE  
Aldo LANTERI  
Antonina NERI  
Luisella NIGRA  
Maristella PECCHIO  
Pieralberto ROLANDO  
Renza VARVELLO

**REVISORI  
DEI CONTI:** Loredana IGUERA  
Domenico PIZZALA  
Alfonso SANUA

**IN...FORMA!**

**Direttore Responsabile:**  
Vittorio FERRANDO

**Comitato di redazione:**  
Antonio NACCA  
Pieralberto ROLANDO

**Hanno collaborato a questo numero**

Anna Braghieri  
Franca Rosso  
Rosalba Fenoglio

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921  
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Arti Grafiche S. Rocco, Grugliasco (TO)  
Dicembre 2019

**Sommario**

|  |             |                  |
|--|-------------|------------------|
| Editoriale   | <i>Pag.</i> | 1                |
| Tesseramento 2020  |             | 2                |
| Maria Clotilde di Savoia                                     |             | 3                |
| San Giuliano e Santa Basilissa<br>Patroni dell'Agro Chierese |             | 5                |
| L'idrocoltura o coltivazione idroponica                      |             | 9                |
| Anniversari  |             | 18               |
| Auguri, Chiusura   |             | 19               |
| Che cosa occorre sapere prima<br>di accettare le dimissioni  |             | 20               |
| Viaggi, Gite   |             | III di copertina |

**In copertina:** *Giacomo Cattaneo - Torino dalla Vigna Andeseno*  
Incisione in rame, ca. 1820.

## *Un cambiamento inevitabile*

**L'**anno in corso sta ormai spegnendosi ed i prossimi mesi saranno anche gli ultimi del mandato quinquennale conferito dai soci nella primavera del 2015 all'attuale Consiglio Direttivo che ha accompagnato l'Associazione al 65° compleanno festeggiato il 19 maggio u.s. con una giornata che rimarrà fra i momenti più significativi della nostra vita associativa.

Sono trascorsi quasi 18 anni da quando ho assunto, nel lontano febbraio 2002, l'incarico di Presidente; un periodo lunghissimo, mai raggiunto da coloro che mi hanno preceduto e che hanno fatto del sottoscritto il Presidente più longevo.

Un'esperienza affascinante che mi ha arricchito moltissimo per le vecchie amicizie che si sono consolidate, per quelle nuove via via createsi, per la stima e gli apprezzamenti ricevuti, per il piacere di avere potuto condividere tante esperienze e visitare in gruppo oltre mezza Europa oltre a tante località della nostra bellissima Italia.

Ho cercato di aggiungere ad una dedizione costante anche un po' di passione, il che mi ha reso meno gravoso l'impegno.

L'età che avanza inesorabilmente e qualche problemino di salute, fortunatamente superato non senza portarne il segno, suggeriscono o più propriamente impongono di fare spazio ad altri meno anziani e capaci di operare con maggiore vigore apportando altresì nuove idee.

Altri consiglieri hanno preannunciato l'intenzione di non ricandidarsi e quindi l'appello ad offrire la propria disponibilità per garantire la continuità dell'Associazione è, come mai in passato, oltremodo pressante.

Le candidature potranno essere presentate su apposito modulo disponibile in segreteria sino alla fine di gennaio 2020.

Con l'auspicio che siate in tanti ad accogliere questo accorato appello porgo a tutti i più sinceri auguri per le prossime festività.

***Vittorio Ferrando***

---

## TESSERAMENTO 2020

Come indicato nel foglio informativo inviato a metà ottobre si ricorda che da martedì **12 novembre 2019** hanno avuto inizio i tesseramenti per il 2020.

Con il rinnovo o la nuova iscrizione sarà offerto – **sino a fine gennaio** – il tradizionale panettone di alta pasticceria unitamente ad una pratica borsa di tela. Le quote, nonostante il lievitare dei costi, sono rimaste invariate rispetto all'anno precedente:

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>Socio Ordinario</b>   | <b>€ 15,00</b> |
| <b>Socio Sostenitore</b> | <b>€ 20,00</b> |
| <b>Socio Benemerito</b>  | <b>€ 25,00</b> |
| <b>Simpatizzante</b>     | <b>€ 20,00</b> |

Il versamento potrà essere effettuato:

- di persona presso **la sede dell'Associazione** (Via Garibaldi, 25 - 1° piano) nei giorni e con gli orari sotto indicati:

**da martedì 12 novembre a venerdì 20 dicembre  
dalle 9.30 alle 12.00**

**e dal 7 gennaio 2020 dal martedì al giovedì negli stessi orari**

- oppure tramite il **conto corrente postale n. 24352106** intestato a Associazione Seniores del Comune di Torino, specificando il motivo del versamento.
- o altresì con bonifico bancario utilizzando il seguente IBAN  
**IT07N0200801152000000458160**

La quota di iscrizione o di rinnovo all'ANLA  
(Associazione Nazionale Lavoratori Anziani)  
comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza"  
è di € 18,00 per i soci ed in € 10,00 per i familiari conviventi nonché,  
per il triennio 2020-2022  
in € 48,00 per i soci ed in € 24,00 per i familiari conviventi.

## *Maria Clotilde di Savoia*

### *Donne del Risorgimento*

**N**on furono molte le donne che s'impegnarono nella lotta politica e nelle cospirazioni risorgimentali, ma bisogna considerare qual era il ruolo delle donne nella società dell'Ottocento, un ruolo confinato ai compiti e ai doveri familiari per cui solo quelle di cultura elevata e di alto benessere economico potevano permettersi di dedicare le loro occupazioni alla politica e agli aspetti conseguenti.

