ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE
vivere sostenibile®
www.viveresostenibile.net

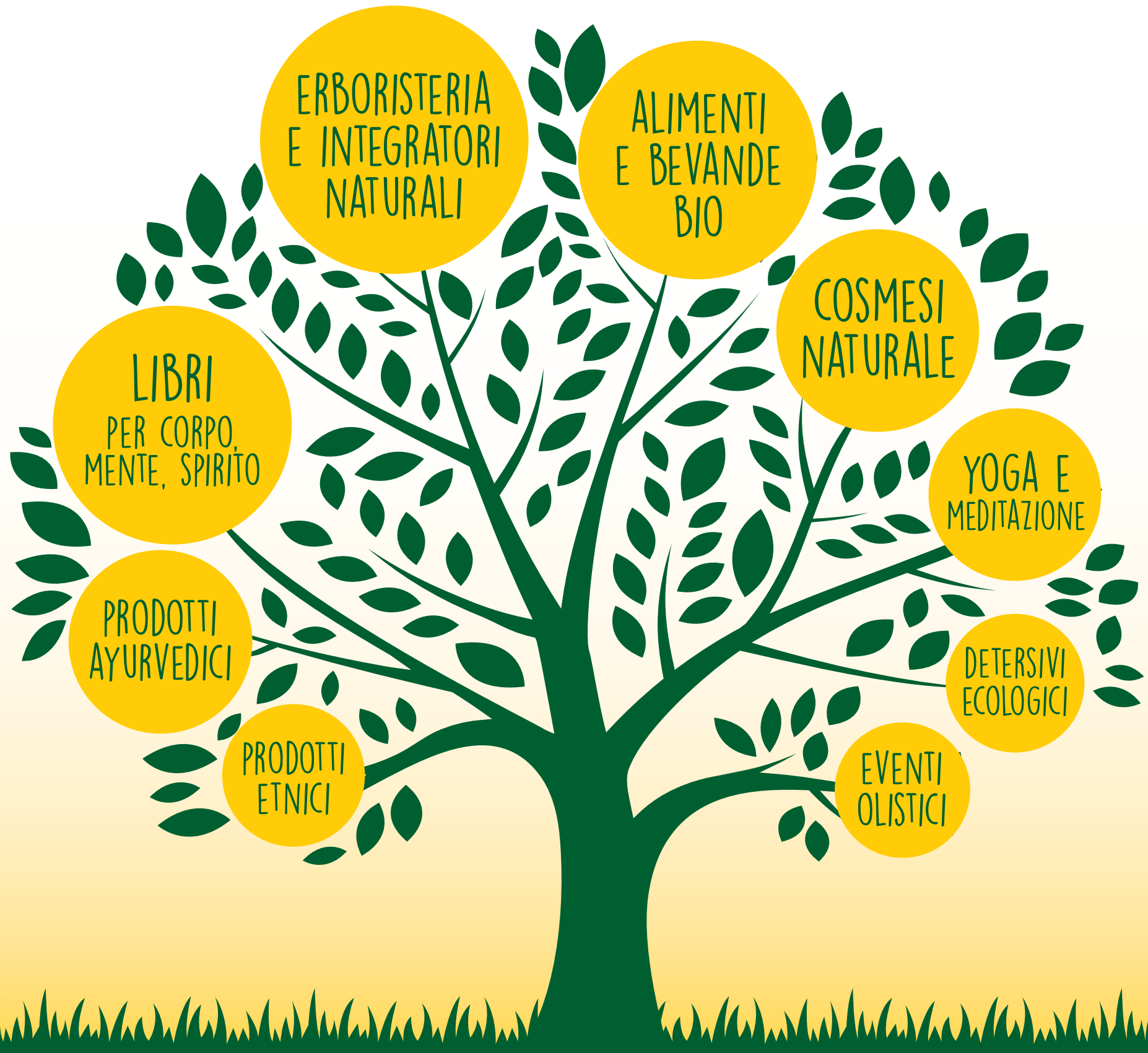
97 marzo 2020 - MENSILE - Anno VIII - N. 02/2020
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CNV/BO/0034 - Contiene I.P.

Tutto comincia dalla terra

di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net
TEMPO DI LETTURA **4 min**

Favorire la biodiversità, contribuire al mantenimento della fertilità del terreno, eliminare l'uso della chimica.
Questi sono tre dei fattori hanno spinto il "boom" di vendite dei prodotti biologici di questi ultimi 10 anni.
Parallelamente, cresce sempre più la consapevolezza di cittadini e istituzioni sulla assoluta necessità di attuare comportamenti e politiche che riducano l'impatto negativo delle conseguenze del cambiamento climatico in atto. E il metodo biologico, va in questa direzione.
Le **vendite** nei canali specializzati del biologico (negozi bio, ristorazione e varie forme di vendita diretta) sono quasi raddoppiate, e quelle degli altri canali (in primis supermercati, poi anche negozi tradizionali, erboristerie, farmacie e parafarmacie) sono **più che quadruplicate** come risulta dalle elaborazioni Bio Bank su dati Assobio, Ice, Ismea, Nielsen e Nomisma.
E ora, **il bio, forte dei suoi "fondamentali"**, quali la valorizzazione dei territori e della stagionalità, l'innovazione di prodotti e processi, la tutela della biodiversità, la promozione di valori sociali, solidali e culturali, **deve manifestare anche la sua forza economica**, costruendo una "struttura", fuori dalla logica della rincorsa al prezzo più basso, **che premi la ricerca della qualità e della reale sostenibilità del prodotto**.
Un'informazione chiara, professionale, multi-mediale, è un mattone fondamentale di questa struttura.
In questo solco, **nasce *BioFiera Good News*** e tutta la piattaforma dei servizi collegati. (dalla fiera on line del biologico www.biofiera.it, alle newsletter, al blog Vivere Sostenibile).
Una proposta completa, dedicata alle PMI del settore biologico italiano.
State con noi, cresciamo e diventiamo protagonisti di questo cambiamento insieme!

macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE



SCEGLIENDO **MACROLIBRARSI** SOSTIENI
UN'AZIENDA **ITALIANA, ETICA E SOSTENIBILE**,
CHE SI IMPEGNA AD ACCRESCERE IL **BENE COMUNE**.

www.**macrolibrarsi**.it

Dama Bianca Extra-Brut 2016

Poco più di 1000 bottiglie per il top di gamma dei Metodo Classico di Fratta Minore.

Si tratta della consolidata **co-vinificazione di Grechetto Gentile e Manzoni Bianco**, quest'ultimo poco meno del 15%, frutto della vendemmia manuale più precoce, ai primi di Agosto, della consueta permanenza sulle fecce fini per alcuni mesi a temperatura controllata e della permanenza in bottiglia sui lieviti per 30 mesi.
Fratello maggiore del Dama Bianca Brut, che rimane sui lieviti i canonici 20 mesi, l'Extra-Brut ha un residuo zuccherino inferiore ai 4 gr per litro e valori di solforosa estremamente bassi anche grazie ad un Ph prossimo a 3.

> Un bottiglia importante, caratterizzata dalla bolla fine e cremosa e sentori evidenti di crosta di pane nel solco della tradizione dei Metodo Classico di mediolungo affinamento.

Al momento lo stato dell'arte per Fratta Minore in tema di metodo champenoise, ma non certo un punto di arrivo.
Sono già in corso diverse prove per portare il periodo di permanenza sui lieviti oltre i 40 mesi.
Obbiettivo ambizioso certamente per un Cantina Vinicola sulle colline di Castel San Pietro Terme in provincia di Bologna, ma evidentemente alla portata visto il livello qualitativo raggiunto da questo 30 mesi.

> Passione, dedizione, impegno e... tempo al tempo.

FRATTA MINORE Azienda VitiVinicola
Castel San Pietro Terme - 40024 - BO
www.lafrattaminore.it
info@lafrattaminore.it
Facebook: @lafrattaminore
tel. 051-6951807
Punto Vendita al Dettaglio aperto tutta la settimana.
Domenica chiuso.

Conoscete il farro? Ecco i benefici...

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli, Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale www.ilcibodellasalute.com

TEMPO DI LETTURA **3 min**

Il farro è stato definito da alcuni alimentaristi "grano della salute" per la sua ricchezza in fibre e la composizione equilibrata di principi nutritivi.
Il **profilo amminoacidico** è analogo a quello del grano duro e la lisina (amminoacido essenziale generalmente limitante nei cereali) presenta una discreta quantità: 2,3% delle proteine totali.
I **lipidi** sono presenti in quantità lievemente superiore rispetto al grano duro.
Gli acidi grassi essenziali (linoleico e linolenico) raggiungono il 55%.
Il contenuto di **fibre** è rappresentato per l'85% da fibra insolubile e il 14,5% da fibra solubile.
Fra le vitamine, c'è una buona presenza di vitamina E.

> Il Farro è ricco di sali minerali, tra cui, il selenio. Ciò lo rende un potente antiossidante.

