



Horts urbans i horticultura terapèutica

Nicolau Forns Puch

Històricament, la major part de les ciutats estaven emmarcades per parcel·les d'horts que abastien la població urbana de productes frescos i n'asseguraven la supervivència. Es cultivaven, de forma ordenada i cuidada, les varietats locals de fruites i verdures pròpies de cada estació; potser aquesta és la raó per la qual, en algunes llengües, hort i jardí s'anomenen pràcticament de la mateixa manera.

En les darreres dècades, però, el paisatge hortícola de casa nostra ha experimentat una gran transformació com a conseqüència de les pressions urbanístiques sobre el sòl agrícola, l'especialització econòmica i l'eficiència de la distribució de mercaderies, que permet que a les botigues hi hagi sempre productes frescos i a preus relativament accessibles. El resultat és la desaparició de molts d'aquests paisatges tradicionals d'horta.

Paral·lelament, hi ha hagut un procés de construcció i recuperació d'horts amb un caràcter molt diferent dels anteriors. Els nous horts, en contrast amb els tradicionals, es caracteritzen per prioritzar les funcions lúdica, social o terapèutica enfront de la productiva. S'han creat i recuperat horts en espais marginals de la ciutat o als seus voltants, en parcs i jardins urbans o en terrasses i balcons, i els paisatges generats en cada cas són molt diferents. Pensem, per exemple, en els horts que utilitzen productes reciclats per a la seva delimitació o per construir les barraques, molt diferents dels horts meticulosament planificats per tècnics d'ajuntaments o dels microhorts cultivats en terrasses de les ciutats. Ara bé, malgrat la diversitat de pràctiques i formes, actualment la major part dels horts urbans comparteixen un mateix objectiu: la recerca d'una major qualitat de vida per a les persones que en tenen cura.

Tipologies d'horts urbans i sistemes de gestió

Com vèiem més amunt, en les últimes dècades, a casa nostra, els horts han deixat de tenir una funció principalment productiva

per passar a tenir altres funcions més socials. Segons el predomini d'una funció o d'una altra, tenim horts per al consum familiar, horts educatius, horts socials, horts per a la gent gran i horts terapèutics (Departament de Política Territorial i Obres Públiques, 2008). Així, els horts per al consum familiar responen al desig d'obtenció de vegetals i fruites per a la família i, sobretot, per a la realització d'una activitat d'oci en contacte amb la natura; els horts educatius solen estar molt vinculats a escoles i pretenen sensibilitzar els escolars sobre l'alimentació saludable i la cura de l'entorn; els horts socials tenen l'objectiu d'afavorir les relacions socials de col·lectius amb risc d'exclusió (gent gran que viu sola, immigrants, joves amb problemes); els horts per a la gent gran pretenen fomentar l'envelliment actiu i l'increment de l'autonomia personal de la població jubilada; i, per últim, com ja s'expli-carà més endavant, els horts terapèutics tenen l'objectiu principal de donar suport en processos terapèutics. A part de classificar els horts per la seva funció, també és útil classificar-los segons la seva propietat i mecanisme de gestió. I, si ho féssim així, ens trobaríem amb horts creats a iniciativa de l'Administració, amb horts privats gestionats per l'Administració, horts creats per la demanda de la pròpia població de forma autogestionada i horts privats familiars.

La tipologia d'hort que darrerament està creixent més és la dels horts de nova creació ubicats en terrenys públics a iniciativa d'una administració. L'administració dissenya l'espai (parcel·les i serveis) i redacta un reglament per als hortolans que prenen la responsabilitat de cultivar un hort. Els horts de l'administració tenen funcions principalment socials, però també educatives i terapèutiques. N'és un exemple la Xarxa d'Horts Urbans de Barcelona, creada l'any 1997 amb l'objectiu de fomentar la integració social i l'envelliment actiu de la població jubilada.

En algunes ocasions, l'administració gestiona horts de propietat privada. En aquesta tipologia d'hort, a diferència de l'anterior, el sector públic intervé amb la intenció d'ordenar els usos i activitats sobre un conjunt de parcel·les privades d'horts ja exis-

tents, normalment tradicionals. L'abandonament de l'activitat productiva comercial, la subdivisió de les parcel·les, l'increment del nombre d'usuaris o la marginalització creixent d'aquests espais originen una problemàtica social que cal regular. Com en el cas anterior, aquests horts tenen funcions socials, educatives i terapèutiques. Un exemple d'aquesta tipologia és la zona de trenta hectàrees d'horta privada del barri de Santa Eugènia de Ter, a Girona. L'Ajuntament de Girona des de l'any 2005 té cura dels seus equipaments (xarxa principal de reg, camins) i serveis generals així com de l'ordenació dels seus usos i activitats.



