



LA PISCINA DIVENTA "BIO"

Il biolago (o biopiscina) è uno specchio d'acqua destinato alla balneazione, realizzato in modo artigianale e depurato senza sostanze chimiche



BIOLAGO LUCCA

Questo biolago di circa 100 mq nei dintorni di Lucca, con forme libere, ha la particolarità di essere rivestito anche internamente in pietra

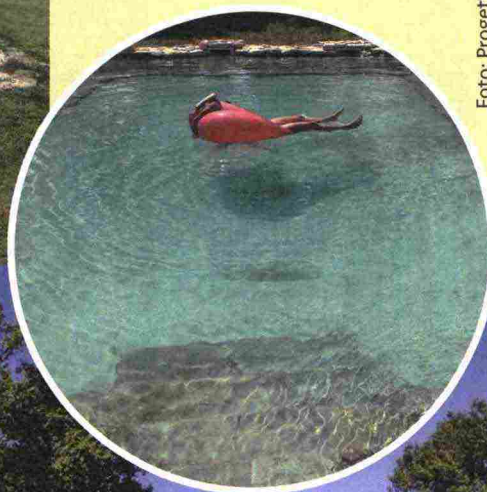
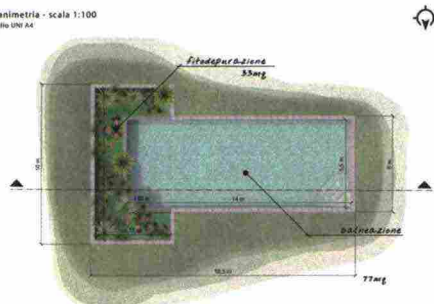
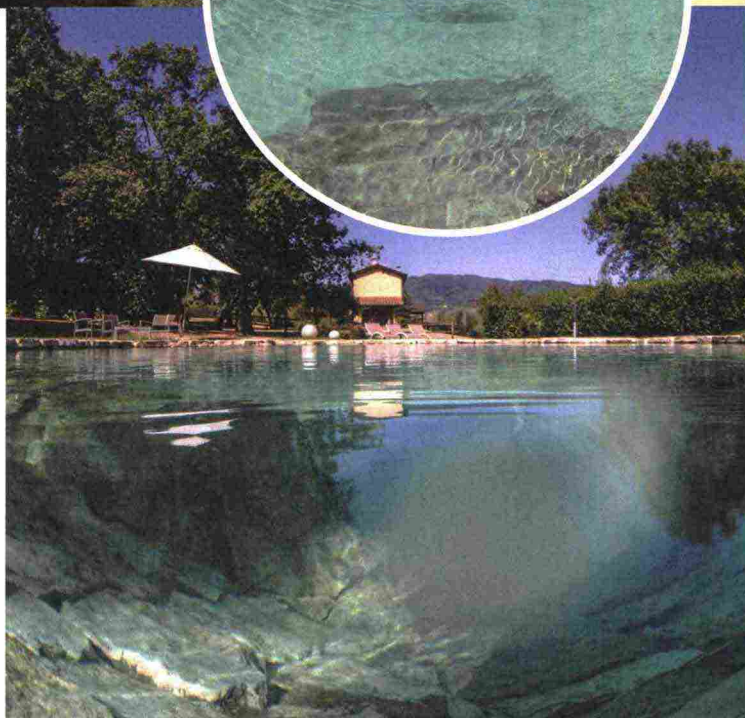


Foto: Progetti di Vera Luciani

Planimetria - scala 1:100
Pagina 180 del 184



La progettazione di un biolago





BIOLAGO IN LIGURIA

In questa foto il biolago era appena terminato. Prevede un laghetto di fitodepurazione a monte, collegato con una piacevole cascatella (dimensioni totali di circa 90 mq)

BIOLAGO SULL'APPENNINO EMILIANO

Circa 100 mq, con area di fitodepurazione in primo piano



La purificazione dell'acqua è infatti affidata esclusivamente alle piante acquatiche e a un sistema tecnico specifico. Ciò che lo distingue dalle piscine tradizionali è quindi l'assenza di cloro, con il risultato di un'acqua che risulta dolce, pulita e piacevole sulla pelle. Il biolago comprende un'area di balneazione, adeguatamente impermeabilizzata, destinata al nuoto e al relax, e una zona di fitodepurazione (circa un 30% dell'intera superficie), collegate attraverso un sistema a circuito chiuso con pompe, filtri e cascatelle.