L'utilizzo del farro nell'alimentazione umana ha origini antichissime. Tra i grani è il più antico… In particolare il monococco. È un cereale **originario delle montagne della Mezzaluna Fertile**, dove ebbe inizio la domesticazione dei frumenti, sia vestiti (come il farro) sia nudi.
È stato ritrovato all'interno di tombe egizie. Nella

cultura dell'antico Egitto, infatti, si credeva che la vita continuasse dopo la morte e che l'anima avesse bisogno di nutrirsi e dissetarsi: ecco che nel corredo funebre del defunto venivano inseriti anche cibo e bevande in contenitori, alcuni dei quali si sono conservati fino ai nostri tempi.
La presenza del farro nelle tombe era testimonianza del fatto che questo cereale fosse consumato abitualmente dal popolo egizio.
È un cereale che appartiene alla famiglia delle Graminacee (o Poaceae), genere Triticum.
In Italia, con il come generico Farro vengono indicate le tre specie di grani vestiti:

- *T. monococcum* (piccolo farro), dalle eccellenti proprietà nutrizionali
- *T. dicoccum* (farro),
- *T. spelta* (farro grande).

L'interesse maggiore è per la coltivazione del Farro (*T. dicoccum)* e in misura decisamente minore per lo Spelta, che si coltiva prevalentemente nelle regioni del nord Italia.
Molto ridotta la coltivazione del *T. monococcum*, presente in ristrette aree appenniniche.

conosci Bio

La selezione dei migliori prodotti Bio del mese

CONOSCI BIO è una panoramica sulle novità di settore. Le schede di recensione dei prodotti sono di rapida lettura e offrono la possibilità di approfondire le informazioni sugli articoli presentati, cercando direttamente sul sito web citato.

Se sei un produttore Bio dei settori alimentare, cosmetico, abbigliamento, arredamento, raccomanda i tuoi prodotti su Conosci Bio. Scrivici per sapere come fare a ***info@viveresostenibile.net***

MONELLO Bologna Rosso D.O.C.

Azienda: Nugareto
Web: www.nugareto.com
Tel: 051.3515111

Il vino mostra un bel rosso rubino, riflessi con tratti rosa e viola, buona consistenza nel vetro.
Aromi di buona intensità, elegante e piacevolmente erbacei all'inizio che rivelano immediatamente le vere note fruttate di bacche fresche, leggermente acide come more rosse, lamponi e ribes rosso, accompagnate da sbuffi di prugna rossa carnosa e pepe piccante in un discreto e complesso insieme.
Il **gusto è asciutto e teso**, abbastanza morbido e adeguatamente alcolico, e rivela immediatamente il suo carattere giovanile.

Barbabietola cordyceps & reishi

AZIENDA: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963

L'integratore per gli **sportivi**: forza ed energia pura. Barbabietola cordyceps & reishi è per eccellenza l'integratore pre-allenamento perché è appositamente studiato per sostenere le prestazioni sportive sia a livello professionistico che a livello amatoriale. Il mix di fitonutrienti che compongono questo prodotto, lavorano sulla circolazione sanguigna, sulla capacità cellulare di ottimizzare la produzione energetica e aiutano anche a recuperare più velocemente. TERRANOVA NUTRITION: integratori alimentari assolutamente privi di fillers, di leganti e di qualsiasi altro additivo, con formulazioni vegane al 100 % e componenti provenienti da agricoltura biologica e selvatica.

Scrubit papaia

Azienda: Carlier SPA
Web: www.calierspa.com
Tel: 327.4555405 wapp

Scrub attivo rimodellante ed antiacne con **miele, oli di macadamia, jojoba e vitamine E ed A** con irresistibile profumo di papaia!
ScrubIT è un esfoliante naturale composto da caffè, olio extravergine di oliva, miele, zucchero di canna grezzo, olio di soia, olio di crusca di riso, olio di macadamia, olio di jojoba, olio essenziale di arancio dolce, vitamine E e A.
Aiuta ad eliminare brufoli, acne, punti neri, cellulite e smagliature.
Lascia la pelle liscia, morbida e idratata già dopo il primo utilizzo.

Elicriso italico

AZIENDA: Maitreya Natura
Web: www.maitreya-natura.com
Tel: 0471.677733

Il nostro olio essenziale di elicriso proviene da una delle migliori distillerie d'Italia. I fiori vengono **raccolti a mano** nel mese di giugno e **distillati il giorno stesso** per garantire che la qualità dei componenti delicati della pianta resti identica, in un´unica essenza. Questo olio essenziale non può mancare nelle pomate e negli oli contro piccoli traumi da sport.
Dà sostegno, riducendo gonfiori ed edemi. Ottimo in tutti i casi di problemi alla pelle, eczemi, couperose, psoriasi, cicatrici.
A livello psicologico lavora in modo delicato sull'inconscio e aiuta a sciogliere i blocchi emotivi.

Crema contorno occhi EMSana

Azienda: EMbio
Web: www.embio.it
Tel: 0474.530222

Dalla sintesi armoniosa fra il meglio della tecnologia EM e gli impulsi rigeneranti originati dalle **essenze di fiori e gemme** nasce un prodotto di cosmesi davvero interessante: una crema miratamente sviluppata per le zone altamente sensibili del contorno occhi. Riduce le rughe e migliora immediatamente il fascino del tuo sguardo.
La formulazione speciale con **olio di noce amazzonica, proteine della seta, miele e coenzima Q10**, liscia, nutre e cura le zone del contorno occhi persistentemente ed efficacemente.

HO!neyVeg®

Azienda: Iusvia
Web: www.iusvia.net
Tel: 0426.68192

Prodotto biologico completamente vegetale, a basso indice glicemico! Ottimo corroborante alternativo al miele. Aiuta a riequilibrare la funzionalità intestinale. Delizioso a fine pasto, quieta il desiderio di dolce e favorisce la digestione. Ottimo energetico da utilizzare soprattutto nei periodi di maggior stress, o durante intense attività fisiche. Favoloso come sostituto dei grassi, per preparare dolci e biscotti. L'olio di cocco contiene acido laurico, presente nel latte materno, che funziona come antivirale e antifungino. Può aiutare la pelle ad espellere le tossine. HO!neyVeg è olio di cocco puro al 100%, a cui è stato aggiunto semi di chia e zucchero di cocco integrale. Il suo aroma delizioso e gusto fresco: ti stupiranno!

Humus di lombrico

Azienda: Bio&Logico srl
Web: www.bioelogico.com
Tel: 348.5581050

L'humus di lombrico BIO&LOGICO è un fertilizzante organico totalmente naturale che si presenta come un prodotto soffice, leggero, friabile, pulito e completamente inodore, da impiegare per la cura e il nutrimento di qualsiasi pianta. Questo prezioso **fertilizzante** è ricco di enzimi, microrganismi provenienti dall'intestino dei lombrichi e di auxine, che stimolano la crescita e lo sviluppo delle piante. Nella lavorazione del suolo è infatti importante apportare sostanza organica al terreno per migliorarne la lavorabilità, per accrescere soprattutto in alcuni terreni la ritenzione idrica e tutto quanto necessario allo sviluppo ottimale delle piante.
L'humus di lombrico BIO&LOGICO è un **concime organico derivato dal naturale processo digestivo del lombrico**.

Snack di Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Montagna

Azienda: Santa Rita Bio Caseificio sociale 1964
Web: www.santaritabio.com
Tel: 0536.950193

Il Caseificio Sociale "Santa Rita" è una società agricola cooperativa che produce e stagiona formaggio "Parmigiano-Reggiano" di Montagna da Agricoltura Biologica.
Lo snack di Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Montagna è una **porzione di 30 g di formaggio**, stagionato minimo 14 mesi e confezionato in atmosfera protettiva.
È lo snack perfetto: proteico, ricco di calcio e nutriente, particolarmente indicato per gli sportivi.
Tascabile, la merenda ideale per eccellenza, per i bambini e per chiunque.
Bontà e benessere al 100%.

I Microrganismi Efficaci per il benessere del tuo cane

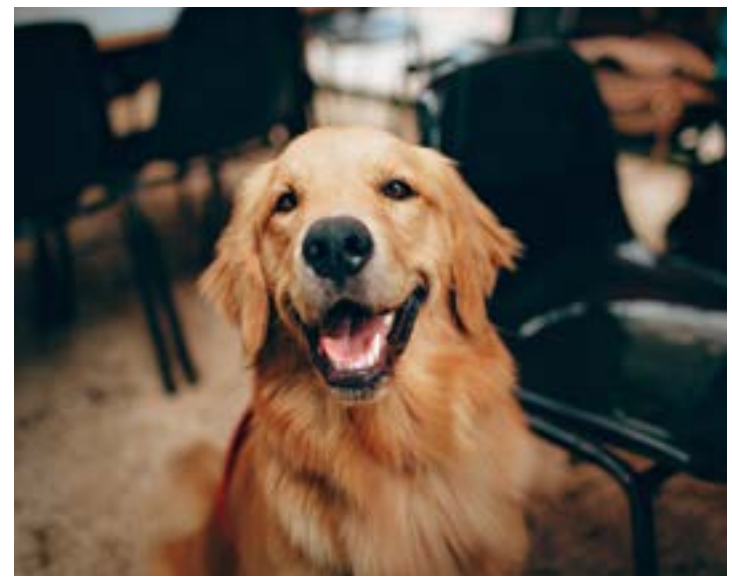
di Federica Fiorentino

TEMPO DI LETTURA **2 min**

Fedeli, dolci, sempre presenti nel momento del bisogno. I nostri meravigliosi amici a quattro zampe sanno essere parte integrante della famiglia da ogni punto di vista, anche da quello che meno sospettereste.
I cani di casa, infatti, sono ospiti e veicolo di una gran quantità di specie batteriche e contribuiscono attivamente alla comunità microbica stabile della famiglia. Se, da un lato, portano in casa una gran quantità di microrganismi provenienti dall'ambiente esterno, dall'altro **la presenza di un cane garantisce un positivo scambio microbico** e la presenza, ad esempio, anche di microrganismi utili alla prevenzione dell'asma.