Imatge 1. Horta del barri de Santa Eugènia de Ter de Girona.

Un altre tipus d'hortes són les que es creen a partir de la mateixa demanda de la població i que s'autogestionen. Responen a situacions molt variades, però tenen en comú que el cultiu del terreny el du a terme un col·lectiu de forma comunitària i amb esperit de cooperació i solidaritat entre els membres del grup. A casa nostra, a diferència del que succeeix en altres indrets com, per exemple, a Argentina, després de la crisi de l'any 2001, aquestes iniciatives no responen a una exigència econòmica ni a la neces-

sitat de supervivència sinó tot el contrari. A vegades, fins i tot, els usuaris estan disposats a esmerçar més diners dels que es recuperen en forma de productes per tal d'obtenir vegetals d'elevada qualitat. En alguns casos el cultiu d'un hort s'ha convertit en una mena de petit acte revolucionari o subversiu contra un model de vida hegemònic que prioritza el valor comercial per sobre la resta. Aquestes experiències es podrien definir com a “horta de combat” pel fet d'intentar recuperar el control sobre els factors que intervenen en la vida quotidiana. Parlaríem de sostenibilitat, de permacultura, d'autarquia de servei social, d'educació, de gent gran, de gent jove, d'immigrants, d'horts col·lectius. És un moviment incipient i amb molta empenta en què el factor col·lectiu està estretament recolzat en els individus que, a la vegada, tenen molt clara la necessitat d'estructurar-se col·lectivament. Un exemple d'hortes autogestionades a Catalunya és el de Can Masdéu, al peu de Collserola. En una antiga leproseria “okupada”, cent persones gestionen dues hectàrees d'hortes de manera assembleària, amb el sistema d'horticultura ecològica, treballs en comissions i convivència intergeneracional. A nivell internacional, cal destacar el cas de Green Guerrillas que, des de 1973, recuperen espais de la ciutat de Nova York per a ubicar-hi jardins i horts. Finalment, tenim la tipologia d'horts privats familiars. Dins d'aquesta categoria s'inclouen tant els horts tradicionals com els horts en precari o marginals per diversos motius.

La catalogació del sòl és un element determinant a l'hora de definir el tipus d'horta existent i la seva gestió. Al sòl rústic, on hi ha previsions que pugui ser requalificat en urbanitzable, es generen processos de marginalització. De fet, a la dècada dels setanta aquests tipus d'horts s'amuntegaven vora les vies del ferrocarril, la xarxa viària o les lleres dels rius i a les perifèries de qualsevol gran ciutat o àrea d'influència donant lloc a un paisatge desordenat i degradat de coberts, hivernacles, tanques i dipòsits construïts amb materials de rebuig. Es va aconseguir reduir aquestes manifestacions a la dècada dels noranta, gràcies a la intervenció de l'Administració i al creixement econòmic. De totes maneres,

la demanda per crear nous horts no ha minvat; en gran part s'han ubicat a les urbanitzacions on sovintegen les segones residències que envolten les grans ciutats (freqüentment, al marge de normatives) i també en zones periurbanes. L'empenta amb què els horts tornen a sorgir en llocs on la propietat del terreny és transitòria a l'espera de construir infraestructures per a la ciutat o en un procés de requalificació del sòl és sorprenent.



Imatge 2. Barraques per guardar eines al barri de Santa Eugènia de Ter de Girona.

A casa nostra hi ha molt pocs exemples d'hortes comunitàries i prevalen els sistemes de treball més individual. Per regla general, els hortolans volen decidir sobre la seva parcel·la: què, quan i de quina manera han de plantar-hi. L'hort esdevé el regne de l'hortolà i la barraca representa molt més del que sembla: és l'aixopluc, més emocional que no pas físic, i un lloc propi on ser i estar, lliure i independent. La tanca és el reforçament explícit de la necessitat d'un espai de llibertat individual. L'hort és, per a molts dels qui el menen, un lloc on es somnia, on es du a terme tot allò que la realitat laboral i social els impedeix fer. Són espais emocionals i vocacionals. Per aquesta raó, sol ser molt difícil in-

tentar implantar pautes d'organització i ordenació paisatgística en els horts ja existents. Es percep la normativa i l'entitat que la sustenta com l'enemic comú que cal abatre; també és un factor que proporciona cohesió al grup, sovint una cohesió que abans no existia. Per tant, es pot dir que a les hortes urbanes no tot són flors i violes. És relativament més fàcil gestionar zones d'horts creades de nou en què es marquen unes pautes que permeten als hortolans acceptar-les o no.

