vivere sostenibile a Bologna

www.viveresostenibile.net

COPIA OMAGGIO

Casa Editrice edibit

PENSARE GLOBALE, AGIRE LOCALE

GIUGNO 2014 07

MENSILE - Anno II - n° 06-2014

vedi a pag. 2

SOMMARIO

Storie pag 3
Alimentazione Consapevole pag 4-5
Mobilità e Turismo pag 6
Bambino Naturale pag 7
Transizione e Resilienza pag 8
Ambente e Natura pag 9
Economia Solidale pag 10
Nuove Energie pag 11
I Parchi Emilia Orientale pag 12
Eco-Bio Confesercenti pag 13
Benessere Corpo e Mente pag 14-15
Riuso e Riciclo pag 16
Cani, Gatti & Co. pag 17
Eco Abitare pag 18
Eventi pag 19
Calendario Maggio pag 20
Eventi pag 21-22
Annunci pag 22
Recensioni pag 23

Per la tua pubblicità
chiama il n° 051. 606.10.70

EDITORIALE

Una visione positiva salverà il Pianeta

L'ultimo rapporto IPCC (ONU) conferma in modo inequivocabile l'influenza delle attività umane sul clima del pianeta.

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Dopo decenni di allarmi del mondo ambientalista e migliaia di studi di scienziati da ogni paese, pare proprio che ben pochi siano i risultati positivi raggiunti nella lotta contro il cambiamento climatico. Andiamo con ordine, provando a spiegare anche ai "non addetti ai lavori", di cosa stiamo parlando. Il cambiamento climatico o surriscaldamento del pianeta, è in gran parte indotto dalla presenza di CO2 (anidride carbonica) in atmosfera. La presenza di un'alta percentuale di CO2, induce la rifrazione dei raggi solari all'interno dell'atmosfera terrestre ed il suo conseguente riscaldamento. La percentuale attuale di CO2 in atmosfera, è di 400 ppm (parti per milione). Questo livello è ampiamente superiore a quel 350 ppm, che solo pochi anni fa, era ritenuto come soglia invalicabile per evitare disastri ambientali, economici e sociali difficilmente immaginabili.

Le cause di questo vero e proprio stravolgimento globale al quale già stiamo assistendo, sono da ritenersi, secondo l'IPCC (organismo delle Nazioni Unite) legate alle attività antropiche. L'attività umana che negli ultimi 150 anni ha portato la CO2 da 280 ppm a 400 ppm è la combustione di carburanti fossili, ovvero il petrolio, il carbone e tutti i loro derivati! Questo con buona pace di tutti quei "negazionisti" spesso sponsorizzati dalle lobbies petrolifere, che in questi decenni si sono sgolati per urlare al mondo quanto di "naturale", "ciclico" e "inevitabile" ci fosse nel cambiamento climatico in atto.

A dare una involontaria mano all'inettitudine delle scelte ambientali realizzate da molti politici impegnati ai vari livelli amministrativi e decisionali, dal 2008 si è anche paventata la più vasta e profonda crisi economica dell'ultimo secolo, che ha contribuito a spostare l'attenzione dell'opinione pubblica verso l'urgenza del lavoro e dell'occupazione.

Ma una grande responsabilità del mancato coinvolgimento delle persone e dei popoli nell'arresto delle emissioni di CO2, l'abbiamo proprio noi ambientalisti, che non siamo riusciti a ***creare una visione positiva, forte ed attrattiva*** *di un domani senza combustibili fossili (o con un loro uso molto marginale). Il ricorrere alle visioni catastrofistiche ed apocalittiche sul futuro o profetizzare l'avvento di ere che spesso assomigliavano più ad un nostalgico passato remoto che ad un progetto di futuro, credo abbia contribuito non poco ad allontanare le persone dal prendersi la responsabilità delle proprie decisioni e le abbia rinchiuse in un fatalistico "qualcuno ci penserà" che non può portare a nulla di costruttivo e di positivo per noi e per le generazioni future.*

E allora ***sta a ognuno di noi*** *e a nessun altro;* ***ora*** *e non "domani" incontrarci per parlare di questi temi e di tutti quelli legati a comportamenti di responsabilità individuale e collettiva. Discutere e lavorare insieme. Disegnare nuovi modelli di vita bella e soddisfacente; influenzare politici, amministratori e aziende con le nostre scelte quotidiane; manifestare la nostra insoddisfazione quando non veniamo ascoltati; ma anche festeggiare e condividere i risultati raggiunti.*

Sogniamo e progettiamo oggi insieme il nostro futuro, perché quello è il posto dove noi e i nostri figli andremo a vivere! (Approfondisci a pag. 9).

Anche il numero di giugno di Vivere Sostenibile, vi darà molti spunti e informazioni su questo e su numerosi altri interessanti argomenti. Buona Lettura!

P.S. ***Ci vediamo tutti il 1° giugno alla Festa della Comunità dei redattori e dei lettori di Vivere Sostenibile!***

Zenzero
Ristorante BIstrOt

Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna!
Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it

CI VEDIAMO AL
VEGANFEST indoor 2014
SANA EDITION
6 - 9 SETTEMBRE
BOLOGNA

VEGAN OK
WWW.VEGANFEST.IT
INFO@VEGANOK.COM

É NATURALE
La spesa leggera
Allenati anche tu a RIDURRE gli IMBALLAGGI!
Fai la spesa alla SPINA...
Puoi ORDINARE LA TUA SPESA ONLINE e prenotare la consegna direttamente a casa, al lavoro oppure puoi prenotare il ritiro in negozio in modo da trovare la spesa già pronta al tuo arrivo.
PRODOTTI VEGAN, AFFETTATI E SECONDI PIATTI 100% VEGETALI dal sapore tutto italiano!
CESTINO settimanale di FRUTTA E VERDURA di STAGIONE! ogni MERCOLEDì e VENERDì.
Seguici anche su
E-Naturale

Bologna - Via Mascarella 104/A
orario: lun. 15-19.30 - mar.-mer.-gio.-ven. 9.30-19.30 - sab. 10-19
tel. 333.62.94.651 www.enaturaleitalia.it

Riservato ai possessori di partita iva e in particolare
ASSOCIAZIONI • AZIENDE • PROFESSIONISTI
che svolgano attività, corsi, iniziative o che producano o commercializzino prodotti o che realizzino servizi nell'ambito della sostenibilità ambientale, sociale e del benesseredella persona e degli animali.

Perché aderire al club della coccinella (o di vivere sostenibile)

Aderendo al Club avrai questi risultati:

- rivolgerti ad una platea di oltre 100.000 lettori di *Vivere Sostenibile* a Bologna, sensibili ed attenti ad una migliore qualità della vita!
- sarai più facilmente individuato e trovato dal tuo potenziale cliente o socio rispetto alle associazioni e attività che non aderiscono al Club;
- comparirai agli occhi del cliente o socio come un'impresa o associazione adatta alle sue esigenze e sensibilità;
- rafforzare la propria attrattività e credibilità, aggregandosi con altri operatori che hanno caratteristiche simili e che operano nel campo della sostenibilità e del benessere;
- ottenere una visibilità più efficace e diffusa
- aumentare la propria presenza e riconoscibilità presso il target dei propri potenziali clienti o soci.

IN PIÙ:
aderendo con la tua azienda e/o associazione entro il 31/7, il prezzo di adesione annuale sarà ridotto di oltre il 50% a **€ 127 + IVA** ! (invece che € 260 + iva)

Per aderire, invia ORA una mail a info@viveresostenibile.net con il tuo nome, il nome della tua associazione o azienda e il tuo recapito telefonico.
Ti richiameremo per definire la tua adesione.

Diventa SOSTENITORE attivo di VIVERE SOSTENIBILE a Bologna!

Perché:
Sostenere il progetto "Vivere Sostenibile" indica la tua volontà e passione di impegnarti personalmente, ogni giorno, per realizzare e condividere **un nuovo modello di vita più consapevole e rispettoso** dell'uomo e dell'ambiente che lo circonda. Se, come noi, credi che un nuovo modello di vita passa attraverso le **scelte quotidiane** di noi tutti: nei nostri consumi, nelle relazioni, nelle aspettative e ambizioni, nella ricerca della felicità. Siamo certi che tutto questo non può più prescindere da conoscenza e consapevolezza e da un sentimento di attenzione verso l'ambiente e la comunità che ci circonda.

Come fare:
Sottoscrivi o regala un abbonamento sostenitore (€ 60,00 all'anno, sono **5 euro al mese**!)
Potrai:
- ricevere a casa tutti i numeri di "*Vivere Sostenibile a Bologna*", nel formato cartaceo, tramite posta ordinaria, nella tua cassetta della posta.
- pubblicare gratuitamente annunci nella sezione dedicata
- proporre articoli sui temi a te più cari
- entrare a far parte dell'Associazione Italiana Comunità Sostenibili

Cosa fare:
1) Versa con bonifico bancario 60 euro sul CC IBAN: **IT25R0847236760000000093411** BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CASTENASO, intestato a Associazione Italiana Comunità Sostenibili. Causale del bonifico: "Adotto una coccinella + nome, cognome" del destinatario.
2) Invia un'email all'indirizzo redazione@viveresostenibile.net indicando il tuo: nome, cognome, indirizzo di ricezione e Codice Fiscale (indispensabile per la corretta fatturazione).

Da quel momento invieremo nella tua cassetta postale il primo numero disponibile, a mezzo posta ordinaria.
Puoi anche regalare l'**adozione di una coccinella,** con tutti i benefit che comporta! Segui la stessa procedura indicando nell'email, oltre ai tuoi dati quelli del destinatario del tuo dono.

