vivere® sostenibile

Bologna

www.viveresostenibile.net

Copia Omaggio

Casa Editrice edibit

Ambiente, cibo, comunità, transizione e resilienza

GIUGNO 2018 50

MENSILE - Anno VI - N. 05/2018 POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CN/BO/0034"

CORSO DI CUCINA SANA

DOMENICA 17 GIUGNO
Info a pag. 03

Con il vento tra i capelli

Riscopriamo il mezzo di trasporto più efficiente mai inventato dall'uomo: la bicicletta!

EDITORIALE

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

In Italia abbiamo molti primati, alcuni dei quali andare fieri, come la gastronomia, la cultura, le bellezze artistiche e naturali e altri meno, come la macroscopica presenza di auto.
Nel nostro Paese ci sono circa 63 auto ogni 100 abitanti contro le 49, della già alta media europea.
Questo tasso così elevato è sicuramente legato alle carenti infrastrutture del trasporto pubblico, ma è molto condizionato dal modo che abbiamo acquisito in questi decenni di "motorizzazione di massa", di vivere il possesso di questo bene.
Ancora oggi, i messaggi pubblicitari che ci stimolano all'acquisto dell'auto, fanno leva su emozioni quali la libertà o l'eleganza, la passione, la grinta ecc. Così l'auto diventa una proiezione della nostra personalità, o meglio, di quello che vorremmo essere o mostrare di noi stessi al mondo che ci circonda. Incredibile a dirsi, ma ancora oggi, per molti, l'auro è uno "status symbol"!
Questo ha portato, un Paese fragile come il nostro, ad avere una superficie totale, superiore a quella dell'Umbria occupata da auto!
Per non parlare della pessima qualità dell'aria, dovuta ai gas di scarico prodotti dalle automobili, allo stress accumulato nelle lunghe code, al tempo di vita che si perde, ai rischi e ai costi legati al possesso dell'auto come bollo, assicurazione, carburanti, gomme, manutenzione, deprezzamento del bene.
Proprio per questi motivi, è inutile nascondersi che l'automobile muove una bella fetta della nostra economia e sono milioni le persone che vivono e lavorano grazie all'intera filiera dell'auto, dalla produzione, alla manutenzione, al commercio, fino allo smaltimento.
Non ultimo lo Stato, che preleva imposte a "piene mani", con il bollo sulla proprietà, le accise sui carburanti, l'iva e imposte accessorie varie. Il problema è quindi molto complesso e **le soluzioni non possono esserlo meno** e superando ogni approccio "facilone" o "estremistico", devono tenere conto di questa complessità.
L'uso della **bicicletta** nelle nostre città, può aiutare ad alleviare alcuni problemi, come inquinamento, code, parcheggio, ecc. Inoltre è **una soluzione semplice e immediata per i cittadini**, che possono e devono fare pressione sulle amministrazioni, per ottenere quelle minime infrastrutture che aumentino la sicurezza e il piacere di muoversi in bici.

La metà dei percorsi fatti in macchina in Europa è inferiore ai 5 km, una distanza tranquillamente alla portata di qualsiasi ciclista!
Ma **pedalare è anche una scelta di salute e di felicità!**
Andare in bici presenta molti vantaggi che rendono questa attività una vera panacea per molti dei mali che ci affliggono.
Eccone alcuni: pedalare fa dimagrire e migliora la qualità del sonno, fa conoscere nuove persone (è molto più facile conoscere persone pedalando in città o in campagna in sella alla nostra bici, piuttosto che chiusi nell'abitacolo di un'auto), è efficiente (con 20 kg di ferro e gomma di una bici, si spostano agevolmente gli 80 kg di un uomo e in più a emissioni 0!), è per tutti (non servono patenti e fa bene a tutte le età). Insomma, che sia da corsa o da città, pieghevole o a pedalata assistita (visto il costo ancora piuttosto elevato, consigliabile per chi ha una media di spostamento quotidiano oltre i 10/15 km), forse è davvero giunto il momento di scegliere la bicicletta e gli innumerevoli vantaggi che ci offre.

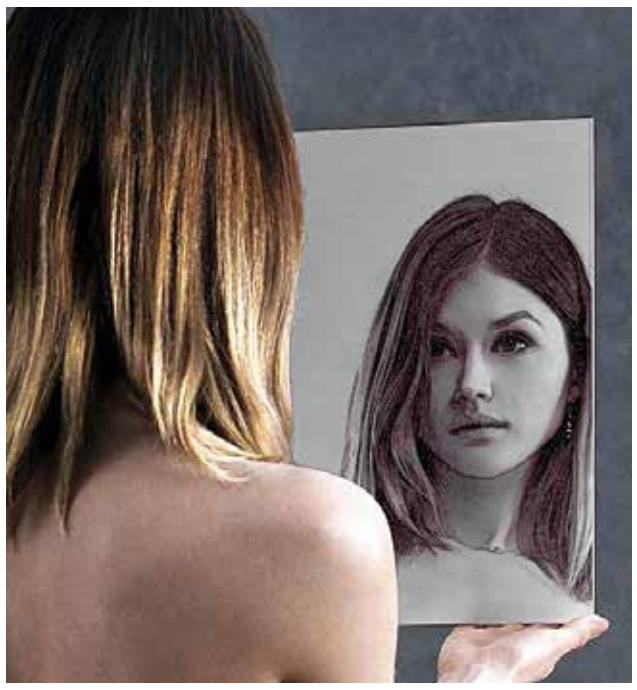
Buona lettura di *Vivere Sostenibile* di Giugno.

vivere sostenibile
www.viveresostenibile.net
-90%

LA TUA PUBBLICITÀ SU "VIVERE SOSTENIBILE": MOLTO DI PIÙ CHE UN RITORNO DI IMMAGINE!

Ogni investimento pubblicitario in più su carta stampata, dà diritto a un credito di imposta fino al 90%!

Grazie al bonus fiscale di Legge, le PMI che investono su carta stampata almeno l'1% in più rispetto all'anno precedente, possono godere di un credito di imposta del 90% della spesa sostenuta.
In questo modo potrai dare grande visibilità alla tua attività e utilizzare il bonus acquisito per saldare i contributi erariali o INPS.



Per info, chiamaci adesso al 335/7187453
o invia una mail a info@viveresostenibile.net

vivere sostenibile Bologna
Organo Ufficiale
Associazione Italiana Comunità Sostenibili
Partner
Con il patrocinio di
Ente di gestione per i Parchi e la Biodiversità Emilia Orientale
Con la collaborazione di

sommario

SPUNTI E PROPOSTE	pag	3
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE	pag	4 - 5
SCELTE SOSTENIBILI	pag	6
BAMBINO NATURALE	pag	7
BENESSERE CORPO E MENTE	pag	8 - 9
AGRI-CULTURA	pag	10
ITALIA SOSTENIBILE	pag	11 - 14
TRANSIZIONE E RESILIENZA	pag	15
VEGAN OK	pag	16
AMICI ANIMALI	pag	17
EVENTI	pag	18
CALENDARIO E MERCATI	pag	19

Casa Editrice edibit
Via F. Santi, 4 - 40055 CASTENASO (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111
REDAZIONE
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Responsabile
Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione
Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Commerciale
Massimo Fortuzzi
edibitvs@gmail.com

Ufficio Commerciale
Arianna Ceccaroni
ceccaroni@edibit.com

Edibit srl è inscritta al registro degli Operatori della Comunicazione al n. 2289 del 28/09/2001. Ex RNS n. 4123 del 23/03/1993 Registrazione Tribunale di Bologna n. 8314 del 15/10/2013

Associato a Confindustria Emilia Area Centro: le imprese di Bologna, Ferrara e Modena; FIMA

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19
Padova

Grafica
Impaginazione
Claudia Barabani
Bologna

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del D.lgs. 196/2003 sul trattamento dei dati personali
EDIBIT S.r.l. - Titolare del trattamento - ha estratto i Suoi dati personali dall'archivio abbonati elenchi telefonici e da altre banche dati proprie e acquistate da terzi.I dati, di cui non è prevista la diffusione, sono trattati con procedure automatizzate e manuali solo dai dipendenti incaricati del trattamento, per fini promozionali e commerciali. Tali dati possono essere comunicati, in Italia e all'estero, ad aziende o professionisti che li richiedono a EDIBIT S.r.l. per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a EDIBIT S.r.l. Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso - BO per avere piena informazione di quanto dichiarato, per esercitare i diritti dell'Art. 7 del D.lgs. 196/2003, e perciò consultare, modificare e cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo nonché per conoscere l'elenco dei Responsabili del trattamento.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non é responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni.
La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione.
Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.
Vivere Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10 - CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 24/05/21018

Vivere Sostenibile Bologna fa parte di VS Network

Tutti i nostri siti sono su Hosting Sostenibile lo spazio ecologico del web

Hanno Collaborato a questo numero

AmitaYogaTantra
Andrea Donnoli
Angela Carreras
Carlo Pagani
Catherine Ratajczak Guidi
Chiara Ferrari
Claudia Bondi
Davide Falcioni
Elisa Nicoli
Francesca Cappellaro
Giovanni Santandrea
Giuseppe Rainieri
Giusy Aloe
Glauco Venturi
Graziano Consiglieri
Jo Gabel
Linda Maggiori
Manuela Martino
Massimo Giorgini
Massimo Vacchetta
Paolo D'Arpini
Renata Balducci
Roberto Marchesini
Rosaria Scotto
Sandra Duo
Veronica Ventura

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale CHIAMA 335 718 7453

Al via un monitoraggio comune contro l'inquinamento in tutto il Bacino padano:

sei regioni e una provincia adottano lo stesso protocollo

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Piemonte, Friuli Venezia Giulia, Valle d'Aosta, Provincia Autonoma di Trento: sono i partner del progetto europeo Prepair che, in via sperimentale fino al 2023, adotteranno le stesse modalità di monitoraggio delle azioni per la qualità dell'aria. Questo protocollo comune, attraverso un apposito applicativo web, valuterà anche le 427 misure già pianificate dalle Regioni tramite i propri Piani per la qualità dell'aria

Monitorare in modo coordinato e omogeneo l'attuazione e i risultati delle azioni per la qualità dell'aria nel Bacino padano: questo è l'obiettivo strategico perseguito dalle Regioni e Province italiane partner del progetto europeo Prepair (Po Regions Engaged to Policies of Air), che vuole promuovere stili di vita, di produzione e di consumo più sostenibili in quest'area.
Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Piemonte, Friuli Venezia Giulia, Valle d'Aosta e Provincia Autonoma di Trento hanno approvato, tramite lo steering committee di progetto, un **protocollo di monitoraggio comune** da adottare in via sperimentale almeno fino al 2023 e da implementare attraverso un apposito applicativo web sviluppato da Ervet S.p.A., l'agenzia di sviluppo territoriale della Regione Emilia-Romagna.

Si tratta del primo dei risultati attesi previsti dal progetto Prepair per le attività inerenti il monitoraggio delle azioni per la qualità dell'aria, propedeutiche alla valutazione dei relativi impatti emissivi.

Cosa prevede il protocollo di monitoraggio comune
Il protocollo di monitoraggio prevede una struttura comune di responsabilità, scadenze e indicatori di monitoraggio, e l'utilizzo da parte delle Regioni di una piattaforma web che permetterà di rendicontare le azioni e monitorarne lo stato di attuazione.
Sarà quindi possibile, attraverso questo catalogo comune di classificazione delle azioni, valutare e comunicare i risultati conseguiti a livello di bacino padano.
Gli indicatori utilizzati permetteranno di avere il quadro sia degli strumenti di policy attivati e delle risorse finanziarie utilizzate, sia degli impatti concreti sul territorio, nonché quello della riduzione di emissioni inquinanti.
Saranno oggetto di monitoraggio le 427 misure già pianificate dalle Regioni tramite i propri Piani per la qualità dell'aria e altri piani e programmi, attraverso gli Accordi per la qualità dell'aria nel bacino padano firmati nel 2013 e nel 2017 con il Ministero dell'Ambiente e tramite lo stesso progetto PREPAIR, che prevede e finanzia una serie di azioni significative. Le misure afferiscono a tutti i settori impattanti, dalla mobilità all'industria, all'efficientamento energetico del patrimonio immobiliare residenziale e terziario, dalla combustione delle biomasse all'agricoltura.

Nature Based Solution da Bologna all'Europa

di Giuseppe Rainieri

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Nelle grandi città si osserva il tendenziale **accentramento dei cittadini nelle aree metropolitane**, dovuto alla crescita costante della popolazione.
Di conseguenza cresce la richiesta di lavoro, di alloggi e di assistenza.
Molti sono i fenomeni che accompagnano l'aumento di complessità delle metropoli.
Tra questi si annoverano lo sfruttamento del suolo, l'accanimento edilizio, l'innalzamento delle temperatura (urban heat island) e la diminuzione della biodiversità e delle risorse idriche.
Questi mutamenti spingono a ripensare le città in maniera più sostenibile, in modo tale da favorire il benessere e la sicurezza dei cittadini, lo sviluppo economico e sociale, diminuendo le emissioni di carbonio, gli sprechi e gli scarti.
In questo senso, la Commissione Europe, da sempre impegnata nella discussione sui cambiamenti climatici e sulla sostenibilità, suggerisce di ispirarsi all'azione rigenerativa della natura. In altri termini, rigenerare le città grazie all'utilizzo di caratteristiche proprie degli ecosistemi, implementati in maniera intelligente e programmata.
Questa proposta prende forma nelle "Nature based Solution" (NbS).
Le NbS si definiscono come azioni ispirate, supportate o copiate dalla natura.
Queste sfruttano la raffinatezza della natura per trasformare le sfide ambientali, sociali ed economiche in opportunità di innovazione.
Sono riconosciute cone soluzioni economicamente vantaggiose, rispetto ad approcci più tradizionali, dimostrando il loro valore in maniera trasversale, incidendo sul sistema energetico, sulla salute e sulla valorizzazione del territorio.
Ad oggi, l'area metropolitana di Bologna accoglie più di un milione di abitanti, attratti dalle opportunitàà di occupazione e dai servizi; un numero in crescita che conferma il **cambiamento in atto**. Sul suo territorio possiamo già riconoscere alcune attività caratteristiche delle NbS, come gli eco-parchi industriali, le pratiche di economia circolare e i numerosi esempi di agricoltura urbana e periurbana.
Bologna, nel suo processo di innovazione, da giugno 2017 coopera con 11 città europee al progetto Connecting Nature, finanziato dal programma Horizon 2020.
Uniti dal motto "Bringing cities to life, bringing life to cities", 29 partner, tra pubbliche amministrazioni, centri di ricerca, università e imprese, investiranno nella realizzazione delle Nature based Solution, misurandone l'impatto e condividendo i risultati per uno sviluppo globale più sostenibile.

Corso La cucina della GIOIA

Domenica 17 giugno 2018 dalle ore 9,30 alle ore 17

"La cucina della GIOIA", corso incentrato sull'Autoproduzione di cucina sana – speciale preparazioni per l'Estate – organizzato da Comunità Sostenibili APS-ETS, tenuto da **Samanta Mordenti**, naturopata.

Il corso è **sia teorico che pratico** ed ha come obiettivo quello di condividere con i partecipanti le nozioni che stanno alla base di una sana alimentazione.
Mangiare genuino è al tempo stesso piacere e necessità. E anche risparmio. Farlo con GIOIA aiuterà voi nella preparazione e darà quell'ingrediente in più che renderà ancor più gustoso quello che preparate!
Passando dalle tradizioni alle innovazioni vedremo come del buon cibo può essere alla portata di tutti grazie ad etiche sostenibili quali la naturalità, la stagionalità e la località degli alimenti.

Colazione, **pranzo**, **merenda** e **cena:**
vedremo quali abbinamenti fare e cosa e come autoprodurre, in modo facile e sano, dei buoni manicaretti di origine vegetale. Mangio sano, vivo meglio!

Tra gli *argomenti*:
- Autoproduzione di latte vegetale
- Creme spalmabili gustose a base di legumi
- Estratti di tutti i tipi
- Idee per le verdure di stagione
- I cereali antichi e quelli di moda, come la quinoa e l'amaranto
- Germogli che passione
- Sane dolcezze per tutti i gusti

Il **pranzo** è parte integrante del corso.
Momento conviviale in cui confrontarsi sulle tematiche affrontate durante la mattinata e occasione per parlare di ricette e buona cucina.
Gusterete il ricco buffet veg preparato con ingredienti bio a km zero, comprensivo di bevande (all'atto dell'iscrizione segnalare eventuali allergie, intolleranze o inclinazioni alimentari).

Quota corso:
il costo dell'intera esperienza è di **80 euro + 15 euro di iscrizione annuale** all'Associazione Italiana Comunità Sostenibili.
La quota comprende: corso pratico/teorico; dispense didattiche; pranzo e tisane; 1 numero di "Vivere Sostenibile a Bologna".
Massimo 12 partecipanti.