Principis terapèutics de l'horticultura

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) afirma que la salut no és tan sols l'absència de malaltia, sinó l'estat total de benestar físic, psíquic i espiritual. Alguns estudis (Aldridge i Sempik, 2004) han demostrat que la pràctica hortícola és beneficiosa per a la salut i propicia el benestar físic, psíquic i espiritual. En concret, afavoreix una vida sana, permet recobrar l'equilibri mental, fomenta l'autoestima i l'autoconfiança, estimula les relacions socials i ajuda a reduir l'estrès.

La salut del cos comença per l'exercici regular i una nutrició sana. Cuidar un hort implica la realització d'un esforç físic moderat i continuat (caminar, flexionar braços i cames, aixecar pesos) en un paisatge agradable, fet que ajuda a prevenir o superar algunes malalties com l'obesitat, la diabetis o les malalties cardiovasculars, i a incrementar la salut i el benestar personal. A més, consumir vegetals de qualitat, sobretot si són cultivats segons el model d'agricultura ecològica, és un requisit imprescindible per a una vida sana.

El treball a l'hort, pel fet de tractar-se d'una activitat física i manual no rutinària que requereix atenció, ajuda a concentrar-se i evita la dispersió mental. Cultivar un hort implica observar (els cicles de la vida, les diferents variables del cultiu), sentir (els sons, les olors, les textures) i, tot seguit, actuar segons el que s'hagi percebut. És una tasca que permet entretenir la ment i

parar atenció a allò que està succeint a l'entorn, trencar amb els pensaments obsessius i recobrar un cert equilibri mental.

La pràctica de l'horticultura no individual també ofereix oportunitats de conèixer persones i establir una xarxa de relacions socials. Els éssers humans som socials per naturalesa i les relacions socials amb altres persones ens proporcionen companyia, afecte, entreteniment, suport i alegria, de manera que afavoreixen el nostre benestar. Veure créixer, recollir i menjar les hortalisses o els llegums plantats amb les pròpies mans ajuda a recuperar la confiança personal i l'autoestima. Quan aconseguim una collita, la persona se sent útil malgrat la seva problemàtica i comença a confiar en les seves pròpies capacitats i habilitats. Aquest fet és molt important, ja que gran part de les patologies mentals i socials se sustenten en la falta d'autoestima i, en millorar l'autoestima, es trenca el cicle de la malaltia i es propicia la curació. Treballar l'hort també implica estar en contacte amb la natura i, en la majoria de casos, contemplar paisatges de qualitat. S'ha demostrat que la simple percepció d'aquests paisatges ajuda a recuperar-se de l'estrès i afavoreix la tranquil·litat i la pau espiritual (Morris, 2003).



Imatge 3. El treball a l'hort fomenta les relacions socials.

Atès el nombre i la diversitat de beneficis per a la salut humana que té l'activitat hortícola es pot afirmar que l'hort és terapèutic per a gairebé tothom, però és especialment útil com a eina de teràpia en patologies mentals o físiques i en processos de rehabilitació per addicció a l'alcohol o a les drogues. També s'utilitza per fomentar la inserció de col·lectius en risc d'exclusió social (aturats de llarga durada, gent gran que viu sola, adolescents conflictius, immigrants no integrats).

Així, els terapeutes hortícoles treballen en presons, residències de gent gran, centres de rehabilitació, escoles i hospitals dissenyant programes adaptats a qualsevol edat i condició amb l'objectiu de millorar l'estat físic i mental dels seus pacients. Segons el tipus o la gravetat de la patologia, el tractament requerirà el control i la direcció constant d'equips experts de terapeutes. En d'altres ocasions, en canvi, no serà necessària aquesta atenció tan directa, sinó que el sol fet de compartir el treball amb persones amb la mateixa problemàtica (com, per exemple, dones maltractades, joves amb dificultats d'escolarització, immigrants amb problemes d'adaptació, discapacitats físics o persones amb dificultats d'incorporació laboral) o, senzillament, el fet que coexisteixin individus amb problemàtiques diverses, els pot ajudar a millorar, especialment pel que fa a les aptituds socials.