Puoi ricevere **ogni mese GRATUITAMENTE** alla tua e-mail
"Vivere Sostenibile"
in formato sfogliabile on line, facendone richiesta a:
info@viveresostenibile.net

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale CHIAMA:
Tel. 335 718 7453
PER INFORMAZIONI COMMERCIALI SU QUESTO SERVIZIO
TEL 051.606 1070 - FAX 051.606 1111
e-mail: info@viveresostenibile.net
Commissioni d'agenzia: la commissione riservata alle agenzie di pubblicità è del 15%

vivere sostenibile a Bologna

"in breve" Cos'è "Vivere Sostenibile"

*É un progetto mediatico per **comunicare l'ambiente**. Parliamo con aziende, istituzioni e cittadini dei temi di sostenibilità ambientale, sociale ed economica.*

*É un **free press** distribuito in fiere, eventi, mercati bio, presto nelle biblioteche e negli urp del nostro territorio, oltre che nei negozi e aziende che aderiscono.*

Le aziende, gli enti, le associazioni e le cooperative del territorio possono fare conoscere ai cittadini le proprie attività, prodotti e servizi orientati a un nuovo approccio di sviluppo sostenibile.

*É un portale **www.viveresostenibile.net** (seguirà una App) cui è possibile iscriversi per ricevere gratuitamente nella propria casella e-mail la versione digitale sfogliabile del mensile.*

vivere sostenibile a Bologna
ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI

MEDIA PARTNER
Comunità Bolognesi in Transizione · CSL Comunità Solare Locale · La dimora dell'Essere · LUEAP · Kyoto Club

Con il patrocinio di:
San Lazzaro di Savena · Città di Castel S. Pietro Terme · Comune di Ozzano dell'Emilia · Comune di Zola Predosa · Comune di Casalecchio di Reno · Città di Imola · San Pietro in Casale · Comune di Budrio · Comune di Castenaso

ENTE DI GESTIONE PER I PARCHI E LA BIODIVERSITÀ EMILIA ORIENTALE
Parco dell'Abbazia di Monteveglio · Parco Corno alle Scale · Parco Storico di Monte Sole · Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone · Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa · GIAPP Gestione Integrata delle Aree Protette della Pianura

Con la collaborazione di:
ComunicaMente · eco-bio Confesercenti Bologna · AICS Bologna · www.ecospiagge.it

CASA EDITRICE edibit
Via F. Santi, 4 - 40055 CASTENASO (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111
REDAZIONE:
redazione@viveresotenibile.net

ASSOCIATO A: UNINDUSTRIA BOLOGNA

Direttore Responsabile
Silvano Ventura

Direttore Commerciale
Massimo Fortuzzi

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
CARTA RICICLATA

Grafica e impaginazione:
Nanni Morena - Budrio (BO)

Redazione:
Via F. Santi, 4 - 40055 CASTENASO (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111
www.edibit.com
e mail: info@edibit.com

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 E 0,10 - *CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 16/05/2014*

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Adriana Rossi, Alessandro Battaglia, Andrea Di Furia, Andrea Michela, Angela Catrani, Angelo Benedetto, Annalisa Paltrinieri, Arianna Ceccaroni, Chiara Pilati, Claudia Galli, Domenico Marchetti, Emma Salerno, Erika Lodi, Fabio Vannini, Fabrizio Amadio, Francesco Bevilacqua, Francesca Cappellaro, Giorgio Bulla, Glauco Venturi, Graziella Armaroli, Giovanni Santandrea, Leonardo Setti, Lorenzo Carli, Lucia Boninsegna, Maddalena Nardi, Marina Giusti, Marzia Morara, Massimo Fortuzzi, Massimo Giorgini, Patrizia Accettulli, Riccardo Galli, Roberta Rendina, Rodolfo Natalini, Romina Rolfini, Sheila Cytryn, Simonetta Rossi, Simonetta Baschetti, Stefania Rossini, Veronica Ventura, Vittorio Curtarello.

Bruno Barbieri: incontro con l'arte in cucina

di Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Abbiamo incontrato Bruno Barbieri, internazionale chef bolognese noto al grande pubblico da quando è entrato a far parte del terzetto di giudici di Master Chef. In una Bologna che lo accoglie sempre con grande affetto, ha presentato il suo libro "via Emilia, via da casa": un ricettario autobiografico, ma soprattutto il racconto di un cuoco in viaggio. Insieme a lui l'illustratrice altrettanto bolognese Marina Cremonini che con estrema cura e passione ha trasformato le ricette dello chef in succulenti acquerelli che sanno di casa. "Amo viaggiare - ci racconta Barbieri - ed è per questo che ho scelto questo lavoro. Ma la mia vita gastronomica è iniziata ben prima, nella cucina di mia nonna: un'autentica azdora, la reggitrice del desco, che aveva sotto controllo l'intera organizzazione della casa, soprattutto della dispensa e della tavola. Il cibo dai nonni non si comprava, era tutto prodotto in casa: il pane cotto nel forno a legna, il latte e i formaggi, la pasta, i tartufi conservati nel granaio, le conserve fatte con i frutti dei nostri alberi… nel libro vi svelo anche qualche ricetta! Mia nonna non aveva un ristorante, ma era una grande chef! Lei mi ha insegnato a **conservare e condividere le tradizioni e le conoscenze**, ma anche a sapere ascoltare e osservare i gesti altrui, perché non c'è niente di peggio che pensare di essere già capace di fare tutto: al contrario **non si smette mai di imparare, soprattutto ai fornelli.**

Una delle ricette del libro, illustrazione di Marina Cremonini, presente anche nell'Annual degli illustratori italiani.

Quando ho deciso di raccontare tutto questo in un libro ho voluto che avesse qualche mia foto, ma soprattutto che fosse illustrato: Marina Cremonini è stata bravissima, le mandavo le ricette durante la notte e lei il giorno dopo "sfornava" la pietanza già impiattata! Con la sua arte è riuscita a fare concorrenza alla fotografia!"

"Non è stato semplice – ci racconta l'artista – passare da un elenco di ingredienti alla realizzazione all'acquerello del piatto finito. Spesso i consigli di Bruno erano "*fallo più cotto... mettilo in un coppapasta tondo... la salsa a specchio falla più raccolta...*" Insomma, **cucinavo dipingendo**! L'acquerello è una tecnica meravigliosa, ma che non perdona: nulla si cancella, tutto viene creato soprattutto dall'acqua e dal pigmento che prendono vita e forma il più possibile realistica sotto le tue mani. A me piace il cibo, lo considero una medicina oltre che una fonte di piacere e gusto, e amo cucinare, ma non guardo programmi di cucina, e le ricette me le invento sempre, aprendo il frigo o girando per gli scaffali o i mercati. Non ero alla prima esperienza di illustrazione di ricette, ma fare quelle di uno chef 7 stelle Michelin, in tempi stretti e con un team con cui coordinarmi, beh, è stata una grande esperienza!"

"Comprendere tutte le storie che un piatto cela dentro di sé - procede Barbieri - rende la cucina un viaggio meraviglioso. Master Chef ha cambiato il modo di fare cucina anche a casa degli spettatori. La cucina è passata da cultura a spettacolo. Ma credo sia una cosa positiva per raccontare la storia di tutte le persone che producono le nostre bontà. Credo che l'Italia, che ha un enorme quantitativo di produttori e di eccellenze gastronomiche, potrà ripartire proprio da questo: dal cibo, che è conoscenza e tutela del territorio, è sostenibilità ambientale, è storia, ma è anche futuro per tutti quei giovani che vorranno intraprendere il duro lavoro dello chef. Io consiglio loro di formarsi qui e poi di portare e raccontare la loro conoscenza e le nostre cose buone all'estero, saranno vincenti e speciali. Personalmente curo moltissimo la scelta delle materie prime, cerco di andare a conoscere i produttori, di sentire come lavorano, sono sempre stato per **una cucina più di cuore che di cervello.** Troppo spesso si standardizzano i piatti a favore della grande distribuzione, ma io preferisco un piccolo produttore che produce uno specifico prodotto anche solo per pochi giorni l'anno per le mie preparazioni. Consiglio a tutti di **creare un rapporto con chi vi vende le materie dei vostri piatti,** così vi consiglieranno il loro meglio e la vostra cucina ne guadagnerà in salute, cuore, fantasia e gusto!"

L'Italia che cambia: riparte il viaggio in camper alla ricerca delle storie dell'Italia migliore

di Francesco Bevilacqua

"È una favola, è solo fantasia…", cantava Edoardo Bennato. Beh, si sbagliava! L'Italia che cambia esiste, è una realtà che si compone di migliaia e migliaia di persone, cittadini, imprenditori, amministratori, educatori, attivisti che hanno deciso di dare una svolta alla propria vita, di essere loro stessi il motore del cambiamento, senza aspettare che qualcun altro si assumesse questa responsabilità.
Già da diversi mesi stiamo raccontando le loro storie. Le potete trovare sul sito **www.italiachecambia.org** e vi posso garantire che sono **una fonte inesauribile di ottimismo, ispirazione, coraggio e motivazione.** Ma non ci siamo fermati qua! Abbiamo rimesso in moto il nostro vecchio camper e siamo ripartiti per un nuovo giro d'Italia. **45 tappe in 45 giorni:** da Bolzano a Messina per rivedere vecchi amici e conoscerne di nuovi, per chiamare a raccolta tutti quegli italiani che **hanno preso in mano la propria vita per cambiarla**, per raccontare e mettere a sistema **questo paese nuovo, etico, sostenibile, consapevole** che – nonostante giornali e televisioni ci dicano il contrario – sta fiorendo tutto intorno a noi.
Il **10 giugno saremo a Bologna**, dove si terrà una grande festa con tutte le realtà che stanno rivoluzionando la nostra città, per farne un esempio di innovazione e cambiamento da seguire in tutto il paese. Il biologico senza etichette di Genuino Clandestino; le relazioni umane che escono di casa e scendono in strada grazie ai Luoghi di Sosta Pedonale dell'Associazione Centrotrecento e al movimento delle Social Street; il nuovo modello sistemico di città sostenibili e resilienti proposto da Transition Italia e Vivere Sostenibile, naturalmente! E questi sono solo alcuni dei tasselli del grande mosaico che stiamo pian piano componendo! Se volete dare anche voi un contributo reale e concreto a questo grande progetto di cambiamento, aderite alla nostra campagna **crowdfunding cliccando su www.italiachecambia.org/partecipa.**

Gli eventi della coccinella

Vieni a trovare la coccinella di ***Vivere Sostenibile*** nelle seguenti manifestazioni:

1 giugno INCONTRIAMOCI !
Festa del Vivere Sostenibile, in Transizione! a "La dimora dell'Essere", Castel San Pietro Terme (BO) dalle ore 15 in poi

6, 7 e 8 giugno
Festival Parma Etica, Parco Eridania, Parma

Dal 6 al 15 giugno
Energia nei Colli, Ca' Shin Parco Cavaioni (BO)

7 e 8 giugno
TERRA EQUA Palazzo Re Enzo, Bologna

7 e 8 giugno
ECO C.A.S.A Palazzo Isolani, Via Santo Stefano 16 Bologna

- **10 giugno** Italia che cambia
L'italia che cambia in tour, appuntamento in Piazza San Francesco a Bologna

- **12 giugno** Italia che cambia
L'italia che cambia in tour, appuntamento a "La dimora dell'Essere", Castel San Pietro Terme (BO)

12 giugno
Zola Jazz & Wine, biciclettata e concerto serale presso l'azienda Bortolotti a Zola Predosa (BO)

13, 14 e 15 giugno
Bella con Bio, Festival della cosmesi bio a Milano Marittima (RA)

21 e 22 giugno
BioPerTutti! A Ferrara, la prima grande manifestazione dedicata a promuovere la Cultura del Biologico.