Per iscriversi:
inviare mail a info@viveresostenibile.net entro l'14 giugno, completa di nome, cognome, indirizzo. Farà fede il versamento della **caparra di 50 euro** su conto corrente intestato all'Associazione Italiana Comunità Sostenibili sul CC BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CASTENASO
IBAN: IT25R0847236760000000093411
causale: CORSO cucina + nome partecipante

Per info e dettagli:
info@viveresostenibile.net
347.2461157

Local To You estende le sue zone di consegna

di Giusy Aloe

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Il nostro servizio non si poteva dire completo senza che servissimo anche la bellissima **Romagna**: da aprile, anche se non abiti a Bologna, o se vai in vacanza nella tua casa al mare, puoi ordinare con pochi click tramite il sito **www.localtoyou.it** prodotti freschi di stagione e un'ampia scelta di **prodotti biologici** ed eccellenze italiane ricevendoli direttamente a casa tua.
La Romagna per noi è molto importante e ci fornisce alcuni tra i nostri migliori prodotti. Abbiamo **l'azienda agricola di Domenico Errani** che, vicino a Ravenna, coltiva frutta nel pieno rispetto di ambiente e natura.
La nostra pasta proviene da **Pasta della Casa**, un progetto di inserimento lavorativo situato a Faenza che a partire da materie prime del territorio quali farro e grano integrale, produce vari tipi di pasta fresca tradizionale: fusilli, gnocchetti, granini, conchiglie… tutta pasta biologica e lavorata interamente a mano.
Vicino a Ferrara lavora **l'azienda agricola Cerutti** che oltre a uova, riso e farina, ci fornisce degli squisiti prodotti da forno, anche questi fatti a mano.
Ma veniamo al dunque. Da marzo il nostro servizio si è esteso ad alcuni dei luoghi più importanti della Romagna:
Serviamo Ferrara, Ravenna, Lugo, Massa Lombarda e Cesena il martedì, mercoledì e giovedì; siamo a Castel Bolognese e Forlì di martedì e mercoledì, a Forlimpopoli il giovedì; mentre Russi e Cesenatico li raggiungiamo il martedì e giovedì e Riolo Terme il martedì e venerdì.
La spesa minima per ordinare dalla Romagna è di 25€ e il costo di spedizione di 5€. Ricorda però che **il costo del servizio è sempre gratuito sopra i 50€ di spesa**.
Ti consigliamo di sfruttare questo vantaggio per provare i nostri ottimi prodotti freschi e trasformati.
Puoi aggiungere alla tua Local box frutta, verdura, miele, olio, pasta, riso e tanto altro in modo da raggiungere questa cifra: ti assicuriamo che non rimarrai deluso!

Vuoi conoscere dettagliatamente i giorni di consegna?
Vai su **www.localtoyou.it** in BLOG e FAQ.

Gelato alla banana e mango con coulis di fragole

di Davide Falcioni, Vegan Chef

Ecco una nuova ricetta che ho il piacere di condividere con voi in questi mesi estivi, quando la frutta la fa da padrone!

Dosi per 4/6 persone

3 banane mature congelate
1 mango fresco
latte di riso q.b.
250 g di fragole
1 pezzetto di banana
scorza di limone
qualche goccia di limone
cioccolato fondente

Preparare la coulis frullando le fragole con qualche goccia di succo di limone e la scorza.
Aggiungere un pezzetto di banana fresca e frullare.
Nel frattempo frullare le banane congelate (precedentemente tagliate e congelate) con il mango fresco sbucciato e tagliato a pezzi fino a formare una crema.
Se necessario unire un po' di latte di riso.
Servire il gelato in coppetta con la coulis e delle scaglie di cioccolato fondente.

Rotolo di zucchine veg

di Angela Carreras

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Fotografia di Giulia Marone

Ingredienti:

Rotolo
500g di zucchine
200g di farina
50g di farina dei ceci
Acqua dei ceci (in barattolo)
Sale, pepe qb
Pizzico di bicarbonato

Ripeno
400g di carote
300g di maionese di soia (100g di latte di soia, 200g di olio di semi di girasole, un cucchiaio di succo di limone, due cucchiaini di senape, mezzo cucchiaino raso di sale)
Contorno
Ceci, Sale, pepe, origano (o spezie od erbe che preferite)
Olio evo

Procedimento
Apri un barattolo di ceci, scola i ceci mettili da parte e tieni l'acqua in un bicchiere in frigo.
Lava le verdure, taglia le estremità e, in ciotole separate, grattugia prima le zucchine e poi le carote. Metti a scolare le zucchine per una ventina di minuti, poi aggiungi le farine, il sale, il pepe ed il pizzico di bicarbonato.
Prendi l'acqua dei ceci dal frigo, dev'essere ben fresco, e montala a neve ben ferma con delle fruste.
Aggiungi l'acqua dei ceci montata alle zucchine, senza farla smontare, girando il tutto dal basso verso l'alto.
Stendi l'impasto di zucchine e farina su una teglia da forno, rivestita da carta forno, leggermente unta dall'olio evo.
Accendi il forno a 180°. A temperatura raggiunta, inforna per 25/30 minuti. Nel frattempo fai saltare le carote grattugiate (con o senza cipolla, a scelta) in una padella con un pochino di olio evo. Prepara la maionese.
In un bicchiere alto e stretto metti il latte e tutti gli altri ingredienti, tranne l'olio da versare a filo mentre fai montare la maionese con un minipimer ad immersione, con il movimento della mano dal basso verso l'alto per incorporare aria.
Togli la teglia dal forno, fai raffreddare e capovolgi l'impasto su un'altra carta forno.
Delicatamente togli la carta dall'impasto di zucchine, metti la maionese lungo tutta la superficie e poi le carote.
Arrotola il tutto e lascia riposare qualche minuto. E gusta!

Perchè l'acqua faba o acqua dei ceci?
L'acqua faba è una scoperta recente per quanto riguarda l'uso in cucina vegana: ha la capacità di montare come fosse il bianco d'uovo, sostituendolo in tante ricette che solitamente lo richiedono, ad esempio le meringhe.
La migliore acqua di ceci utilizzabile a questo scopo è quella "in latta", ovvero quella di conservazione dei ceci in scatola (sempre bio) in quanto ha la percentuale di acqua e sostanze (nutritive) ideale per facilitare la montatura.
Quindi, non buttate l'acqua di cottura, sperimentate!

Miele sostenibile:
buono per noi e buono per l'ambiente!

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Noto anche come nettare degli dèi, il miele ha innumerevoli proprietà che hanno visto un suo largo impiego sin dall'antichità. Si pensi che l'espressione "Luna di miele" è nata in Babilonia da una bevanda a base di miele, l'idromele, che si faceva bere agli sposi per rinfrancarli delle fatiche amorose e stimolare la fertilità. **Ricco di vitamine, enzimi e sali minerali**, come calcio e ferro, questo efficace integratore alimentare ha anche ottime proprietà antibatteriche e disinfettanti, in grado di rafforzare il sistema immunitario.
Grazie alla presenza di fruttosio il miele può essere

utilizzato in alternativa allo zucchero. Ha infatti un elevato valore nutritivo, ma con un apporto calorico inferiore rispetto agli zuccheri raffinati.
Questo dolcificante naturale è poi facilmente assimilabile ed adatto sia **per recuperare le forze dopo una pratica sportiva** che per **migliorare l'efficienza mentale** di chi studia o svolge lavori intellettuali. Ma il miele non è solo un alimento prezioso per la nostra salute, possiede anche un ruolo importante per l'ambiente!
E' noto infatti che una migliore qualità del miele sia associata ad un ambiente incontaminato e ricco di biodiversità. Purtroppo, studi recenti hanno rilevato che più di due terzi del polline raccolto dalle api e portato all'alveare è contaminato da sostanze tossiche. Negli ultimi tempi, l'impiego di pesticidi e farmaci neurotossici in agricoltura ha determinato massicce morie di questi importanti insetti impollinatori con gravi ricadute sulla produttività del miele. L'uso di pesticidi in agricoltura industriale è quindi molto nocivo non solo per le api, ma anche per la nostra sicurezza alimentare.
Dal loro lavoro di impollinazione dipende infatti non solo la produzione del miele, ma anche un terzo del cibo che consumiamo e la maggior parte delle flora spontanea. Le api sono diventate così un emblema della sostenibilità ed una recente decisione dei Paesi membri dell'UE ha vietato l'uso dei neonicotinoidi, insetticidi molto utilizzati nell'agricoltura industriale, che si sono rivelati gravemente dannosi per le api.
E' importante quindi porre attenzione alla **qualità** del miele che acquistiamo, informandoci sulla sua provenienza e sulle modalità di produzione. In Italia, vi è l'obbligo di **indicazione geografica** e questo ci permette di riconoscere il miele italiano da quello proveniente dall'estero e soggetto a meno restrizioni. Anche il marchio biologico permette di sostenere quelle produzioni che si basano su pratiche agricole sostenibili e che tutelano la biodiversità dei campi. Questo mese si tiene la Beeweek2018, la Settimana Europea dedicata alle api e ad altri insetti impollinatori. Dal 26 al 28 giugno si terranno in tutta Europa eventi e seminari per sottolineare l'importanza di un miele di qualità e il ruolo cruciale delle api. Impegniamoci tutti per promuovere un'agricoltura ecologica e la messa al bando di altri pesticidi dannosi per le api ed altri insetti impollinatori. Aiutiamo le api a ronzare… non stiamo a guardare!

L'acqua giusta per il magico periodo della gravidanza, un aiuto importante

di Sandra Duo

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

L'acqua è vita, ancora di più durante il magico periodo della gravidanza: ecco perché è così importante bere ma soprattutto **bere bene**.
Bere in gravidanza in modo corretto e regolare favorisce anzitutto **la regolarità intestinale**, incrementando la **diuresi**, quindi aiutando i reni nel lavoro di purificazione, e riducendo notevolmente il rischio di infezioni alle vie urinarie; non è difficile infatti, durante questi mesi, incorrere in casi di candida o altri fastidi simili.
Inoltre, se si beve in modo giusto si assicura un **corretto apporto di liquido amniotico** al futuro nascituro e si tiene a bada la temuta

ritenzione idrica e i gonfiori. Non è così semplice bere bene e in modo costante in gravidanza, soprattutto **durante i primi tre mesi**, quando le nausee non vi lasciano un attimo di tregua. Il consiglio è quello di **bere poco per volta**, a piccoli sorsi, aggiungendo all'acqua una **fettina di limone**.
Un metodo efficace per aiutare lo stomaco messo a dura prova, almeno per i primi mesi, è quello di **bere acqua gassata o con lieve effervescenza**, appunto aromatizzata con succo di limone.
Si può proseguire poi, durante la gestazione, con **acqua naturale oligominerale a temperatura ambiente**, mai ghiacciata.
Oltre all'acqua è importante integrare con succhi di verdura e frutta freschi o centrifugati idratanti, per regalare all'organismo il **pieno di sali minerali e vitamine** di cui ha bisogno.
Quanta acqua bisognerebbe bere?
Assumere 10 bicchieri di acqua al giorno durante tutti i 9 mesi di attesa può aiutare a prevenire molti problemi legati alla gravidanza e favorire il benessere della mamma e del bimbo.
ATTENZIONE! E' essenziale idratarsi con acque buone, minimamente mineralizzate, leggere e adatte a questo delicato momento della vita.
L'assunzione di acqua inquinata da sostanze chimiche o con un contenuto eccessivo di sali minerali inorganici può ostacolare seriamente sia il trasporto dei nutrienti che l'eliminazione delle scorie e delle tossine, con conseguenze anche gravi per la salute.

L'azienda Aqua e Salute ti è vicina a ogni fase della vita, richiedi una consulenza gratuita per scoprire quali sono le acque migliori per te e la tua famiglia al numero verde 800-300883.

Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a giugno…

TEMPO DI LETTURA: **1 min**

Fagiolini: i baccelli immaturi del fagiolo, contengono pochissime calorie e pochi carboidrati e proteine. Ricchi di sali minerali, fibre, Vitamina A e potassio sono consigliati contro la stitichezza.
Grazie al loro sapore fresco sono ottimi se consumati a temperatura ambiente con olio, sale aglio e basilico.
Nel cuocerli fate attenzione a non abusare con l'acqua per non perdere le loro proprietà nutrizionali.

Altre verdure del mese: asparagi, barbabietole, carote, cicoria, fave, lattuga, melanzane, rabarbaro, ravanelli, rucola, patate novelle, piselli, zucchine.

Albicocche: hanno consistenza fragrante e sapore molto dolce. Ricche di Vitamina B, C, PP, di carotenoidi e soprattutto di Vitamina A essenziale per la nostra pelle, capelli e unghie. Hanno un elevato contenuto di magnesio, ferro, calcio e potassio.
Proprio per queste sue proprietà nutrizionali dovrebbero essere durante il periodo estivo, aiutano a combattere l'anemia e facilitano l'abbronzatura.

Altri frutti del mese: ciliegie, fragole, kiwi, mele, pere, pesche, nespole.

Intelligenza Artificiale ed etica dei robot

di Roberto Marchesini
zooantropologia@siua.it

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Nell'ottobre 2017 l'Arabia Saudita è teatro di un anteprima mondiale: un robot ginoide di nome Sophia riceve la cittadinanza. L'avvenimento è insolito, poiché accredita diritti di appartenenza e dignità soggettiva a una macchina; in più, in un Paese in cui le donne sono oppresse da una pletora di leggi che negano loro dignità e autodeterminazione, un robot dotato di più diritti della metà delle persone che vivono attualmente in Arabia Saudita è stato salutato come una beffa, anche se l'intento voleva essere simbolizzare per un Paese del Golfo un futuro fatto di investimenti nell'Intelligenza Artificiale e non più soltanto nel petrolio. Tuttavia, prima ancora di considerare quella Artificiale, occorre definire ciò che si intende per intelligenza, poiché essere intelligenti non è saper risolvere un problema, ma avere la capacità di porsi un problema.
Qui sta la differenza tra la macchina e la mente animale: la prima produce una risposta in base a una domanda che le viene posta dall'esterno, la seconda è autonoma nella capacità di riflettere sulla realtà che la circonda e di produrre domande inerenti.
L'intelligenza artificiale, per quanto sofisticata nelle performance, rimane **incapace di cogliere la singolarità del mondo**.
Riusciremo mai a creare un'intelligenza artificiale in grado di riflettere, di leggere nel profondo della contingenza, di *intus legere*? Riflettere è notare una opportunità per mettersi alla prova e superare i propri limiti attuali: la mente non è mai uguale a se stessa, non nei termini di crescente complessità delle prestazioni, ma nell'ideazione dei problemi.
La capacità di adattamento è la spinta emozionale e motivazionale per cui la mente non può fare a meno di provarsi nelle situazioni di scacco. Ma per mettersi in gioco, l'animale deve sentirsi coinvolto, motivato, deve avere degli interessi ad agire nel e interagire con il mondo che lo circonda.
Un'ipotetica macchina a somiglianza della mente animale diventerebbe autonoma e padrona di se stessa.
E tuttavia, data questa ipotetica macchina intelligente, saremmo disposti a riconoscerle autonomia decisionale?
Oppure si realizzerebbe una nuova forma di schiavismo?
Intelligenza Artificiale e robotica assumono ruoli sempre più importanti nella società: non sono più solo strumenti, ma entità proiettive ai cui schemi elaborativi attribuiamo capacità redentrici dalle conseguenze nefaste dei nostri comportamenti scellerati.
Rispondere, però, ai nuovi quesiti di un'etica dei robot significa, per obbligo, dovere rispondere alle antiche domande misconosciute sulle nostre oppressioni nei confronti degli altri animali.

Eccoci qui ed ora, sulla Terra…

di Paolo D'Arpini,
Rete Bioregionale Italiana

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Si pensa che un bioregionalista, ovvero un riabitante della Terra, sia qualcuno animato di buone intenzioni che si ritira a vivere in un vallone solitario dell'Umbria, per poi raccontare storie, sogni di vita bucolica ricchi di immagini.
La capacità di emettere forme pensiero rendendole visibili nella mente altrui è un'azione sciamanica.
Questa è anche la capacità del poeta, dell'artista o di chiunque "rinunci" alla descrizione logico analitica attingendo direttamente all'inconscio.
Ed è perfettamente vero che **occorre ritornare all'osservazione della natura**, riprendendo un contatto diretto con tutto quel che vive. Eppure lo Spirito naturale, il "Genius Loci", non può essere descritto ma solo sperimentato, le evocazioni sono simboli da cui "appare" che il luogo non è diverso dal sé attraverso il quale viene sperimentato... ma forse questa è solo una mia sensazione.
Ritengo comunque che la spiritualità bioregionale risieda nel permanere in quello stato "naturale" in cui ogni differenza fra veggente e visto scompare.
Ma lasciamo da parte la metafisica onirica e parliamo veramente del "luogo" - della bioregione - in cui ci troviamo.
La "nostra" terra viene oggi inquinata e svilita in vari modi, con le onde elettromagnetiche che attraversano i campi, con le discariche avvelenate, con le ciminiere puzzolenti delle centrali elettriche, delle industrie pesanti e degli inceneritori per rifiuti.
A cui si aggiungono i **pesticidi** usati nelle monoculture, gli espropri di orti e campagne per costruirvi inutili capannoni e case su case.
Poi ci sono gli scarichi fognari non o mal depurati di parecchi comuni, pozzi artesiani non controllati ed il continuo pompaggio di acque profonde operato da vari enti e dalle concessionarie di acque minerali, che contribuiscono ad impoverire le falde sotterranee e consentono all'inquinamento di scendere sempre più giù, sempre più giù!
Se vogliamo che il fascino della vita in questa Terra abbia un senso e sia possibile anche per le generazioni future **è giunto ora il tempo di scelte improcrastinabili**, legate alla nostra alimentazione e alle nostre abitudini, al tipo di beni di consumo utilizzati, al nostro approccio generale nei confronti del pianeta e della società di tutti i viventi.
Il riconoscimento del valore del nostro habitat, in quanto fonte di vita, è semplicemente necessario poiché noi non siamo separati

da esso, **non siamo alieni su questa terra** che così brutalmente e stupidamente distruggiamo, tutto ciò che vien fatto di male ad essa lo facciamo a noi stessi.
E non basta dirlo che "dobbiamo diminuire i consumi e limitare la sudditanza energetica da fonti non rinnovabili".
Economia ecologica non è fatta solo di chiacchiere o speculazioni filosofiche. **Economia significa "dare un nome all'ambiente"** e ciò che ha un nome ha pure una sua realtà, una sua ragione d'essere, ed è vivo.
Poesia, magia, accoglienza, etica?
Chiamiamo le cose con il loro nome...