Generalment, els programes terapèutics consisteixen a implicar el pacient en tots els aspectes i fases del cultiu de l'hort a la recerca del seu equilibri físic i mental. Escollir la superfície adequada per treballar o decidir quines llavors plantar en cada cas forma part de la teràpia. Resoldre aquests dilemes enfronta els pacients amb les seves pròpies capacitats. Per exemple, les persones amb baixa autoestima es fan grans propòsits que difícilment assoleixen i, concretament, en el cas del treball a l'hort, solen adoptar dues actituds contràries entre si. Una primera seria intentar abastar molt: fer un hort molt gran, treballar exageradament, comprar maquinària i fer-hi participar moltes persones implicant-hi tota la família, els amics, el veïnat. La segona actitud seria la meticulositat exagerada, que consisteix a conrear poca

superfície però tenir-la molt ben controlada (comptar les llavors i la distància mil·limètrica entre plantes, recórrer a llibres de consulta, cavar cada dia l'hort, portar un registre informàtic del creixement diari dels enciams i la taxa de germinació dels cent raves que s'han plantat, etc; i, en els casos més extrems, plantar menhirs i elèctrodes per reconduir les forces del cosmos).

Quan es treballa en aquest tipus de teràpies és important ajustar el concepte de curació de tal manera que les persones amb una configuració mental diferent de la considerada “normal”¹ no l'hagin d'assumir com a pròpia. Precisament, la teràpia hortícola, a diferència d'altres teràpies que requereixen un maneig verbal (paraula i reflexió), utilitza capacitats no verbals com la memòria visual, olfactiva i sensorial. D'aquesta manera, tots aquells col·lectius amb dificultats de comunicació verbal no es veuen limitats per treballar amb aquest mitjà.

Experiències d'hortos terapèutics

El reconeixement dels beneficis de la pràctica de l'horticultura sobre la salut és relativament recent en el nostre país. Tanmateix, en el món anglosaxó, les teràpies mitjançant el cultiu d'hortos o de plantes de jardí es practiquen des de fa més de cinquanta anys. Ja en el segle XIX, el doctor Benjamin Rush, considerat el pare de la psiquiatria americana, defensava els efectes beneficiosos dels jardins en malalts mentals: “cavar la terra amb les mans té un efecte curatiu en els malalts mentals”. Posteriorment, en el període 1940-1950 es va començar a utilitzar la pràctica hortícola per a la recuperació dels veterans de guerra hospitalitzats. Amb l'objectiu de desenvolupar aquest tipus de teràpia, l'any 1973 es va crear l'American Horticultural Therapy Association,

¹ Malgrat el domini actual de les intel·ligències verbals i abstractes per davant de les altres, a les quals generalment es dona menys valor, Goleman, en el llibre Intel·ligència emocional (Goleman, 1995), afirma que, a priori, no es pot valorar quines són les millors intel·ligències per gaudir de la vida.

que ja compta amb més de 800 socis procedents principalment dels Estats Units, el Canadà i el Japó. Al Regne Unit, la Society for Horticultural Therapy des de la dècada dels vuitanta promou i dóna suport a l'ús de l'horticultura amb persones vulnerables. Disposa d'una detallada base de dades amb informació sobre projectes d'horticultura terapèutica.

Actualment existeixen diverses iniciatives que utilitzen aquesta teràpia en casos de reinserció de col·lectius en risc d'exclusió social. Cal destacar la fundació Stiftung Interkultur d'Alemanya que gestiona, des de l'any 2002, "horts interculturals" en quasi totes les ciutats grans del país. Els horts ofereixen als immigrants l'oportunitat de fer arrels en la nova societat i, amb l'ajuda de terapeutes, superar experiències traumàtiques. En aquest mateix sentit, el projecte Green House, realitzat per la New York Horticulture Society i l'Ajuntament de Nova York, o el projecte Tamadaba, en el marc del Programa d'Atenció a la Joventut Interna de la Direcció General de Joventut del Govern de Canàries, utilitzen la pràctica de l'horticultura com a mecanisme per a la reinserció de presos. Els dos projectes permeten que els interns estiguin en contacte amb un paisatge de qualitat, que aprenguin un ofici i millorin la seva autoestima.