PROGETTAZIONE E COSTRUZIONE

Nella progettazione e costruzione di un biolago occorrono conoscenze specifiche per intervenire in modo appropriato sui processi biologici che caratterizzano questo particolare sistema. Per un buon funzionamento e un perfetto equilibrio tra ambiente acquatico e terrestre si deve tener conto, attraverso una valutazione mediante sopralluogo, di alcuni fattori preesistenti come latitudine, esposizione, conformazione del terreno, presenza di alberature, eventuali dislivelli e acqua a disposizione. Salvo terreni particolarmente difficili, ovvero sabbiosi o rocciosi, non si prevede l'uso di cemento ma uno scavo rifinito manualmente, poi impermeabilizzato e dotato di impianto. Per la realizzazione di camminamenti, gradini e cascate si prediligono elementi naturali come pietre e legno: il risultato sarà una piscina naturale da vivere in ogni stagione, punto di espansione verso il paesaggio circostante. Con il tempo nel biolago si crea infatti un piccolo ecosistema che cresce e si evolve secondo natura, integrandosi nel contesto in un'ottica di sostenibilità, secondo una concezione più ampia di benessere sia per l'uomo che per l'ambiente. Una manutenzione, con semplici accorgimenti, è in grado di mantenerne ottimale tutto l'anno la funzionalità. Inoltre le varie specie di piante acquatiche, utilizzate per la depurazione e l'ombreggiamento dell'acqua, regaleranno colorate fioriture dalla primavera all'autunno, mentre nel periodo freddo il bacino può gelare senza alcuna conseguenza, per vivere così pienamente il giardino in tutte le stagioni.

FORMA E DIMENSIONI

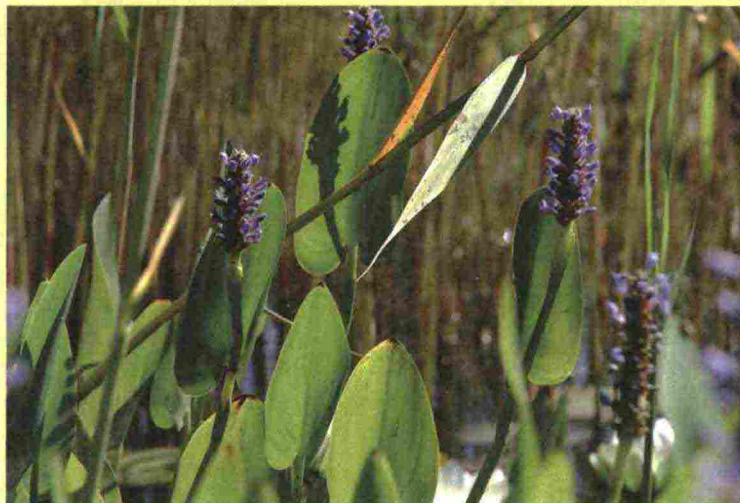
Nella realizzazione di un biolago o di una biopiscina la scelta di forme e dimensioni è libera: non esistono schemi di costruzione rigidi. Ogni progetto è realizzato ad hoc, con particolare cura nell'inserimento nel contesto paesaggistico. Il bacino può avere un aspetto molto naturale simile a un laghetto, con l'armoniosa convivenza tra acqua e piante, per una completa immersione nella natura, o forme regolari che richiamano una piscina, con il laghetto di depurazione a monte o a lato della vasca per maggior praticità di gestione. Le metodologie costruttive possono variare, oltre che per la forma e la disposizione dei bacini, anche per i materiali scelti che modificano l'aspetto cromatico dello specchio d'acqua.