29 giugno
ore 19.30 *Zola Jazz & Wine,* concerto in vigna presso il vigneto Lodi Corazza a Zola Predosa (BO)

10 luglio
ore 21.00 grande Festa di chiusura di *Zola Jazz & Wine 2014* presso il Centro Socio Culturale Sandro Pertini, Via Raibolini il Francia, 44 a Zola Predosa (BO)

Anticipazione!
Saremo al VeganFest, Sana Fiera di Bologna dal 6 al 9 settembre

Resta aggiornato su tutti gli eventi cui parteciperemo con la coccinella di Vivere Sostenibile, su **www.viveresostenibile.net** oltre che sui nostri profili FB e Twitter!

SITI per APPROFONDIRE:
www.pastamadre.net

Alla scoperta della Pasta Madre

di Maddalena Nardi

Impossibile parlare di autoproduzione e di Alimentazione Sostenibile senza incappare nella Pasta Madre, detta anche Lievito Madre o Pasta Acida. A me è successo anni fa e ancora ne sono fervida fan, oltre che "spacciatrice"! Uno degli aspetti che più amo è proprio il fatto che la P.M. non si acquista, si può autoprodurre (dalle bucce di mela per esempio), ma solitamente **ti viene regalata**. E con quel primo pezzettino ti viene regalata (da una persona con cui al 90% resterai in contatto, se non amica) tutta una storia: quella della P.M. e di come è abituata a vivere, e una serie di dritte per mantenerla, rinfrescarla, farla rendere al meglio… oltre a svariate ricette da sperimentare! Ogni persona ha un rapporto che si costruisce con la sua P.M., non sentirete mai dire le stesse cose sui procedimenti, sulla natura (liquida o solida!?!?) della P.M. o sugli usi, i tempi… tutto è da sperimentare e da costruire, magari anche sbagliando. Il mio consiglio? Divertitevi facendo!

Vi racconterò tutto questo e molto più durante il **laboratorio pratico gratuito "Mi faccio il pane"** Sabato 7 giugno 2014 (ore 16) inserito in ***Terra Equa***, *Festival del commercio equo e dell'economia solidale in Emilia Romagna* a Palazzo Re Enzo (Sala degli Atti), Piazza del Nettuno, 1 Bologna.

Il rinfresco della Pasta Madre

di Gianni Mancini

La Pasta Madre è un organismo vivente che può dare tante soddisfazioni, ma per sopravvivere ha bisogno di essere alimentata con regolarità. Questa operazione è chiamata " RINFRESCO" e va fatta al massimo ogni 7 giorni.

Come si fa il rinfresco:

Si tira fuori dal frigorifero il contenitore, preferibilmente di vetro, dove era stata riposta (a proposito, non lavare mai il contenitore con il detersivo, basta sciacquare con acqua) un'ora prima circa, per farle riprendere la temperatura ambiente, impastarla con la stessa quantità di farina biologica (zero o uno, non doppio zero) e la metà di acqua; è buona norma, non indispensabile però, sciogliere appena la P.M. con l'acqua in un tegame con la forchetta o cucchiaio, prima di aggiungere la farina, ed impastare tutto nello stesso tegame e poi sul piano di legno. Ottenuto un impasto liscio (non occorre più di 5/10 minuti) metterlo a lievitare nel tegame chiuso col coperchio, o almeno coperto con un panno, per evitare la dannosa formazione della crosticina, per 3/4 ore (anche tutta la notte) fino ad un evidente raddoppio di volume (dipende dalla temperatura che sui 25 gradi è ideale, evitare comunque anche il troppo caldo). Quindi si ripone di nuovo in frigorifero, nel contenitore chiuso ermeticamente, ma non riempito a filo: la P.M. infatti può continuare ad aumentare di volume anche dentro il frigorifero. Solitamente si fa il rinfresco per utilizzare almeno 2/3 della P. M. nella preparazione di una ricetta di pane, pizza, focaccia, streghe, dolci, ecc. mantenendo il terzo di P.M. in frigo per la settimana successiva.

Ricetta semplice: LE STREGHE

State sereni perché qui non c'è nulla che deve lievitare, quindi non potete sbagliare! Prendo la P.M., la impasto con altre farine anche con un po' di quella di ceci, un po' di sale, erbette aromatiche, una noce di strutto e di burro e le tiro con la macchinetta della sfoglia ottenendo delle strisce di larghezza e spessore a piacere che si tagliano a rettangoli e si infornano adagiati sulla placca o teglia del forno a temperatura di massimo 180 gradi e controllando che non brucino, ma che risultino croccanti.

Alimentazione insostenibile? Iniziamo a correggerla!

di Lucia Boninsegna, San Lazzaro in Transizione

Anche l'alimentazione può diventare più sostenibile sia per la Terra sia per la nostra salute.
E' evidente, infatti, che l'agricoltura moderna, l'allevamento e l'industria alimentare hanno una grande responsabilità negli squilibri che l'uomo sta producendo nell'ambiente che lo accoglie. Ma c'è anche altro: ci stiamo decisamente allontanando troppo dall'alimentazione per cui l'uomo si è formato in molte migliaia di anni e la nostra salute sta reagendo con la comparsa o con l'acuirsi di varie patologie.
Nei secoli passati si è talvolta sofferto per carenze alimentari, ma non c'è dubbio che oggi, nei paesi industrializzati, il problema sia l'opposto e cioè quello di fronteggiare le molte malattie che traggono origine da una dieta eccessivamente ricca di alimenti d'origine animale, ricchissima di zucchero e anche di sale. Si calcola, ad esempio, che **nelle società industrializzate un abitante medio consumi giornalmente il triplo delle proteine che gli sarebbero raccomandate**, secondo calcoli già largamente sovrastimati. E queste proteine eccessive provengono invariabilmente da animali. Negli ultimi decenni il consumo della carne si è quadruplicato, quello dei grassi è aumentato di tre volte, quello del latte e dei suoi derivati è almeno raddoppiato, mentre quello di zucchero è cresciuto addirittura di cinque o sei volte.
Di fronte ad anomalie di simile portata il nostro organismo ha reagito con un aumento notevolissimo delle malattie che sono considerate le patologie del 'benessere'.
Ma viene spontaneo chiederci: "di quale benessere parliamo? Siamo davvero rassegnati a compromettere la salute in nome di questa insaziabile modernità? Anche questo mese vi proponiamo alcune **ricette** che possono aiutarci a cambiare gradualmente le nostre abitudini alimentari:

Polpettine di verdure con farina di mais
(segale, farro, grano, avena...)

E' una preparazione davvero fondamentale, che può essere consumata subito dopo la cottura, ma è buonissima anche a distanza di ore e si presta ad essere surgelata e poi scongelata al bisogno.
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- Circa 700 gr. di verdure scelte a piacere tra quelle di stagione (nel nostro caso asparagi, cicorie, sedano , carote, prezzemolo, cipolla...). Questa ricetta è l'ideale da farsi anche con i legumi – magari in scatola - o quando si hanno varie verdure già cucinate: l'unica regola è che la verdura scelta non risulti troppo acquosa;
- circa 300 gr. della farina del cereale scelto (ma a mio parere garantiscono il risultato migliore la farina di mais o quella di segale);
- pomodorini secchi/capperi;
- aromi secchi secondo il gusto;
- olio extravergine d'oliva;
- sale.

PREPARAZIONE
Tritate grossolanamente tutte le verdure in proporzioni variabili e a vostro piacere. Le cuocerete in una padella, con tre cucchiai d'acqua, un filo di olio d'oliva e un pizzico di sale -io suggerisco di iniziare dalla cipolla, che va portata a doratura. La cottura di quasi tutti i vegetali deve essere sempre veloce, ma in questo caso non deve essere completa e soprattutto è necessario sia fatta senza coperchio e mescolando con un cucchiaio di legno, affinché l'insieme riesca piuttosto asciutto. Impastate le verdure con un volume analogo di farina (il peso di 300 gr. è solo indicativo) a cui avrete aggiunto in precedenza abbondanti quantità di aromi secchi. Correggete il sale, se vi pare necessario. Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti.
Fatene delle polpettine che potrete decorare con un cappero o un pezzetto di pomodoro secco. Cuocetele in forno su una teglia rivestita di carta-forno, per 20 minuti a 180°circa, oppure friggetele in padella con olio.
Queste polpette possono essere cucinate in forma di hamburger per poterle mettere in un panino, da completare con insalata o con altre verdure o salse.

PROTEINE SI', MA VEGETALI!
La Farinata di CECI o CECINA

INGREDIENTI per una teglia grande rettangolare (anche quella da pizza)
- 500 grammi di farina di ceci
- 1,5 litri di acqua
- 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva (tre quarti nell'impasto e il resto per ungere la teglia)
- sale
- prezzemolo tritato
- aglio in polvere
- pepe

Si gusta caldissima tagliata a fette, spolverizzata di pepe, oppure serve a farcire una buona focaccia. Non contiene uova, latticini ed è adatta anche per i celiaci. E' nutriente e golosa, a fronte di una spesa irrisoria.