Certo non furono moltissime, ma furono sufficienti per dimostrare che in ogni settore dell'impresa risorgimentale la donna era in grado di operare utilmente: da Cristina Trivulzio di Belgioioso a Giara Maffei, da Anita Garibaldi ad Antonietta de Pace, da Enrichetta Caracciolo a Teresa Casati Gonnafalonieri, tutte agirono mettendo a rischio la propria libertà e incolumità personale con altruismo e sincera dedizione alla causa.

Tra queste donne merita di essere ricordata anche Maria Clotilde di Savoia. Figlia prediletta di Vittorio Emanuele II la

quale, per senso del dovere e per amor di Patria accettò di sposare Girolamo Bonaparte, uomo attempato e libertino, ateo e intemperante, cugino di Napoleone III (lei aveva solo 16 anni, lui 37) ben sapendo che si trattava di una delle condizioni poste dall'imperatore dei Francesi per stipulare l'alleanza col

Piemonte, a premessa della seconda Guerra d'Indipendenza.

Il padre, in realtà la lasciò libera di decidere il proprio futuro, facendole però capire che, con l'alleanza francese, era in gioco la possibilità di liberare l'Italia settentrionale dal dominio austriaco.

Dopo aver a lungo riflettuto e pregato, la fanciulla accettò il matrimonio ritenendo fosse

suo dovere, come principessa di Casa Savoia, sacrificare le giovanili aspirazioni personali pur di giovare a una causa tanto importante.

Dopo le nozze celebrate a Torino nel gennaio del 1859, visse a Parigi, senza curarsi degli splendori della corte impe-



*Maria Clotilde di Savoia*



---

riale, dedicandosi principalmente a opere di beneficenza. All'imperatrice Eugenia che un giorno le fece osservare di non essere abbastanza elegante nell'abbigliamento come la consuetudine della corte francese richiedeva, rispose: "Signora Voi dimenticate che io sono nata a corte"; non altrettanto poteva dire l'Imperatrice che proveniva da famiglia nobile, ma non principesca.

Dopo il crollo di Napoleone III nel 1870, rientrò in Piemonte e si ritirò nel castello di Moncalieri, dove continuò a condurre vita riservata dedicandosi alle opere di carità e

di assistenza ai poveri. Fu detta "la santa di Moncalieri". Morì nel 1911 ed è stata sepolta nella Basilica di Superga.

In questa sede non è tanto la sua biografia che si vuole evidenziare, ma la sua adesione a quella richiesta di aderire a un disegno politico, umanamente ingiusta, persino crudele, ma da lei accettata con senso del dovere, consapevole che ciò che le era richiesto era per una causa grande e forse chissà, riuscì a intravedere che quella causa riguardava l'unità d'Italia.

***Edmondo Paganelli***



*Cripta Reale di Superga*

## *San Giuliano e Santa Basilissa Patroni dell'Agro Chierese*

**G**iuliano e Basilissa nacquero dopo la metà del III secolo nella città di Antinoe, nella Tebaide egiziana (non di Antiochia, errore indotto nelle fonti dall'abbreviazione Ant.) da nobili e ricche famiglie. Il giovane Giuliano, divenuto fervente cristiano, desiderava dedicarsi alla vita religiosa, ma i genitori gli imposero il matrimonio. Accettò di sposare la giovane Basilissa, anch'essa cristiana, ma di comune accordo gli sposi vissero in assoluta castità. Fondarono monasteri nella loro terra e si diedero ad opere di carità, spendendosi soprattutto nell'assistenza agli infermi.

Giuliano fu imprigionato, per ordine del governatore Marciano, ai tempi della persecuzione di Diocleziano (304-305) dopo aver convertito alla fede alcuni membri della famiglia dello stesso governatore, e con altri cristiani fu torturato e decapitato. Non si conoscono le circostanze della morte di Basilissa; le fonti non dicono esplicitamente che abbia conosciuto il martirio.

La loro festa secondo il Martirologio romano è il 6 gennaio, secondo altre fonti il 9 gennaio o in altre date.

Secondo la leggenda, le reliquie dei due Santi furono portate a Chieri da un tem-

plare, dopo la liberazione di Antiochia di Siria avvenuta nel 1098. Ritornato in patria il crociato avrebbe depresso i resti di Giuliano e Basilissa nella Chiesa campestre di S. Anna, posta al confine tra Chieri e Andezeno, andata distrutta.

Affinché le reliquie dei due santi non venissero profanate, vennero racchiuse in una cassetta, la quale venne interrata in un podere attiguo. Offuscata la memoria, col trascorrere del tempo, i resti dei due santi furono rinvenuti, casualmente, da un contadino che stava arando quel terreno, il giorno 21 maggio 1187, ossia quasi 100 anni dopo.

Disputandosi il ritrovamento delle reliquie, gli abitanti delle due parrocchie limitrofe, Chieri e Andezeno, dietro suggerimento del Vescovo di Torino monsignor Arduino dei conti di Valperga, che si portò sul posto, si decise di caricare la cassetta rinvenuta su un carro trainato da due buoi, posti al bivio tra i due paesi, liberi di procedere per proprio conto (la leggenda narra che i buoi erano uno di un contadino di Chieri e l'altro di Andezeno, anche se è quasi impossibile che due buoi mai aggiogati assieme vadano d'accordo all'istante).