PERCHÉ SCEGLIERE UN BIOLAGO?

Si tratta di una piscina a basso impatto ambientale: la costruzione in genere non richiede opere in cemento armato e si usano prevalentemente materiali naturali, come pietra, legno, ghiaia e piante. Si tratta di una piccola oasi che contribuisce alla salvaguardia della biodiversità locale, grazie al laghetto di fitodepurazione, riparo per avifauna locale e migratoria, con libellule, rondini e altri uccelli che sostano per abbeverarsi. Ogni progetto è diverso dall'altro, unico perché realizzato artigianalmente secondo un progetto specifico. Nei biolaghi la stagione di balneazione è più lunga grazie alla temperatura dell'acqua più calda di qualche grado e fare il bagno immersi nella natura è un'esperienza unica. Non sono necessari svuotamenti né coperture invernali, per vivere lo specchio d'acqua in tutte le stagioni, per un giardino con luci e prospettive sempre diverse. Infine, in caso di inserimento in zone soggette a vincoli, le autorizzazioni, grazie ai criteri costruttivi, si possono ottenere con maggiore facilità.

LE PIANTE ACQUATICHE

Nel biolago le piante acquatiche contribuiscono in modo naturale alla purificazione dell'acqua. La fitodepurazione agisce grazie a un processo di degradazione naturale, attraverso diverse specie che, inserite in un substrato idoneo nell'area appositamente dedicata, utilizzano i nutrienti presenti nell'acqua per svilupparsi e riprodursi: assorbono fosforo e potassio, filtrano le sostanze sospese liberando ossigeno.



LA NINFEA

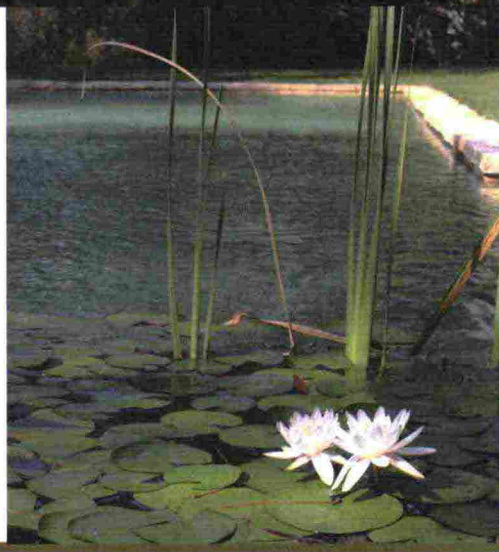
La Ninfea (*Nymphaea*) regala meravigliose fioriture tra giugno e settembre, e si caratterizza per una crescita veloce. È l'ideale per i biolaghi. Infatti, oltre a essere innegabilmente bella, è anche utile perché con la propria ombra aiuta a mantenere bassa la temperatura dell'acqua, impedendo la proliferazione di alghe. La vistosa corolla è composta da petali di vari colori.





BIOLAGO IN MAREMMA

Questo biolago, di circa 110 mq (77 mq balneabili e 28 mq di vasca di fitodepurazione), è stato realizzato con una struttura in cemento a causa del terreno sabbioso, poiché molto vicino al mare. Il rivestimento utilizzato per l'impermeabilizzazione riproduce la roccia naturale, con un rilievo che dà un effetto tridimensionale e piacevole al tatto e che crea sullo specchio d'acqua giochi di luce e dona originalità al bacino. Il rivestimento dei gradini, così come il perimetro del biolago, è stato realizzato in pietra tagliata su misura. Il giardino è stato completato con prato e piante a macchia mediterranea (piante area fitodepurazione: *Nymphaea* in varietà, *Iris pseudacous*, *Typha latifolia*, *Thalia dealbata*, *Lobelia cardinalis*, *Lythrum salicaria*, *Mentha aquatica*)



TESTO A CURA DI: Vera Luciani

Veneziana di nascita e senese d'adozione, è specializzata nella progettazione e costruzione di giardini e biolaghi da oltre vent'anni ed è stata tra le prime in Italia a proporre con successo l'inserimento di biolaghi e biopiscine in giardini privati, agriturismi e resort. I numerosi giardini e le piscine naturali realizzati ne fanno un punto di riferimento del settore per chi intende valorizzare i propri spazi verdi nel rispetto della natura e dei suoi delicati equilibri.