PREPARAZIONE:
Preriscaldate il forno a circa 200°.
Disponete la farina in una ampia ciotola e versate poco alla volta mezzo bicchiere d'olio, un cucchiaino colmo di sale e progressivamente l'acqua mescolando con la frusta per amalgamare bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio, fluido e senza grumi. Aggiungete anche il prezzemolo e l'aglio tritati, nella quantità che desiderate. Lasciate riposare finché il forno non arrivi a temperatura. Oliate uniformemente la teglia con il resto dell'olio e versatevi il composto. La cecina deve risultare bassa, spessa poco più di mezzo centimetro e va cotta nel forno caldissimo in modo che si formi una crosticina sopra, una sotto e in mezzo resti invece più morbida. Se poi uno dispone di un forno a legna… Mettere in forno per 35 minuti o comunque finché non assuma un colore dorato. Servitela a fette appena sfornata spolverizzata con pepe a piacere. Ulteriore suggerimento: potete unire al composto una patata lessata e schiacciata, che renderà ancora più morbida la vostra cecina.
Tempo Preparazione: 25 minuti Tempo Cottura: 35/40 minuti circa.

Alla scoperta dei vini vegan

di Maddalena Nardi

Forse non tutti sanno che… è prassi diffusa quella di correggere colori e sapori dei vini con l'aggiunta di sostanze, spesso di origine animale, a volte (ma non è il caso dei vini biologici) anche di origine chimica. Chi lo avrebbe mai detto? Ci siamo fatti una chiacchierata con Flavio dell'az. Agricola Maria Bortolotti che il vino lo fa da anni e i suoi vari Pignoletto, come il Barbera, il Passito e il Cabernet-Sauvignon sono biologici e vegani certificati. "Dalla lavorazione del vigneto fino all'imbottigliamento, le nostre uve, i mosti e i nostri vini non prevedono l'impiego di mezzi tecnici e coadiuvanti enologici di origine animale. In passato si usava anche il sangue animale, quelle di oggi sono scelte spesso dettate dalle mode estetiche, neanche per gusto, di certo non per la qualità. Noi abbiamo scelto la natura, a tutti gli effetti, e con i suoi pregi e le sue stranezze, che noi vediamo in realtà come caratteristiche virtù. Meglio un buon vino schietto che uno sbiancato con l'albume, la caseina o peggio ancora con la gelatina animale, ricavata dalle ossa o dalle cartilagini di chissà quale mucca, magri pure pazza! Il nostro vino è ugualmente limbido e gradevole alla vista, perchè lasciamo che siano i processi naturali a renderlo tale. Il tempo è il nostro alleato. Tanti oggi hanno troppa fretta e trovano scorciatoie che a nostro avviso nulla hanno a che fare con il vino." Va detto che molti dei risultati ottenuti con l'impiego di sostanze organiche animali sono ugualmente raggiungibili con sostanze minerali, come quelle del gruppo delle argille: la terra di Spagna, il caolino e la bentonite. Quest'ultima è di certo la sostanza più usata: immersa nel vino assume le caratteristiche di colloide elettronegativo assorbendo le particelle in sospensione e ripulendo il vino dalle impurità. Di origine vegetale sono invece i chiarificanti agar agar e alginati. Insomma: la prossima volta che scegliete un vino da bere, fate qualche domanda in più a chi ve lo propone. Anche questa è chiarezza, anche questo porta a scelte di vita sempre più coerenti con quello che vogliamo essere.

MARIA BORTOLOTTI
VITICOLTORI
Vendita Vini BIO naturali in bottiglia e sfusi
Ristorazione e Agriturismo

Azienda Agricola Maria Bortolotti
La Roverella Agriturismo
Via S. Martino, 1 – Località Ponte Ronca – 40069 Zola Predosa (BO)
Telefono: 051 756763 – Fax: 051 757307
info@mariabortolotti.it – www.mariabortolotti.it

La spesa leggera, garanzia di qualità e sostenibilità a tutti gli effetti!

di Veronica Ventura

Nelle botteghe alimentari di qualche decennio fa era normale vendere prodotti sfusi: pasta, farina, caffè, legumi venivano venduti nelle quantità desiderate direttamente dal droghiere. La diffusione della grande distribuzione nel settore alimentare ha pesantemente modificato le abitudini di acquisto delle famiglie italiane, per cui i prodotti sfusi sono stati rapidamente sostituiti da prodotti confezionati in formato "famiglia", sigillati singolarmente per garantire la massima igiene e preservarne la freschezza. Tuttavia, in questi ultimi anni è possibile assistere a una sorta di ritorno alle origini, in base al quale è tornato ad essere **conveniente, sia per il commerciante sia per il consumatore, vendere ed acquistare prodotti sfusi.** I negozi che vendono prodotti sfusi, detti anche "alla spina", sono sempre più diffusi e vanno incontro alla necessità di contrastare due grandi problematiche del nostro mondo: il caro spesa e le discariche sempre più piene. In questa nuova ottica, avviare un negozio di prodotti sfusi può essere veramente un'idea innovativa, con dei buoni ritorni economici e con investimenti iniziali non elevati. È, inoltre, un'ipotesi di attività che riscuote molto interesse da parte dell'opinione pubblica, vista la sua vicinanza con i temi del "caro vita", del rispetto dell'ambiente, del riciclo dei rifiuti e del risparmio energetico. La caratteristica principale di questi negozi è che pasta, olio, vini, tisane, biscotti, verdura fresca o secca, ma anche detersivi, saponi e detergenti vengono venduti rigorosamente sfusi, ovvero privi di confezioni industriali. In questo modo il cliente può, da un lato, acquistare le quantità di prodotto che effettivamente intende consumare, **eliminando gli sprechi**, dall'altro può risparmiare il costo della confezione, dal momento che il contenitore dovrebbe essere portato direttamente da casa ed essere così utilizzato per più acquisti. Il primo negozio di prodotti sfusi in Italia è stato avviato in Piemonte nel 2006, e da allora si sono moltiplicati e diffusi in tutto il Paese, anche sotto forma di corner all'interno della Grande Distribuzione Organizzata.
Un consumo ecologicamente responsabile e sostenibile, legato alla riduzione degli sprechi, soprattutto nei generi alimentari, all'utilizzo accorto delle risorse energetiche, alla razionalizzazione della produzione di rifiuti (milioni di imballaggi in meno in circolazione!), alle misure a sostegno della contrazione dei consumi e delle difficoltà economiche delle famiglie italiane. Tanti negozi di vendita di prodotti sfusi prediligono inoltre **prodotti biologici a Km0** selezionando personalmente i propri fornitori, garantendo varietà e scelta, oltre a qualità e risparmio.

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

Zucchine: Cosa c'è di più semplice e leggero di questa verdura? Ha grande azione diuretica e lassativa. La loro ricchezza di potassio rende le zucchine un alimento "antifatica".

Altre verdure del mese: aglio, asparagi, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagiolini, fave, insalata, melanzane, patate, piselli, peperoni, radicchi, pomodori, sedano.

Albicocche: Tonificanti e antianemiche sono il frutto ideale per l'estate: ricche d'acqua, sono una vera miniera di betacarotene, efficacissimo per proteggere la pelle dai raggi del sole.

Altri frutti del mese: ciliegie, fichi, fragole, meloni, pesche, susine.

Food Vibration: LOCAL, ORGANIC, VEG, ECO

di Vittorio Curtarello

food vibration
LOCAL ORGANIC VEG ECO
mangia bene bevi buono dormi meglio vivi di più

Trovare in Italia gli esercizi e le attività che offrono enogastronomia Local, Organic, Veg ed Eco è il desiderio che si propone di soddisfare *www.foodvibration.it*: non solo un motore di ricerca, ma anche uno strumento per facilitare la prenotazione di cene, corsi di cucina, pernottamenti, tour ed eventi … rigorosamente VEG. L'iniziativa è dell'omonima Associazione Food Vibration onlus. Il nome deriva dall'idea che il cibo abbia differenti vibrazioni, le quali generano una risonanza dentro le persone, tanto più positiva, quanto più legata alla vita. Si viene incontro a chi propone e cerca **L.O.V.E.** come **LOCAL, ORGANIC, VEG, ECO**.
LOCAL per sostenere un discorso di localizzazione e sostenibilità interna, per promuovere la salute economica, ambientale e sociale di aree specifiche, per incentivare la vita sociale e le relazioni reali che si creano con un rapporto più diretto con l'agricoltore e diminuire l'impiego di risorse ed energia, utilizzata normalmente per lo stoccaggio, il trasporto e l'immagazzinamento dei prodotti.
ORGANIC perché è un cibo più buono e salutare: alimenti che sono ottenuti come una volta, prima dell'uso dei prodotti della chimica moderna. Prodotti usando i metodi dell'agricoltura biologica, senza additivi di sintesi come pesticidi sintetici o fertilizzanti chimici, NO OGM.
VEG perché gli animali ci piacciono vivi, come amici, e non morti come cibo. Siamo Veg perché sentiamo amore e rispetto per la vita senziente e poi per motivazioni di ordine, ambientale, salutistico, culturale ed economico.
ECOSOSTENIBILE perché riteniamo imprescindibile regolare la propria vita secondo assunti ecologisti nel quadro dello sviluppo sostenibile. Il rinnovamento delle risorse è al centro del discorso ed è visto come capacità intrinseca del mondo di trasformarsi in maniera ciclica, capacità che va difesa per non modificare i delicati equilibri terrestri.