---

Secondo l'antica tradizione i due buoi si diressero prima verso Andezeno ma giunti in prossimità del paese cambiarono direzione e arrivarono a Chieri ove, giunti davanti al Duomo e senza fermarsi sulla piazza superarono il limite del tempio, e si prostrarono sui gradini dell'altare maggiore, ove le reliquie vennero ricevute solennemente dal Capitolo della Colleggiata.

Nel mese di maggio, "la popolazione dell'agro Chierese, da più di otto secoli si raccoglie annualmente attorno ai santi Giuliano e Basilissa, scelti come loro

patroni, per festeggiarli ed invocare la loro assistenza sulla famiglia e sul lavoro agricolo."

In tale occasione si svolge tutt'oggi una solenne processione e l'urna che contiene i resti dei santi martiri viene esposta alle preghiere dei fedeli per proteggere la città e le sue campagne da siccità, piogge torrenziali o altre calamità.

Si narra che, se la terra era troppo asciutta, i chieresi dicessero ai santi: vi esporremo al sole se non fate piovere e in caso contrario: vi mettiamo fuori alla pioggia finchè non smette di piovere.



*Corteo processionale*



---

Il corteo processionale si apre con la banda musicale, la croce portata da un contadino con al fianco due uomini che portano i ceri, dietro il drappo con l'effigie dei due santi recato da altre due persone, a seguire i contadini delle cascine della città con i ceri con lo stemma dei santi, lo stendardo della città, le autorità comunali, le autorità religiose, il carro trainato da due buoi bianchi con la gualdrappa decorata, sul quale è posta la grande teca con le reliquie, di fianco al carro i sei massari uscenti con i ceri e dietro i sei massari entranti con la canna detta avuijā (pungolo); dietro il resto della popolazione.

I massari sono cinque contadini delle cascine delle cinque zone a ridosso delle cinque porte della cinta muraria di Chieri, più uno delle cascine all'interno della cinta muraria. I massari dovevano fornire i buoi per trainare il carro con le reliquie e questo avvenne fino a una quarantina di anni fa: con l'avvento della meccanizzazione agricola i buoi infatti

sparirono sostituiti dai trattori. Ma poi, per rispettare la lunga tradizione, si decise di affittare i buoi da una azienda agricola a San Paolo Solbrito, abilitata ad aggiungere i buoi e abituarli ai rumori vari che seguono una processione.

A chi toccava fornire i buoi? Semplice:

al termine della processione del Corpus Domini cui partecipavano tutte le confraternite, i sei massari entranti si riunivano in sacrestia e aprivano una scatola centenaria che conteneva sei bussolotti con all'interno una piccola pergamena ciascuna, una sola delle quali con il disegno dei buoi; ognuno pescava un bussolotto che poi veniva aperto contemporaneamente agli altri; chi trovava la pergamena

con il disegno dei buoi era tenuto a fornirli l'anno seguente.

Chi aveva la cascina piccola e non possedeva buoi ma solo mucche, chiedeva in prestito, dietro compenso, la copia di animali, oppure rinunciava e allora toglievano un bussolotto con la pergamena bianca.



*Urna delle reliquie dei santi Giuliano e Basilissa*

---

Al termine della processione, prima di riporre l'urna in Chiesa, il Parroco impone la benedizione ai santi, alla popolazione Agro Chierese e ai raccolti.

Non manca una nota di folclore. Nei tempi passati, fine Ottocento sino al 1970 il carro, staccati i buoi e tolta l'urna, diventava un palco dove solo in quel frangente, con l'avallo del podestà in epoche passate e delle autorità comunali in epoca recente, chi voleva poteva salirvi sopra per declamare gli "Stranot" denunciando liberamente cose che non andavano bene, contro l'amministrazione, i vigili, o altre istituzioni.

Dopo gli anni settanta del secolo scorso gli "Stranot o Strambot" vengono

pronunciati in uno spettacolo, La Vijà che si organizza la sera della domenica precedente il secondo lunedì di settembre, festa della Beata Vergine delle Grazie protettrice di Chieri per aver fermato la peste nel 1600. In certi anni si sono contati più di 1500 spettatori. Questa tradizione si va purtroppo affievolendo a motivo della scomparsa degli anziani e dell'indifferenza dei giovani.

Rimane la festa con la processione per le vie di Chieri, il 21 maggio di ogni anno, preceduta dalla santa Messa.

***Maju 51  
alias Mario Piovano***



## *L'idrocoltura o coltivazione idroponica*

**O**ltre ai metodi tradizionali di coltivazione delle piante in substrati quali terra e terriccio, ormai da molto tempo ne esistono altri, detti 'fuori suolo', che non prevedono l'utilizzo di substrati solidi ma consentono alle piante di crescere e svilupparsi all'interno di una soluzione di acqua e sostanze nutritive, risolvendo così i problemi che si possono presentare durante il ciclo vegetativo con interventi tempestivi che modifichino le condizioni di coltivazione quando lo si ritenga utile e necessario.

La tradizionale coltivazione in vaso in substrati solidi, da un lato presuppone l'utilizzo di materiali di qualità dal punto di vista nutrizionale e sanitario, dall'altro può comportare problemi legati alla difficoltà di intervenire velocemente sulle variabili di coltivazione.