> In una casa frequentata da un cane gli EM sono incredibili alleati per l'igiene quotidiana.

I detergenti probiotici sono estremamente efficaci, veloci da usare e prevengono la formazione della polvere, garantendo un'igiene duratura.
I detergenti probiotici possono sostituire la maggior parte dei detersivi usati in casa: per i pavimenti, il bagno, la cucina, tutte le superfici dure e per l'igienizzazione



I microrganismi con cui conviviamo sono responsabili del nostro benessere e **l'idea più comune di igiene associata alla sterilizzazione avrebbe decisamente bisogno di essere rivista**.
Da recenti studi emerge come sia molto più efficace un'igienizzazione con microrganismi benefici piuttosto che la disinfezione totale. L'idea è semplice: se la stragrande maggioranza di microrganismi è innocua o addirittura benefica, non ha senso sterminarli tutti, piuttosto si può combattere ad armi pari contro i patogeni. La Tecnologia EM, diffusa già dagli anni '80, è basata proprio su miscele di microrganismi benefici, probiotici, i Microrganismi Efficaci o EM, e si è rivelata rivoluzionaria per molte applicazioni, tra cui anche il benessere animale e l'igienizzazione degli ambienti.

dei tessuti. Possono essere aggiunti nella lavatrice ad ogni lavaggio, in particolare quando si lavano le coperte sporche del nostro amico a quattro zampe. Possono essere spruzzati sulla cuccia e sul pelo per togliere i cattivi odori, sanare la pelle e mantenere un pelo lucido.
Questi microrganismi benefici non limitano la loro azione all'igiene, ma sono estremamente efficaci anche per il benessere dei nostri animali. Grazie all'elevata concentrazione di lattobacilli, la miscela EM aiuta le funzioni intestinali e migliora lo stato di salute complessivo rinforzando il sistema immunitario.

Se vuoi saperne di più vai su
www.microrganismi-efficaci.it!

M'illumino di Meno torna il 6 marzo 2020 ed è dedicata ad aumentare gli alberi, le piante, il verde intorno a noi.

La giornata del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili è stata lanciata nel 2005, da **Caterpillar** e **Rai Radio2**, per chiedere agli ascoltatori di spegnere le luci non indispensabili e ripensare i consumi.
Sono decine i Comuni e le aziende che stanno piantando alberi: Forestazione Urbana, Corridoi Verdi.
Pianteranno 3 milioni di alberi a Milano entro il 2030.
Pianteranno 60 milioni di alberi, uno per ogni italiano, le Comunità Laudato si', a partire dall'Insegnamento di Papa Francesco.
Piantano alberi intorno alle chiese nella diocesi Ambrosiana.
Piantano alberi le aziende che credono nella green economy.
Ha piantato 350 milioni di alberi in un giorno solo l'Etiopia.
L'invito di Caterpillar è quindi a piantare un albero perché gli alberi si nutrono di **anidride carbonica.**
Gli alberi sono lo strumento naturale per ridurre la principale causa dell'aumento dei gas serra nell'atmosfera terrestre e quindi dell'innalzamento delle temperature.
Gli alberi e le piante emettono **ossigeno**, filtrano le sostanze inquinanti, prevengono l'erosione del suolo, regolano le temperature.
Gli alberi sono macchine meravigliose per **invertire il cambiamento climatico**. Per frenare il riscaldamento globale bisogna cambiare i consumi, usare energie rinnovabili, mangiare meno carne, razionalizzare i trasporti. Tutti rimedi efficaci nel lungo periodo. Ma abbiamo poco tempo e il termometro globale continua a salire. Quindi piantiamo alberi. Gli scienziati di tutto il mondo concordano: riforestazione.
Caterpillar invita Comuni, scuole, aziende, associazioni e privati a piantare un tiglio, un platano, una quercia, un ontano o un faggio.
Ma anche un rosmarino, un ginepro nano, una salvia, un'erica o una pervinca major: tutto quello che si può piantare su **un balcone**.
S**ul davanzale** un geranio. E maggiorana, basilico, timo e prezzemolo: piantare un giardino sulla finestra.
Piantare viole del pensiero, ortensie e petunie in un vaso appeso alla parete.
Piantare erba gatta.
Dall'inizio di **M'illumino di Meno** il mondo è cambiato. L'efficienza energetica è diventata un tema economico rilevante e le lampadine ad incandescenza che Caterpillar invitava a cambiare con quelle a risparmio energetico, adesso, semplicemente, non esistono più. Ma spegnere le luci e testimoniare il proprio interesse al futuro dell'umanità resta un'iniziativa concreta, non solo simbolica, e molto partecipata.

Si spengono sempre le piazze italiane, i monumenti - **la Torre di Pisa, il Colosseo, l'Arena di Verona** -, i palazzi simbolo d'Italia - **Quirinale, Senato e Camera** - e tante case dei cittadini. Si sono spenti per M'illumino di Meno la Torre Eiffel, il Foreign Office e la Ruota del Prater di Vienna. In decine di Musei si organizzano visite guidate a bassa luminosità, nelle scuole si discute di efficienza energetica, in tanti ristoranti si cena a lume di candela, in piazza si fa osservazione astronomica approfittando della riduzione dell'inquinamento luminoso.

Con M'illumino di Meno dal 2005 spegniamo le luci per festeggiare il Risparmio energetico e gli stili di vita sostenibili.
Quest'anno, il 6 marzo 2020, spegniamo le luci e piantiamo un albero.
Un albero fa luce.

Firenze Bio & Terra Nuova Festival Per la sostenibilità

Firenze, Fortezza da Basso, 20-22 marzo 2020

L'Agenda 2030 stabilisce che lo sviluppo sostenibile si fonda su 4 pilastri: economico, sociale, ambientale e governance. Si afferma quindi un approccio integrato alla sostenibilità, integrando la dimensione ambientale con altre dimensioni che afferiscono all'agire umano, senza le quali non saremo in grado di raggiungere uno sviluppo sostenibile per il nostro pianeta.
Nasce da queste considerazioni la riflessione che ci porta a rivedere le caratteristiche di una manifestazione che nei primi due anni di vita ha registrato un grande successo in termini di presenze e di interesse.
Firenze Bio abbraccia il tema della sostenibilità, allarga il campo di azione, va oltre alla dimensione del mercato e si propone come occasione di incontro, confronto, divulgazione sul tema della sostenibilità.

> Firenze Bio abbraccia il tema della sostenibilità, allarga il campo di azione, va oltre alla dimensione del mercato e si propone come occasione di incontro, confronto, divulgazione sul tema della sostenibilità.

Firenze Bio per la sostenibilità continuerà a essere punto di riferimento per il mondo del **biologico** e **biodinamico**, toscano e non solo, ma vuole abbracciare anche gli altri settori che possono contribuire a dare una svolta al modello di sviluppo in chiave di rispetto dell'ambiente.
Cuore dell'evento sarà ovviamente l'area espositiva con centinaia di aziende del settore agroalimentare del biologico e del biodinamico e la novità di un area espositiva dedicata alle soluzioni sostenibili e innovative per la nostra quotidianità.
Gli stili di vita, l'energia, i rifiuti, l'acqua, la mobilità, la finanza, la bioedilizia, il turismo sostenibile.
Un tema conduttore così importante non potrà non condizionare la manifestazione in tutti i suoi aspetti: workshop, incontri, cooking show, campagne di comunicazione, tutto sarà ispirato dalla volontà e necessità di essere sostenibile.
Decine gli incontri promossi, dalle agroecologie alla medicina verde, dalle certificazioni alla diffusione del bio in ristoranti e mense.
E poi laboratori per bambini e tante degustazioni.
L'ingresso è gratuito e l'uso dell'apposita **App** permetterà di avere servizi informativi aggiuntivi anche dopo la conclusione della manifestazione.
Firenze Bio è promossa dall'associazione FirenzeBio per la sostenibilità con il patrocinio della Regione Toscana, del Comune di Firenze.
www.firenzebio.com

Perché il mal di testa?

A cura della Dott.ssa Sandra Sivilia,
Farmacista esperto in Omeopatia, PhD in Neuroscienze,
Naturopata professionista

TEMPO DI LETTURA **2 min**

Molte persone soffrono del mal di testa. A volte il sintomo è talmente accentuato da costringere la persona a rifugiarsi in un comodo letto, al riparo dalla luce e dal rumore. Quando poi la condizione sociale non permette il riposo, molto spesso si ricorre ad un aiuto farmacologico che non sempre dà sollievo.
E allora come mai per alcune persone il farmaco agisce calmando il dolore e per altri no? La risposta è nella **diversità individuale**. Il sintomo non sempre si manifesta a tutti nello stesso modo: chi avverte il disagio a livello delle tempie o della nuca oppure sulla fronte; si può avere peggioramento o miglioramento con il caldo o il freddo, oppure ancora c'è

differenza tra il mattino (al risveglio) e la sera. Dietro a tutto questo esiste una motivazione valida, occorre indagare!
Quando un amico mi chiede il nome di un rimedio naturale perché è stanco degli effetti collaterali dei farmaci, rispondo sempre "Non saprei" lasciandolo sbigottito! Ma subito aggiungo: "Ho bisogno di conoscerti energeticamente, per poter esprimere un mio parere.." ed ecco che ha inizio il mio lavoro: una **ricerca nel voler estirpare il problema alla radice**.
Conoscere l'energia di un organismo, la componente emotiva che caratterizza la psiche, la predisposizione o la tendenza di un dato organo a indebolirsi è importante, perché facilita la ricerca. Molto spesso il sintomo si manifesta in una parte del corpo distante dal punto di origine.
Questo è il motivo per cui è essenziale conoscere la persona nella sua interezza piuttosto che la patologia in sé. Possono essere varie le cause di un mal di testa: masticazione non corretta, cattiva digestione e conseguente disbiosi intestinale, insonnia, squilibrio ormonale, stress, astenia, stanchezza fisica, infiammazione generale, squilibrio della funzionalità biliare ecc.
Comprendere da dove ha origine il sintomo aiuta a ristabilire un equilibrio in modo definitivo!