Pel que fa a teràpies en malalts mentals, físics o crònics, el centre de la Asociación de Familiares y Enfermos Mentales de Verín, a Galícia, disposa d'una parcel·la de 300 metres quadrats amb un hivernacle amb cultius d'horta com a teràpia per a persones esquizofrèniques. Treballant a l'hort, els malalts adquireixen hàbits laborals (rutina del treball, horaris, responsabilitat, treball en equip) i milloren les habilitats socials i l'autoestima, fet que els ajuda a disminuir els símptomes de la malaltia no controlables per la medicació (manca de motivació, iniciativa i atenció). La Federation to Promote Horticulture for Disabled People del Regne Unit utilitza l'horticultura com a part de la teràpia per millorar les habilitats motores, la salut i la qualitat de vida de persones amb minusvalideses físiques. Cal fer notar que per poder portar a terme aquesta teràpia és imprescindible dissenyar i adaptar l'es-

pai a les limitacions físiques dels pacients (camins adaptats per a cadires de rodes, espais de treball adaptats a les persones que no es poden mantenir dretes). Pel que fa a les teràpies per a malalts crònics, cal destacar la tasca duta a terme per l'empresa privada de centres de diàlisi renal Fresenius que, amb l'ajuda del programa Pro Huerta de l'Institut Nacional de Tecnologia Agropecuària d'Argentina, va crear un hort per ajudar els malalts renals crònics a recuperar dimensions perdudes com a conseqüència de la seva malaltia. El treball a l'hort els ha permès realitzar una activitat productiva i alhora agradable que ha afavorit la recuperació de l'autoestima i el domini de la pròpia vida. Un exemple d'utilització del cultiu d'horts com a eina de rehabilitació de drogadicte el trobem en el centre terapèutic Ses Sitjoles que l'ONG Projecte Home té a Campos (Mallorca). Un cas similar és el del Programa de Liderazgo Juvenil Natura Vista d'Uruguay.

Finalment, la Xarxa d'Horts Urbans de Barcelona, creada l'any 1997, és una bona experiència d'horts per a la gent gran que, a través del foment de l'activitat física i mental de la població jubilada i de l'establiment de relacions socials, adquireix també una funció terapèutica. L'èxit d'aquesta iniciativa ha animat altres municipis a dur a la pràctica experiències similars.

Horticultura ecològica

Els beneficis terapèutics de l'horticultura són molt més evidents quan aquesta es basa en els principis de l'agricultura ecològica. Tot seguit veurem per què. Formalment, es considera que l'horticultura és ecològica quan compleix uns certs requeriments de l'entitat que en regula la denominació. A Catalunya l'ens que n'és responsable és el Consell Català de la Producció Agrícola Ecològica (CCPAE), que accepta l'ús d'una sèrie de productes, que es considera que no perjudiquen ni el medi ni les persones, i que en prohibeix uns altres, com és el cas dels productes de síntesi (herbicides i pesticides) i els adobs químics. En contraposició,

l'horticultura industrialitzada permet tota mena de tractaments fitosanitaris. A part de ser inoperant per resoldre els problemes cabdals (la fam i la pobresa mundials) i de resultar perillosa per a les persones i el medi, aquesta horticultura convencional fixa les regles per aplicar uns productes i tractaments que sovint no solucionen el problema. S'apliquen preventivament per eliminar tots els factors no controlables, de manera que a l'hortolà no li cal capacitat d'observació ni de decisió. Per a aquest tipus d'horticultura, l'hort perfecte seria un entorn estèril amb un substrat inert on s'aplicarien els nutrients que es consideressin necessaris. Per aquesta via no es crea un vincle entre l'hortolà i la natura, i els efectes beneficiosos que proporciona l'observació de les respostes de la natura a les decisions preses disminueixen i, en general, la capacitat terapèutica del treball a l'hort es veu reduïda en bona mesura.

L'horticultura ecològica, en canvi, parteix de la confiança en la capacitat regeneradora de la naturalesa i se centra en la introducció d'un nombre altíssim de variables que es compensen internament entre elles. L'horticultor ecològic té present que cada cosa que succeeix a l'hort respon a un moviment de la natura per compensar un desequilibri. No oblidem que l'horticultura consisteix en la creació d'un desequilibri: si preparem un terreny per cultivar, això implica deixar un tros de sòl amb els nivells "remoguts", amb excés de nutrients i d'aigua exposats a la llum i l'escalfor del sol. L'horticultor ha de comprendre com actua l'entorn per tal de mantenir el desequilibri i aprofitar les forces regeneradores en benefici propi. Dit d'una altra manera, el que fa és observar com la natura resol els desequilibris i recrear l'entorn perquè pugui actuar. L'agricultura ecològica parteix de la premissa que no es pot tenir cura de tots els factors que intervenen en l'equilibri i, per tant, s'opta per generar un entorn amb la màxima variabilitat perquè la natura tingui els elements que li calen per mantenir i restablir els equilibris. Així, es procura que l'hort estigui ubicat en un entorn on es potenciï la biodiversitat, amb tanques vegetals que puguin oferir refugi i aliment al major