L'idrocoltura, ossia la coltivazione in acqua, può essere una valida risposta al problema.

### **Che cos'è l'idrocoltura, altrimenti detta 'Coltivazione Idroponica'?**

L'idrocoltura (o 'coltivazione idroponica') è un sistema di coltivazione utilizzabile per diversi tipi di piante, da quelle da appartamento a quelle da orto, che consiste nell'utilizzo di vasi o vasche contenenti acqua ed elementi nutritivi di diverso tipo, abbinati a

sistemi di controllo delle condizioni ambientali e colturali.

Le piante coltivabili in questo modo, che possono essere anche di grandi dimensioni, vengono sistemate in contenitori particolari, appositamente studiati, dotati di un segnalatore di livello e con uno spazio apposito per contenere il materiale inerte che viene usato come riempimento e mezzo di sostegno.

Solitamente viene utilizzata dell'argilla espansa, materiale leggero ed utile al fine del drenaggio dei liquidi, ma le alternative possono essere diverse.

Il contenitore così scelto, generalmente di materiale plastico e con fenditure verticali o fitte quadrettature, viene posizionato all'interno di un secondo contenitore, impermeabile, che a sua volta viene riempito con acqua e soluzioni nutritive, costituite da miscele di elementi che verranno gradual-



Piante di Anthurium in idrocoltura semplice.

---

mente assorbiti dall'argilla espansa, rilasciati nell'acqua e, in seguito, assorbiti dalle radici delle piante.

Con questo metodo di coltivazione le radici delle piante potranno quindi assorbire tutte le sostanze nutritive di cui hanno bisogno, limitando i pericoli dovuti alla presenza di batteri, funghi ed insetti normalmente presenti all'interno dei classici substrati solidi di coltivazione.

#### Perché ricorrere all'idrocoltura?

I vantaggi dell'idrocoltura sono diversi:

- grazie all'indicatore di livello dell'acqua l'irrigazione viene sempre fatta nel momento più opportuno
- se si dovesse presentare la necessità di un rinvaso non è necessario cambiare tutto il substrato, ma è sufficiente semplicemente rabboccare l'acqua nel vaso;
- l'uso di un materiale inerte al posto del terriccio evita fenomeni di marcescenza e l'insediamento di muffe e parassiti.



Alcuni sistemi di coltivazione idroponica.

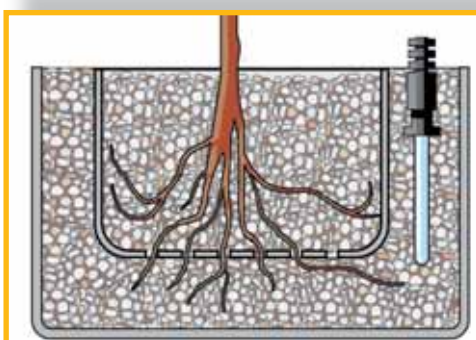
#### Come agire?

Se si vuole procedere autonomamente, la pianta prescelta va ripulita dalla terra presente sulle radici, immergendo queste ultime in acqua a temperatura ambiente per qualche ora.

Successivamente alla pulizia delle radici, la pianta andrà sistemata nel 'vaso interno' del contenitore specifico per questo tipo di coltivazione, dotato di fori per il drenaggio e con all'interno materiali inerti di riempimento come l'argilla espansa.

Il passaggio successivo, dal quale dipende la buona riuscita della coltivazione, consiste nella scelta del giusto apporto di sostanze nutritive, che può essere garantito da fertilizzanti liquidi complessi contenenti azoto, fosforo, potassio e microelementi oppure da 'resine a scambio ionico' comunemente disponibili sul mercato.

Le regole da seguire per avere buoni risultati nella coltivazione sono abbastanza semplici da seguire, soprattutto per quanto riguarda le sostanze nutritive da



Esempio di vaso per idrocoltura, con parte interna forata e parte esterna impermeabile.

---

impiegare, che possono essere tenute sotto controllo valutandone i livelli presenti per mezzo dell'apposito indicatore inserito all'interno del vaso.

Solitamente quest'ultimo è dotato di 3 tacche diverse, corrispondenti ai livelli di acqua minima, media e massima.

Il rimbocco dell'acqua va effettuato quando il livello di liquido scende al minimo o al di sotto del minimo.

Il livello massimo di acqua, invece, si può utilizzare in occasioni particolari, come, ad esempio, quando si prevedono assenze da casa prolungate.

#### Quali piante possono essere coltivate in idrocoltura?

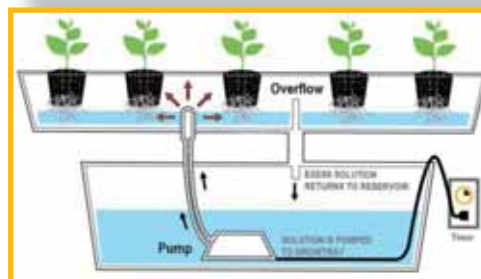
In generale, tutte le piante dotate di apparati radicali sviluppati e con fusti erbacei o legnosi possono essere coltivate in idrocoltura.

Soltanto le piante succulente, i cui tessuti sono ricchi di acqua, possono non trovarsi bene in queste condizioni.

Tra le categorie di piante che danno maggiori soddisfazioni ci sono le piante d'appartamento e le coltivazioni orticole.