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

vivere sostenibile Italia

www.viveresostenibile.net

Lettera di un piccolo riccio agli umani

di Fiorenza Adriano — *3 min.*

Caro umano ti scrivo,
io sono quello che non puoi accarezzare.
Sono Pungolino, figlio di Freccialunga e di Dolcespina.
Vorrei scriverti dal bosco, ma il bosco qui non c'è più.
Vorrei scriverti dal fosso in cui fioriscono i papaveri, ma nei fossi, più dei papaveri, fioriscono fiori sgradevoli di ogni forma e colore, brutti e puzzolenti, che rendono disgustosa e pericolosa ogni mia passeggiata.

Non nascono dalla terra, ma fanno parte della tua vita, caro umano, e quando non ti servono più te ne sbarazzi semplicemente buttandoli via dove ti capita e quando nessuno ti vede.
Lo so che non tutti voi umani vi comportate così, so che solo una parte di voi lo fa, mentre un'altra parte cerca di porvi rimedio, lottando quasi disperatamente.

Voi dite che io sono un animale simpatico perché sono spinoso e faccio la palla.
Quando mi vedi torni bambino, e ti stupisci e ti incanti con l'innocenza dell'infanzia.
Noi siamo piccoli e siamo allo stremo.

Il clima è cambiato, il paesaggio è cambiato, e i luoghi per noi sicuri e confortevoli sono sempre più rari.

Quando vedi qualcuno di noi schiacciato sull'asfalto da una delle tue veloci e potenti macchine, magari pensi: "Poverino!", eppure questi spettacoli sono solo la punta dell'iceberg.

Per noi è diventato tutto difficile: nutrirci, andare in letargo, allevare i nostri cuccioli...

Ora, tu ti chiederai perchè ti scrivo questa lettera e pensi che io ti scriva per farti sentire in colpa e per farti pena.
No, non è proprio così.
Noi animali selvatici abbiamo una grande dignità, una dignità profonda e antica.

Per vivere ci siamo sempre affidati alla natura e così anche per morire.
Non diamo alla nostra vita e alla nostra morte tutta l'importanza che è propria dell'umano.
Io ti scrivo perché voglio giustizia.
Tu mi devi qualcosa, lo devi a tutti noi ricci e io parlo a nome di tutti loro.

Hai piantato vigne a distesa da cui trai guadagno e benessere, se non addirittura fama. Hai tracciato strade e strade su cui corri senza riguardo.
Hai inquinato i papaveri dei fossi.
Hai alterato il ciclo delle stagioni.
Hai depredato e corrotto la natura senza mai un grazie, senza ancora sentirti sazio di benessere.

Non credi di doverci qualcosa?
Noi pensiamo che tu ci debba un aiuto per impedire la nostra estinzione.
Lo devi non solo a noi, ma anche alla tua anima innocente e bambina che si stupisce e sogna le fiabe quando ci vede fare la palla.
Aiuto vuol dire soccorrerci se ci vedi feriti, sostenere i centri che si occupano di noi e pensare a quello che fai, fare le cose con coscienza.
Io credo che sempre più animali ti scriveranno, penso che arriveranno a scriverti perfino i fiori e le piante e gli insetti, le coccinelle, le farfalle, i grilli, gli uccelli...
Penso che tu sarai di giorno in giorno sommerso da lettere sempre più numerose e disperate.

Con affetto, il tuo piccolo riccio Pungolino.

Grazie al Centro Recupero Ricci "*La Ninna*" di Novello (CN) per avere condiviso la poesia e per agire tutti i giorni a favore dei ricci con amore, dedizione e sensibilità.

Info: www.laninna.org

SOMMARIO

Pensando ai più piccoli... a pag. 1

Un mese in giardino: marzo
Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere — a pag. 2

Scopri Bio Fiera
La prima fiera on line del biologico — a pag. 3

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

Un mese in giardino: marzo.

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere

di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere
ilmaestro@carlopagani.it

5 min.

Qualche traccia dell'inverno è ancora leggibile tra le pieghe del giardino, qualche telo bianco servito ad incappucciare gelsomini e limoni predisposto con cura da chi pensava che l'inverno fosse ancora quello tradizionale, rappresenta una fotografia di marzo.
Gli inverni si stanno dimostrando più tiepidi specie quello attuale, cosa sta succedendo? Non sarà che i sostenitori del clima che cambia hanno ragione?
Mi sforzo quotidianamente di convincere la signora Maria che le cose stanno proprio così, uno sforzo invano poiché lei ha i suoi consulenti privilegiati che sono la parrucchiera, la moglie del farmacista e il ciappinaro che sa tutto di tutto.

> Credo che interpellare anche il giardiniere potrebbe colmare la lacuna culturale in merito, in quanto è forse il primo a rendersi conto che qualcosa nel clima sta cambiando.

Il tutto sta nella conoscenza delle attitudini delle piante, quelle che notoriamente non reggono a basse temperature, quelle mediterranee e perfino le new entry. **Il successo di un trapianto dipende da pochi fattori, ma assolutamente determinanti:** l'esposizione, la natura del terreno e l'adattamento alla temperatura e al clima dove dovrà crescere, una sorta di ABC che il giardiniere conosce perfettamente. Fino a qualche anno fa pensare agli *Agapanthus* nelle bordure o agli ulivi sui terrazzi di Milano significava sfidare la natura con la certezza di perdere la sfida, oggi tutto questo accade normalmente. Se decidiamo di fare un giro in elicottero sui terrazzi di Milano appare un uliveto, manca solo l'olio DOC di Milano!

Il mese di marzo ce lo racconta attraverso *Grevillea, Hibiscus sinensis, Jatropha, Leucophyllum*, rimasti incappucciati e perfettamente indenni.
Si, il clima è decisamente cambiato checché ne dica Trump e i suoi seguaci ai quali farebbe bene fare un po' di giardinaggio, magari in Emilia e Romagna.

> Ma veniamo all'orto di marzo, periodo incandescente per le semine di ogni ortaggio.

I più intraprendenti hanno già provveduto alla semina di pomodori, peperoni e melanzane in vasetto o semenzaio e la fine del mese di marzo è propizia per il definitivo trapianto in piena terra. Il terreno è stato abbondantemente fertilizzato con stallatico pellettato o farina d'ossa 20 o 30 giorni prima come la miglior prassi orticola raccomanda.

> Durante il mese si possono trapiantare plantule di cipolla di Tropea o precoci, lattuga gentilina, bieta, spinaci e cicorie. I ravanelli consentono di assaporarne le gustose radici a soli 20 giorni dalla semina, le prime emozioni gustative del nuovo orto!

Terminate le semine attendiamo un'altra conferma del nuovo clima, ci sarà ancora la tradizionale pioggerellina di marzo che picchia argentina di Angelo Silvio Novaro, che tanto bene faceva alle semine? Mah!
Rimango della mia personale convinzione, non accorgersi che il clima è cambiato è un po' come non accorgersi di avere una bicicletta in frigorifero!

LA PIANTA VEDETTE

I tempi cambiano le tradizioni anche, magari rimangono piacevoli ricordi della nonna di quando usava regalare ad una ragazza un mazzolino di viole, una esaltazione del romanticismo più assoluto, bene quei tempi sono finiti ma la *Viola odorata* la conosciutissima mammola si presenta ancora puntuale alla fioritura a marzo con il suo intenso profumo. Una pianta biennale che attraverso la sua autosemina si moltiplica di anno in anno fino a colonizzare il terreno dove si insedia. Facile ad ibridarsi consentendo il cambio delle tonalità del suo colore dal viola intenso al blu addirittura al porpora o al bianco.
Per prosperare in tutta la sua bellezza e profumo chiede poche cose: mezz'ombra e terreno fresco, al resto pensa la natura

BioFiera®
Fiera online del biologico
www.biofiera.it

vivere sostenibile

Vieni con noi nelle prossime importanti FIERE di settore
(elenco in continuo aggiornamento)!
Chiedici come:
info@viveresostenibile.net

marzo

FA' LA COSA GIUSTA MILANO
6-8 marzo 2020
Fiera Milano City
falacosagiusta.org

FIRENZE BIO
20-22 marzo 2020
Fortezza da Basso - Firenze
www.firenzebio.com

aprile

COSMO FARMA
17 – 19 aprile 2020
Bologna Fiere
www.cosmofarma.com

VINITALY
19-22 aprile 2020
Verona Fiere
www.vinitaly.com

TISANA
23-26 aprile 2020
Centro Esposizioni - Lugano
www.tisana.com

aprile

OFFICINALIA
27 aprile – 1 maggio 2020
Castello di Belgioioso (PV)
www.belgioioso.it/officinalia

maggio

MACFRUT
5-7 Maggio 2020
Rimini Expo Center
www.macfrut.com

CIBUS
11-14 Maggio 2020
Fiere di Parma
www.cibus.it

RIMINI WELLNESS
28-31 maggio 2020
Fiera di Rimini
www.riminiwellness.com

BioFiera®

Fiera online del biologico

1 IDEA INNOVATIVA
LA FIERA ON LINE DELLE PMI DEL BIOLOGICO

100.000 VISITATORI
NEI PRIMI 7 MESI DI VITA

170 STAND DI AZIENDE BIO
SELEZIONATE, IN COSTANTE AUMENTO

6 PADIGLIONI SPECIALIZZATI
NEL BIOLOGICO

365 GIORNI, 24 ORE SU 24
LA FIERA È VISITABILE TUTTO L'ANNO DA COMPUTER O SMARTPHONE

APRI IL TUO STAND
A PARTIRE DA
1 € AL GIORNO!

www.biofiera.it
335.7187453

Sei proprio sicuro di essere sano di mente?