Il bio-bambino è possibile?

a cura del Dr. Mario Frusi

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Vorrei approfondire il concetto sul versante soprattutto alimentare. Nonostante il concetto sia stato osteggiato più volte, è ormai dimostrato che **i cibi biologici contengono mediamente una maggiore quantità di principi nutrizionali**, che intervengono nella crescita per plasmare al meglio la struttura e le funzioni dell'organismo.
Pertanto sono da preferire, quando possibile.
Un altro capitolo molto importante è costituito dagli **antiossidanti non vitaminici** (alcune vitamine, come la C, svolgono anche un'attività antiossidante): "quercetina", "resveratrolo", "polifenoli" e molti altri buffi nomi intervengono a mitigare le fisiologiche reazioni ossidative che stanno alla base dei processi di invecchiamento, in modo da poterci almeno avvicinare ai ben 120, forse addirittura 130 anni di vita (che il nostro materiale genetico è in grado di reggere), rimanendo giovanili e attivi come dei bambini. I cibi animali, tranne pochissime eccezioni (come il rosso dell'uovo), sono del tutto privi di antiossidanti: vanno pertanto consumati in via decisamente minoritaria.
Gli **alimenti vegetali** forniscono all'organismo sali minerali come quelli di Potassio e Magnesio che contribuiscono alla forza fisica e all'equilibrio psichico.
Il Calcio, presente in grande quantità nei latticini e fondamentale per la solidità dell'apparato osseo e per molte altre funzioni, non scarseggia però nemmeno nel cibo vegetale: legumi, semi oleosi, alimenti a foglia verde ne contengono buone quantità.
Oltre alle caratteristiche metaboliche più conosciute, va ricordato che questi minerali contribuiscono a tamponare l'eccessiva acidificazione dell'organismo, che comporterebbe (già in età precocissima) carie dentali, facilità a malattie infettive e degenerative, persino disturbi del comportamento.
Va detto che per una buona alcalinizzazione non è indispensabile che il vegetale sia biologico.
I **dolciumi**, per invitanti che siano, dovrebbero essere riservati a rari momenti perché sono acidificanti e a loro volta promuovono la carie dentaria.
Posso essere facilmente sostituiti (se i genitori svolgono bene il compito di educatori e, ancora meglio, fornitori di esempio comportamentale) da frutta fresca e secca come prugne, albicocche, fichi, datteri, da consumarsi a fine pasto se graditi.

VIVI IN VERDE - I bambini in natura

di Chiara Ferrari

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Campo estivo ecologico ambientale al Parco del Paleotto dall'11 giugno al 27 luglio.

Vivi in Verde, quest'anno alla sua tredicesima edizione, è il campo estivo che si propone prima di tutto, come l'opportunità di un'estate nella natura per tutti i bambini di Bologna e provincia. L'estate è il tempo della pausa scolastica: aperta la porta della classe, per i bambini che scelgono questo campo estivo, si aprono le porte (immaginarie) del parco del Paletto e ad accoglierli ci sono tante attività di esplorazione e scoperta.
2 sono i **pilastri metodologici** su cui fondiamo la nostra azione educativa:

- **L'Esperienza** di ogni bambina e ogni bambino che viene a conoscerci: l'educazione passa per un "fare", prima che per un "capire". Le mani, le braccia e le gambe, insieme ad occhi, naso, orecchie e bocca sono i canali esperienziali privilegiati per ogni essere umano, soprattutto per un bambino.
E se li rendiamo protagonisti a priori, e non a posteriori, come troppo spesso accade, attraverso un bilanciamento consapevole fra attività strutturate e tempo intelligentemente libero, riusciamo ad offrire ai bambini tempo in cui possono diventare protagonisti, e non attori, del loro processo conoscitivo del mondo che li circonda
- **La Biodiversità** animale e vegetale del Parco che ci ospita: studi dimostrano che l'ambiente naturale sia il miglior ambiente di apprendimento per un bambino perché offre importanti stimoli corporei, emotivi e cognitivi fondamentali per una crescita equilibrata, consapevole ed armoniosa.
Cosa impara un bambino in natura? Impara a coordinare meglio il suo corpo, per poter correre con più velocità e men fatica sui suoi sentieri, impara a stare più attento, senza che nessuno lo solleciti, perché la natura offre tante bellezze, ma bisogna saperle cogliere in quanto sono silenziose, impara ad avere pazienza, perché i tempi della natura non sono accelerabili dall'uomo, impara ad avere rispetto ed impara che ogni azione ha una sua conseguenza. Questi pilastri noi li facciamo dialogare tra loro, e come se fossero le corde di un pentagramma, li arricchiamo con altre parole chiave, che noi chiamiamo "I mattoncini per diventare adulti consapevoli" che sono **tempo libero, rispetto, collaborazione, natura, mangiar sano e vario, prendersi cura di sé del proprio corpo e del proprio animo, prendersi cura di uno spazio, divertimento, arte movimento e gioco, vivere in comunità e nella natura.**

Quali **finalità generali** ha Vivi in Verde? CREARE -VALORIZZARE-FAVORIRE
- **Creare** un luogo ed un tempo volto alla ricreazione delle potenzialità personali di ciascun bambino e ciascuna bambina
- **Valorizzare** tutte le peculiarità che contraddistinguono ogni bambino e ogni bambina con attività artistiche, creative, ludiche e sperimentali
- **Favorire** l'espressione e le relazioni tra le persone nello spirito dell'educazione libertaria e sul modello dell'Outdoor Education.

A quali principi ci ispiriamo?
Crediamo che in qualsiasi contesto educativo, i bambini e le bambine, i ragazzi e le ragazze abbiano il **diritto di decidere** individualmente, come, quando, che cosa, dove e con chi imparare. Crediamo che la pausa scolastica rappresenti il **momento della libertà, del gioco e del divertimento**, indispensabili alleati per veicolare concetti educativi in modo corretto, collaborativo e costruttivo, rendendo così l'estate il periodo ideale per scoprire e far nascere nuove passioni, nuovi interessi e perché no nuovi amici. Crediamo che un **ambiente volto alla sensibilizzazione all'arte, all'ecologia e alle relazioni** sia una condizione necessaria per compiere, una volta adulti, scelte nella direzione di un **stile di vita equo e solidale, sobrio e sereno.** Crediamo che si possa **crescere insieme attraverso il fare**, con l'arte, la consapevolezza e il rispetto reciproco, in una **dimensione di apprendimento e approfondimento contestuali e trasversali**, in uno spazio condiviso e vivo con al centro una grande CASA come cuore pulsante.

Cosa faremo?
Ogni settimana avrà un tema specifico che svilupperemo in lungo e in largo con laboratori, gite ed altre attività: tiro con l'arco, fotografia, musica improvvisata, falegnameria, l'arte del dipingere per te, balli popolari della nostra terra…e tanto latro: costruzione di capanne, arrampicate sugli alberi, corse a perdifiato, orto biologico, attività creative e manuali sono tra le quotidiane attività del campo, affiancate ad interessanti laboratori settimanali tra i quali falegnameria, fotografia, musica, danze, disegno, ceramica a freddo, tiro con l'arco, passeggiate naturalistiche…e per non farsi mancare il puro divertimento giornate bagnate, caccia al tesoro, escursioni e gite fuori porta.
Informazioni sempre disponibili e iscrizioni sempre aperte a
paleotto@selenecentrostudi.it

Farmacianatura.it, il bioshop che invita alla sostenibilità

di Veronica Ventura

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

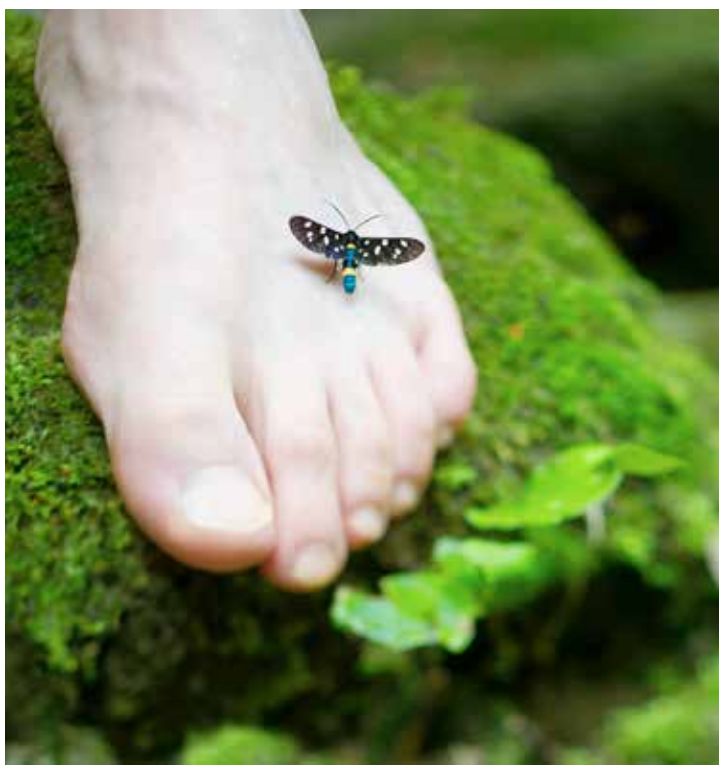
Non v'è dubbio che il retaggio etimologico che la farmacia porta con sé renda poca o nessuna giustizia a ciò che questa disciplina e gli esercizi ad essa collegati rappresentano nella società italiana. Farmaco è parola di derivazione greca: viene da *phàrmacon*, che significa veleno, oltre che medicamento in senso generico. Non migliore destino investe il cosiddetto parafarmaco, che sempre per virtù della sua origine greca dovrebbe essere qualcosa di "vicino al medicamento, o al veleno".
Giustizia e attualità dovrebbero oggi far piazza pulita di questo vecchiume che, se ideologico non è, certamente trasferisce le proprie suggestioni negative nella percezione comune dell'idea di farmacia. Da parecchi anni, infatti, questo esercizio non è più il tempio della pillola, del collirio o del cataplasma: **in molte farmacie vince oggi uno sguardo consapevole sul mondo e sulla sua tutela**, nella piena certezza che una parte di quel mondo sia proprio l'uomo, con la sua aspettativa di salute e di benessere.
A Parma molte realtà si sono orientate in tale direzione e certamente non è un caso che la provincia emiliana sia una delle più virtuose d'Italia nel consumo di farmaci: a fianco dei processi di razionalizzazione della spesa farmaceutica attuati dalle aziende sanitarie locali si sono sviluppati veri e propri mercati della prevenzione su base igienico-alimentare che alcune farmacie sostengono con azioni organizzate di formazione della clientela e di vero e proprio commercio di prodotti biologici per l'alimentazione e la cura del corpo.
Nell'ambito di tali scelte ha trovato luogo l'attenzione all'ecosostenibilità di un numero sempre più ampio di prodotti, che molte farmacie, anche attraverso i propri **bioshop online**, come l'ormai noto www.farmacianatura.it, proposto da **farmacia Ponte Dattaro di Parma**, offrono alla propria clientela.
La nuova attitudine della farmacia a interpretare il cliente e il mondo in cui vive nella loro dimensione olistica è dunque il fatto nuovo nella "salute di vicinato" prodotta da un sistema virtuoso come mai prima. La consapevolezza di un bisogno di sostenibilità, che ha preso le mosse da un puro fatto di razionalità economica, è infine giunta alla svolta tanto attesa: non più bisogno, ma desiderio, certezza di un percorso da intraprendere imprescindibilmente.
Con questo intento, in **farmacia Ponte Dattaro** è stato applicato, è cresciuto e si è sviluppato un codice che porta a far dei servizi di primo livello e dell'attenzione alla vendita di prodotti "buoni per l'uomo e per la terra" una missione unica, che porti ad interpretare la salute come un bene da crescere, prima di essere costretti a riconquistarlo.
I primi passi dell'ecofarmacia sono dunque avviati: non resta che proseguire in questo cammino per renderlo inarrestabile.

Camminare scalzi: un toccasana per grandi e piccini

A cura della Dott.ssa Martina Valente, Biologa

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Secondo un articolo di una professoressa dell'Università di Madrid, i bambini che camminano scalzi sarebbero più "intelligenti". Ma quali sono le basi scientifiche a sostegno di questa teoria? Innanzitutto, il sistema nervoso del bambino ha uno sviluppo di tipo progressivo, ovvero inizia dal quinto mese di gravidanza e si può dire completato solo intorno ai dieci anni.
Sebbene le sinapsi che collegano i neuroni vadano formandosi durante tutto il corso della vita, nel bambino questo processo avviene ad un ritmo davvero rapidissimo.
Quando parliamo dello sviluppo neuronale infantile, inoltre, consideriamo soprattutto la mielinizzazione, cioè la formazione di una guaina mielinica che ricopre gli assoni e che serve per impermeabilizzare gli stessi in modo tale da renderli capaci di inviare e ricevere i messaggi neuronali dalla periferia al centro e viceversa.
Tutto ciò supporta il bambino nel movimento e nella percezione. Ecco, la mielinizzazione è un processo naturale che però si potenzia attraverso le esperienze che il bambino fa nel mondo. Pertanto, più conoscenza empirica il bambino fa, più rapido sarà il processo di mielinizzazione e pertanto più solidi e numerosi collegamenti sinaptici formerà.
Molto spesso è il bambino stesso a **dimostrare la curiosità di conoscere il mondo attraverso i piedi**.
Avete presente quando il bebè, col piedino nudo, esplora la superficie del pavimento, o del tappeto, o magari di un oggetto che gli è vicino?
Questa è la scoperta di un oggetto o di una caratteristica di un oggetto esterno da sé attraverso l'uso del piedino, cosa che, oltre a inviare messaggi sull'oggetto in questione, comunica un'informazione anche su di sé, sul proprio piede e sull'uso che si può fare di esso per percepire sensazioni dal mondo esterno.
I vantaggi del camminare scalzi sono molteplici, sia per i bambini che per gli adulti.
Camminare sui terreni propriocettivi, come l'erba, la terra e la sabbia, in altre parole tutti quei terreni che hanno delle asperità, sono cedevoli, e pertanto mettono in difficoltà il piede, serve ad agevolare uno sviluppo corretto del piede, poiché potenzia i muscoli della gamba che favoriscono, a loro volta, il corretto sviluppo del piede. In questi terreni, così come in casa, il consiglio è di lasciare, quando possibile, il bambino con i piedi scalzi, sempre pensando che la calzatura è una forzatura, e non è sempre indispensabile costringerli a indossarla.



Come riprenderci il nostro tempo #2

di Jo Gabel

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Un training apposito per riappropriarvi del tempo, è quello di cui avete bisogno per realizzare tutto ciò che volete dalla vita. Uscire dall'ingranaggio che soffoca, e che sequestra fantasia e libertà, è possibile, ma è ugualmente importante continuare a lavorare bene, possibilmente meglio. Attraverso una serie di articoli, vi proporrò diversi approcci per **economizzare il tempo** ed impiegarlo in modo efficace e benefico per voi stessi: vi convergeranno idee e strategie comportamentali, ispirazioni di coaches e psicologi, suggestioni colte da film, o racconti di letteratura, che potranno aiutarvi a sviluppare la nostra capacità organizzativa. Il fine giustificativo è permettere alla vostra creatività di manifestarsi, attraverso il "*recupero del tempo per voi stessi*" e, in questo modo, brillare in salute e benessere. A questo scopo procuratevi quello che diverrà il vostro *quaderno dei compiti a casa* (un block notes o l'ultima app per appunti andranno benone, purché siate disposti a farne il vostro livre de chevet). Solo mantenendo un rapporto costante con la vostra pianificazione, potrete andare alla ricerca del vostro *temp perdu* e reincanalarlo nel flusso di coscienza. Per farne cosa sarà affar vostro.
Ma guardatevi dal reimpiegarlo in attività frenetiche, proseguendo in un loup senza fine. Meglio usarlo per sé stessi: per quella cosa che si sarebbe voluto sempre fare e per la quale, semplicemente, *non c'era tempo*. Nella mia attività di life coach ho incontrato dozzine di persone alle prese con la gestione del tempo e per ognuno di loro c'erano diverse soluzioni entro le quali riorganizzare la loro vita.
Ma per attingervi avete dapprima bisogno di applicare le modalità che vi raccomando: in questo modo individuerete subito come ottenere il massimo beneficio e getterete le basi per il prossimo step. Preparatevi a conquistare una nuova dimensione per vivere meglio e in modo più proficuo.
Che abbiate grandi sogni nel cassetto o vogliate solo migliorare le vostre performances, se seguirete i miei consigli, passo, dopo passo, vi avvicinerete alla vostra meta!

Je suis l'Autre progetto di Comunicazione Mite *ideato da Stefano Lancini (stefano.jesuislautre@gmail.com), sociologo e comunicatore sociale, e Alessandra Franzelli, psicologa. Con sguardo generativo Je suis l'Autre propone la mitezza come base di dialogo, le emozioni come specchio d'indagine e la diversità come rivelatrice della propria identità.*

Ecologia della vagina: la salute del pavimento pelvico

di AmitaYogaTantra

TEMPO DI LETTURA: 5 min

La connessione tra la condizione della vagina e la salute generale della donna è diventato un argomento all'ordine del giorno, liberandosi finalmente da vergogna e tabù.
Ultimamente si sente sempre più parlare della salute del pavimento pelvico, ossia quella struttura muscolare tra l'ano e la vagina che ricopre una funzione molto importante per la salute, soprattutto per le donne.
Il pavimento pelvico, infatti, ha il compito di sorregge gli organi all'interno del basso addome, come l'utero, la vescica e parte dell'intestino. Il pavimento pelvico è anche protagonista nel processo del parto, in quanto l'estrema elasticità delle fibre muscolari permette la dilatazione necessaria per la fase espulsiva del bambino. Di fondamentale importanza,quando si parla del pavimento pelvico, è il tema della sessualità femminile e dell'orgasmo.