#### LE PIANTE DA APPARTAMENTO

Chi vuole provare per la prima volta a convertire la coltivazione delle proprie piante dal sistema classico in substrato solido all'idrocoltura, dovrebbe iniziare scegliendo piante di piccole dimensioni o, ancora meglio, talee radicate in acqua, che si adattano più facilmente al substrato di argilla espansa e alla costante presenza di umidità.



Il sistema Flusso e Riflusso.

Sono molte le tipologie di piante che si possono adattare all'idrocoltura, ma i risultati migliori si ottengono con quelle da foglia di provenienza tropicale oppure che abbiano un forte apparato radicale dal rapido sviluppo, tra cui *Ficus benjamina*, *Ficus elastica*, *Ficus lirata*, le *Calathee*, i *Pothos*, *Dracaena fragrans*, *Dracaena marginata*, *Philodendron scandens* e *Monstera deliciosa*.

Tra le piante da fiore, le più adatte sono le *Kalanchoe*, l'*Hibiscus rosa-sinensis*. la *Saintpaulia* (*Saintpaulia jonantha*), lo *Spatifillo* (*Spatiphyllum spp.*), e l'*Anthurium* (*Anthurium andreanum*).

Le piante cosiddette "grasse" non amano gli ambienti eccessivamente umidi e l'idrocoltura non è per loro opportuna. Una buona risposta la danno invece alcune succulente come l'*Aloe* e le *Crassulacee*.

Le orchidee, che sono piante epifite che, in Natura, non vivono con le radici inserite nel terreno, ma sospese nell'aria, possono anch'esse trovare nell'idrocoltura un ambiente congeniale, offrendo ottimi risultati nella coltivazione, quindi possono esse-



---

re semplicemente nebulizzate con una soluzione di sostanze nutritive.

### **Come coltivare le piante da appartamento in idrocoltura**

La tecnica della coltivazione delle piante da appartamento in idrocoltura mira a far crescere le radici direttamente nell'acqua in un vaso specificamente destinato.

Si tratta in realtà di due vasi, infilati uno nell'altro: quello interno, dalle pareti forate, contiene la pianta e l'argilla espansa che serve a sostenerla nella posizione eretta, quello esterno, di dimensioni maggiori, contiene l'acqua e di una soluzione nutritiva disciolta in essa, ed è dotato di un galleggiante-indicatore di livello.

In questo modo le radici della pianta possono svilupparsi liberamente anche nel contenitore esterno. L'indicatore di livello solitamente è colorato e di facile lettura e si abbassa quando l'acqua scarseggia perché le radici l'hanno assorbita o perché è evaporata.

Lo sviluppo delle piante in idrocoltura è piuttosto lento, quindi i rinvasi e l'acquisto di nuovi vasi più capienti sono piuttosto rari.

#### **Cosa fare nel dettaglio**

- Estrarre la pianta dal vaso in cui è coltivata ed eliminare completamente la terra pulendo l'apparato radicale con meticolosità;
- Immergere le radici della pianta in acqua tiepida, rinnovata più volte;
- Preparare il vaso 'interno' da idrocoltu-

ra, di plastica trasparente, con molti fori, disponendo uno strato di argilla espansa spesso almeno 2 cm;

- Inserire la pianta e colmare il vaso interno con altra argilla espansa, evitando di lasciare delle intercapedini vuote intorno alle radici;
- Preparare il vaso esterno in vetro o plastica, con pareti senza fori, stendendo uno strato di argilla espansa spessa 3 cm, appoggiandovi sopra il contenitore interno già pronto;
- Colmare lo spazio tra i due vasi con la restante argilla espansa, posizionando l'indicatore del livello dell'acqua;
- Aggiungere l'acqua con gli elementi nutritivi nel contenitore esterno fino a raggiungere l'altezza massima indicata nell'indicatore di livello.

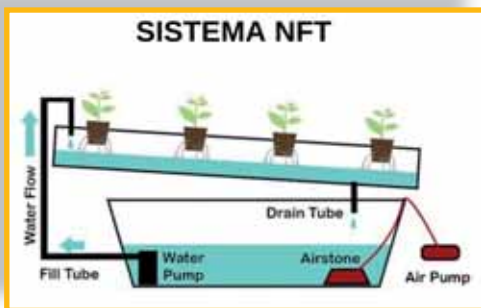
### **LE COLTIVAZIONI ORTICOLE**

La coltivazione idroponica di alcune coltivazioni orticole, quali peperoni, insalate, cetrioli, e, soprattutto, pomodori, ha iniziato a diffondersi negli anni '30 dello scorso secolo, per rispondere ad esigenze legate ad un maggior controllo delle variabili ambientali durante la coltivazione e alla necessità di una sempre maggiore 'standardizzazione' della produzione ai fini commerciali.

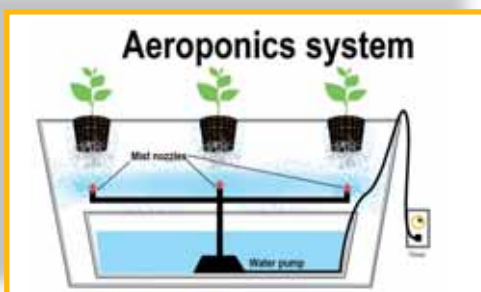
Nel tempo, i sistemi di 'coltivazione idroponica' sono stati diversi, tutti volti al tentativo di ottenere risultati migliori.