nombre possible d'éssers vius (insectes, ocells, amfibis, rèptils i mamífers). No és estrany, doncs, que aquest model d'horticultura afavoreixi el benestar de la gent que el practica: un paisatge divers, un entorn natural sense productes químics d'alta toxicitat, un contacte més íntim amb la terra i, alhora, una necessitat més gran d'observació, concentració i habilitat de l'hortolà, que aconsegueix equilibri mental, redueix l'estrès i veu fomentada la seva autoestima.

Conclusions

S'ha demostrat que l'horticultura és un mitjà eficaç per promoure el benestar i la salut física i mental de la població, i molt especialment la de les persones vulnerables i amb dificultats, ja que estimula les relacions socials. És una activitat altament relaxant, que promou la vida sana i enforteix els vincles entre l'ésser humà i la natura, tan difícils de mantenir en l'actualitat, especialment en un entorn urbà. Al mateix temps, els horts també afavoreixen la millora paisatgística i ambiental de la ciutat a través de la diversificació de la vegetació en els seus espais lliures. Paisatgísticament, els horts aporten sentit de continuïtat en el temps i reforcen la percepció de formar part de l'entorn, tan imprescindible per a la majoria de la població. Davant l'evidència dels seus múltiples beneficis, cal concedir a l'horticultura més espais normalitzats i incloure-la entre les opcions de lleure habitual per a tota la població. En aquest sentit, té una importància cabdal que, en el moment de planificar les ciutats, es destinin espais per a les diferents pràctiques hortícoles (socials, terapèutiques, educatives), tant en els centres urbans com als afores. En el centre de les ciutats es poden aprofitar parts dels parcs i jardins municipals o solars no urbanitzats per crear horts on plantar tomateres i enciams. Al voltant de la ciutat, les zones d'horta, regulades i ordenades, poden tenir una important funció de contenció urbana i

actuar com anella verda de la ciutat, fet que, alhora, evitaria el creixement en taca d'oli.

Referències bibliogràfiques

- BROOKS, Charles V.W. (1992). *Consciència sensorial*. Barcelona: Obelisco.
- DEPARTAMENT DE POLÍTICA TERRITORIAL I OBRES PÚBLIQUES (2008). *Guia d'integració paisatgística: hortes urbanes*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- FUKUOKA, Masanobu (1999). *La Revolució d'un bri de palla: una introducció a l'agricultura natural*. Palma: Universitat de les Illes Balears.
- GOLEMAN, Daniel (2004). *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós
- HELLINGER, Bert (2004). *Reconocer lo que es: conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados*. Barcelona: Herder.
- KRISHNAMURTI, Jiddu (1984). *La madeja del pensamiento*. Barcelona: Edhasa.
- LÓPEZ, Myriam (2000). "Medicina complementaria, terapia hortícola: una técnica que cura a los enfermos en el jardín", *El Mundo, suplemento salud*, núm. 388 dissabte 20 de maig de 2000.
- MORRIS, Nina (2003). *Health, well-being and open space literature review*. Edimburg: OPENspace Research Centre for Inclusive Access to Outdoor Environments.
- NOGUÉ, Joan (2007). "Jardines comestibles y terapéuticos", *La Vanguardia: Culturas*, dimecres 10 de gener de 2007, p. 16-17.
- SEMPERE, Jordi (2007). *L'agricultura de les perifèries urbanes: el cas de Barcelona i Toulouse*. Barcelona: Llibres del Consell de Treball Econòmic i Social de Catalunya.
- SEMPIK, Joe; ALDRIDGE, Jo (2004). *Social and therapeutic horticulture in the UK: the Growing Together Study* [en línia]. <http://www.lboro.ac.uk/research/ccfr/growing_together/Openspacepaper.pdf> [consulta: 12.05.2008].
- SEMPIK, Joe; ALDRIDGE, Jo; BECKER, Saul (2005). *Health, well-being and social inclusion: therapeutic horticulture in the UK*. Bristol: University of Bristol.