La condizione della muscolatura vaginale influenza direttamente la capacità di provare piacere a letto.
Con queste premesse va da sé che le caratteristiche della muscolatura del pavimento pelvico devono essere tali da garantire **tonicità** ed **elasticità** allo stesso tempo.
Ogni qualvolta una di queste due condizioni viene a mancare si instaurano tutta una serie di problematiche della donna che ora andremo a esaminare.

IPOTONIA: se ti sei accorta che quando sollevi le borse della spesa o fai una bella risata perdi qualche goccia di pipì, questo potrebbe essere il segno che la tua muscolatura intima non è molto resistente.
Questa è una condizione molto frequente, nelle donne non più giovanissime o dopo aver partorito.
Piuttosto che spendere denaro e inquinare l'ambiente acquistando pannolini come dice la pubblicità, è molto meglio che prendi atto del problema e, armandoti di buona volontà, ti prefissi di fare i tuoi **5-10 minuti di esercizi al giorno per recuperare il tono del perineo**.
Per aumentare l'efficacia della ginnastica vescicale, puoi associare l'uso dell'ovetto vaginale Yoni-egg (vedi sotto), e in breve tempo il problema sarà risolto all'origine! L'atonia del pavimento pelvico, inoltre, potrebbe ssere la causa di una sessualità poco appagante.
L'intensità e la frequenza dell'orgasmo interno è direttamente proporzionale alla forza della muscolatura perineale.
Allenando la muscolatura, migliorerai anche la tua vita sessuale.
IPERTONIA: una percentuale di donne vive, invece, col problema opposto, ossia con la muscolatura intima troppo rigida e contratta. Anche questa non è una condizione salutare, col tempo possono sorgere infiammazioni nella zona delle pelvi, delle anche e della zona lombare, oltre essere la causa di mestruazioni terribilmente dolorose e stitichezza.
Anche per la gravidanza e il parto è necessaria la morbidezza muscolare, . Il perineo così contratto si lacera più facilmente obbligando a punti di sutura. Inoltre questo tipo di situazione non favorisce una sessualità armoniosa, se la vagina non riesce a rilassarsi e a dilatarsi, la penetrazione potrebbe essere una vera tortura. La donna che associa il rapporto sessuale con il dolore ovviamente perderà interesse per il sesso, la vagina diverrà sempre più una zona "off-limit", con il risultato di dimenticarsi della parte del proprio corpo più vitale e magica che finisce nel dimenticatoio.
La nostra vagina è un punto energeticamente estremamente recettivo, esperienze di penetrazioni troppo precoci, quando il corpo, il cuore e la mente non erano ancora pronti, per non parlare di possibili violenze, possono creare una permanente ansia, la paura tremenda di aprirsi e lasciarsi andare.
Anche i tabù assorbiti dall'educazione famigliare, legati ai genitali e alla sessualità potrebbero essere la causa di tale condizione. Senza volersi sostituire ad un supporto psicologico, per eliminare le memorie traumatiche a livello cellulare e purificare energeticamente la zona della vagina, **l'ovetto vaginale Yoni-egg** è di sicuro un alleato formidabile per la nostra vagina.
La pratica dello Yoni-egg arriva sino a noi dall'antica medicina cinese, uno dei sistemi medici più antichi del mondo.
E' appena uscito in Italia, il primo videocorso sull'uso dello Yoni-egg, tutto quello che c'è da sapere su questa pratica così benefica per la salute della donna, completa di un esaustivo capitolo di anatomia dove imparerai a capire quali sono le tue necessità e come intraprendere una pratica sicura e mirata alle tue esigenze.

Corso di autocostruzione del proprio tamburo sciamanico

IL WEEKEND DEL **21 E 22 LUGLIO 2018 DALLE ORE 10 ALLE ORE 18** CIRCA SI TERRA' SULLE PRIME COLLINE DI OZZANO DELL'EMILIA (BO). IL **CORSO DI AUTOCOSTRUZIONE DEL PROPRIO TAMBURO SCIAMANICO**, ORGANIZZATO DA COMUNITA' SOSTENIBILI APS _ ETS. TENUTO DA **FRANCESCO PALERMO**, MAESTRO CREATORE DI TAMBURI.

Il tamburo, se opportunamente compreso, ci permette di ricreare la connessione con la nostra parte più profonda e ancestrale, recuperando dalla nostra memoria cellulare quella musica cosmica che sentivamo nel grembo materno, che è tempo, ritmo, armonia e melodia. La via del tamburo Sciamanico è la via del cuore. L'albero è la materia con cui costruire il tamburo, che viene ricavato dal tronco dove i cerchi concentrici sempre più stretti indicano la via da percorrere per tornare al centro. Il tamburo sciamanico che costruiremo verrà armonicamente accordato con le frequenze spaziali e temporali della terra, con le 6 direzioni dello spazio, e con il ritmo processionale della terra che scandisce il nostro tempo, i nostri respiri e il nostro battito cardiaco. Tutto ciò serve a rendere evidente la connessione che c'è tra l'uomo e la madre terra che ci nutre e ci sostiene. Attraverso questo processo creativo, suonando il nostro tamburo, attiveremo il processo evolutivo della nostra vita, della nostra coscienza e della nostra consapevolezza.
I pranzi sono parte integrante del corso. Momenti conviviali in cui confrontarsi sulle tematiche affrontate durante la mattinata e occasione per parlare di ricette e buona cucina. Gusterete un ricco buffet vegetariano prodotto con ingredienti bio a km zero, comprensivo di bevande (all'atto dell'iscrizione segnalare eventuali allergie, intolleranze o inclinazioni alimentari).

Dove si svolge: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), presso la sede dell'associazione, in un ampio giardino nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.
Quota corso: il costo dell'intera esperienza è di 235 euro + 15 euro di iscrizione annuale a Comunità Sostenibili APS - ETS. La quota comprende: 2 giornate di corso pratico/teorico; materiali per l'autocostruzione del tamburo; informazioni pratiche su come suonarlo; pranzi e tisane; 2 numeri di "Vivere Sostenibile a Bologna".
NON è previsto pernotto in loco.

Per iscriversi al corso: inviare mail a info@viveresostenibile.net entro il 10 luglio, completa di nome, cognome, indirizzo.
Numero max di iscritti 9.
Per info e dettagli: info@viveresostenibile.net - 347.2461157

Comunità Sostenibili APS - ETS

Transizione & Resilienza

UN MESE IN GIARDINO: giugno

Commenti e riflessioni del maestro giardiniere

di Carlo Pagani
carlo.pagani@ilmaestrogiardininere.it

TEMPO DI LETTURA: **5 min**

Essere a contatto con la terra quotidianamente ed occuparsi dell'orto come del giardino o assistere all'evoluzione della bolla del pesco nel frutteto non si ha il tempo di accorgersi di quanto questo scorra veloce da marzo in poi. Il mese di giugno poi scorre alla velocità della freccia rossa, i lavori dell'orto sono talmente tanti che non si riesce neppure a programmarli. Si parte al mattino con l'idea di dover trattare con il rame i pomodori poi ci si accorge che anche la vite è nelle stesse condizioni e l'aglio deve essere piegato perché la raccolta è vicina. Un passaggio dalle parti dei meloni e ci si accorge che quelli prossimi alla maturazione vanno ruotati, una passata con il piretro a quelle dannate cimici sui borlotti rampicanti, di quelle non se ne può più. Queste hanno preso il potere, un autentico colpo di stato e ce le troviamo a pasteggiare sull'intero orto. La lotta con questi odiosi parassiti è davvero dura, per fortuna sono molto lenti negli spostamenti e armato di guanti e sacchetto biodegradabile finisco per raccoglierle una ad una!
In questo mese l'orto va educato giornalmente come il fissaggio dei pomodori al tutore. Man mano che la pianta si allunga provvedo a fissarne la cima e a togliere i germogli laterali. Un lavoro che sporca le mani di verdastro ma tutto sommato il profumo che lasciano le foglie appiccicose al tatto è meraviglioso.
A questo proposito ricordo un paio di anni fa, durante una delle lezioni pratiche che tengo nei miei corsi di giardinaggio, una signora in jeans bianchi attillati, attentissima a come si svolgeva questa particolare operazione sui pomodori. Spinta lungo il sentiero della parcella dalla calca dei corsisti che volevano partecipare, inciampò e ci mancò poco che non finisse a terra. Non cadde grazie all'intervento tempista di Michelin (pronunciasi come il famoso marchio dei pneumatici) mio assistente ortolano, che di professione fa il gommista, ma che la sua passione per l'orto e la buona cucina l'ha portato sulla mia strada.

Michelin aveva da poco concluso la sua dimostrazione sul come si "castrano"i pomodori e ovviamente, le sue mani intinte del verdastro appiccicoso delle foglie, per impedire alla signora di cadere, finirono proprio sul fondoschiena della malcapitata, lasciando una sorta di marchio di fabbrica bolognese in una parte dei jeans che lasciava forti dubbi sull'accaduto. Sul momento non mi accorsi di come erano andate le cose, vidi solo che chi seguiva la signora da dietro abbozzava sorrisi maligni, come succede in questi casi nessuno si azzardò a segnalare la situazione alla diretta interessata, dovetti farlo io, se non altro perché al suo rientro la signora potesse fornire una giustificazione sull'accaduto al marito.
Il primo palco dei pomodori sta già ingrossando i frutti e il loro peso va sorretto. Tra pochi giorni inizierò la raccolta, le insalatone di lattuga gentilina e cuore di bue semimaturo sono nel menù quotidiano e il piacere di mangiare sano non è nemmeno raccontabile! Anche i fiori in un orto che si rispetti non devono mancare, speronelle, bocche di leone, tagete e godezia raccolti a mazzo, sono fiori da taglio che costituiscono il raccolto alla pari di carote, bieta e zucchine e completano il cesto. Rientrare la sera e appoggiare sul tavolo della cucina tanta grazia di Dio con quel tocco di gentilezza dell' ortolano giardiniere di vecchia guardia, contribuisce a farsi perdonare i residui di terra sotto le scarpe che sporcano il pavimento. Proprio ieri leggevo su un quotidiano che Michelle Obama non demorde sul trasmettere la passione dell'orto agli americani, la capisco e mi piacerebbe tanto poterla conoscere e magari trasmettergli qualche malizia sulla coltivazione perché ho la convinzione che nei suoi anni alla Casa bianca sui piselli e le melanzane non abbia imparato gran che. Gli americani continuano a mangiare pomodori, peperoni e fagioli rigorosamente in scatola, non è concepibile l'orto in barattolo, e magari si lamentano che ingrassano. Se "Vivere Sostenibile" fosse distribuito negli Stati Uniti, potrei dare una mano a Michelle nella comunicazione!!
Sogni a parte il tempo come raccontavo all'inizio scorre velocemente ed essendo le ore nove del mattino devo assolutamente lasciare la scrittura per la zappa e il rastrello, i fiori di zucchine mi aspettano, vanno raccolti molto presto prima che faccia caldo…

LA PIANTA VEDETTE DEL MESE.
Per il mese di giugno propongo una insolita varietà di erbacea perenne l'Eryngium giganteum 'Silver Ghost'. I suoi fiori bianchi che al tatto sembrano di carta rappresentano una delle più significative fioriture in bianco nella bordura di questo mese. Amano il pieno sole il terreno preferibilmente asciutto e sono facilmente accostabili as una infinità di perenni. Sono una novità varietale ma vale la pena considerarla per quel tocco di eleganza e curiosità che fa la differenza nel giardino.

Carlo Pagani è in TV sul canale Leonardo (222 del digitale terrestre) ogni mattina alle 9 con la rubrica Guida al Verde.

10 semplici regole per risparmiare acqua in giardino

di Rosaria Scotto,
www.ifioridelbene.com/blog

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

L'acqua è un bene prezioso: vietato sprecarla!

1) Innaffiare solo quando necessario:
Sembra una banalità, ma talvolta per eccesso di zelo, si tende ad annaffiare più del necessario, provocando addirittura danni alle piante. Dunque annaffiare solo quando il terriccio è realmente molto asciutto. In commercio esistono degli strumenti capaci di misurare l'umidità in profondità al livello delle radici (misuratore 3 in 1- pH, umidità, illuminazione) dove il terriccio può essere molto umido anche se in superficie è stato asciugato dall'aria e dal sole.

2) Innaffiare solo di mattino presto o tardo pomeriggio: annaffiare nelle ore più calde danneggia solo le radici delle piante, in quanto tenderà ad evaporare, cuocendo letteralmente le radici.

3) Riutilizzare l'acqua usata in cucina per lavare le verdure o della cottura della pasta, chiaramente dopo che si sia raffreddata.

4) Scegliere piante con un'esigenza idrica bassa: privilegiare quindi ad esempio salvia, timo, origano, rosmarino, piselli e alcune varietà di pomodoro.

5) Arieggiare il terreno: un terreno troppo sodo e compatto risulta quasi impermeabile all'acqua e le radici delle piante fanno fatica a ramificarsi in modo sufficiente da poter assorbile bene l'acqua.

6) Impiegare la pacciamatura: uno strato superficiale isolante del terreno che può essere costituito sia da materiale organico (paglia, ghiaia, corteccia, foglie, sfalcio di erba, aghi di pino, segatura, fibra di cocco, ecc.), che inorganico minerale (ghiaia e rocce laviche). Impedisce l'evaporazione dell'acqua in estate e le gelate d'inverno. Inoltre riduce notevolmente il problema delle infestanti.

7) Le infestanti entrano in competizione con le piante coltivate, in quanto necessitano anch'esse di acqua per sopravvivere.
Quindi vanno estirpate.

8) Bagnare solo le radici: le foglie e il tronco non hanno bisogno di acqua, anzi potrebbero essere danneggiate dall'insorgere di muffe e marcescenze. Tutta l'acqua che non arriva alle radici è tutta acqua sprecata.
Quindi anche nella scelta di un sistema di irrigazione, è preferibile optare per un sistema a goccia piuttosto che quello a pioggia.

9) Raccogliere e riutilizzare l'acqua piovana: è gratis e si può raccogliere facilmente disponendo contenitori in giro per il giardino.
NB: è preferibile non conservarla per troppi giorni, in quanto potrebbe diventare ricettacolo di larve di insetti sgraditi o raccoglierla in contenitori chiusi.

10) Raccolta e riutilizzo delle acque grigie: le acque grigie sono quelle di scarico provenienti da lavandini, docce, cucine e lavatrici.
Possono essere riutilizzate nell'irrigazione a condizione che i prodotti impiegati per l'igiene della casa o della persona siano ecologici, altrimenti possono essere utilizzate solo per la pulizia di terrazze o cortili.

In conclusione, teniamo presente che **le piante sono più predisposte a sopravvivere alla carenza che agli eccessi di acqua**. Infatti nelle cellule vegetali presentano una struttura, il vacuolo, che ha anche la funzione di riserva di acqua e sostegno per i tessuti delle foglie e dei fusti. In caso di siccità, l'acqua stoccata nei vacuoli viene impiegata per le esigenze primarie della pianta e foglie e fusti, perdendo sostegno, appassiscono.
Occorre idratare le radici e le foglie riprendono turgore in poche ore. I danni, invece, generati dagli eccessi non sono così visibili e nemmeno reversibili.

Quindi meglio risparmiare sulle irrigazioni che eccedere.

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

vivere sostenibile® Italia

www.viveresostenibile.net

Giugno 2018

Alla scoperta dell'elettrocultura

8 min.

di Andrea Donnoli

Come coltivare ortaggi o piante forti, sane, rigogliose, con notevoli vantaggi.

Dal 2013 mi sono appassionato di Permacultura quindi ho iniziato a realizzare una Food Forest con Frutti Antichi, piante perenni, consociazioni, sinergie ed ho messo in pratica negli ultimi anni molte tecniche agricole, sperimentando nella mia piccola proprietà a Lizzano in Belvedere, Bologna:

- Elettrocultura
- Orti Verticali
- Hugelkultur
- EM Microrganismi Effectivi

L'obiettivo principale è produrre cibo sano e naturale per la mia famiglia.
Tra le soluzioni che mi hanno appassionato di più c'è l'Elettrocultura, che pratico da 4 anni, con raccolti di grande soddisfazione, principlamente di Topinambur, Patate e legumi.

Di cosa si tratta?
E' una tecnica dimenticata, sviluppata principalmente in Francia a partire dal 1750, con notevole sperimentazione e successo ad inizio '900.
Sofrtunatamente a cavallo delle 2 guerre mondiali verrà poi abbandonata, per non dire quasi ignorata.
Attraverso Antenne di rame che catturano elettricità nell'aria, o con anelli di rame opportunamente posizionati, possiamo convogliare questa energia all'interno di reti metalliche zincate, per migliorare ed aumentare la produzione delle piante sviluppate nell'area soggetta ad Elettrocultura.