Attualmente i sistemi più utilizzati sono i seguenti:

- **Il Sistema FLUSSO E RIFLUSSO** (o 'Ebb and Flow).
- **Il Sistema NFT**(Nutrient Film Technique).
- **Il Sistema DWC** (Deep Water Cultivation).
- **Il Sistema a goccia**.
- **Il Sistema WICK** (a stoppino).
- **Il Sistema ACQUACOLTURA**.
- **Il Sistema AEROPONICO**.



*Il sistema NFT.*



*Sistema di idrocoltura aeroponica.*

Vediamo in cosa consistono.

### **Il Sistema FLUSSO E RIFLUSSO**

Nato negli anni 30 del '900. questo sistema che consiste nell'inondare temporaneamente un 'vassoio di crescita'

contenente il substrato con una soluzione nutritiva per poi far defluire l'acqua nuovamente nel serbatoio mediante una pompa sommersa collegata ad un timer.

Quando il timer accende la pompa, la soluzione nutritiva viene pompata nel vassoio di crescita, quando la spegne parte della soluzione nutritiva rifluisce nel serbatoio di accumulo.

Il timer è impostato per l'accensione più volte al giorno, a seconda delle dimensioni e del tipo di piante, della temperatura, dell'umidità ambientale e del tipo di terreno di coltura utilizzato.

Quello del Flusso e Riflusso è un sistema versatile che può essere utilizzato con diversi tipi di substrati, quali vermiculite, perlite o ghiaia.

Lo svantaggio principale di questo sistema è che alcuni tipi di substrati possono provocare, per la loro consistenza, inconvenienti al sistema, come interruzioni di corrente o guasti alla pompa o al timer, condizioni che portano ad un rapido disseccamento delle radici.

Il problema si può risolvere impiegando substrati di coltivazione in grado di trattenere maggiormente l'acqua, come la vermiculite ad elementi di almeno 3 cm oppure la fibra di cocco.

### **Il Sistema NFT(Nutrient Film Technique)**

Introdotta come novità assoluta negli anni '70 dello scorso secolo, si tratta

---

di un sistema idroponico molto diffuso, caratterizzato da un flusso costante di soluzione nutritiva che non richiede nessun timer per la pompa a immersione. La soluzione nutritiva viene pompata nel 'vasoio' (di solito un tubo) e scorre sopra le radici delle piante, per poi drenare di nuovo nel serbatoio attraverso un tubo apposito o un sistema a 'troppo pieno'.

Non c'è un substrato di coltura ma solo un film in grado di trattenere e poi rilasciare le sostanze nutritive.

Normalmente l'impianto è costituito anche da un piccolo cesto in plastica da cui fuoriescono le radici, immerse nella soluzione nutritiva.

Sistemi NFT sono molto sensibili alle interruzioni di corrente e ai guasti della pompa. Le radici, in questo caso, seccano molto rapidamente in quanto il flusso della soluzione nutritiva viene interrotto.

#### **Il Sistema DWC (ad acqua profonda)**

Si tratta di un sistema di idrocoltura che prevede che le radici delle piante possano svilupparsi in acqua profonda, appena sospese sopra la soluzione nutritiva, con le radici completamente sommerse in acqua. La soluzione nutritiva riceve ossigeno grazie ad una pompa ad aria che garantisce il continuo rimescolamento della soluzione nutritiva.

#### **Il Sistema A GOCCIA**

Nato negli anni '80-'90 del secolo scorso, questo sistema rappresenta il tipo più diffuso di sistema idroponico utilizzato al mondo. Il funzionamento è semplice, un timer controlla una pompa sommersa, accende la pompa stessa e in questo modo una soluzione nutritiva viene distribuita alla base di ogni pianta attraverso un gocciolatoio legato ad un impianto d'irrigazione. La soluzione nutritiva in eccesso che scola viene raccolta nel serbatoio per il riutilizzo.

#### **Il Sistema WICK (a stoppino)**

Si tratta di gran lunga del tipo più semplice di sistema idroponico, un sistema di tipo "passivo".

La soluzione nutritiva viene aspirata dal serbatoio, collegato al substrato di coltivazione mediante uno stoppino.

Come substrato, prevede l'utilizzo di materiali quali vermiculite, perlite e fibra di cocco.

Il grande inconveniente di questo sistema è che le piante grandi, che utilizzano grandi quantità di acqua, possono consumare la soluzione nutritiva più velocemente di quanto il sistema ne possa fornire.

#### **Il Sistema ACQUACOLTURA**

In questo caso, la piattaforma che contiene le piante è generalmente costituita da polistirolo e galleggia

---

direttamente sulla soluzione nutritiva. Una pompa d'aria collegata ad una pietra porosa e immersa nella soluzione nutritiva fornisce continuamente ossigeno alle radici delle piante contribuendo alla loro crescita.

Si tratta di un sistema che necessita di una soluzione nutritiva efficiente che viene riutilizzata, e che permette l'utilizzo di un timer più economico perché un sistema di recupero non richiede un controllo preciso dei cicli di irrigazione.

### **Il Sistema AEROPONICO**

Il sistema aeroponico è probabilmente il sistema più moderno e 'high-tech' di giardinaggio idroponico.

Come nel sistema NFT, sopra il substrato di coltura c'è principalmente aria.

Le radici pendono in aria e vengono spruzzate con una soluzione nutritiva nebulizzata.