Se tutti abbiamo un cervello, tutti abbiamo una salute mentale. E tutti dobbiamo impegnarci a mantenerla.

Ansia, depressione, fissazioni, stress, manie, angoscia, dipendenze: moltissime persone soffrono di questo tipo di disturbi senza nemmeno rendersene conto.
Mark Freeman, famoso mental health coach, da quando ha superato le sue ossessioni ha deciso di aiutare le persone di tutto il mondo a migliorare la propria salute mentale e nel suo libro **IO E LE MIE OSSESSIONI** spiega quali sono i percorsi per liberarsi dei propri disturbi.
Un libro pratico e originale che, attraverso utili esercizi che concludono ogni capitolo, fornisce istruzioni precise su come prendere in mano la propria salute mentale.

Mark, perché hai deciso di scrivere questo libro e condividere la tua esperienza sulla salute mentale?
La domanda principale che mi ha spinto a scriverlo è stata: cosa si fa quando ci si trova in difficoltà e devi affontare le situazione da solo? Avere un manuale con sè mi è sembrata la risposta. Puoi averlo ovunque tu vada e leggere gli esercizi ovunque tu ti trovi.

Nel tuo libro usi questa metafora del "fitness emotivo". Puoi parlarcene?
La salute mentale funziona esattamente come l'attività fisica. Bisogna fare esercizio, spesso, per stare in forma. E le sensazioni sono esattamente le stesse. Quando si vuole iniziare a correre la prima volta probabilmente il nostro cervello penserà "Oh, è stato estenuante, non credo di poterlo fare di nuovo". E così fanno le nostre ansie, le nostre paure ogni volta che dobbiamo metterci all'opera e fare qualcosa di nuovo il nostro primo pensiero sarà "Che schifo, fallirai". I miei esercizi servono per riuscire ad accettare che il cervello

all'inizio pensi quello, ma fare lo stesso la cosa a cui tenete.

Potresti descriverci un breve esercizio all'interno del tuo libro?
L'abilità più basilare da imparare per raggiungere una buona salute mentale è come gestire un impulso: saperlo accettare e prendere una decisione consapevole e ponderata. Se riuscirete a padroneggiare questa abilità, la vostra produttività, la vostra capacità di pre-stare attenzione alle persone che vi stanno a cuore, di prendere decisioni nelle relazioni sentimentali e di usare il tempo libero in modi che vi facciano stare bene possono solo migliorare. Uno dei modi più semplici per fare pratica è con il telefono cellulare. Ecco come funziona:

1. Portate il cellulare sempre con voi. Non c'è niente di male. I problemi nascono dal modo in cui interagite con il cellulare.
2. Avvertite l'impulso di guardare lo schermo del cellulare. Vorrete sapere se vi è arrivato un messaggio, o verificare di aver ricevuto la risposta a un'email o guardare i social.
3. Scegliete il momento in cui volete guardarlo. Serve a farvi capire che siete voi a decidere come utilizzare il vostro tempo e le vostre energie. Non sono gli impulsi a dettare le vostre azioni. Quando avvertite l'impulso di guardare lo schermo del cellulare, accettatelo, ma stabilite quando e dove ci guarderete.
4. Esercitatevi. Continuate a esercitarvi finché guardare lo schermo del cellulare non sarà più una reazione automatica all'impulso di verificare qualcosa.

Scopri il libro
IO E LE MIE OSSESSIONI
http://bit.ly/mieossessioni

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

Gli Additivi Alimentari

Autori
Marina Mariani, Stefania Testa
Editore
Macro Edizioni
Pagine 178
Prezzo di Cop.
12,90€

★★★★★

Conservanti, edulcoranti, coloranti, addensanti e aromatizzanti... che effetti hanno sulla nostra salute?
Questa è l'interessante domanda che si pongono le autrici, laureate in scienze agrarie che da anni si occupano di sicurezza alimentare. I problemi in questo campo sono sempre più all'ordine del giorno e sapere leggere le sigle delle etichette dei prodotti industriali è oggi un atto imprescindibile per la nostra salute.
Questa nuova edizione del libro, offre una panoramica completa, approfondita ed estremamente aggiornata dal punto di vista scientifico per tutti coloro che ogni giorno hanno la responsabilità di scegliere cosa portare a tavola. Grazie a tabelle riassuntive facili e veloci da consultare, queste pagine ci insegnano finalmente a distinguere i "buoni" dai "cattivi", i naturali dai sintetici, i dannosi dagli innocui, affrontando anche l'analisi dei cibi che contengono enzimi geneticamente modificati, solfiti, acrilamide, diossina, pesticidi ecc.
Un libro da avere sempre a portata di mano!

La tua farmacia naturale

Autore
Sylvie Hampikian
Editore
Terra Nuova Edizioni
Pagine 188
Prezzo di Cop.
12,00€

★★★★★

Alloro, salvia, rosmarino o coriandolo. Quante piante preziose abbiamo in giardino o sul terrazzo! Grazie a questa pratica guida potremmo usarle per curare piccoli fastidi e infortuni.
I **numerosi consigli e le ricette**, semplici da realizzare a casa, ci invitano ad adottare un approccio più equilibrato alla salute e a mobilitare le risorse curative che sono in ognuno di noi. Utile anche per leggere le etichette degli oli essenziali e per organizzarsi un "kit da nomadi", per capire la differenza tra decotto (utile per scorse e radici) e infuso (ottimo per fiori, petali e foglie).
Un invito a riscoprire le virtù delle piante officinali e di altri rimedi naturali come il miele, l'argilla e la propoli con cui creare una piccola farmacia domestica, una sorta di valigetta di pronto soccorso naturale da tenere sempre a portata di mano per affrontare, con le opportune cautele, le emergenze minori. Ben fatte anche le illustrazioni di Valentina Principe, che rendono immediato il messaggio della Hampikian.

La Mente supera la Medicina

Autore
Lissa Rankin
Editore
Macro Edizioni
Pagine 304
Prezzo di Cop.
18,60€

★★★★★

Già Socrate affermava che: "Non esiste una malattia del corpo che prescinda dalla mente."
Si può davvero aiutare il corpo a guarire cambiando modo di pensare e sentire? In questo libro, l'esperto medico Lissa Ranking spiega esattamente in che modo pensieri ed emozioni negativi possono trasformarsi in malattie e in che modo invece pensieri ed emozioni buoni possono favorire l'autoguarigione del corpo. Ma c'è dell'altro.
Esistono prove secondo cui i medici possono favorire la guarigione, non tanto per il trattamento che prescrivono, quando per l'autorità che attribuisci loro. La mente ha il potere di alterare fisiologicamente il corpo attraverso la potente combinazione tra credenze positive e cure amorevoli da parte dei medici. Può inoltre alterare la fisiologia corporea, partendo da scelte di vita quali le relazioni che scegliamo di alimentare, la vita sessuale, il lavoro, le scelte economiche, la creatività, l'essere ottimisti o pessimisti, il modo in cui si passa il tempo libero.

Ingredienti per l'intelligenza collettiva

Autori
Massimo Giorgini, Francesco Pifferi e Esther Miriam Cook
Editore
Independently published
Pagine 129
Prezzo di Cop.
18,00€

★★★★★

Affrontiamo tempi di grande cambiamento.
A volte sembra che ci siano conflitti ovunque: casa, scuola, lavoro, così come a livello globale.
Sei stanco di questa cultura dello scontro del noi contro loro?
Se è così, sappi che c'è un modo migliore per utilizzare le nostre diverse esperienze, capacità e competenze per risolvere le difficoltà di ogni giorno: **utilizzare e far fluire la nostra intelligenza collettiva!**
In questo libro sono raccolti gli in-gredienti preferiti dagli autori, così che tu stesso possa subito promuovere l'intelligenza collettiva nel tuo gruppo.
Un libro interessante per chiunque faccia parte di un gruppo - nel mondo degli affari, in ambito sociale e oltre - e voglia far fluire l'intelligenza collettiva.
Insieme agli autori si possono esplorare strumenti di supporto utili a gestire i conflitti, i processi decisionali, la risoluzione di problemi, leadership, co-leadership, per di costruire un gruppo di lavoro "agile", condividendo i valori fondamentali.

macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE
e-commerce n°1 in Italia per il
benessere di mente, corpo e spirito.
www.macrolibrarsi.it

Orto Revolution

La primavera è arrivata e noi vogliamo invitarvi a fare un gesto coerente e rivoluzionario: coltivate una parte del cibo che consumate e fatelo con i vostri bambini!

di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net
TEMPO DI LETTURA **4 min**

Coltivare un orto, in modo naturale e senza chimica, per rispondere ad una parte delle esigenze alimentari della famiglia, non solo è salutare per la qualità del cibo che si raccoglie e si mangia e per l'attività fisica che si svolge all'aperto per prendersene cura, ma **è un ottimo modo capire i meccanismi della vita e per riprendere il contatto con essi, oltre che con noi stessi**.
Mettere le mani nella terra per curare qualcosa di cui ci nutriremo, **è un gesto di amore che dovrebbe essere insegnato ad ogni bambino**, perché gli farà sviluppare un'attitudine all'attenzione, all'attesa pacata e una sensibilità non comuni. Come spesso accade, il gesto insegna più di molte parole.
È un vero regalo pieno di stupore e meraviglia, il piacere che si prova a vedere nascere dal nulla e seguire fino al momento della raccolta, la verdura che poi troveremo nel nostro piatto. E questo stupore e meraviglia, lo provano i bambini dai 3 ai 90 anni!
Prendersi cura di un orto **è un gesto di amore verso noi stessi e verso i nostri cari**, ma anche nei confronti dell'ambiente e della comunità nella quale viviamo e infine è un vero gesto rivoluzionario.
Basare la nostra alimentazione prevalentemente su cibi di origine vegetale, è ormai riconosciuto come un modo per mantenere a lungo la nostra salute. La prevenzione dei tumori, delle malattie cardiovascolari e di molte malattie degenerative, passa attraverso le nostre scelte alimentari.