Ma perchè fare tutto ciò?
Ho potuto testare e confrontare anno dopo anni i benefici delle soluzioni e posso elencare qui i principali impieghi e vantaggi riscontrati:

- **Applicazione sulle sementi; benefici : miglioramento dell'apparato radicale, maggiore resistenza ai parassiti ed alla siccità, germinazione più veloce e notevole produzione**
- **Piante, Alberi, Orticole : incremento in termini di resistenza, crescita, produzione mediamente +30-50% ed oltre in alcuni casi (100-200%)**
- **Energia gratuita**, basta creare i dispositivi (Anelli, Antenne, Piramidi, che saranno permanenti)
- Applicazione sull'acqua per l'irrigazione
- ompostaggio
- Apicoltura
- **I benefici generati escludono l'utilizzo di Pesticidi e Fertilizzanti chimici, tossici e dannosi, che comunque evito da sempre, visto che autoproduco per mangiare sano**

Quindi visto che a tutti piacerebbe mangaire più cibo sano, facendo meno fatica, perchè non provare ?
Cosa serve per mettere in pratica l'elettrocultura oggi?

1) Lakhovsky Coil / Anelli di Lakhovsky: basta prendere un comune filo elettrico, spelare i 2 estremi, scoprendo circa 1 cm di rame e porre l'anello alla base della pianta o su dei sostegni, in maniera tale che questo giri attorno alla stessa, creando un campo elettrico adiacente.

- Se abbiamo 1 solo anello l'apertura va verso Nord i 2 fili non devono toccarsi

continua a pagina 2

SOMMARIO

Come coltivare ortaggi o piante forti, sane e rigogliose, con notevoli vantaggi. a pag. 1

L'Ecovillaggio Torri Superiore: una vacanza lontana dai soliti cliché a pag. 2

Salute per i tuoi occhi. Scopri la ginnastica oculare con gli occhiali Naturalight™ a pag. 3

Colori ed emozioni: gli ingredienti giusti per la cucina veg di Jessica e Lorenzo a pag. 4

Le recensioni del mese
Consigli di lettura per lettori consapevoli. a pag. 4

continua da pagina 1

- Con 2 anelli o più: posso alternare Nord / Sud l'apertura con diametri diversi

2) **Antenne e cilindri:** realizziamo un antenna partendo da un tubo di rame crudo diametro 8-10 mm, altezza 2-3 m, al quale fissiamo una spazzola per spazzacamino, poi fissiamo ad un palo di legno e colleghiamo il tutto con cavo elettrico ad una serie di cilindri in rete di metallo zincato, nelle quali pianteremo le nostre piante. In dettaglio, servirà:
- Rete in ferro zincata per conigli, 1 rotolo, altezza 50 cm, 25 m *(con questa lunghezza di solito realizzo 20 cilindri circa con chiusura anche sotto, diametro 50-60 cm circa)*
- 1 tubo di rame di 2,5 metri + 1 antenna, nel mio caso fatta con spazzola per spazzacamino (ma potete anche riciclare delle grucce di lavanderia e realizzare qualcosa di simile)
- Filo elettrico per collegare, Pinza Taglia filo, forbici elettricista per spelare filo, nastro isolante per il fissaggio o americano / Opzionale: palo di sostegno + fascette per fissaggio

Una volta realizzati i cilindri con la rete zincata, possiamo procedere in questo modo:
1) Strato drenante, con sassi o argilla espansa (2, 3 cm)
2) Compost maturo (5-10cm)
3) Piantiamo i Topinambur o le patate o altro
4) Terriccio (3-5 cm)
5) Seminiamo Legumi : Fave, Fagioli, Ceci, Piselli
6) Terriccio per copire i legumi
7) Pacciamatura a piacere
8) Durante la crescita delle patate e dei topinambur rincalziamo con Cippato / Terriccio / Paglia

3) Piramidi in Rame: le uso per trattare le sementi prima della semina, o durante la crescita delle piccole piante, tipicamente in serra.
Le condizioni indispensabili perché la piramide energetica funzioni nel modo corretto sembrano essere principalmente due: il primo è che i rapporti geometrici siano gli stessi della Grande Piramide di Cheope nella quale il rapporto di base-altezza è precisamente di 1,5708, pari a mezzo pi greco; la seconda condizione è che la piramide abbia un determinato e preciso orientamento, ossia ogni faccia posizionata verso i punti cardinali.

Alcune Regole di Base x sperimentare positivamente l'Elettrocultura
1) Evitare i terreni troppo umidi
2) La vicinanza a Linee elettriche ad alta tensione è vivamente sconsigliata
3) Non piazzare mai l'antenna : sotto un albero, contro un muro di una casa, o vicino ad un edificio più alto dell'antenna (meglio in campi aperti / liberi)
4) Se possibile rimuovere altri oggetti metallici che sono più alti dell'antenna stessa nella zona, questo permetterà la concentrazione dell'energia sull'antenna stessa
5) Evitare oggetti / fili metallici aerei (cavi del telefono, elettrici, etc)
6) Rispettare il posizionamento secondo i punti cardinali

NB: per Anelli / Antenna Lakhovsky
- non collegare mai i 2 estremi, l'anello deve restare aperto
- Indirizzare l'apertura dell'anello verso Nord
- Non fare toccare alle piante le parti di rame scoperte

Conclusioni personali, per quanto mi riguarda in questi anni di sperimentazione posso certamente confermare che:
1) Le piante vengono influenzate in maniera positiva dall'elettrocultura, incrementando la produzione dal 30% al 50%
2) Le piante crescono più velocemente, con maggiore vigoria, a mio avviso circa del 50%
3) Non ho mai dovuto fare nessun intervento anti parassitario (nulla di nulla)
4) Le piante hanno resistito anche alla grande estate siccitosa del 2017, ed hanno superato la gelata di Aprile 2017 senza danni, quindi sono più resilienti e forti
5) Il raccolto di Topinambur, Patate, Legumi, è nettamente superiore
6) In fase di semina, trattando le sementi e le piccole piante con Anelli / Piramide si ottengono ottimi risultati, sia in termini di velocità di germinazione, di resistenza, che di produzione

Quindi sono assolutamente favorevole a questo tipo di soluzione, che ha costi limitati e risultati ottimi.

BUON ELETTROCULTURA A TUTTI!

Per maggiori info potete contattarmi via mail o su FB:
andrea.donnoli@gmail.com
www.facebook.com/andrea.donnoli

L'Ecovillaggio Torri Superiore:

una vacanza lontana dai soliti cliché

di Lucilla Borio *2 min.*

Avreste mai pensato che a soli 10 km dalle affollate spiagge della Riviera dei Fiori e della Costa Azzurra ci potesse essere un piccolo gioiello inserito nel verde paesaggio montano delle Alpi Liguri?
L'Ecovillaggio Torri Superiore è proprio questo, un bel borgo del Trecento interamente recuperato con procedure rispettose dell'ambiente e dell'ecologia incastonato sulle pendici del Monte Grammondo, che divide l'Italia dalla Francia.
In questo scenario incantevole, l'Ecovillaggio offre a tutti la possibilità di trascorrere una vacanza diversa dal solito. Famiglie, gruppi di amici e singoli turisti possono trascorrere il loro periodo in pieno relax a contatto con la comunità residente, composta da una ventina di persone, e anche vivere giornate che altre strutture o località non possono offrire.
Che si cerchi la tranquillità delle passeggiate nel verde o si voglia scoprire un mare poco noto ma pulito e non sovraffollato come quello di Ventimiglia, oppure che si voglia incontrare persone provenienti dai più diversi angoli del mondo e assaporare una cucina sempre diversa, ma semplice e genuina come le persone che la preparano, **l'Ecovillaggio è la scelta giusta.**

www.torri-superiore.org

Salute per i tuoi occhi:
ginnastica oculare con gli occhiali Naturalight™

Gli occhiali Naturalight™, grazie alle lenti in policarbonato nero con fori stenopeici, riescono a far muovere i muscoli oculari in modo naturale e aiutano a rilasciare le tensioni prevenendo e alleviando così problematiche relative alla vista.
Sono utili per tutti: per chi soffre di occhi stressati, per chi svolge un lavoro sedentario dietro una scrivania, ma anche e soprattutto per persone con disturbi di miopia, presbiopia, astigmatismo, ipermetropia.

Non solo noi, ma anche i nostri occhi possono essere stressati...
Lo sa bene, chi lavora troppo tempo al computer o legge a lungo, attività che provocano tensioni oculari.
La soluzione per queste problematiche è il movimento rilassato, possibile grazie agli occhiali Naturalight™.
Possedendo lenti in policarbonato nero con fori calibrati per distanza, posizione e forma piramidale, questi occhiali riescono a far muovere i muscoli oculari in modo naturale, rilasciando le tensioni e aiutando a prevenire e ad alleviare problematiche relative alla vista. Rilassamento, aumento della capacità visiva e della efficacia della potenzialità di messa a fuoco degli occhi sono i benefici che portano gli occhiali stenopeici usandoli regolarmente.

Come usare gli occhiali Naturalight™?
Come per qualsiasi nuova pratica, anche per gli occhiali Naturalight™ vale la regola di abituare il corpo lentamente. Per tale motivo è consigliato usare gli occhiali stenopeici inizialmente per solo pochi minuti, aumentando poi la durata fino ad arrivare a 20 minuti al giorno. Il nostro cervello riesce così ad apprendere questo nuovo modo di guardare diverso da quello abituale senza creare una sensazione di fastidio.
Per allenare l'occhio esistono due possibilità: mentre la "ginnastica oculare" attiva prevede pochi, ma semplici esercizi da eseguire, quella passiva prevede semplicemente attività come leggere o stare davanti al computer/televisione indossando gli occhiali Naturalight™.

Esempio di un semplice esercizio:
Indossare gli occhiali Naturalight™ e spostare lo sguardo su un oggetto lontano e poi su un oggetto vicino, senza muovere la testa e respirando tranquillamente. Eseguire movimenti lenti. Inizialmente è possibile percepire una sensazione di fastidio (agli occhi, alla testa o allo stomaco).
Nel caso accada togliere gli occhiali, chiudere un attimo gli occhi e respirare fino a che il disagio non si calma e poi riprovare.
Se persiste, essere pazienti e dare tempo al fisico di accogliere qualcosa di nuovo.
Riprovare il giorno dopo ed essere costanti fino a poter eseguire l'esercizio per alcuni minuti.

Indicazioni d'uso:
- Utilizzare gli occhiali forati in casa o in un ambiente dove ci si sente a proprio agio in situazioni sicure;
- Utilizzare gli occhiali stenopeici in presenza di luce e non in penombra o al buio perché riducono la luminosità;
- La costanza è fondamentale, indossarli anche pochi minuti ma tutti i giorni;
- Non usarli in movimento (sport o camminare) o per guidare perché riducono il campo visivo laterale;
- Le prime volte un periodo di assestamento va considerato poiché il cervello ha bisogno di abituarsi ad un modo di guardare diverso di quello abituale;
- In generale gli occhiali forati non sono efficaci in caso di problemi quali cataratta, glaucoma, degenerazione della macula, della retina, del nervo ottico, della cornea.

Con il loro design accattivante il loro uso è adatto per tutti e in ogni ambiente: non solo a chi lavora tanto al computer o legge a lungo, ma anche a persone con problemi di presbiopia (difficoltà di visione da vicino), miopia (difficoltà di visione da lontano), ipermetropia (visione sfocata) e astigmatismo (distorsione visiva). Utilizzando gli occhiali con metodo e costanza al fine di rieducare la vista, è possibile riuscire a ridurre la dipendenza dalle lenti graduate.

Colori ed emozioni:
gli ingredienti giusti per la cucina veg di Jessica e Lorenzo

Pietro Leemann, punto di riferimento internazionale per la cucina veg, dopo averli avuti allievi nella sua Academy presso il ristorante Joia di Milano, li definisce così:
"Sono determinati e hanno obiettivi ambiziosi, pur non rinunciando ai loro principi esistenziali. La loro formazione in cucina bioveg è stata rigorosa; con le mani in pasta o uditori in un angolo della mia scuola con le orecchie ben dritte, hanno approfondito, in teoria e in pratica, la sostanza della cucina".
Stiamo parlando di **Jessica Callegaro** e **Lorenzo Locatelli**, compagni nella vita e genitori di 4 bimbi che condividono con loro, dove e quando possibile, la loro avventura nell'alimentazione e cucina veg. E una tappa di questa avventura è il loro libro, pubblicato da Macro, dal titolo significativo e onirico **Cucinare a colori**.
Li abbiamo intervistati per capire un po' meglio le loro intenzioni.

Leggendo un po' della vostra vita, colpisce subito il fatto che Lorenzo è vegano dall'età di 5 anni.

Chiediamo quindi a lui come ha vissuto questo suo *imprinting*, in anni dove soprattutto essere vegani era decisamente anomalo.
Non lo definirei un imprinting, ma un processo molto naturale, semplicemente quello era il tipo di alimentazione più adatto alla mia essenza e alla mia natura e per questo non ho mai avuto dubbi o difficoltà rispetto a questa scelta.

In famiglia siete voi due e 4 bambini: che tipo di educazione alimentare state impartendo loro?
La cosa più importante per i bambini è che i propri genitori siano coerenti e autentici, questo è ciò che guida ogni nostra scelta educativa. Vedere questo significa anche essere disposti ad auto-educarci. Quindi, abbiamo scelto di condividere con i nostri bambini la nostra scelta alimentare che non riguarda solo gli ingredienti della nostra cucina ma anche il concepire il cibo come qualcosa di sacro e naturale e non artificiale e privo di vitalità.
Nel libro c'è un capitolo che abbiamo intitolato *"crescere secondo natura"* dove è spiegata molto bene la nostra scelta che riguarda il cibo, nel suo significato più profondo, che riguarda anche il rispetto per la natura e la vita. Amare ed educare i propri figli non può prescindere dall'alimentarli bene.
E intendiamo quel *Bene* con la **B** maiuscola che riguarda non solo noi ma anche il pianeta che ci ospita. Il cibo è anche una delle più importanti esperienze di socialità, e non si può prescindere da una socialità sana, perché queste esperienze influenzano il nostro rapporto con l'alimentazione e quindi la vita stessa.

Affermate che il cibo può nutrire e sostenere non solo il nostro corpo ma anche la nostra anima. Come?
Noi non siamo fatti solo di un corpo fisico e per questo che è essenziale che il cibo nutra tutti gli strati del nostro essere.
Un cibo che non è intriso di violenza e sofferenza, che rispetta noi stessi e il pianeta intero, ha la capacità di creare armonia in noi e intorno a noi, risuonando con la nostra anima.
Ci piacerebbe parlarvi di un gesto speciale che è *l'offerta* del cibo, magari in una prossima occasione!

Perchè avete voluto concentravi sul concetto dei colori in cucina?
Perché il cibo è energia, vibrazione e spesso è proprio il colore del cibo a entrare in risonanza con noi. Il colore è qualcosa che arriva all'anima (lo diceva Kandinsky) e noi ci alimentiamo anche per nutrire il nostro desiderio di bellezza e armonia.
E non esiste cucina più colorata di quella vegetale.

Per ulteriori info sul libro: https://bit.ly/2HqdYFZ

Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

Nella Mente dei Centenari

Autore
Mario Martinez
Editore
Macro Edizioni
Pagine 400
Prezzo di Cop.
16,50€

★★★★★

Cosa possiamo imparare dai centenari? Lo psicologo Mario Martinez, studiando i **comportamenti delle persone più anziane del pianeta**, con pratici esercizi, ci aiuta a comprendere come gli at-teggiamenti mentali e la cultura in cui viviamo influenzano il nostro sistema immunitario. Grazie a questo utile libro impareremo ad applicare la "**consapevolezza centenaria**" per ricercare novità e saggezza in tutte le sfide che si affrontano; ad individuare i percorsi ideali per guarire dalle ferite archetipiche della vergona, dell'abbandono e del tradimento che ci limitano; a creare una "sottocul-tura del benessere" che ci aiuterà a raggiungere il nostro pieno potenziale; ad individuare i conflitti psicospirituali per risolverli e infine a scoprire e fare nostre le pratiche che ci allungano la vita. Una chiave per affrontare serenamente ed efficacemente paure, disillusioni e incapacità per mezzo di strumenti che stimolano la **speranza**, la **gioia** e l'**amore incondizionato** che ogni persona custo-disce dentro di sé.

Generazione decrescente

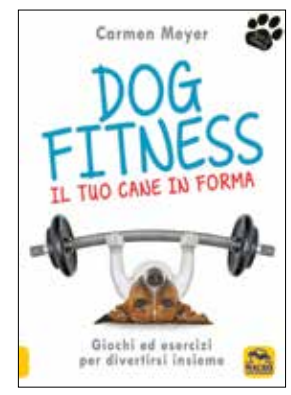
Autore
Andrea Bertaglio
Editore
L'Età dell'Acquario
Pagine 152
Prezzo di Cop.
14,00€

★★★★★

Andrea Bertaglio è laureato in sociologia e si occupa principalmente di temi ambientali e sociali; insieme a Stefano Cavallotto e Lorenzo Fioramonti è autore del film-documentario: *Presi per il PIL. Liberarsi dal dogma della crescita economica*. In questo libro, con prefazione di Maurizio Pallante, descrive i temi principali della **decrescita** con semplicità, per chi si avvicina all'argomento per la prima volta, arricchendolo con la sua esperienza personale per offrire nuovi punti di vista a chi sa già di cosa si sta parlando. E' una descrizione tanto cruda quanto reale della mancanza di valori alla quale siamo arrivati nella sola e costante ricerca di profitto, dimenticando che ciò che ci fa davvero stare bene non è commercializzabile. **Dobbiamo rallentare**, tornare indietro se necessario. Le cose si cambiano insieme, con la solidarietà, il sostegno e l'aiuto reciproco. Il messaggio è positivo. Ne sono testimoni i **protagonisti** delle realtà raccontate nell'ultima parte del libro. Sempre più persone sono pronte a ricambiare, per strada, il sorriso di uno sconosciuto. E visto che state leggendo questo giornale, probabilmente siete tra quelle persone!