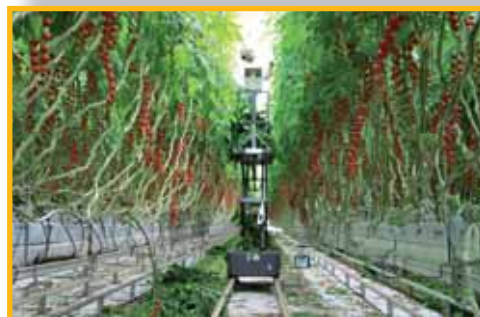
In quanto esposte all'aria, il problema è che si asciugano rapidamente se i cicli di nebulizzazione vengono interrotti.

Un timer controlla la pompa dei nutrienti allo stesso modo di altri tipi di sistemi idroponici, ad eccezione del tempo di funzionamento. Il sistema necessita di un breve ciclo di nebulizzazione ogni due minuti.

### **Quale tecnica idroponica scegliere per la coltivazione degli ortaggi**

È possibile decidere di coltivare molti ortaggi utilizzando la tecnica idroponica che si ritiene più opportuna, consapevoli di poterla cambiare, se ritenuto necessario o utile.

Il primo passo per imparare a coltivare gli ortaggi in idroponica sin dall'inizio consiste nel creare l'ambiente ideale per i semi, proprio come avviene per la coltivazione tradizionale nell'orto o in vaso, impiegando un terriccio



Pomodori in coltivazione idroponica.



Insalate in coltivazione idroponica.

---

addizionato di un 10% di compost o terriccio fertilizzato.

Il mix standard ideale per l'invasatura è solitamente realizzato con parti uguali di perlite, vermiculite e torba.

È importante garantire il pH giusto e per questo il consiglio è di aggiungere un cucchiaino di calce idrata ogni quattro litri di terriccio.

I pomodori, in particolare, possono prosperare con una qualsiasi tecnica di coltura idroponica, tecniche a cui corrispondono substrati specifici, come ad esempio:

- l'argilla espansa, la perlite, la vermiculite la fibra di cocco per sistemi NFT e quelli a goccia;
- la lana di roccia per il sistema a goccia e per il sistema Flusso e Riflusso.

Il pH nella coltivazione, quando le piantine saranno gradualmente cresciute, deve essere compreso tra 5.8 e 6.3. Sono in commercio dei kit per misurarlo in modo facile e veloce e dei prodotti ad hoc per correggerlo, in modo che sia ottimale per lo scopo.

#### **I parametri da controllare per favorire la crescita delle piante allevate in idrocoltura**

Nel corso della coltivazione delle piante allevate in idrocoltura, per ottenere buoni risultati, è necessario controllare alcuni importanti parametri ambientali:

#### **L' Illuminazione**

L'illuminazione è uno dei fattori cruciali per la crescita e lo sviluppo di gran parte delle piante orticole coltivate in idroponica, soprattutto i pomodori.

Per fare in modo che le piante ricevano la giusta quantità di luce, le lampade LED sono la fonte migliore di illuminazione, in quanto gestibili direttamente e completamente controllabili.

Nel caso dei pomodori, per avere un ambiente controllato, è consigliabile coltivarli in idroponica all'interno di apposite *grow-rooms*, ovvero tende da coltivazione che permettono di chiudere e sigillare l'ambiente con una porta a zip.

#### **La Temperatura**

La temperatura è un altro fattore fondamentale, al pari dell'illuminazione, per consentire agli ortaggi, soprattutto



Fragole in idroponica sistema NFT.



---

i pomodori, di germogliare, crescere e maturare correttamente.

In linea generale, la temperatura ideale è di circa 18-26 gradi °C durante il giorno e circa 12-18 gradi °C durante la notte. La giusta temperatura per la germinazione è di 26-27 gradi °C, per un periodo di tempo che può oscillare tra i 5 e i 12 giorni. Una volta che i semi iniziano a germogliare, occorre rimuovere il coperchio posizionato sulla 12 seminiera.

Nel caso delle piante di pomodoro, che riescono a sopravvivere anche con temperature molto alte, il problema si presenterà con le temperature troppo basse, quindi occorrerà controllare con attenzione che l'ambiente di coltivazione sia protetto.

C'è però una soluzione: l'ambiente della 'grow room' – o tenda da coltivazione – riesce a garantire un controllo migliore della temperatura e la possibilità di coltivare i pomodori in idrocoltura in qualsiasi periodo dell'anno.

### ***I Nutrienti Idroponici***

Sono essenziali per alimentare e far crescere le piante e per fornir loro tutte le sostanze di cui hanno bisogno. I nutrienti solubili vengono miscelati e sciolti nell'acqua, che viene somministrata alle piante con metodi diversi, a seconda la tecnica idroponica prescelta.

A scioglimento completato, si crea la soluzione nutritiva fondamentale per la crescita delle piante, che deve avere

una specifica conducibilità elettrica, ovvero la misura di tutti gli ioni che conducono elettricità all'interno di soluzione acquose.

Se ci sono delle carenze nei livelli di nutrienti, i sintomi possono essere facilmente visibili sulle piante e altrettanto facilmente si può trovare la soluzione adatta.