> Date verdure e frutta del vostro orto ai vostri figli e farete loro scoprire i sapori veri che hanno questi frutti straordinari!

Vedrete, se ne innamoreranno e nutrirsene diventerà per loro una sana abitudine. Temo che questo non possa accadere con la verdura confezionata del supermercato!
La verdura che coltiveremo nel nostro orto, è a km 0!
Per coltivarla, non useremo pesticidi o concimi di origine chimica, derivati dal petrolio.
Per raccoglierla non useremo macchine a motore. Per trasportarla fino alla nostra tavola, basteranno le nostra gambe o al massimo la bicicletta.
Così anche la Terra godrà del nostro raccolto!
Barattare o regalare a chi ne ha necessità, le nostre eccedenze o quello che non possiamo consumare o non vogliamo trasformare in conserve o marmellate.
È un modo per sviluppare relazioni amichevoli e "fare comunità" concretamente.

> Infine auto-produrre una parte della propria alimentazione, è un gesto davvero rivoluzionario.

È un cambiamento profondo di identità.
Da quella di consumatori stanchi, tristi e insaziabili, a quella di creatori allegri, tenaci e consapevoli!
È questo che possiamo apprendere e insegnare ai nostri bambini.
La terra, così come la nostra esistenza, sono doni ricchi che vanno accuditi ogni giorno, collaborando con amore e attenzione alla nascita e allo sviluppo della vita!

NON SAI DA DOVE COMINCIARE?
Sulle colline di Ozzano dell'Emilia (BO) organizziamo corsi brevi pratici di ORTO NATURALE, le prossime date sono:
- domenica 15 marzo
- sabato 9 maggio 2020.
Chiedici come partecipare a
info@viveresostenibile.net - tel. 347/2461157

Una Banca a Spreco Zero

Il sostegno alla campagna del professor Andrea Segrè e le politiche che Emil Banca ha messo in campo per ridurre la propria impronta ambientale. Per la Bcc emiliana la Responsabilità Sociale è decisiva anche nei processi di concessione del credito

Storie sostenibili nel mondo Emil Banca

di Filippo Benni

Anche quest'anno Emil Banca ha deciso di affiancare il professor Andrea Segrè nell'organizzazione di ***Spreco Zero***, la campagna di sensibilizzazione nata nel 2010 in collaborazione con Last Minute Market per accendere i riflettori sul tema dello spreco alimentare e che negli anni ha abbracciato anche i più ampi concetti di economica circolare e sostenibilità.

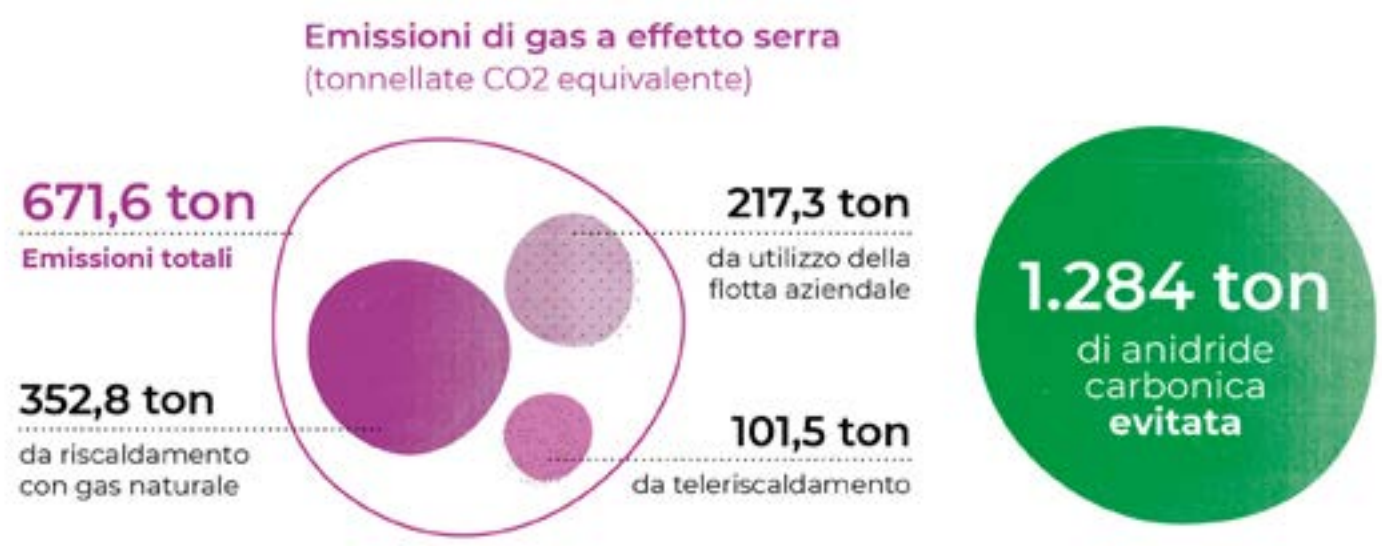
"Lo abbiamo fatto prima di tutto perché siamo una cooperativa locale che agisce sul mercato secondo una logica di "circolarità", senza disperdere risorse e con un principio di "sharing"", spiegano dalla Bcc emiliana che con circa 50 mila soci presenti in cinque province della regione è una delle Banche di Credito Cooperativo più grandi d'Italia. *"Per questo promuoviamo da sempre la diffusione di pratiche green e noi stessi consumiamo energia prodotta esclusivamente da fonti rinnovabili. Il nostro obiettivo* - concludono - *oltre la crescita economica e culturale dei territori in cui siamo inseriti, è quello di migliorare la nostra impronta ambientale su questo pianeta e per farlo abbiamo attivato specifiche politiche che incidono sia sui nostri processi interni che sulla concessione del credito".*

Dallo Smart Working al car pooling, dalla dematerializzazione della documentazione cartacea delle filiali fino all'utilizzo di bike messanger per le consegne all'interno della città. Poi efficienza energetica, risme di carta solo certificate Fsc, eliminazione totale della plastica dalle aree ristoro, raccolta differenziata e perfino un mercatino di prodotti biologici e a km zero direttamente sul posto di lavoro. Per contribuire al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU la Banca ha redatto una **politica di riduzione continua del proprio impatto ambientale (recuperabile su www.emilbanca.it)** che tocca diversi ambiti organizzativi come l'uso di risorse e di energia, la mobilità, la gestione delle emergenze ambientali, l'acquisto di prodotti e servizi, la gestione dei rifiuti, l'informazione e la formazione.

Già oggi tutta l'energia elettrica consumata dalla Banca proviene esclusivamente da fonti rinnovabili (idroelettrico) certificate e per ridurne il consumo si stanno convertendo apparecchiature e lampade, comprese quelle delle insegne. Gli impianti di riscaldamento sono alimentati prevalentemente (il 75% degli immobili) con energia elettrica e sistema a pompa di calore in grado di fornire anche il raffrescamento nella stagione estiva. Per il residuo 25% si utilizza come alimentazione il gas naturale e, in due casi (tra cui la sede amministrativa di Bologna Business Park, che è la struttura più energivora), il teleriscaldamento.

Per minimizzare gli spostamenti e per trovare una soluzione di trasporto a minore impatto ambientale nel corso del 2018 è stato attivato lo smart working e sono stati messi a disposizione dei dipendenti ben tre pulmini da nove posti che vengono utilizzati per trasporti collettivi sulla tratta Bologna-Parma. Da oltre sei anni per l'invio di documentazione nell'area urbana di Bologna la Banca si avvale di un servizio di consegna in bicicletta. Nel 2018 sono state commissionate consegne per 770,6 chilometri che hanno evitato l'emissione di 183 kg di anidride carbonica. Sempre lo scorso anno è stato effettuato il passaggio a un processo d'invio digitale della documentazione dalle filiali, riducendo così il servizio del trasporto su gomma. Diverse anche le iniziative attuate per la riduzione dell'uso interno di carta come la pratica di fido elettronica. Infine, ma sicuramente non meno importante, nella concessione del credito Emil Banca segue rigidi criteri di responsabilità sociale che le vietano di finanziare attività non ritenute coerenti con i principi di eticità cui la Banca si ispira.