Contatti: www.lucianibiolaghi.it - 334 10 92 643 - info@lucianibiolaghi.it

LIBRI



RICETTE VEGANE E VEGETARIANE ANCHE PER ONNIVORI

di IADER FABBRI



L'autore, romagnolo DOC ed ex atleta, biologo nutrizionista e divulgatore scientifico, nonché collaboratore con alcune università italiane nella ricerca sul campo con gli atleti, ha ideato e raccolto in questo

volume più di 50 piatti vegani e vegetariani, pensati però per tutti, anche per coloro che non seguono questo tipo di diete a 360 gradi. I numerosi master e le lauree su nutrizione e salute gli hanno permesso di creare, per i lettori, un vero e proprio vademecum per ottenere una condizione psicofisica ottimale ed essere performanti ogni giorno. Mentre gli onnivori troveranno appetitose e originali opportunità gastronomiche, con un buon bilanciamento nutrizionale, per scoprire gusti e sapori nuovi, i vegani e i vegetariani impareranno le migliori strategie culinarie per valorizzare le fonti proteiche veggie. Inoltre approfondimenti, infografiche, menù e tanti suggerimenti pratici per ogni situazione.

MONDADORI



CUCINA GLUTEN FREE

di VALENTINA LEPORATI



L'autrice, celiaca dalla nascita, ha studiato panificazione e pasticceria e dopo anni di esperienza nel settore alimentare ha aperto nel 2017 "Valentina Gluten Free", un panificio/pasticceria artigianale situato nel centro di Sarzana (Liguria). Questo libro, con spiegazioni semplici e precise sugli alimenti sicuri, quelli a rischio e quelli vietati, è un ottimo alleato per l'organizzazione della cucina, conoscere le basi della pasticceria dolce e salata (pane, pasta fresca, frolla, brisée) e per cimentarsi

in tante ricette per tutti i gusti. "La mia cucina è semplice perché deve poter essere comprensibile a tutti, è inclusiva perché pensata per chiunque abbia necessità alimentari non tradizionali. La mia è una cucina gustosa, perché voglio dimostrare che 'il senza glutine' può essere apprezzato da tutti, nessuno escluso. Questo libro è per chiunque abbia voglia di sperimentare, conoscere, sorridere", spiega Valentina, che ha trasformato la sua celiachia nel proprio punto di forza.

VALLARDI

PUBBLIREDAZIONALE



Cattiva circolazione delle gambe

Come fare quando attività fisica e alimentazione non bastano

Con l'arrivo dell'estate è piuttosto comune accusare disturbi alle gambe: senso di pesantezza, gonfiore e prurito, in particolare alle caviglie. Il caldo causa infatti una dilatazione dei capillari e delle vene degli arti inferiori, che in alcune persone possono provocare un ristagno dei liquidi all'interno dei vasi periferici. Per prevenire questi disturbi, una dieta bilanciata e una corretta attività fisica sono fondamentali. Nel caso però non fosse sufficiente, gli integratori alimentari possono aiutare ad alleviare queste problematiche: Solo Natura ha sviluppato Neoaima, un prodotto che con l'aiuto sinergico di 10 diversi ingredienti vegetali coadiuva la corretta circolazione. L'estratto della corteccia di pino migliora infatti la funzionalità del microcircolo: le proantocianidine in essa contenute rafforzano le pareti dei vasi sanguigni. I bioflavonoidi da agrumi rappresentano inoltre un utile supporto per la corretta circolazione perché rafforzano il tono venoso.

PER SAPERNE DI PIÙ!

Scansionate il QR Code e accedete direttamente al sito www.solonatura.shop