"Nulla darà la possiblità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana"
Albert Einstein

SITI per APPROFONDIRE:
www.greenofficeday.it

Le Ecospiagge

Dal 2003 le **Ecospiagge** sono attente a promuovere un turismo ecosostenibile sulle spiagge italiane, mediante le buone pratiche di risparmio energetico, idrico, raccolta differenziata in spiaggia, educazione ambientale e mobilità sostenibile. Sono i **bagnini i custodi** della spiaggia, infatti svolgono da sempre la funzione di operatori ecologici, raccogliendo in Estate e in Inverno tonnellate di rifiuti portati dal mare o lasciati dagli ospiti meno educati, comunque sempre benvenuti. Sono i **bagnini** quindi che mantengono pulite le nostre belle spiagge. Dal 2003 alcuni di loro hanno voluto esaltare il loro spirito ecologista distinguendosi come Ecospiagge e promuovendo numerose iniziative. **Il progetto punta a trasformare la vacanza in un mezzo di conoscenza e di informazione** che ren-da il turista più partecipe e formato sui luoghi e il mare che sta visitando. L'iniziativa partita a livel-lo regionale è ora diventata una realtà nazionale che punta a creare delle Ecospiagge in tutta Italia.

Una delle iniziative in corso è il **Regalo Ecologico del valore di oltre 10 euro** per chi viaggia con mezzi organizzati: le Ecospiagge premiano tutti i Turisti che per la loro vacanza viaggiano in treno, aereo o pullman, e quindi inquinano meno in termini di emissioni e di traffico nelle nostre località turistiche, regalo che viene consegnato negli stabilimenti convenzionati mostrando il biglietto di viaggio e acquistando servizi di oltre 30 euro.

Il **Regalo Ecologico del valore di oltre 10 euro** che il Turista riceve dallo Stabilimento Balneare, che è anche una Ecospiaggia, consiste in un kit di economizzatori idrici che fanno risparmiare il 60% di acqua potabile dai rubinetti e dalla doccia oppure di due lampade a basso consumo di una nota ditta italiana che fanno risparmiare l'80% di energia elettrica. Questo significa che l'azione virtuosa del Turista nell'andare in vacanza rispettando l'ambiente continua anche una volta tornato a casa risparmiando acqua potabile ed energia elettrica.

Domenico Marchetti bagnino di Riccione e Presidente dell'Associazione Ecospiagge dice che la scorsa Estate lui e i suoi colleghi Ecospiagge hanno rilevato un alto gradimento dei Turisti italiani ed esteri nel ricevere tale regalo e di scoprire che esistono le Ecospiagge così attente all'ambiente.

Sul sito www.ecospiagge.it trovate il ricco elenco, sempre aggiornato, delle Ecospiagge d'Italia, Romagna in testa!

Il progetto Bio Campus

di Giorgio Bulla

Questo progetto nasce con l'obiettivo di tutelare e arricchire ogni luogo particolarmente delicato, per il contorno naturale e culturale in cui è immerso e con il preciso scopo di promuovere, organizzare e favorire ogni forma di attività culturale con particolare attenzione alle tematiche naturalistiche, espressive, creative, ricreative, oltre che turistiche, contribuendo alla più ampia diffusione della cultura della solidarietà e dell'aggregazione fra le persone.

Prima tappa del progetto: il **Campeggio Comunale Montequestiolo di Zocca**. Situato nell'alto Appennino modenese, immerso in un paesaggio montano spettacolare di fronte alla splendida cornice del Monte Cimone, caratterizzato da Km di sentieri per gli appassionati di escursioni a piedi o in bicicletta, il campeggio offre la possibilità di vivere intensi momenti a contatto con la natura e di entrare in sintonia con i colori e i silenzi del bosco e della terra. Meta ideale per la condivisione dei valori umani fondati sulla consapevole ricchezza delle risorse e del rispetto degli altri, dell'arricchimento culturale e spirituale. Ecco le azioni che mettiamo in campo: organizzare innanzitutto l'aspetto alimentare, tramite somministrazione e vendita di **prodotti biologici** certificati a cui, parallelamente, si attiva la pratica del **compostaggio**, del **semenzaio**, poi dell'orto, ed infine la raccolta differenziata di ogni scarto. Dare particolare attenzione all'utilizzo dei detergenti, evitando per quanto possibile, le facili soluzioni proposte dal mercato, spesso più dannose che utili. Favorire l'**utilizzo consapevole delle risorse** (dall'energia elettrica, all'acqua, al riscaldamento) e di quella enorme risorsa che è il silenzio, specchio indeformabile dell'anima di ognuno. Quale momento migliore per accorgersi della natura, del sentirsi vitali, sereni, disponibili verso se stessi, ma ancor più verso gli altri, se non durante l'agognata pausa estiva? Costruire momenti di ri-appropriazione della fantasia e della creatività, con **laboratori espressivi, eventi teatrali e di danza, concerti e mostre pittoriche, proiezioni di film e documentari, conferenze e seminari** sui grandi temi emergenti - come il risparmio energetico, la tutela dell'ambiente, la mondialità, la multicultura, l'educazione alla pace e al rispetto delle diversità, in qualunque forma. E infine, il pensiero costante ai bambini: insegnare loro il senso della natura, delle risorse, della convivenza con gli altri, le altre generazioni, soprattutto. Tutto questo dà ragione dell'avventura bio campus, utopia da realizzare in costante mutamento, come la danza eterna del cosmo, detta in lingua antica indiana JAGAT.

Il 6 giugno torna il Green Office Day

di Emma Salerno

Siamo una generazione in costante movimento, ci spostiamo facilmente da una parte all'altra del mondo, corriamo di continuo, andiamo sempre di fretta ... soprattutto quando siamo in ritardo e dobbiamo timbrare un cartellino a lavoro! E tuttavia siamo spesso fermi, frequentemente bloccati nel traffico cittadino, immobili nelle lunghe corsie di una tangenziale o in autostrada, avvolti dalle polveri sottili e CO2 dei nostri centri urbani.

E' un paradosso che ci appare ormai naturale e parte integrante della nostra routine quotidiana, che, come tale, ha portato tanti di noi a non pensare e cercare più valide alternative possibili.

Dalla volontà di "risvegliare" l'innato bisogno di vivere in un pianeta più sano e pulito è nata l'idea di dedicare il **Green Office Day 2014** alla promozione dell'uso di mezzi di trasporto e abitudini di movimento e "trasferimento" che abbiano il minor impatto ambientale possibile.

Il Green Office Day 2014, che si svolgerà **venerdì 6 giugno**, ha come slogan "**Muoviti Green**" e vuole ricordare che, anche quando percorriamo il tragitto casa–lavoro, possiamo fare qualcosa per limitare i consumi e l'inquinamento.

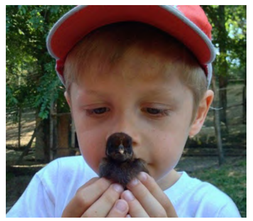
Come? Scegliendo di viaggiare con i mezzi pubblici se disponibili, ospitando uno o più colleghi nella propria auto, mettendosi in sella ad una bicicletta, sfruttando eventuali opportunità di bike e/o car sharing e, ancora meglio, andando a piedi se le distanze lo consentono. Oltre all'ambiente anche il portafoglio ne beneficerà.

Chi può celebrare il Green Office Day? Chiunque abbia a cuore l'ambiente e in particolare, come suggerisce il nome della Giornata, tutti coloro che lavorano, qualunque sia il loro settore o ruolo. E' un'iniziativa trasversale e i modi e le idee per aderire sono tanti, l'importante è ricordare che anche i nostri piccoli comportamenti quotidiani influenzano l'ambiente che ci circonda e che, se tutti siamo più attenti, gli effetti (positivi) diventano rilevanti. E infine, un tocco di frivolezza, il 6 giugno **indossiamo qualcosa di verde** in segno di adesione al Green Office Day!

SITI per APPROFONDIRE:
www.dirittinaturalideibambini.org
www.fattoriedidattiche.biz

Alla scoperta della Fattoria Belvedere

di Marzia Morara



Questa fattoria è nata tanto tempo prima che la potessimo realizzare, perchè è stata per me un sogno nel cassetto. Io sono nata a Bologna 45 anni fa, ma sono cresciuta a Castel de' Britti, località nel comune di San Lazzaro di Savena in mezzo a campi, asini e cavalli perchè mio padre ha sempre fatto l'agricoltore e l'allevatore. La **Fattoria Belvedere** è nel pre-Parco dei Gessi e offre percorsi piacevolissimi. Il territorio è ricco di affioramenti di gessi e non lontano da noi c'è ancora la cava di mio nonno che è stata funzionante fino al dopoguerra poi andata in disuso perchè troppo vicina al centro abitato. Abbiamo ancora la macina che veniva utilizzata per polverizzare il gesso e quindi venderlo. Noi da questa polvere ricaviamo **calchi di impronte di animali del bosco** e gessi profumati alla lavanda, altra passione cui mi dedico con amore. Alla Fattoria Belvedere coltiviamo con metodo **biologico** erba medica che utilizziamo per i nostri animali, erbe aromatiche, officinali, ortaggi, frutta, e alcune varietà di frutti dimenticati. Le nostre attività sono rivolte soprattutto ai bambini, che in questo posto davvero incontaminato, possono avvicinarsi alla vita di campagna con serenità e gioia. Organizziamo bellissimi **laboratori con merenda anche per piccoli gruppi e feste di compleanno**.

Dal 9 giugno organizziamo le **settimane verdi, per bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni, tutti i giorni dalle ore 7,30 alle 18,00.** All'insegna della natura, osservando i ritmi reali della fattoria, dalla raccolta delle uova, alla cura degli animali: pony, asini, caprette e paperotti. Inoltre vivremo insieme la magia dell'orto dove giorno per giorno vedremo crescere frutta e verdura in abbondanza. Pranzi e merende biologiche. Nelle ore più calde svolgeremo laboratori al riparo dal sole: calchi di gesso, riutilizzo della carta dei giornali per piccoli manufatti, marmellate, sale aromatico, lavanda essiccata. Il Venerdì aperitivo per i genitori per raccontare la settimana appena conclusa.

Il parco del Paleotto: i bambini e la natura

Per tutta l'estate il parco del Paleotto, ai confini tra Bologna, Rastignano e San Lazzaro, si offre in tutta la sua bellezza ed ospita per il settimo anno consecutivo le vacanze estive dei bambini che restano in città, riportandoli in vacanza.