Tra le realtà che non possono assolutamente essere finanziate rientrano, oltre naturalmente alle aziende che producono o commercializzazione armi, anche quelle che producono o distribuiscono prodotti dannosi per la salute dei consumatori e dei lavoratori, tutte le attività produttive che danneggiano l'ambiente, quelle che prevedono sperimentazione su animali e manipolazioni genetiche e tutte le imprese che guadagnano con il gioco d'azzardo.



La tabella mostra i consumi energetici (riscaldamento, energia elettrica e veicoli aziendali) di Emil Banca nel corso del 2018 e le conseguenti emissioni di Anidride carbonica in atmosfera. Le emissioni da energia elettrica sono zero in quanto tutta quella acquistata e consumata proveniva da fonti rinnovabili certificate. Si è così evitata l'emissione di 1.284 tonnellate di Anidride carbonica.

Il cuore nel territorio
EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea
www.emilbanca.it

Tango: seminario di formazione per terapeuti e persone che lavorano in relazione di aiuto

Il Tango
- offre la possibilità di sentire il proprio corpo, con presenza e stabilità
- attraverso il contatto apre uno spazio per l'osservazione e l'incontro con se stessi
- è un gioco di percezioni comuni e comunicazione
- è sentire i limiti del compagno e i propri
- è valutare la distanza necessaria a una comunicazione costruttiva e creativa
- è il risultato di una cultura complessa, una danza nata in ambienti di marginalità urbana che continua a evolversi e diffondersi esprimendo la necessità di comunicazione autentica e profonda.

La proposta formativa si rivolge a terapeuti, psicologi, medici, educatori e lavoratori del "sociale" che vogliono arricchire le

proprie competenze e acquisire risorse creative nella relazione di aiuto.

Docente: *Angela Nicotra*, laureata al DAMS, vive a Berlino dove si specializza in Danza Movimento Terapia e Gestalt.
Oltre all'attività terapeutica lavora come docente in diversi istituti di formazione e progetti di ricerca in Germania, Francia e Argentina.
Dal 2009 si dedica ad approfondire gli effetti terapeutici del Tango grazie all'incontro con il Maestro Rodolfo Dinzel.
www.nicadanza.com
Costo: 220 € o 170 € entro il 10 Aprile 2020
Iscrizioni: raum@nicadanza.com Tel. 327 5918544
Per pernottare presso l'Officina polivalente delle Arti e dei Mestieri di Bologna – Camere d'Aria:
cameredariainfo@gmail.com Silvia 3396171306

Spunti di lettura...

Atlante della felicità

Autore
Helen Russell

Editore
Sperling & Kupfer

Numero pagine
272

Prezzo
19,90 €

Viaggiando spesso e frequentando ambienti sociali molto vari, Helen Russell ha potuto raccogliere tante testimonianze sul concetto di felicità nelle diverse culture.
Questo libro è un **catalogo di cosa significhi vivere bene nei vari angoli del pianet**a, ma non è una classifica dei paesi più felici, perché ogni posto, a modo suo, ha radicate nella propria cultura delle usanze che portano alla gioia e all'allegria. In alcuni casi troverete usanze contraddittorie, questo non ne diminuisce l'utilità; la diversità è un valore, ognuno prenda quello che sente più affine alla sua natura.
Tra i più conosciuti c'è sicuramente il Bhutan con il suo FNL, indice di felicità nazionale lorda, inserita nella Costituzione come obiettivo ufficiale del paese. In Danimarca, e in generale nella penisola scandinava, hanno un termine per definire la "felicità nel lavoro", concetto che compare solo nelle lingue nordiche e che sembrerebbe in contrasto con "il dolce far niente" che rende felici gli italiani.

Vincere la malattia con le visualizzazioni di auto-guarigione

A cura della dott.ssa Marilena Conti
Psicoterapeuta ad orientamento Junghiano,
Psicosomatista e Ipnotista

TEMPO DI LETTURA **5 min**

"*Prima di guarire qualcuno* - affermava Ippocrate - *chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare*".
Compito difficile quello di dire in poche righe cosa sia la Psicosomatica, e cosa sia la Visualizzazione di auto-guarigione. I due concetti si fondono.
"Psicosomatica" - intesa in senso EcoBioPsicologico - è la lettura della malattia tenendo contemporaneamente presente l'ambiente, il corpo e le manifestazioni psicologiche dell'individuo.

> Perché, cosa, o chi ci fa ammalare? Ci fa ammalare l'andare contro agli intendimenti del nostro Sé profondo.

Ci fa ammalare il tradimento che noi facciamo nei confronti di noi stessi quando adattiamo la nostra vita mentendoci sui nostri veri bisogni.
Ci fa ammalare la nostra necessità di renderci le cose meno complicate possibile, quindi la pigrizia o il dolore, di affrontarle diversamente (a volte è più "comodo" ammalarsi che affrontare una situazione spiacevole...).
Ci fa ammalare la rinuncia a portare la barca della nostra vita dove NOI vogliamo andare, e non dove gli altri vogliono che vada (figure di riferimento, convenzioni, comodità, opportunismo, quieto vivere, bisogno di accettazione e tanto altro ancora...) e quando crediamo che tutto vada nel verso giusto, quando crediamo di avere ingannato le nostre vere necessità, non soffriamo più.

> È allora che il nostro corpo si incarica di soffrire al posto nostro e ammala nell'organo analogicamente connesso alla causa.

Dobbiamo imparare a non dimenticarci di noi stessi, perché se nelle profondità insondabili del nostro Essere si scatenano conflitti cha la Ragione non riconosce più perché troppo dolorosi e difficili da affrontare, se lasciamo che la nostra Vita scivoli su un binario che

non abbiamo scelto, **una malattia o un sintomo ci avvertiranno che qualcosa non va**. Ecco allora che bisogna operare per divenire consapevoli di ciò che DAVVERO vuole l'Anima, di ciò che è VERAMENTE significativo nella nostra Esistenza.

> "Il sintomo è una scappatoia dell'Anima" diceva C.G. Jung.

Il corpo ha una sua inerzia per giungere alla guarigione, ma con l'aiuto di apposite **tecniche** questa può essere enormemente accelerata sempreché il sintomo non ci serva più. C'è un'altra, forse scomoda, considerazione da fare: la malattia, qualunque essa sia, porta comunque sempre con sé dei "vantaggi secondari". Immobilismo, paura, bisogno di accudimento, vergogna - scappatoie appunto - sono correlate ai nostri **bisogni più profondi e negati**, bisogni di cui ci vergogniamo e di cui nemmeno siamo consapevoli tanto sono relegati in quella parte ombra che tutto nasconde e trasforma ma che ha tuttavia bisogno di manifestarsi. E si manifesta così, prima col disagio (per esempio un bruciore allo stomaco) poi con la lesione d'organo (una bella gastrite se non addirittura un'ulcera).

La buona notizia è che possiamo imparare a decodificare il sintomo e quindi a renderlo superfluo. Ci vuole SOLO il coraggio di affrontarlo!

Ora abbiamo a disposizione uno strumento che ci aiuta a comunicare con il nostro Inconscio - le **Visualizzazioni** - e a fornirgli, attraverso **un Simbolo**, ciò che gli serve per operare la Guarigione. Imparerò a riconoscere e a dare spazio alle mie necessità senza bisogno di ammalarmi!

La dott.ssa Marilena Conti terrà un **seminario esperienziale** sulle prime colline di Ozzano dell'Emilia, presso la sede di *Comunità Sostenibili APS –ETS*, nel weekend **25 e 26 aprile 2020**.
Una bella occasione per sole 10 persone **(ancora solo 6 posti disponibili)** per imparare le visualizzazioni di autoguarigione guidati dalla dott.ssa Conti.

CHIEDI INFORMAZIONI A:
info@viveresostenibile.net – 347.2461157

CORSO DI ORTO NATURALE PER TUTTI

15 marzo 2020 - ore 10:00/17:00

Durante il corso teorico/pratico, apprenderete i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi.
Focus: preparazione del terreno, compostaggio, concimazione naturale, programmazione dell'orto, semine in semenzaio.
Saremo in un luogo speciale, sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

Info e costi: info@viveresostenibile.net – 347/2461157

Ogni sabato e ogni domenica di Marzo
ESCURSIONE
Neve e Natura - Ciaspolata n. Zero: se non l'hai mai fatta, se vuoi farla facile!
Escursione con le ciaspole dedicata ai ciaspolatori alle prime armi o a coloro che desiderano ciaspolare su percorsi facili e molto panoramici. Ritrovo per la partenza Mattina ore 9.45 Pomeriggio ore 14.00, servizio noleggio in loco ciaspole e bastoncini, servizio guida ambientale escursionistica. Per prenotarsi scrivere una mail a prenotazioni@altertrek.it
www.parcoforestecasentinesi.it

2 e 16 marzo - Ore 21.00
INCONTRO
Incontriamoci in cerchio
Incontri gratuiti facilitati da Futura Degli Esposti e Barbara Adamo per fare esperienza della Via del Cerchio di Manitonquat (Medicine Story). L'essenza di un Cerchio è l'eguaglianza, non c'è alto e basso, nessuna gerarchia di potere o ricchezza. L'energia che anima il cerchio è L'AMORE.
C/o Casa delle Associazioni di Calderara di Reno (BO), Via Turati n.13.
Per info: Futura: 349.1353871.