Dog Fitness

Autore
Carmen Meyer
Editore
Macro Edizioni
Pagine 140
Prezzo di Cop.
13,50€

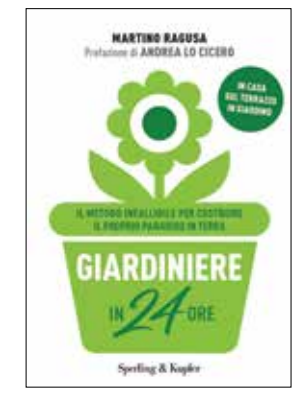


★★★★

Se avessi un cane vorrei divertirmi con lui, stando reciprocamente bene e in forma. In questo bel libro Carmen Meyer propone un esclusivo metodo per riuscirci!
Si scoprono così **giochi divertenti** ed **esercizi mirati per il vero benessere del cane.**
Si riesce a mantenere in piena forma il tuo amico a quattro zampe, anche se anziano, e ad allenare in maniera mirata la sua muscolatura e rafforzare la relazione.
Per praticare la Dog Fitness non è necessario disporre di un equipaggiamento professionale: puoi metterti fin da subito all'opera con il tuo amico animale. Questi esercizi, inoltre, **stimolano la mente**.
Per questo motivo è importante la partecipazione attiva del cane. Con la Dog Fitness il **benessere** e il **divertimento** sono assicurati!

Giardiniere in 24 ore

Autore
Martino Ragusa
Editore
Sperling & Kupfer
Pagine 256
Prezzo di Cop.
15,90€



★★★★★

Essere giardiniere non è un lavoro, **è una filosofia di vita**. Il pollice verde non è una qualità ereditaria, ma qualcosa che si apprende attraverso un percorso che va al di là delle tecniche di coltivazione delle singole piante. Ovviamente una pianta che vuole un clima fresco e umido, soffrirà se messa al sole e poco irrigata, è quindi fondamentale avere la sensibilità per interpretare i tanti segnali che le piante ci mandano. Secondo l'autore è necessario riconoscere e sviluppare quelli che sono i **requisiti fondamentali del giardiniere**: consapevolezza, comunicazione, conoscenza, razionalità, elasticità, auto accettazione e generosità. Con queste basi, bastano pochi attrezzi (ma giusti), una giusta conoscenza del clima e quindi dell'esposizione e del vento della vostra zona, e qualche dato tecnico specifico per ogni pianta. Per questo, nella seconda parte del libro, viene descritta una serie di "belle e facili", tra cui scegliere le più adatte al vostro caso.

Dialoghi sui principi della Permacultura in ambito sociale e personale

Terzo principio: assicurati un raccolto

A cura di Massimo Giorgini e Giovanni Santandrea

TEMPO DI LETTURA: 11 min

"Quando parliamo dei bisogni degli esseri umani, parliamo dell'essenza della loro vita."
(Abraham Maslow)

Il precedente principio (*Raccogli e conserva energia*) focalizza la nostra attenzione sulla necessità di conservare l'energia, per fare investimenti nei progetti sostenibili, resilienti ed a lungo termine. Il terzo principio, in modo complementare, consiglia di assicurarci un raccolto nel breve termine: senza rendimenti immediati ed utili qualunque progetto a lungo termine rischia di svanire nel tempo prima di arrivare a compimento. Il raccolto, profitto o reddito che generiamo funziona come una ricompensa che favorisce il sistema che l'ha generato; in altre parole generiamo cicli di feedback positivo che amplificano il processo.

[M] Molto interessante la combinazione del secondo e del terzo principio per quello che riguarda l'ambito personale.
Se il secondo (*Raccogli e conserva energia*) ci spinge a posticipare la gratificazione per portare avanti progetti importanti che richiedono tanto tempo per essere sviluppati, il terzo (*Assicurati un raccolto*) ci ricorda di soddisfare i nostri bisogni essenziali durante il percorso. Queste soddisfazioni durante il percorso ci permettono di mantenere alta la nostra motivazione a proseguire nel processo, a non perderci d'animo, a non scoraggiarci.
Se, ad esempio, desideriamo cambiare lavoro e costruirci una professione più creativa e soddisfacente dal punto di vista professionale ed umano, è importante tenere presente entrambi i principi. Oltre a progettare un percorso di formazione ed esperienze che ci permetta di prepararci al nuovo lavoro e che spesso richiede anni di studio, lavoro ed impegno, dovremo anche pensare attentamente a come sostenerci economicamente ed emotivamente in questo periodo di transizione.
Buttarci a capofitto in una nuova impresa senza pensare al sostentamento a breve termine rischia di essere un boomerang che mina alla base il nostro progetto di cambiamento.
Questo non significa evitare ogni rischio, perché i rischi sono inevitabili e spesso sono uno stimolo positivo, ma significa lanciarsi nella nuova avventura creando delle reti di sicurezza che ci consentano di vivere il processo con una sufficiente serenità.
Cosa ne pensi Giovanni? Ci sono delle analogie anche per i gruppi ed in ambito sociale?

[G] Credo che possiamo affermare che questi nostri dialoghi ci restituiscano una prima indicazione generale: il passaggio dal livello individuale e personale a quello di gruppo e sociale, aumenta di molto le complessità dei processi.
E a mio parere questo avviene anche per il terzo principio che ora esaminiamo.
Come tu dici, '*ottenere un raccolto*' è fondamentale per poter sostenere l'impegno personale nel medio-lungo periodo.
Questo vale certamente anche se allarghiamo il nostro orizzonte al gruppo.
Ma c'è un però. I bisogni, e le relative necessità di raccolto ad essi associati, in un gruppo sono maggiormente diversificati.
Se per una persona può essere necessario 'assicurarsi un raccolto' in termini economici, per potersi sostenere, per un'altra persona il raccolto personale potrebbe essere più orientato all'autorealizzazione, o alla affermazione personale. Per un altro ancora il 'raccolto' potrebbe voler dire sentirsi emotivamente riconosciuto. Questa diversità rappresenta la bellezza e la ricchezza del gruppo.
Ma il gruppo deve essere in grado di gestire strumenti di consapevolezza e sensibilità tali per cui a ciascun membro sia data la possibilità di ricevere almeno una parte di 'raccolto' adeguato ai suoi bisogni più profondi.
Nei gruppi sociali invece è frequente la pratica di alimentare prevalentemente un solo tipo di bisogno. In genere è il bisogno espresso dalla maggioranza, o dalle figure carismatiche.
Capita spesso che non si percepiscano neppure le necessità differenti.
Questa situazione genera frustrazioni, sensazioni di esclusione, che poi possono sfociare in conflitti, o quantomeno allontanamento dal gruppo. A tuo parere Massimo, si potrebbe definire una mappa dei bisogni di base che le persone possono esprimere?
Credo che poi che tale mappa potrebbe essere utile anche nelle dinamiche di gruppo.

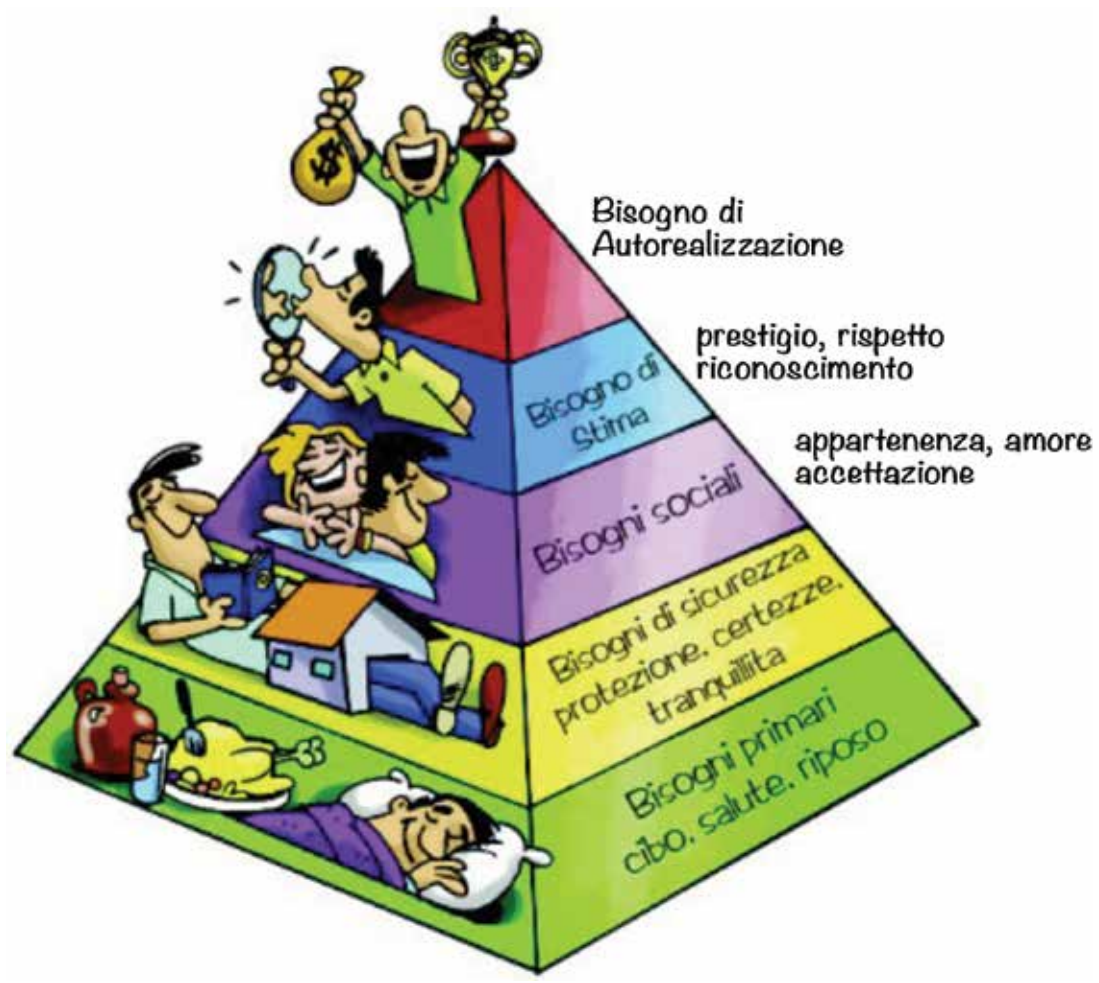
[M] Esistono già diverse mappe che indicano i bisogni essenziali delle persone e sono estremamente utili per orientarci sia individualmente che in gruppo. La piramide dei bisogni concepita dallo psicologo umanistico Abraham Maslow nel 1954 rimane un punto di riferimento chiaro e semplice da utilizzare.
In questa piramide Maslow non ha solo elencato i nostri bisogni, ma ha anche evidenziato una sorta di gerarchia.
L'ha fatto non tanto per stabilire quali sono i più importanti, perché sono tutti essenziali ed ugualmente importanti, ma per mettere in evidenza che i bisogni primari, che sono alla base della piramide, ci richiedono di essere soddisfatti con continuità e con una certa priorità rispetto a quelli più in alto nella piramide.
Ad esempio, se non mangiamo da 3 giorni, possiamo avere tutte le passioni e gli interessi del mondo, ma la nostra attenzione sarà tutta rivolta alla ricerca del cibo per soddisfare questo bisogno primario.
Detto questo ecco l'elenco dei bisogni elencati da Maslow partendo dal basso e salendo verso il vertice della piramide.

- Bisogni primari: fisiologici, di protezione e sicurezza.
- Bisogni relazionali: affettivi, di appartenenza, di collaborazione, di stima e riconoscimento da parte degli altri.
- Bisogni di Autorealizzazione: di bellezza, di conoscenza, di significato, di espressione delle nostre potenzialità e dei nostri talenti, di aiutare gli altri, di spiritualità.

Se ci abituiamo a tener presente questa mappa possiamo riconoscere fin da subito quali sono i nostri bisogni non soddisfatti, che rischiano di minare la motivazione, e fare i cambiamenti necessari per poter continuare a portare avanti i nostri progetti sia individuali che collettivi senza intoppi.
I *bisogni di autorealizzazione* sono fondamentali e sono quelli che spesso riempiono di passione e di motivazione le persone: alimentano la Vision dei progetti più stimolanti e ci spingono a dare il meglio di noi.
Al tempo stesso non possiamo trascurare i bisogni primari e quelli relazionali. Sono più in basso nella piramide proprio perché spesso richiedono di essere soddisfatti in modo prioritario rispetto a quelli più "alti".
Se, ad esempio, stiamo partecipando ad un progetto che ci appassiona e che soddisfa i nostri ideali più elevati (autorealizzazione), ma durante lo sviluppo non abbiamo nessuna entrata economica o si creano delle relazioni conflittuali nel gruppo, presto o tardi questi aspetti ci faranno perdere la motivazione.
E allora, che suggerimenti possiamo dare a chi desidera portare avanti i propri progetti con continuità, gioia ed energia ?
[G] Sappiamo bene che non esistono ricette pratiche adattabili a tutte le situazioni.
Sarebbe troppo semplice dare un consiglio che risolve tutto come con una bacchetta magica. Ogni individuo, ogni gruppo, ogni comunità sociale, rappresentano un universo unico, irripetibile, che merita attenzione e cure specifiche. Chi vuole applicare questo terzo principio, può intraprendere un percorso alla ricerca della propria consapevolezza.
Proviamo ora a focalizzare la nostra attenzione sulla vita dei gruppi.
Ecco alcune domande che ci si potrebbe fare:

- Come ci sentiamo dopo un incontro in gruppo?
- Troviamo tutti la nostra parte di gratificazione a livello personale?
- Quale è il livello generale di benessere che si manifesta nel gruppo?
- Il gruppo è un mezzo che favorisce l'empowerment e la crescita delle persone che lo animano?

Sono domande che servono per capire quanto i nostri bisogni sociali trovino realmente una risposta all'interno del gruppo.
La vitalità del gruppo è determinata dalla capacità di dare risposte positive a quei bisogni dei singoli. Per assicurare il raccolto al gruppo, si devono assicurare i raccolti di tutti i componenti del gruppo. Tenendo conto delle energie complessive del gruppo, si può decidere di dedicare una quota di quelle energie alla cura delle relazioni interne al gruppo.
Questo nuovo orientamento non deve trasformarsi necessariamente in un percorso introspettivo di tipo psicologico.
Ma sono almeno richieste autenticità, rispetto e sincerità, quali condizioni di fondo per potersi scambiare valutazioni e feedback, anche quelli meno gratificanti. Il gruppo può e deve diventare il luogo sicuro dove possano avvenire questi scambi. E' abbastanza frequente che nel gruppo molte cose si diano per scontate una volta per tutte: la visione comune, le prassi d'azione, i processi decisionali utilizzati, e molto altro ancora.
Più il gruppo è assediato da urgenze e contingenze, più i suoi membri assecondano soltanto la voglia di "fare"; più è difficile, se non impossibile, che si trovi il tempo di condividere aspetti non strettamente operativi.
Ma un gruppo, come ogni rete vivente, necessita di una costante rigenerazione.
Questo aspetto lo tratteremo in modo ancora più approfondito nel prossimo quarto principio 'accetta i feedback'.
In questa situazione sbilanciata può venirci in aiuto la saggezza orientale.
Il concetto Taoista del wu wei propone la ricerca di un equilibrio tra l'agire e il non agire.
L'obiettivo del wu wei è quello di mantenere l'uomo in armonia con la natura, affinché il mondo segua la sua naturale evoluzione.
Questo concetto può essere trasportato positivamente nelle dinamiche del gruppo, dove le persone possono mantenersi in armonia tra loro, affinché il gruppo segua la sua evoluzione. Permettersi di vivere dei momenti di non azione, dove il gruppo si dedica alla sua propria rigenerazione, può rivelarsi straordinariamente fecondo e portatore di un abbondante raccolto.
Cosa pensi Massimo, possiamo aggiungere qualche considerazione finale?



[M] Aggiungerei soltanto che questi aspetti della rigenerazione, dell'equilibrio tra azione e non azione, dell'armonia sono fondamentali anche in ambito personale.
Aspetti che ci permettono di vivere bene e di soddisfare i nostri bisogni senza cadere nell'avidità e nell'accumulo di beni e risorse fine a se stessi.

Concludiamo dandovi appuntamento al prossimo articolo che sarà dedicato al quarto principio della Permacultura ("Applica l'autoregolazione ed accetta i feedback") e alle sue possibili applicazioni in ambito personale e relazionale.