Per fare questo, però, è opportuno controllare periodicamente i seguenti aspetti, che potrebbero essere dei segnali di allarme molto importanti:

- se le foglie delle piante tendono ad ingiallire, il pH potrebbe essere troppo elevato, oppure potrebbe essere il sintomo di una carenza di sostanze nutritive;
- se lo stelo della pianta diventa rosso e le foglie si aricciano, vuol dire che il pH è troppo basso;
- se le foglie si aricciano – senza manifestare altri sintomi – i livelli dei nutrienti potrebbero essere troppo alti;
- se i fiori delle piante cadono precocemente, potrebbe esserci una carenza di potassio.

Generalmente, esiste un numero combinato di nutrienti che vengono disciolti nel serbatoio di acqua per poi arrivare – tramite una pompa – all'interno del letto di coltivazione, dove verranno assorbiti dalle piante.

Seguendo i giusti accorgimenti, le piante coltivate con i vari sistemi idroponici potranno dare grandi soddisfazioni

***Guido Giorza***

---

La socia e cara ex collega Maria Jacobelli, da tempo in pensione e da alcuni anni residente nell'isola di Ischia ci ha informato che i propri genitori, con lei conviventi e di cui il papà era stato dipendente comunale a Torino, hanno festeggiato nel mese di agosto 70 anni di matrimonio pregandoci di darne notizia sul notiziario dell'Associazione.

Il Presidente ed il Consiglio direttivo intendono felicitarsi con i coniugi Jacobelli per il prestigioso e rarissimo traguardo raggiunto.

## *Anniversari*

**Il Consiglio Direttivo porge le più vive felicitazioni a:**

*A Iba Teresina e Jacobelli Mario*

che il 6 agosto 2019 hanno festeggiato 70 anni di matrimonio.

*A Ibritto Maria Maddalena e Calorio Eugenio*

che il 21 settembre 2019 hanno festeggiato 55 anni di matrimonio.

*Ogliese Anna Maria e Abbate Daga Silvano*

che il 14 settembre 2019 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio.

*Roccia Rosanna e Nacca Antonio*

che il 4 ottobre 2019 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio.

*Pecchio Maristella e Cordara Franco*

che il 12 ottobre 2019 hanno festeggiato 45 anni di matrimonio.

---

*A tutti i soci affettuosi auguri  
di buone feste  
da parte del Presidente,  
del Consiglio Direttivo  
e della Redazione*

***CHIUSURA NATALIZIA***

*Si informa che la Segreteria  
resterà chiusa  
dal 21 Dicembre 2019 al 6 Gennaio 2020*



## ***Che cosa occorre sapere prima di accettare le dimissioni in caso di ricovero in ospedale o in casa di cura convenzionata***

**L**a situazione attuale dell'assistenza e la carenza di posti letto spinge a volte l'organizzazione sanitaria a promuovere le dimissioni.

I malati cronici e non autosufficienti, se ricoverati in ospedale, non possono essere dimessi prima che siano state assicurate e organizzate dall'Asl di residenza le cure domiciliari (volontariamente accettate e concordate coi familiari) oppure, quando non sia possibile il rientro a casa, se non sia stata prima individuata una Rsa (Residenza Sanitaria Assistenziale) dove la persona possa essere trasferita a cura e spese della sanità regionale.

In alcune realtà può verificarsi che il personale degli ospedali dia informazioni incomplete o fuorvianti con lo scopo di "liberare" posti letto occupati dai malati cronici. La legge consente di opporsi alle dimissioni da ospedali e da strutture residenziali.

Prima di accettare le dimissioni dall'ospedale o da altra struttura sanitaria bisogna valutare attentamente la situazione. Accettando le dimissioni si assume tutta la responsabilità della continuità terapeutica e i relativi elevati costi privati.

Dopo la dimissione, oltre all'attivazione dell'ADI (Assistenza Domiciliare Integrata) da parte del medico di famiglia, si può richiedere l'assistenza domiciliare (assistente familiare, OSS).

Sia per l'assistenza domiciliare che per accedere al ricovero in una Rsa è indispensabile richiedere la certificazione dell'Unità Valutativa Geriatrica (UVG) dell'Asl di residenza.

Nell'attesa il paziente è costretto a pagare privatamente i costi per l'eventuale assistenza alla persona a domicilio oppure per un posto letto privato in Rsa.

Le **Unità Valutative Geriatriche** hanno il ruolo di valutare i bisogni della persona anziana nel suo complesso, esaminare la documentazione sanitaria valutando le sue condizioni di salute, familiari ed economiche sottoponendo la persona stessa ad una visita collegiale. Di norma la visita si svolge presso un ambulatorio dell'ASL ma se il paziente è impossibilitato a muoversi e tale condizione viene certificata dal medico curante, la sua visita viene effettuata presso la sua abitazione.

*(tratto dall'opuscolo Edizione aggiornata 2019 del Consiglio dei Seniores del Comune di Torino)*

## ***Viaggi e Gite***

**16-18 aprile**

3 giorni sul **lago di Garda**.



**Sabato 9 maggio 2020**

**Pallanza** con Villa Taranto



**Sabato 23 maggio 2020**

Assemblea annuale in località da definirsi.

### **NOTA BENE**

Come ricordato nell'editoriale il Consiglio Direttivo e le relative commissioni di lavoro verranno rinnovati in primavera. Pertanto, per ovvie ragioni di correttezza, la programmazione sopra indicata giunge sino al mese di maggio. Sarà cura del nuovo direttivo stabilire le iniziative per i restanti mesi dell'anno.



*Buon Natale*



*Felice 2020*