Venerdì 6 marzo 2020 - Ore 18.30 – 20.30
INCONTRO
Permacultura Personale e Sociale. I 12 Principi
Incontro Culturale Gratuito con Iscrizione Obbligatoria,
presso Studio "Albero della Vita" - Via Saffi, 1 –Bologna.
www.alberodellavita.bo.it

Sabato 7 Marzo - Ore 14.30 - 19:00
CORSO
Hennè: antico elisir di bellezza da riscoprire
Corso base per tatuaggi mehndi e la cura dei capelli, con Ludovica Loria e Maria Silvia Gazzoni. Quando si parla di hennè, si pensa quasi sempre al suo impiego per la cura dei capelli. L'associazione non è affatto errata: il suo uso regolare aiuta a rinforzare i capelli deboli e sfibrati, rendendoli più corposi e lucidi. Tuttavia questa pianta – denominata a livello botanico Lawsonia inermis – ha molteplici usi, dalla medicina all'industria tessile alla cosmesi. Altrettanto conosciuto infatti è il suo utilizzo per la realizzazione di decorazioni su mani e piedi, i cosiddetti mehndi, termine hindi per indicare un tatuaggio temporaneo eseguito con henné naturale rosso. Tale pratica veniva usata in passato in Oriente, soprattutto in India, e nell'Africa settentrionale per la decorazione delle spose, come rito benaugurante e propiziatorio.
Presso Sala Eventi - Via Emilia Ponente, 1705 - Diegaro di Cesena.
Per informazioni e iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | eventi@macrolibrarsi.it

Sabato 14 Marzo - Ore 15.00 - 19.15
CORSO
Un viaggio dentro di me: ciclicità e consapevolezza femminile
Un laboratorio teorico-pratico con Marcella Ortali e Martina Sarti. Tutte noi donne viaggiamo. Lo facciamo spesso. Per lavoro, per amore, per piacere. Viaggiamo andando lontano o stando ferme. Viaggiamo con la fantasia, con il pensiero. Viaggiamo a occhi aperti o ad occhi chiusi. A volte però esploriamo così tanto altrove da dimenticare di esplorare noi stesse. Un viaggio dentro di me è un laboratorio teorico-pratico che ha come obiettivo quello di riportare ogni donna al centro di se stessa. Focalizzando l'attenzione sul proprio corpo e conoscendo meglio come funziona il proprio ciclo, sarà possibile trovare nuove modalità per sostenere la propria salute, rafforzare la consapevolezza di sé e accogliere i propri bisogni.
Presso Sala Eventi - Via Emilia Ponente, 1705 - Diegaro di Cesena.
Per informazioni e iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | eventi@macrolibrarsi.it

Sabato 21 Marzo - Ore 9.30 - 18.30
CORSO
L'alchimia nel piatto. Fermentazioni e germogliazione di cereali, legumi e verdure
Per beneficiare di tanti cibi innovativi e di ricette in più. Per una mensa macro-vegan ben equilibrata
Con Roberto Marrocchesi e Dealma Franceschetti. Imparare ad auto-produrre in casa i fermentati significa recuperare quell'antica alleanza con i batteri, riconnettere l'uomo alla natura e all'antichissima cultura della fermentazione che accomuna tutti i popoli della Terra. La parola "cultura" deriva dal latino colere, coltivare. Coltiviamo la terra, come anche le conoscenze millenarie tramandate di generazione in generazione, coltiviamo le colture per la fermentazione e infine il nostro giardino-zoo interno: il microbiota. Rivendichiamo il nostro ruolo nel proteggere e curare la nostra salute! Impariamo a fermentare.
Presso Sala Eventi - Via Emilia Ponente, 1705 - Diegaro di Cesena.
Per informazioni e iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | eventi@macrolibrarsi.it

Giovedì 26 marzo - Ore 20.30
EVENTO
Proiezione di "Pesticidi siamo alla frutta, Biancaneve non è sola"
Pesticidi nell'acqua, sui ghiacciai, negli alveari: un vero e proprio viaggio sulle conseguenze dell'esposizione ai pesticidi e sulle contraddizioni del sistema. Alla serata Interverranno: Andrea Tomasi, giornalista e videomaker, si interessa di salute e ambiente e Francesca Astorri, imprenditrice agricola biologica e apicultrice da 16 anni, che ci racconterà della sua esperienza e della moria (agosto19) delle sue api in zona Mercatale Ozzano. Seguirà degustazione di mieli. Serata organizzata dall'Ass. Idee in Campo di Ozzano, con la collaborazione del Mercato Terra Terra, con patrocinio del Comune.
Presso la Biblioteca, in Sala Grandi - Piazza Alliende, 18 - Ozzano dell'Emilia (BO).
INGRESSO LIBERO.

Venerdì 27 marzo 2020 - Ore 21.00 - 23.00
INCONTRO
Zappare parole per coltivare idee
Con Massimo Angelini, scrittore, ruralista e divulgatore, autore del libro Ecologia della parola" (ed. Pentàgora). Le parole hanno il grande potere di dare forma ai pensieri e di aprire la strada a nuovi scenari possibili.
Evento gratuito all'interno del BioMercato, il quale ha luogo nel giardino del Centro Malpensa e propone prodotti agroalimentari sani e biologici o a Km 0, ogni martedì dalle ore 15.30 alle 19.Presso il Centro Sociale Fiorenzo Malpensa, via Jussi 33, San Lazzaro di Savena (BO)
www.sanlazzarointransizione.wordpress.com

CALENDARIO LAICO

19 marzo
Ora della Terra
20 marzo
Giornata internazionale della felicità
21 marzo
Giornata internazionale per l'eliminazione della discriminazione razziale
Giornata internazionale delle foreste
Giornata mondiale della poesia
22 marzo
Giornata mondiale dell'acqua
23 marzo
Giornata mondiale della meteorologia
27 marzo
Giornata mondiale del teatro

28 – 29 Marzo 2020 - Ore 9.00 - 18.30
CORSO
Galline felici in permacultura. II Edizione
Il ruolo essenziale degli avicoli. Con Pietro Venezia e Andrea Minchio.
Durante il primo modulo del corso imparerete a progettare correttamente, gestire e curare in maniera naturale un pollaio multi-avicolo familiare. Il corretto posizionamento di un pollaio, l'autoproduzione di uova, il pre-trattamento dei materiali da compostare, la riduzione di parassiti nel frutteto, lo smaltimento degli scarti di casa e dell'orto, saranno tra i principali argomenti trattati. Vedremo come utilizzare le zone e i settori per migliorare le prestazioni di un pollaio esistente o per progettarne uno nuovo nel vostro organismo permaculturale e come organizzare internamente il pollaio; come impostare l'aia impagliata e cosa introdurre nel pascolo per garantire la massima efficacia ed ergonomia, senza perdere di vista il piacere di lavorare in natura e di contemplare gli animali.
Presso La Fattoria dell'Autosufficienza -
Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna
Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

ANTICIPAZIONE

4 Aprile Ore 10:00-18:00
CORSO
Legumi e cereali: semi preziosi in fermento
Come le fermentazioni migliorano in gusto, proprietà e assimilazione
Con Giulia Pieri. Legumi e cereali sono una risorsa straordinaria e fondamentale per un'alimentazione varia, equilibrata e sana. Molto spesso però non sappiamo come prepararli o risultano a molte persone di difficile digeribilità. Questo corso vi permetterà di conoscere vari modi per renderli più digeribili, saporiti, interessanti. Molti di questi spesso implicano una fermentazione, grazie alla quale acquistano sapore e perdono le componenti non digeribili o anti-nutritive. Vedremo come tanti tipi di legumi e tanti modi di prepararli ci danno enormi possibilità di arricchire la nostra tavola.
Presso Sala Eventi - Via Emilia Ponente, 1705 - Diegaro di Cesena.
Per informazioni e iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | eventi@macrolibrarsi.it

La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore Le date potrebbero subire variazioni

Vivere Sostenibile emilia romagna
fa parte di VS Network

Tutti i nostri siti sono su
HOSTING SOSTENIBILE

Con la collaborazione di
FEDERBIO, Kyoto Club, ICS, TEDx Bologna, Comunità Sostenibili

Hanno collaborato a questo numero:
Angela Nicotra, Arianna Ceccaroni, Carlo Pagani, Donatella Stinga, Elisa Tomei, Federica Fiorentino, Filippo Benni, Fiorenza Adriano, Flaminia Smorto, Gabriele Geminiani, Glauco Venturi, Guenda Sandrolini, Manuela Martino, Marinella Galletti, Massimo Vacchetta, Samuel Di Berardino, Sandra Sivilia, Silvia Petruzzelli, Veronica Ventura

CASA EDITRICE edibit
Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111

Direttore Responsabile: Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net
Capo Redazione: Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net
Ufficio commerciale:
info@viveresostenibile.net

Edibit S.r.l. 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

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19 - Padova

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Associato a
CONFINDUSTRIA EMILIA
AREA CENTRO: le imprese di Bologna, Ferrara e Modena
FIMA

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è 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 27/02/2020

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale chiama il numero 335 718 7453

1 IDEA INNOVATIVA
la fiera on line delle PMI del biologico

100.000 VISITATORI
nei primi 7 mesi di vita

170 STAND
di aziende bio selezionate, in costante aumento

6 PADIGLIONI
specializzati nel biologico

365 GIORNI, 24 ORE SU 24.
La fiera è visitabile tutto l'anno da computer o smartphone

APRI IL TUO STAND
A PARTIRE DA
1 € AL GIORNO!

www.biofiera.it
335.7187453