Microfibre nell'oceano, il killer invisibile della fauna marina

di Renata Balducci
Presidente Associazione
Vegani Italiani Onlus - AssoVegan

Ci preoccupiamo di fare la raccolta differenziata, di mangiare biologico, di usare i mezzi pubblici... ma non basta. C'è un killer silenzioso nei nostri vestiti: *yoga pants*, giacche in pile, abbigliamento sportivo traspirante e altri indumenti in nylon e acrilico (a volte anche da riciclo della plastica) rilasciano nel lavaggio pericolose microfibre che distruggono la fauna marina.
Scoperte nel 2011 dall'ecologista Mark Browne, sono più grande fonte di plastica nei nostri oceani, più pericolosa delle macroplastiche dei rifiuti.
Non è una novità la microplastica negli oceani: pensiamo alle "microbeads" in scrub per il viso o dentifrici.
Ma se per evitare i "microbeads" possiamo boicottare i prodotti che li contengono, è difficile fare a meno delle fibre sintetiche, ormai un must per ogni tipo di abbigliamento: sportivo, elegante, *fast fashion*, o anche vintage poiché più abbondanti nei capi di alcuni anni fa, rispetto a quelli di ultima generazione.
Per farci un'idea: un tipico carico da 6 kg nelle nostre lavatrici di tessuti acrilici genera più di 700.000 singole fibre.
Circa 1.900 fibre sono rilasciate nel lavaggio di un unico indumento sintetico.
A differenza delle fibre naturali non si biodegradano, e, ingerite dagli organismi marini creano terribili conseguenze: alcune specie li scambiano per plancton e alghe hanno blocchi intestinali; altre rischiano il soffocamento quando le fibre si accumulano nei loro branchie; balene ed altri mammiferi marini rischiano la morte per accumuli di fibre nel cavo orale e nell'intestino.
Chi sopravvive va incontro ad una morte lenta e dolorosa: possono alterare gli ormoni e causare l'estinzione di intere specie.
Si fanno strada nella catena alimentare, spostandosi sui predatori che si cibano di loro, siano essi marini o terrestri.
Non sono ancora chiare, inoltre, le conseguenze dell'alimentarsi con pesce contaminato da microfibre.
Abigail Barrows, ricercatrice marina, insieme ad altri ecologisti, ha chiesto ai maggiori marchi di abbigliamento di progettare nuove fibre tessili. Nel 2013 ha presentato il programma *Benign by Design*, con una "task force" di scienziati e rappresentanti del settore per sviluppare materiali sintetici che non perdono fibre sintetiche.
Solo una azienda tessile si è offerta di sostenerlo.
È difficile pensare di riconvertire l'intera industria dell'abbigliamento alle fibre naturali: i tessuti sintetici sono resistenti e versatili e hanno un ingombro idrico ed energetico inferiore rispetto ai quelli naturali. Sicuramente è necessario fare pressione affinchè si realizzino tessuti più performanti che non rilascino fibre.
I produttori di lavatrici dovrebbero inoltre trovare modi per catturare le fibre nel lavaggio, o per filtrarle delle acque reflue. Di sicuro è un problema di cui non possiamo lavarcene le mani.

La bimba e il riccio disabile

A cura del Dr. Massimo Vacchetta,
Veterinario, responsabile Centro Recupero Ricci "La Ninna"

TEMPO DI LETTURA: 4 min

I bambini non finiscono mai di stupirmi.
Da quando ho aperto il mio piccolo ospedale per i ricci ho avuto in più occasioni la possibilità di constatare quanto sia prezioso il loro aiuto nell'opera di salvataggio degli animali.
Spesso sono i primi ad accorgersi di una bestiola in difficoltà grazie ad un grande spirito di osservazione e curiosità per il mondo circostante. I sentimenti che determinano le loro azioni sono ancora puri e sinceri.
A questo proposito vorrei raccontarvi una storia vera di grande coraggio e determinazione.
Era l'estate di circa quattro anni fa, quando una bambina chiamò disperatamente il Centro per chiedere soccorso per un riccetto ferito.
Quando aprii la porta un visino angelico mi porse una scatolina che conteneva un mucchietto di aculei infangato che respirava a fatica.
Trattenni il fiato quando lo vidi e ancor di più quando la mamma di quella ragazzina mi raccontò l'accaduto.
La famigliola stava tranquillamente passeggiando lungo una strada sterrata quando si accorse che un potente fuoristrada stava correndo nella direzione di un riccio collassato sul terreno.
Mancavano pochi attimi alla fine di quel poveretto quando la bimba decise di correre in suo aiuto frapponendosi tra la bestiola e l'auto che fu costretta ad inchiodare. Poi raccolse il riccio e lo mostrò al guidatore indispettito.
"Non vedi che stavi per schiacciarlo?" disse con voce ferma la piccola guerriera.
"Che cosa importa, non vedi che tanto è già mezzo morto?" rispose quell'uomo poco sensibile.
"Ma è ancora vivo e bisogna cercare di aiutarlo" ribattè con tono ancora più deciso l'eroina.
Il maldestro guidatore fu zittito da tanto impeto.
Appena la mamma smise di parlare quella bambina mi fece un'unica domanda, "puoi salvarlo per favore?"
Non ebbi la forza di rispondere, date le condizioni disperate del riccio, ma fui contagiato dall'entusiasmo di quella ragazzina.
Prima di andare via quegli occhietti chiari ed intensi mi parlarono nel silenzio di una carezza a quel corpicino inerme.
Quanta dolcezza e amore in quel semplice gesto.
Mi ci volle un mese di cure per rimettere in salute quel riccio anziano che era pure disabile, cieco da un occhio e con una zampa mutilata.
Era un atto dovuto a quella creatura e a alla bambina che per salvare una vita aveva rischiato la propria.
Quel riccetto è ancora con qui con noi. Zoe, il nome che gli abbiamo assegnato, dal greco vita.
Quella ragazzina con il suo gesto di altruismo mi aveva insegnato che **la vita è preziosa, anche in un animaletto piccolo come un riccio**.
Ancora una volta qualcuno mi aveva ricordato quanto faccia bene al cuore aiutare gli altri senza desiderare nulla in cambio.
Grazie piccolo angelo dal profondo dell'anima.
Cancelliamo dal nostro vocabolario comportamentale la parole competizione e primato, sostituendole con empatia e compassione.
Immagino un mondo in cui vengono messi al primo posto valori come l'amore, la solidarietà, la collaborazione.
Una società in cui viene apprezzato e premiato chi corre per salvare un essere piccolo e indifeso come un riccio.

"La parola 'psiche', anima in greco,
significa anche 'farfalla'.
Nasciamo con un bruco di anima,
il nostro lavoro e' dargli ali e volo."

Alejandro Jodorowsky

Affrontare al meglio il cambio di stagione

di Catherine Ratajczak Guidi,
educatore cinofilo

TEMPO DI LETTURA: 3 min

La muta nel cane è un fenomeno fisiologico che avviene 2 volte l'anno, in primavera e in autunno. Il pelo vecchio viene sostituito da quello nuovo più adatto alle condizioni atmosferiche del periodo. Sembra che venga **stimolata principalmente dal fotoperiodo** e cioè dal rapporto tra le ore giornaliere di luce e di buio.
Per questo motivo è **diversa negli animali che vivono all'aperto rispetto a quelli che vivono in casa**. Nei cani che vivono fuori la muta è più concentrata nel tempo e dura poche settimane.
Nei cani che vivono in casa, dove le temperature sono più o meno costanti tutto l'anno, la muta non rispetta necessariamente le stagioni e può durare a lungo se non addirittura essere quasi una costante. Ad ogni modo la muta primaverile è senz'altro più importante di quella autunnale in quanto il mantello del cane si deve alleggerire notevolmente per affrontare il caldo.
Non è naturalmente possibile intervenire su questo fenomeno, però si può dare sollievo al cane. Occorre senz'altro spazzolarlo e pettinarlo con regolarità, il più delle volte quotidianamente.
Questo semplice intervento impedisce la formazione di nodi e permette di accelerare l'eliminazione del pelo vecchio, favorendo così la crescita di quello nuovo.
Inoltre fare un bagno ogni tanto può dare sollievo al cane e velocizzare le tempistiche.
A seconda della **tipologia del pelo** si devono usare degli **attrezzi specifici**: spazzola morbida o dura, pettine, pettine a rastrello, cardatore, ecc. Fatevi consigliare dal veterinario o da un toelettatore. Se il cane ha un pelo lungo si può anche optare per una tosatura fresca, il che non significa affatto tosarlo completamente ma semplicemente accorciare un po' la lunghezza naturale del suo pelo per permettergli di sentirsi più fresco.
Alcune razze perdono molto pelo come le razze nordiche, il Pastore Tedesco, il Volpino Italiano, lo Chow Chow, il Golden Retriever, ecc. Ricordatevelo!
Ma avere un cane a pelo corto non significa che non perderà pelo. Sarà casomai più semplice da gestire. E' il caso dei cani a pelo raso (boxer, amstaff, certi levrieri, ecc.) e a pelo corto (labrador, beagle, ecc.).
Non sono soggetti a mute i cani a pelo lungo senza sottopelo (Barbone, Shih Tzu, Maltese, ecc.) ma richiedono **spazzolature quotidiane**; lo stesso discorso vale per i cani a pelo ruvido (Bassotto a pelo ruvido, Schnauzer, alcuni terrier) che però richiedono uno "stripping" ogni 6 mesi per favorire il rinnovamento del pelo.

Zola Jazz&Wine XIX edizione

di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: **6 min**

Zola Jazz&Wine, l'ormai tradizionale rassegna estiva promossa dal Comune di Zola Predosa e organizzata da ComunicaMente, che da 19 anni coniuga il buon vino, il territorio e il grande jazz, quest'anno torna andando a visitare quasi tutte le cantine del territorio di Zola.
Per 4 weekend, **dal 16 giugno al 7 luglio**, la rassegna offrirà ancora una volta un'esperienza magica e indimenticabile sulle colline del Pignoletto, direttamente tra i filari delle vigne, sotto la luce calda del tramonto. Ben cinque appuntamenti, di cui quattro picnic e una serata danzante, da sentire con il corpo e con la mente, che coinvolgeranno i cinque sensi di adulti e bambini.
I pic-nic in vigna si svolgeranno in una cornice unica, con quattro concerti, eseguiti da artisti di fama internazionale, come Gabriele Mirabassi e Simone Zanchini, tanto per citarne alcuni, o David Hazeltine che, dopo aver suonato nei principali club jazz e festival del mondo, giunge a Zola solo per noi.
Grande novità di quest'anno la serata danzante, in cui all'ascolto del jazz si vuole aggiungere un altro aspetto di questa musica meravigliosa, il ballo swing. Per l'occasione, nell'aia della cantina Gaggioli, si allestirà una pista da ballo e, in collaborazione con la scuola Swing for Fun, ci si potrà scatenare come avveniva ad Harlem negli anni 20.
In questa edizione, tutta dedicata al contatto con la natura e al benessere di spirito e corpo, si è pensato anche ai più piccoli. Verranno, infatti, proposti, durante i pic-nic in vigna, quattro laboratori: due attività che accompagneranno i bambini alla scoperta della natura e due attività dedicate alla musica, i principali temi della rassegna Zola Jazz& Wine 2018.
Inoltre, ad ogni concerto verrà abbinata anche una differente proposta culinaria: si passerà dalle raffinate e ricercate proposte di Zoo, alla più tradizionale e genuina offerta di "Pand'oro - Scuola di Pane" di Savigno, con i suoi grani antichi e metodi di lavorazione sempre attenti alla tradizione, passando anche per il cestino preparato dalla signora Maria Bortolotti con la sua cucina gustosa, esclusivamente vegetariana.
Sabato 16 giugno si apre in bellezza nella vigna dell'Azienda Manaresi alle 19.00, con il concerto della band piemontese *Accordi Disaccordi*. Il trio, composto da Alessandro Di Virgilio, Dario Berlucchi e Elia Lasorsa, è conosciuto e apprezzato a livello internazionale per il suo stile eclettico che miscela sapientemente elementi jazz, swing, blues, con una forte impronta gipsy jazz.
Ad arricchire l'offerta musicale, la degustazione di vini proposta dalla cantina dell'Azienda Manaresi e i cestini da pic-nic con le prelibatezze di "Pand'oro - Scuola di Pane".
Per i più piccoli, prima del concerto, alle 18.00, un divertente laboratorio didattico "Alla Scoperta della Natura e dei segreti della fotosintesi" (età consigliata dai 6 ai 10 anni).
Il secondo appuntamento, **sabato 23 giugno**, presso la vigna dell'Azienda Lodi Corazza, sempre dalle 19.00, è con un esclusivo duo composto dai musicisti: *Simone Zanchini*, virtuoso della fisarmonica, e il famoso clarinettista *Gabriele Mirabassi*, che proporranno un concerto in cui si mescolano i ritmi del Sud America e la profondità pulsante del vecchio swing.
Alle 18.00, ad accogliere i bambini dai 6 ai 10 anni, un laboratorio didattico condotto da Gaetano
Caggiano che li accompagnerà all'interno del mondo del Jazz.
Oltre ai vini messi a disposizione dall'Azienda Lodi Corazza, sarà possibile acquistare un cestino dal sapore nord europeo proposto dalla cucina di ZOO.
Venerdì 29 giugno alle 19.00, presso l'Azienda Gaggioli Vini, arriva grande novità della rassegna 2018, una serata tutta dedicata allo swing. Gli *Hot Club Bologna* eseguiranno dal vivo gli standard del genere e accompagneranno i ballerini della nota scuola di ballo bolognese *Swing For Fun* e tutto coloro che vorranno cimentarsi con i passi dello Swing e Lindy Hop.
Sarà allestita per l'occasione una pista da ballo e verrà ricreata l'atmosfera tipica delle sale da ballo swing degli anni '20. "Pand'oro - Scuola di Pane" proporrà un menù tipico del territorio, con crescentine, tigelle e altro della tradizione.
Presso la cantina Maria Bortolotti, **sabato 30 giugno**, dalle 18.00, si comincia con un laboratorio didattico per i più piccoli (3-6 anni), dedicato alla natura e agli spiriti che la animano.
Alle 19.00 la serata prosegue con un elegante concerto con piano solo dello strepitoso *David Hazeltine*, che giunge per l'occasione a Zola direttamente da New York. Uno dei più grandi artisti sulla scena jazz del momento, ha all'attivo più di 35 album da solista e può vantare centinaia di collaborazioni con le etichette discografiche più importanti. Durante il concerto si potranno degustare i vini e la cucina vegetariana della padrona di casa, Maria Bortolotti.
Sabato 7 luglio dalle 18.00, presso l'Azienda Terre Rosse Vallania, ultimo appuntamento della rassegna con il laboratorio didattico condotto da Gaetano Caggiano "Giocando con la Musica" proposto questa volta per i bambini dai 3 ai 6 anni. Alle 19.00 il concerto del sassofonista bolognese *Carlo Atti* con *Stefano Dallaporta* al contrabbasso e *Andrea Grillini* alla batteria. I tre musicisti, considerati i migliori jazzisti del territorio, per l'occasione suoneranno insieme e produrranno uno spettacolo di improvvisazione e variazioni di standard jazz, unendo i vari stili che li contraddistinguono. I cestini per il pic-nic saranno ancora una volta proposti da ZOO che questa volta ci porterà tra i sapori della cucina francese.

Info e modalità di partecipazione: www.zolajazzwine.it

Il primo raduno nazionale Famiglie Senz'auto

di Linda Maggiori

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

"Ma si può vivere senz'auto?
Dall'esperienza del gruppo FB Famiglie senz'auto, nasce il primo raduno nazionale di tutte le persone che hanno deciso o si sono trovati a gestire i propri spostamenti quotidiani senza possedere un'automobile: famiglie (o singoli) che ogni giorno usano i piedi, il trasporto pubblico e la bicicletta, normale o assistita, e quando necessario guidano auto prestate, noleggiate o del car sharing.
Questa scelta può nascere da tanti desideri: **diminuire al massimo il proprio impatto ambientale, condurre un'esistenza quotidiana più serena, fare movimento fisico e soprattutto risparmiare** tanti soldi.
C'è chi non ha rimpianti, chi trova più difficoltà per la mancanza di servizi adeguati e di condivisione con vicini e parenti, chi non ha ancora fatto questa scelta ma lo vorrebbe.
Ci incontriamo per condividere le nostre esperienze, conoscerci, imparare cose nuove utili alla nostra vita quotidiana.
L'evento è aperto a tutti, anche a chi è curioso verso questa scelta o ha bisogno di consigli e supporto per farla!

Sabato 9 giugno, presso Dynamo,
Via dell'Indipendenza 71/z Bologna.

Programma
h 10.00 Accoglienza e registrazione
h 10.30 Condivisione di esperienze:
- Turismo senz'auto
- Soluzioni intermodali
- Superare il pregiudizio
- Famiglie senz'auto in altri paesi

h 13.00 Pranzo condiviso
h 14.30 Workshop su mobilità e advocacy per adulti
- Costruisci una petizione, a cura di Sara Poluzzi
- Proponi un progetto scolastico, a cura di Linda Maggiori
h 15.30
- Scopri e prova le cargo-bike, a cura di Spezial Cycle
h 14.30 Laboratori creativi per bambini a offerta libera
h 16.30
Escursione a piedi e in bici sulla Ciclovia del Navile con sosta finale al Parco di Villa Angeletti.

Per informazioni scrivi a
simona@dynamo.bo.it o
lindamaggiori@hotmail.com

"La creativita'
non e' altro che un'intelligenza
che si diverte."

Albert Einstein

PROMUOVI I TUOI CORSI, EVENTI E APPUNTAMENTI
CON LA SPECIALE NEWSLETTER EVENTI DI VIVERE SOSTENIBILE!
OLTRE 87.000 PERSONE INTERESSATE LA RICEVERANNO A BOLOGNA E PROVINCIA.
CHIEDI INFO ORA A **VS@VIVERESOSTENIBILE.NET**

APPUNTAMENTI DI GIUGNO

Vuoi pubblicare i tuoi "APPUNTAMENTI SOSTENIBILI"?
Invia i tuoi comunicati a: **redazione@viveresostenibile.net**
La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore.

Calendario Laico di Giugno

1 giugno -
Giornata mondiale dei genitori, Giornata mondiale delle comunicazioni sociale

3 giugno -
Giornata Mondiale della Bicicletta

5 giugno -
Giornata mondiale dell'ambiente

8 giugno -
Giornata Mondiale degli Oceani

12 giugno -
Giornata mondiale contro il lavoro minorile

14 giugno -
Giornata mondiale del donatore di sangue

15 giugno -
Anniversario fondazione Croce Rossa Italiana

17 giugno -
Giornata mondiale dedicata alla lotta alla desertificazione

18 giugno -
Giornata internazionale dei musei

20 giugno -
Giornata mondiale dei profughi

21 giugno -
Giornata Internazionale dello Yoga - Solstizio d'estate

Sabato 2 giugno
dalle ore 14.00 alle 18.00
SEMINARIO
Danze coscienti e danze sacre di Gurdjieff
Con Giuseppe Lotito.
Un percorso per riscoprire la presenza dell'essere, per acquisire maggiore consapevolezza del corpo, della mente e delle emozioni, e per aiutarci a lasciar andare gli automatismi, riportandoci all'essenza della nostra natura più profonda.
Sede: Via Berretta Rossa 61/3 a Bologna.
Necessaria prenotazione.
Per info: 339.4734113
info@olitango.it - www.olitango.it

Domenica 3 giugno
EVENTO
Domenica al Parco
Visita guidata all'Oasi naturalistica "La Rizza" ore 11-12,30.
Corso di cesteria condotto da Arianna Ancarani
Dalle ore 9,30 alle ore 18.
Dimostrazioni tecniche di tessitura a mano e laboratorio gestite dalla mediatrice artistica Monica Zunelli - dalle ore 14.
I visitatori e gli iscritti ai corsi potranno usufruire del buffet presso il Ristorante dell'Oasi.
Organizzato da Legambiente pianura Nord Bologna
(legambiente@pianuranord.bo.it)
A Bentivoglio Via Bassa degli Albanelli,13 nell'ex risaia, oggi Oasi "La Rizza". Prenotazioni via sms a: 370.1323576

6 - 7 - 8 Giugno
EVENTO
OVEN 2018 - festival internazionale di poesia
1998-2018: Vent'anni del Centro di poesia contemporanea.
Il Centro di poesia contemporanea dell'Università di Bologna organizza un festival di poesia con lo scopo di donare alla città un momento di alta concentrazione culturale e un polo geografico per poeti italiani e internazionali.
http://www.centrodipoesia.it/oven-festival/

Sabato 9 giugno
dalle ore 9.00 alle 13.00
INCONTRO
Musicoterapia a Porte aperte a Bologna
Presentazione delle tesine di fine anno degli allievi del 1° anno della Formazione di Musicoterapia ad indirizzo antroposofico.
Responsabile Artistico-Terapeutico: Laura Piffaretti.
Presso Musicoterapia Antroposofica in Italia, Via Saffi 30, Bologna.
www.associazionestellamaris.it

Sabato 9 giugno
ore 15.00
INCONTRO
Riscopri il Tuo Femminile con la Ginnastica Pelvica
COLTIVARE BENESSERE al Parco dei Gessi. Per aumentare la conoscenza della muscolatura perineale attraverso brevi cenni anatomici e l'apprendimento di semplici esercizi che, accompagnati dalla respirazione, attivano la muscolatura pelvica e favoriscono il benessere dell'apparato urogenitale femminile. Cosa portare: abbigliamento comodo, materassino o coperta, necessario per appunti.
A cura di Lorena Lorenzini Ostetrica e Naturopata.
INFO e PRENOTAZIONI Silvia Calzoni 339/7185920 E-mail: silvia.calzoni.naturopata@gmail.com

Domenica 10 giugno
dalle ore 10.00 alle 18.00
CORSO
Le piante per favorire la concentrazione e per ben riposare
Quali piante per migliorare l'attenzione e la concentrazione, per dormire bene e riposarsi.
Le piante addattogene, per combattere periodi di stress intellettivo. Per info e prenotazioni info@pimpinella.it o sms o wup al 342.1135358.
www.pimpinella.it

Sabato 16 Giugno
dalle ore 10.30 alle 17.30
PASSEGGIATA
Attorno a Monghidoro: mulini e civiltà contadina.
Escursione in un altro territorio inedito per Le colline fuori della porta: da Monghidoro si toccano tre degli antichi mulini della valle del Savena; a seguire, visita al Museo della civiltà contadina di Piamaggio.
www.fondazionevillaghigi.it

Lunedì 18 giugno
dalle ore 18.30 alle 20.30
INCONTRO
Gruppo di crescita personale
In questo periodo di passaggio dalla primavera all'estate, un momento in cui tanti di noi si avvicinano alle vacanze ed a momenti di riposo e di rigenerazione, all'Albero della Vita (via Saffi 1 Bologna) ti proponiamo un momento per prenderti cura di te.
Un incontro di crescita personale condotto dai Counselor Professionisti Massimo Giorgini e Silvia Neri.
Partecipando hai la possibilità di esplorare situazioni che richiedono la tua attenzione e ti chiamano ad un cambiamento evolutivo.
Per informazioni ed iscrizioni:
Tel. 335395227 (Massimo)
Tel. 3394546813 (Silvia)
www.alberodellavita.bo.it

Martedì 19 giugno
dalle ore 17.00 alle 22.00
EVENTO
Festa e concerto pensando al solstizio d'estate
Degustazione prodotti bio; laboratorio trucca bimbi.
Letture di poesie in musica, con gli autori del libro Naturadelica: Mara Armaroli e Floriano Fabbri. Ingresso libero.
A cura di San Lazzaro in Transizione. Presso il Centro sociale F. Malpensa, Via Jussi 33 - San Lazzaro di Savena (BO) - tel. 051- 463033.

Sabato 23 giugno
dalle ore 19.00 alle 24.00
EVENTO
Festa di San Giovanni
Per celebrare la notte più corta dell'anno, quando le erbe sprigionano una speciale energia.
In programma raccolta delle erbe di San Giovanni. Chi vuole potrà fare il tradizionale salto del fuoco e bruciare ogni negatività. Sarà una serata magica e gioiosa. Siete invitati a venire vestiti in modo da rendere evidente il vostro speciale lato magico. Sono graditi Fate, Maghi, Gnomi e Creature Magiche dei Boschi. Contributo alla Festa per autofinanziamento di € 25,00 (bimbi € 10,00).
Per info e prenotazioni info@pimpinella.it o sms o wup al 342.1135358.
www.pimpinella.it

Domenica 24 Giugno
dalle ore 10.30 alle 17.30
PASSEGGIATA
L'anello della lavanda
Un'escursione nel momento di massimo splendore della lavanda, per goderne profumo e colorazione.
Da Tolè si sale alla Madonna della Neve, poi per campi e strade in piccola parte asfaltate si sale al crinale e al campo di lavanda di Val di Pozzo.
Ritorno a Tolé, passando ancora dalla Madonna della Neve.
Ritrovo a Tolé, davanti alla fermata bus. www.fondazionevillaghigi.it

Domenica 24 giugno
VISITA
dalle ore 9.30 alle 12.00
Guardiamo, com'è fatto un fiume!
I fiumi sono ambienti naturali che hanno caratteristiche e dinamiche molto particolari: l'acqua l'elemento costruttore e distruttore, la vegetazione adattata alle condizioni estreme, la fauna legata all'acqua e alle rive, diverse per forma e struttura, sono tutte componenti che rendono questi ambienti unici e preziosi.
Ritrovo presso l'accesso all'area protetta in Via Aldina, loc. Fabbreria a Calderara di Reno.
Durata 2 ore circa.
Info: Sustenia 051 6871051
340 8139087
info@naturadipianura.it
Prenotazione consigliata.
FB naturadipianura
www.naturadipianura.it

MERCATI CONTADINI

OGNI LUNEDÌ
dalle ore 17.30 alle 21
Organizzato da CampiAperti - Venti Pietre. Nel piazzale della **EX-ACI (via Marzabotto 2 - angolo via Emilia Ponente) ora Casa del Popolo.** Si possono incontrare 13 aziende e i loro prodotti: ortaggi, frutta, pane e prodotti da forno, vino, marmellate, farine, cereali, gallette, pasta fresca, fiori, sottoli, tigelle, trasformati.

OGNI LUNEDÌ DALL'11 MAGGIO
dalle 16.00 alle 21.30
NUOVO MERCATO CAMPIAPERTI
Piazza Scaravilli, zona universitaria (Bologna)

OGNI LUNEDÌ e
OGNI SABATO
dalle ore 9.00 alle 12.30
BAITA DEI CONTADINI
Punto di vendita di prodotti agricoli locali e biologici, prodotti derivati e trasformati
Piazza della Pace a Vergato (BO)

OGNI MARTEDÌ
dalle 15.30 alle 20.00
BIO MERCATO VILLA SERENA
Prodotti locali e biologici per una spesa davvero sostenibile da tutti i punti di vista! Anche musica, incontri a tema, giochi e laboratori. **Centro Fiorenzo Malpensa Via Jussi 33 San Lazzaro di Savena (Bo)**

OGNI MARTEDÌ
dalle 17.00 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.
VAG via Paolo Fabbri, 112 Bologna
www.autistici.org/campiaperti/

OGNI MARTEDÌ
dalle 16.00 alle 19.00
MERCATO CONTADINO
Dal produttore al consumatore: carne, formaggi e verdure di ottima qualita! **Parcheggio di Casa Sant'Anna, Villanova di Castenaso (BO)**
www.comune.castenaso.bo.it

OGNI MARTEDÌ
dalle 15.00 alle 19.00
MERCATO CONTADINO
Ogni settimana saranno messi in vendita i prodotti delle terre locali come frutta, verdura, miele, vino, salumi e formaggi. **Presso il parcheggio antistante il Centro Socio Culturale "Giovanni Falcone". Zola Predosa (BO)**

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 15.30 alle 19.00
Mercatino Via Segantini
Parcheggio centrale termica - **Via Segantini - Bologna**
www.pabp.it

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 15.00 alle 19.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali
Via del Gomito, 30 Bologna (parcheggio sede Coldiretti)
www.campagnamica.it

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 16.30 alle 19.30
MERCOLBIO Produttori a KM0.
Centro sociale La stalla - **via Serraglio, 20 Imola (BO)**

OGNI GIOVEDÌ
dalle 8.30 alle 13.00
MERCATO CONTADINO
Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità! **Piazza della Resistenza, Funo (BO)** - *www.comune.argelato.bo.it*

OGNI GIOVEDÌ
dalle 16.00 alle 19.00
TERRA, TERRA PRODUTTORI A KM0.
Organizzato da Idee in Campo che cura anche l'animazione.
Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti
XM24 via Fioravanti, 24 Bologna
www.autistici.org/campiaperti

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17,30 alle 23,00
MERCATO DELLA TERRA
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food. **Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna**
www.mercatidellaterra.it

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17,30 alle 23,00
MERCATO CONTADINO
14 postazioni per la vendita diretta di prodotti della campagna quali: frutta, verdura, miele, uova, formaggi. Nato dalla collaborazione tra Comune di Budrio, Coldiretti, CIA e agricoltori. Via Verdi Budrio (BO)

OGNI GIOVEDÌ
dalle 16,30 alle 19,00
MERCATO CONTADINO
Dal 20 aprile al 21 dicembre ad **Imola nel parcheggio di via Di Vittoria angolo via Fanin, 7/a** - *www.imola.cia.it*

OGNI VENERDÌ
dalle 14.00 alle 18.00
FARMER'S MARKET BERTELLA
Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita.
Piazza Giovanni XXIII Castel S. P. T. (BO)
www.campagnamica.it

OGNI VENERDÌ
dalle ore 7.00 alle 15.00
MERCATO CONTADINO
Piazza XX Settembre (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 15.00 al tramonto
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.
Piazza Amendola, Castel Maggiore (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 17.00 alle 20.00
MERCATO CONTADINO - Produttori a KM0
Organizzato da Campi aperti.
Via Pieve di Cadore (tra via Firenze e via Portazza), (BO)
www.autistici.org/campiaperti/

OGNI VENERDÌ
dalle ore 7 alle 13
MERCATO CONTADINO
Presenti aziende agricole del territorio con spazi di vendita diretta dei loro prodotti a Km0
Piazza del Popolo, San Giovanni in Persiceto (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 16.00 al tramonto
FIERA SOLIDA(LE)
MERCATO BIOLOGICO FILIERA CORTA
Per promuovere il cibo e le tradizioni locali, sostenere i piccoli produttori agricoli e la cultura dell'agricoltura sostenibile, per nuova economia solidale.
Via Marco Polo 51 Bologna

OGNI VENERDÌ
dalle 16.00 alle 19,00
MERCATO DELLA TERRA
Ortaggi e frutta, pane e biscotti, latte e yogurt, uova e carne, formaggi e salumi, vino e birra, miele e marmellate, fiori e pasta fresca. Organizzato da Slow Food
Mercato Ortofrutticolo di Viale Rivalta, 12 - Imola (BO)
www.mercatidellaterra.it

OGNI SABATO
dalle 8.00 alle 12.30
MERCATINO VILLA BERNAROLI
Parcheggio Centro Sociale Anziani Villa Bernaroli
Via Morazzo 3 - Bologna - www.pabp.it

OGNI SABATO
dalle 15.00 alle 18.00
FARMER'S MARKET
Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita
Piazza Zapelloni Castenaso (BO)
www.campagnamica.it

OGNI SABATO
dalle 9.30 alle 13.00
MERCATO AGRICOLO
I migliori prodotti dell'Appennino rigorosamente a km0 - **Piazza delle Tele, Porretta Terme (BO)**
info: FB AltoReno KmZero

OGNI SABATO
dalle 9,00 alle 14,00
MERCATO RITROVATO
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. **Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna**
www.mercatidellaterra.it

OGNI 1A DOMENICA DEL MESE
dalle 8.30 alle 13.00
AL MARCHÉ DAL CUNTADÉN
Qualità, affidabilità e prodotti naturali legati al territorio, nel pieno rispetto del concetto di "Filiera Corta"
Sant'Agata Bolognese (BO)

OGNI DOMENICA
dalle 9.00 alle 12.00
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati
Piazza Trento Trieste, San Giorgio di Piano (BO)
www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.30 alle 12.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali - Centro Annalena Tonelli
Via Galletta, 42 - San Lazzaro di Savena (BO)
www.campagnamica.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.00 alle 13.30
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati
Piazza G. de Giovanni, 1 Monterenzio (BO)
www.comunemonterenzio.eu

OGNI DOMENICA
dalle 8.30 alle 13.30
MERCATO CONTADINO
Laboratori, Musica live, Corsi, Degustazioni, Conferenze
Piazza Carducci Bologna

ANNUNCI

OFFRO

Tutti i giovedì dalle 17:30 alle 18:45 Corsi di **Yoga per Bambini** presso il *Centro Yoga* Via San Donato 101 Bologna. Per informazioni telefonare al **348 8749293**.

Vendo avviamento quarantennale laboratorio produzione e commercio alimenti erboristico-nutraceutici e biologici. Clientela italiana Erboristerie e alimenti naturali e biologici + marchi registrati + formule prodotti + Sito e-commerce.
Tel. Mario 333 7123696 - 0543 480826 e-mail: **mercurioerbe@libero.it**

CERCO

Massofisioterapista diplomato nel 1990 presso Ospedale S. Orsola Malpighi / Facilitatore cranio-sacrale con formazione metodo Upledger conseguita presso l'Accademia Craniosacrale di Trieste: livelli CST 1- CST2 - SER1 - SER 2- ADV1 - ADV2. Corsi di specializzazione TBS e CSLARP (per la longevità). **Cerca struttura olistica o medico-sanitaria** interessata a **implementare le proprie prestazioni con la TECNICA CRANIO-SACRALE**, come integrazione in armonia con altre tecniche per il benessere già in utilizzo nella medesima. Zone preferite: S. Lazzaro di Savena - Bologna Quartiere Mazzini - Ozzano - Pianoro. **Tel. 338 3134675**

VIVERE SOSTENIBILE, Eco rivista indipendente, **cerca TE!** Apri anche tu, con la formula del franchising, la tua edizione locale di VIVERE SOSTENIBILE. Cerchiamo **persone** con **dimestichezza di editoria e doti commerciali** in: **Veneto, Umbria, Toscana, Abruzzo, Lombardia, Sicilia, Sardegna, Lazio, Friuli e Trentino Alto Adige**. Per info e dettagli: **info@viveresostenibile.net**

vivere sostenibile

È distribuito anche nelle FIERE di settore

INSERTI SPECIALI — **FIERE DI SETTORE**

GIUGNO

Parma Etica Festival
8 - 10 Giugno 2018
www.parmaetica.com

Festival della Lentezza
Colorno (PR)
www.lentezza.org

LUGLIO - AGOSTO

BoEtico VeganFestival
31 agosto - 1 e 2 settembre 2018 a Bologna
https://boeticoveganfest.wordpress.com/

SETTEMBRE

sano, etico e sostenibile

SPECIALE:
SANO, ETICO e SOSTENIBILE
Per adottare uno stile di vita più consono al nostro benessere e a quello del pianeta.

Fa Rete
5 - 6 settembre 2018 - Bologna Fiere
www.farete.confindustriaemilia.it

Sana - Fiera Bologna
venerdì 7 - lunedì 10 settembre 2018
www.sana.it

Vegan Fest Bologna
venerdì 7 - lunedì 10 settembre 2018
www.veganfest.it

Macrolibrarsi Fest
15 settembre 2018 - Macrolibrarsi Store a Diegaro (FC)
www.macrolibrarsifest.it

Naturolistica, la Fiera del Naturale e del Viver Sano
29 - 30 settembre 2018 | ORE 10.00 - 20.00 -
San Pietro in Cerro (PC) www.fieradelnaturale.it

WELLNESS FOOD FESTIVAL
29 - 30 settembre 2018 - Cesena fiere
www.wellnessfoodfestival.it

CONTATTACI ORA SCRIVENDO A

info@viveresostenibile.net o telefona al 335 718 7453
per sapere come essere presente negli inserti di Vivere Sostenibile e nelle fiere di settore