VIVI in VERDE campo di natura ecologico, ambientale e del buon vivere è organizzato da **AICS e Selene Centro Studi** per passare un'intera settimana a contatto con la natura e con il vivere sostenibile. Un pulmino farà 8 fermate nei Quartieri Savena, S. Stefano e San Vitale per raccogliere i bambini e portarli sui colli Bolognesi per tutta la giornata, il campo è aperto dalle 8 alle 18.

Le finalità del campo sono quelle di costruire un luogo ed un tempo volto alla **sensibilizzazione all'arte, all'ecologia e alle relazioni**, le cui scelte filosofiche, economiche e operative vanno nella direzione di un stile di vita equo e solidale, sobrio e sereno.

Si vuole sperimentare un **modello educativo dinamico** che favorisca espressioni e relazioni che si affinano nei bisogni e nelle potenzialità di ogni persona.

Costruzione di capanne, corse a perdifiato, giochi di immaginazione, orto biologico, lezioni di cucina naturale e di antica sapienza, sono tra le quotidiane attività del campo; lasciando poi spazio ai laboratori settimanali tra i quali: falegnameria, percussioni e canto, yoga, disegno, ceramica, tiro con l'arco, passeggiate naturalistiche e per non farsi mancare il puro divertimento: giornate bagnate, caccia al tesoro gite ed escursioni alla Grotta del Farneto e alla Riserva di Monte Adone.

Un'estate ricca di nuove scoperte, nuovi amici e un sano senso di libertà rendono questo campo unico nel loro settore, **massimo 35 bambini a settimana** e 1 educatore ogni 8 iscritti caratterizzano VIVI in VERDE come il luogo ideale dove trascorrere il tempo della "ricreazione", ovvero l'estate, tanto attesa dai bambini.

La Casa del Paleotto, centro per l'arte il gioco e la creatività, gestita dall'associazione Selene Centro Studi dal 2000 è sede di numerosi progetti legati all'ambiente, al vivere ecologico, all'arte e all'educazione. Per qualsiasi informazione ed iscrizione T.051.443494.

Manifesto dei Diritti Naturali di Bimbi e Bimbe

di Gianfranco Zavalloni

Mi piace giocare, disegnare, raccontare e ascoltare storie, fare e vedere uno spettacolo di burattini. Insomma mi piace il mondo dei bambini e delle bambine… anche perché credo sia importante che in noi resti vivo una parte di bambino. E per 16 anni ho giocato con i bambini dai 3 ai 6 anni.

Per questo più di 15 anni fa ho scritto il "Manifesto diritti naturali di bimbi e bimbe". Lavorando prima come maestro e poi come dirigente scolastico mi sono accorto che quasi tutti i bimbi e le bimbe d'Europa o delle famiglie ricche del Sud del Mondo hanno riconosciuti i diritti stabiliti dalla Carta Internazionale dei diritti dell'Infanzia (istruzione, salute, gioco…). Ma agli stessi sono pressoché negati quelli che io definisco "diritti naturali". **Questo manifesto è rivolto ai grandi, anche perché i piccoli lo capiscono al volo**. Un po' come diceva il Piccolo Principe "…*ai grandi bisogna sempre spiegare tutto quello che i bambini capiscono subito*".

1 IL DIRITTO ALL'OZIO a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti
2 IL DIRITTO A SPORCARSI a giocare con la sabbia, la terra, l'erba, le foglie, l'acqua, i sassi, i rametti
3 IL DIRITTO AGLI ODORI a percepire il gusto degli odori, riconoscere i profumi offerti dalla natura
4 IL DIRITTO AL DIALOGO ad ascoltare e poter prendere la parola, interloquire e dialogare
5 IL DIRITTO ALL'USO DELLE MANI a piantare chiodi, segare e raspare legni, scartavetrare, incollare, plasmare la creta, legare corde, accendere un fuoco
6 IL DIRITTO AD UN BUON INIZIO a mangiare cibi sani fin dalla nascita, bere acqua pulita e respirare aria pura
7 IL DIRITTO ALLA STRADA a giocare in piazza liberamente, a camminare per le strade
8 IL DIRITTO AL SELVAGGIO a costruire un rifugio-gioco nei boschetti, ad avere canneti in cui nascondersi, alberi su cui arrampicarsi
9 IL DIRITTO AL SILENZIO ad ascoltare il soffio del vento, il canto degli uccelli, il gorgogliare dell'acqua
10 IL DIRITTO ALLE SFUMATURE a vedere il sorgere del sole e il suo tramonto, ad ammirare, nella notte, la luna e le stelle.

SITI per APPROFONDIRE:
http://catbo.wikidot.com
www.facilitazione.net

Le Parole della Sostenibilità... F come Futuro e sfide verso nuovi stili di vita per i nostri Figli

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

"Non abbiamo ereditato la Terra dai nostri antenati; l'abbiamo presa in prestito dai nostri figli". Questo antico proverbio Lakota traduce in modo molto sintetico cosa significa sostenibilità. Sostenibilità è soprattutto avere a cuore le generazioni future, avere uno sguardo che va oltre il presente per proiettarsi sul domani. **Quale futuro quindi per i nostri figli?** Gli scenari che si prospettano purtroppo non sono di certo rosei. Cambiamento climatico e riscaldamento globale prevedono in maniera sempre più frequente il verificarsi di periodi di siccità, alluvioni, ondate di calore e incendi boschivi. Tutto questo con ricadute negative sulle risorse naturali che si profilano sempre più scarse, se non addirittura in via di esaurimento. La popolazione continua a crescere e ad invecchiare. L'Onu stima che nell'anno 2040 sul nostro pianeta ci saranno circa 9 miliardi di abitanti. Questa tendenza alla crescita si scontra con la finitezza delle risorse, col verificarsi del picco del petrolio, con la perdita di suolo coltivabile e con l'aumento delle povertà. L'attuale modello su cui si basa la nostra società è in crisi e il pianeta che stiamo lasciando ai nostri figli è sempre più popolato di problemi ed emergenze. Ma proprio perché **questo modello è in crisi**, i problemi possono diventare sfide attraverso le quali rinnovarsi e muoversi verso un futuro migliore. Quello che occorre è un **cambiamento nel nostro stile di vita**. Un vero cambiamento che superi l'eccessivo consumismo e lo spreco di risorse che caratterizza il nostro modo di vivere. Non è più possibile che quasi un milione di persone nel mondo soffra la fame e al contempo si produca cibo per 12 miliardi di persone. Lo scandalo dello spreco, che in Italia vede un terzo del cibo buttato nei rifiuti, va fermato! Non è più concepibile uno stile di vita che ogni anno consuma sempre più risorse di quelle che abbiamo a disposizione a livello mondiale. Secondo i dati di Global Footprint Network, il 20 agosto è stato l'Overshoot Day del 2013, ossia il giorno in cui l'umanità ha esaurito il suo budget ecologico annuale. **Siamo oltre il limite:** ci vorrebbero almeno 2 pianeti per sostenere tutti i nostri consumi. Ma c'è un paradosso: tutta questa eccedenza di beni e spreco di risorse non ci sta portando a vivere meglio. Siamo sempre più stressati, senza tempo da dedicare a chi amiamo, viviamo in città sempre più inquinate, circondati da oggetti e prodotti insalubri. Occorre uscire da questa spirale che non ha più come punto di riferimento né l'uomo, né il pianeta! Ma da dove partire? Si può ripartire, riscoprendo lo sguardo dei bambini che va all'essenza delle cose. C'è un manifesto scritto nel 2003 da Gianfranco Zavalloni, pedagogista scomparso nel 2012, che si chiama "I diritti naturali dei bambini". Questo manifesto ci invita a superare gli eccessi della società del benessere e a vivere con un altro passo, "con lentezza". Lasciamoci ispirare dalla *Pedagogia della lumaca* provando a rallentare e usare la creatività: anche le difficoltà e gli imprevisti ci sembreranno diversi . L'invito è a sporcarci le mani, ad ascoltare e ad essere ascoltati, a tornare a lavorare con le mani, ad annusare il mondo attorno a noi, a riappropriarci delle strade, ad arrampicarci sugli alberi, a godere del soffio del vento, del canto degli uccelli, del gorgogliare dell'acqua. Ammirando tutte le sfumature sarà possibile un nuovo inizio verso un futuro davvero dei nostri figli.

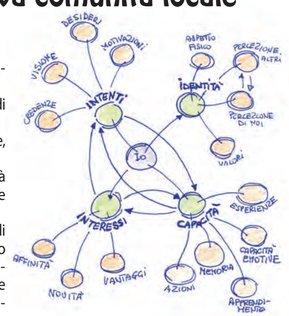
Dal concetto di bene comune al sostegno della nuova comunità locale

di Giovanni Santandrea, Budrio in Transizione

Nei precedenti articoli abbiamo esaminato il significato e la valenza del concetto di bene comune e la sua attualizzazione nel mondo digitale attraverso il movimento dell'Open Source e dei Creative Commons. Ma come fare il passaggio successivo? Come sognare, progettare, realizzare comunità umane **nuove**, adatte a far fronte alle sfide di tutti i cambiamenti in atto? In una **società spesso frammentata e stratificata**, dove individualismo e narcisismo governano i pensieri e le azioni di tanti, come si può favorire un nuovo processo di costruzione e rafforzamento della comunità locale? Sono domande importanti, che richiedono una **capacità di visione** orientata ad immaginare un **futuro possibile e necessario**. Prefigurare una comunità locale utilizzando solo **modelli e concetti del passato** è sicuramente uno dei rischi in cui è possibile incorrere. Per **orientare il cambiamento** è necessario avere chiari i processi che sono alla base della creazione delle comunità, e usare quelle conoscenze per **definire strategie efficaci ed efficienti** per indirizzare le energie dei gruppi di Transizione.
Pollard e Williamson, canadesi che studiano la formazione delle comunità, hanno cercato di creare un modello che potesse descrivere una comunità nella sua forma astratta. Essi affermano che *la comunità* è la **risultante di un insieme di connessioni** tra le persone sulla base di quattro fondamentali caratteristiche:

- **Intenti** (convinzioni, visione, desideri, motivazioni)
- **Identità** (aspetto fisico, valori, percezione di sé e degli altri)
- **Interessi** (affinità, attrazione intellettuale, benefici, tornaconto materiale)
- **Capacità** (memoria, esperienze, capacità emozionali, apprendimento, abilità innate o inclinazioni, allenamento e pratiche)

Il modello che si delinea si sviluppa su 2 livelli simili, uno che coinvolge il singolo individuo quale componente elementare della comunità, e un secondo livello sulla comunità quale risultante delle connessione e sovrapposizioni tra gli individui.
La loro tesi è che se siamo in grado di raggiungere una **comprensione ragionevole** di questi quattro aspetti di noi stessi e vedere come si sovrappongono con quelle di altri membri del gruppo, siamo in grado di **formare comunità più efficaci**. La sovrapposizione tra gli aspetti del singolo rispetto agli altri membri del gruppo determinano quattro **differenti tipologie di comunità.**



• Se la sovrapposizione è principalmente basata su **interessi comuni**, emergerà una *comunità di interessi* . Le associazioni e le comunità ricreative sono spesso di questo tipo.
• Se la sovrapposizione è soprattutto riferita a **capacità comuni**, emergerà come una *comunità di pratica.* Colleghi, collaboratori ed ex allievi sono spesso di questo tipo.
•Se la sovrapposizione è principalmente centrata su un **intento comune,** emergere come un *movimento.* Team di progetto, ecovillaggi e gruppi di attivisti sono spesso di questo tipo.
• Se la sovrapposizione è prevalentemente basata su una **identità comune**, la comunità si sta affermando come una *tribù*. La famiglia, i gruppi di amici dell'infanzia, le bande sono spesso di questo tipo.

Può essere utile analizzare le caratteristiche di una iniziativa locale di Transizione utilizzando questo modello per modulare, orientare e sviluppare le azioni più adeguate alla creazione di una comunità resiliente. *E il discorso continua …..*

Gli ingredienti della Transizione: Open Space Technology

di Massimo Giorgini, facilitatore Transition Italia

Fin dalle prime esperienze a Totnes nel 2006, uno dei metodi di facilitazione più utilizzati nelle iniziative di Transizione è stato l'**Open Space Technology** (OST). Inoltre il modo in cui un facilitatore OST favorisce la libertà, la responsabilità e la partecipazione delle persone presenti a un incontro di gruppo rappresenta una buona metafora di come dovrebbe funzionare un gruppo guida in una comunità locale.
L'OST funziona molto bene quando c'è un problema da risolvere in breve tempo e quando è necessario un cambiamento creativo per fronteggiare una nuova difficile situazione. In considerazione del fatto che in questo momento storico nelle nostre comunità i problemi da risolvere e le situazioni difficili si stanno moltiplicando, è prevedibile che questo metodo sarà utilizzato sempre più spesso.

Un incontro gestito con l'OST parte con una domanda, che rappresenta il problema da risolvere o l'obiettivo da raggiungere, e con un tabellone del programma di lavoro completamente vuoto. Per un motivo molto semplice, non c'è nulla di preparato in precedenza: i temi da approfondire, i componenti e i responsabili dei gruppi di lavoro vengono stabiliti in modo assolutamente auto-organizzato.
Durante un OST c'è un'unica legge da seguire: la legge dei due piedi. Se partecipando a un gruppo di lavoro senti di non dare nessun contributo o di non ricevere alcun contributo o semplicemente ti viene l'idea che forse sarebbe meglio per te partecipare ad un altro gruppo, questa legge ti permette di alzarti, salutare e di dirigere i tuoi piedi da un'altra parte. Questa legge apparentemente inutile, se non dannosa, in realtà ha degli effetti collaterali molto positivi. Crea dei "bombi", cioè persone che passano liberamente da un gruppo all'altro "impollinando" le idee da un gruppo all'altro, e "farfalle", cioè persone che si muovono liberamente nello spazio e che spesso al momento opportuno danno un contributo fondamentale al raggiungimento dell'obiettivo.
Si, lo so, chi non ha mai partecipato ad un OST in questo momento starà pensando che sono tutte frottole, che non è possibile, che i gruppi senza coordinamento dall'alto non funzionano, ecc. Provare per credere! Soprattutto se state lavorando su progetti che riguardano la vostra comunità locale chiamate un facilitatore di OST e **godetevi l'esperienza di questo metodo dinamico, divertente, leggero e veramente efficace.**

L'Erba magica: Iperico o erba di San Giovanni

di Roberta Rendina, insegnante di erboristeria e cosmesi creativa

E' una delle erbe più importanti e famose della tradizione erboristica ed esoterica,già usata nell'anticchità da Dioscoride a Ippocrate a Plinio per curare un gran numero di disturbi. L'Iperico **fiorisce intorno al 24 giugno**, festa di San Giovanni, solstizio d'estate, il giorno più lungo e soleggiato dell'anno, perfetto per raccogliere questo delicato, potentissimo fiore! Secondo una delle interpretazioni che collegano questa pianta a San Giovanni, le macchioline di colore rosso scuro sui petali rappresentano il sangue versato da Giovanni il Battista nella sua decapitazione e le macchie trasparenti sulle foglie rappresentano le lacrime versate su quell'evento. Qualunque sia la ragione del suo nome, dal Medioevo si credeva che dormire con un rametto di Erba di San Giovanni sotto il cuscino la notte prima del giorno di San Giovanni, facesse apparire il Santo in sogno, per dare la sua benedizione, e per impedire a chi lo vedeva di morire durante l'anno successivo. Potentissimo per le sue proprietà antivirali (ottimo per l'-herpes ad esempio) e anche per il sistema nervoso tanto da diventare **sinonimo di anti-depressivo naturale**. E'anche conosciuto e amato per il potere di **curare ustioni** di vario genere e tipo, da quelle solari al ritorno da una giornata di mare a quelle che vengono proprio dal fuoco! I fiorellini sono di colore giallo come piccole eliche a cinque petali, cosparsi di minuscoli puntini neri, ovvero le importanti ghiandole contenenti il suo più importante principio attivo, l'ipericina. Si riconosce, nel dubbio, prendendo un fiorellino e strofinandolo su una mano: se lascia una striscia di colore rosso è indubbiamente iperico. In caso di periodi difficili, separazioni, perdita di persone care, quando l'angoscia ci fa sentire emarginati e soli, l'utilizzo dell'iperico in fitoestratto secco, o tintura madre o tisana abbinato alla Melissa, come scrive Antono Bigliardi, è come l'Abbraccio del Padre e della Madre, un aiuto che rigenera, fa tornare la voglia di vivere, tonifica il sistema nervoso e rimargina le ferite non solo fisiche, quelle dell'anima.
L'oleolito è famoso appunto per bruciature, scottature e ustioni ed è facilissimo da preparare. Basta mettere i fiorellini raccolti durante il giorno di San Giovanni sotto olio d'oliva e lasciare il barattolino al sole ben chiuso per 28 giorni, poi filtrare e utilizzare senza esporsi al sole perché può provocare la fuoriuscita di macchie sulla pelle. Ottima base di un efficacissimo rimedio anti herpes, l'oleolito di iperico può essere mischiato con qualche goccia di tea tree oil e di tintura madre di propoli per applicazioni locali. Successo garantito il sole 48 ore! Ottimo ancora per massaggi decontratturanti ernie, dolori alla schiena, torcicollo, lombaggine, sciatica, nevralgia del trigemino, ferite, piaghe e ulcere anche in animali.
Erba della Luce, appunto solare e piena di calore, veniva usata nell'antichità per proteggere ambienti e negli esorcismi, per purificare luoghi sacri e durante le preghiere.

Cambiamento climatico e sue ripercussioni sulla vita sulla Terra

di Silvano Ventura

Sulla base degli studi fatti sul cambiamento del clima, l'aumento delle concentrazioni di gas serra in atmosfera (in particolare l'anidride carbonica CO2, ma anche altri come il metano) è la maggiore causa dell'intensificazione del fenomeno.
Dal 1860 a oggi la temperatura media della Terra è aumentata di 0.6°C e di quasi 1°C nella sola Europa. Gli scienziati prevedono un ulteriore aumento della temperature in una forbice compresa tra 1,4 e 5,8°C entro la fine del secolo.
E' stato di recente stabilito, senza più alcun dubbio, che questo vertiginoso aumento dei gas serra in atmosfera ed il conseguente innalzamento della temperatura globale, è in gran parte da imputarsi all'**emissione in atmosfera dei gas derivati dalla combustione di carburanti fossili** (petrolio e suoi derivati).
Spesso parlo di questo argomento e non è raro sentirmi dire che però, l'inverno appena trascorso, è stato particolarmente mite e piacevole e "non abbiamo quasi dovuto usare il cappotto"! Ma se riusciamo ad analizzare altro, oltre all'utilizzo del nostro guardaroba, ci accorgeremo che il surriscaldamento globale ha un impatto reale sulla vita nostra e di tutti gli esseri viventi che abitano il Pianeta! Proviamo a soffermarci su alcuni di essi:

- **Aumento delle precipitazioni**: soprattutto nell'emisfero Nord, e in particolare alle medie e alte latitudini. Nelle regioni tropicali e subtropicali, invece, diminuzioni delle piogge. Entrambi i fenomeni hanno conseguenze sulle produzioni agricole delle aree interessate e sull'aumento dei costi per il contenimento delle ripercussioni sulle infrastrutture (ponti, strade, acquedotti, ecc) e dei disagi alle popolazioni.
- **Ondate di calore:** sono già aumentate in termini di frequenza e lunghezza, causando decine di migliaia di morti negli ultimi decenni. Il previsto ulteriore aumento delle ondate di calore potrebbe accrescere il numero di morti nei prossimi decenni.
- **Aumento nella frequenza e nell'intensità di eventi climatici estremi:** senza fare "il giro del mondo", basta ricordare alcuni eventi eccezionali che si sono verificati negli ultimi mesi intorno a noi. L'aumento della frequenza delle alluvioni causate dalle "bombe d'acqua" (piogge torrenziali improvvise e violentissime), trombe d'aria in piena Val Padana, ondate di calore prolungate e frequenti. Potrebbero inoltre verificarsi lunghi periodi di siccità e ondate di freddo eccessivo nel periodo invernale.
- **Aumento del rischio di desertificazione:** nella fascia tropicale del Pianeta, con enormi conseguenze sulla migrazione di (potenzialmente) molti milioni di persone in fuga dal deserto, dalla fame, dalle violenze per l'accaparramento delle poche risorse disponibili e in cerca di un futuro per se stessi e per i propri figli. La migrazione di massa, è un fenomeno con il quale dovremo sempre più confrontarci, uscendo dal nostro egoismo e vincendo le nostre paure. L'umanità è sempre migrata in cerca di un futuro migliore e noi italiani dovremmo ben saperlo! L'accoglienza sarà la vera sfida sociale di questo secolo, con buona pace dei cretini che pensano di fermare la Storia, con quattro moto-vedette in più di pattuglia nel Mediterraneo!
- **Diminuzione dei ghiacciai e delle nevi perenni:** 9 ghiacciai su 10 nel mondo si stanno sciogliendo ed è probabile che entro il 2050 oltre il 75% di quelli alpini scompaia.
- **Crescita del livello del mare:** negli ultimi 100 anni il livello del mare è aumentata di 10-25 cm e sembra che possa aumentare di altri 88 cm entro il 2100. Nella sola Europa, almeno 70 milioni di abitanti della zona costiera sarebbero a rischio. Molti altri milioni di esseri umani nel sud-est asiatico, in Africa, in America, sarebbero costretti a lasciare le loro case e le loro attività. La stessa New York sarebbe a rischio.
- **Perdita di biodiversità:** molte specie animali non saranno in grado di adattarsi a questi rapidi cambiamenti climatici. Gli studiosi, infatti, hanno stabilito che gli ecosistemi sono in grado di adattarsi a cambiamenti pari a 1°C in un secolo. Tra gli animali più a rischio troviamo gli orsi polari, le foche, i trichechi e i pinguini. Stesso destino toccherebbe a molte specie vegetali utili all'uomo e alla vita sul Pianeta.
- **Contrazione nella produzione alimentare:** piogge eccessive e caldo intenso mettono a rischio le colture, provocando carestie e malnutrizione. La FAO sostiene che ci sarà una perdita di circa 11% di terreni coltivabili nei Paesi in via di sviluppo entro il 2080, con riduzione della produzione di cereali e conseguente aumento della fame nel mondo. Sempre di più, anche a causa dell'aumento della popolazione mondiale, dobbiamo fare i conti con una redistribuzione equa delle risorse; prima di tutto quelle alimentari. Non è più accettabile che a fronte di oltre 1 miliardo di esseri umani "ammalati" a causa della iper-alimentazione, ci siano oltre 2 miliardi di persone che patiscono la fame e spesso muoiono a causa di questo.
- **Conseguenze sulla salute umana:** il cambiamento climatico favorisce la diffusione di malattie tropicali come la malaria e la dengue. Le zanzare che portano queste malattie, si stanno spostando verso nord, dove la temperatura è in aumento. Inoltre, l'aumento di temperatura favorisce l'inquinamento biologico delle acque, facendo proliferare organismi infestanti.

In tutto il mondo i Governi e gli Stati stanno cercando di attuare politiche di contenimento delle emissioni di gas serra. Credo sia importante che sul tema del surriscaldamento globale venga attuata una costante opera di informazione e coinvolgimento della popolazione.
Il cambiamento climatico è una realtà con la quale dobbiamo convivere. La velocità del cambiamento e la portata delle sue conseguenze, stanno diventando sempre più evidenti. Ciò significa che ogni componente della nostra società, dal sistema economico fino alle famiglie, deve adattare la propria attività e stile di vita, allo scopo di ridurre le emissioni.

"La vita è un gioco di boomerang. I nostri pensieri, gesti e parole presto o tardi ci tornano indietro con stupefacente accuratezza."

Florence Scovel Shin

Torre di Babele sociale e Reddito di Esistenza

di Andrea di Furia

Adesso iniziamo a capire da che punto di vista sociale siano nate le proposte per un Reddito che aiuti l'Uomo moderno a vivere una Vita degna di essere vissuta... in scarsità di Lavoro. Molte di esse sono il portato di un' unilateralità prospettica (solo economica o solo politica o solo culturale) che ostacola la realizzazione della tridimensionalità sociale richiesta dagli eventi e porta a costruire "sistemi malati" come l'attuale: incapaci di raggiungere gli obiettivi perseguiti perché "non chiari" sono i punti di partenza morali-culturali, istituzionali-politici e pratico-economici.

Ricapitolando: alcune proposte di Reddito nascono dall'Economia e riguardano l'*utilità* della Cosa perseguita (Inserimento, Disoccupazione, Sostentamento) sul Territorio; altre nascono dalla Politica e riguardano il *diritto/dovere* (Esistenza, Cittadinanza, Territorio) dei Gruppi nella Comunità; altre nascono dalla Cultura e riguardano l'elemento del *dono* (Vita, Assistenza, Beneficenza) relativo alla Persona. Percorrendole "orizzontalmente" dall'alto in basso, in base ai binomi (soggetto-oggetto) che caratterizzano ogni singola dimensione sociale abbiamo in senso qualitativamente discendente queste tre sintesi: *Inserimento, Esistenza, Vita* per Persona-Uomo; *Disoccupazione, Cittadinanza, Assistenza* per Comunità-Gruppo; *Sostentamento, Territorio, Beneficenza* per Territorio-Cose.

(soggetto) ↓	Utilità fraterna	Diritto equanime	Dono libero	←
	↓	↓	↓	
Persona	R. di Inserimento (a inizio attività)	R. di Esistenza (diritto all'esistenza)	Reddito di Vita (solo perché vivi)	Uomo
Comunità	R. di Disoccupazione (in attesa di lavoro)	R. di Cittadinanza (diritto civico)	R. di Assistenza (poveri, infermi)	Gruppo
Territorio	R. di Sostentamento (contro la criminalità)	R. Territoriale (diritto dei residenti)	R. di Beneficenza (adotta un contadino)	Cose
	↑	↑	↑	
→	Economia	Politica	Cultura	(oggetto) ↑

Alcune di queste soluzioni valgono per tutti, altre no. Alcune, lo vedremo, chiedono particolari condizioni – ad esempio se sono *proscrittive* richiedono l'appartenenza ad un particolare gruppo ben definito di soggetti; se sono *prescrittive* vogliono l'evidenziarsi di iniziative mirate – altre invece no. Alcune fanno sognare un futuro più umano, altre no. Continua…

Scusa: lo parli il banchese?

di Daniela Lorizzo, Banking Trainer

Se stai per aprire un'attività o se fino ad oggi hai delegato altri a gestire il tuo fabbisogno finanziario forse potrebbe esserti utile fermarti un momento e farti una domanda: lo parli il banchese? Nella mia ormai trentennale esperienza di banking trainer (allenatrice di banchese) ho potuto verificare che spesso, troppo spesso, problematiche di natura finanziaria sono legate a scarsa conoscenza e a prassi di comportamento non corrette.

A volte gli errori sono semplici, a tratti banali, ma reiterati si trasformano in valanghe che possono mettere in serio rischio attività e progetti.

Ho imparato che è importante non dare nulla per scontato, che è proprio nelle **azioni semplici e consapevoli** che si nasconde il segreto di un buon funzionamento aziendale.

Provo a elencare alcune semplici domande di consapevolezza finanziaria:

1) Hai quantificato il tuo fabbisogno?

Scrivi con molta cura i costi facendo attenzione a non dare nulla per scontato, attento alla voce che ti dice: questa non importa è una piccola cifra... spesso fanno la differenza.

2) Conosco quello che sto comprando?

Accertati di conoscere il prodotto che stai per comprare nel negozio banca. Se non comprendi un termine tecnico chiedi, ricorda che è ***dalle parole che non capisci che iniziano i tuoi problemi***.

3) Mi sono guardato intorno?

A) non fermarti alla prima banca, ricordati che spesso le promozioni sono verso i nuovi clienti.

B) fatti fare almeno tre preventivi da tre Istituti diversi.

C) chiedi sempre il foglio delle condizioni, ti permetterà di confrontare costi e benefici delle varie offerte.

D) non firmare mai nulla subito, torna a casa e con calma fai la scelta che ritieni più adatta alle tue esigenze.

4) Ho verificato il mio equilibrio finanziario?

I modi per finanziarsi sono vari, spesso però si sceglie la forma tecnica senza rispondere alla domanda: in quanto tempo sarò in grado di ripagare il mio debito? Da questa semplice domanda si può capire se per esempio è più corretto utilizzare un fido o un finanziamento.

Le due operazioni sembrano uguali ma in realtà soddisfano bisogni diversi.

Questo è un piccolo inizio, un percorso che può condurti a prendere in mano le redini finanziare del tuo progetto. Non è così difficile come vogliono farti credere…

E Ricorda che in banca non porti solo il tuo denaro ma anche i tuoi sogni! Buon percorso.

Vivere a Monterenzio: la scoperta della natura dopo una vita in città

di Rodolfo, Energy Friends Colony – vedi spazio a lato

Una notte della bollente estate del 2013, il caldo opprimeva tutta la vallata e cercavo refrigerio confidando nella brezza notturna che scendeva dalla collina, seduto su una poltrona nel terrazzo, dal quale godevo della vista del Santuario del Monte delle Formiche oltre che dei dolci declivi delle montagne e delle colline dei nostri bellissimi Appennini. Il Santuario del Monte delle Formiche, la cui origine è datata nella prima metà del 1200, dedicato alla Beata Vergine Maria, ogni anno, intorno all'8 settembre, festa appunto della Madonna, è oggetto di un fenomeno naturale, del quale, credo, a oggi non esiste spiegazione, ovvero, sciami di formiche alate, raggiungono la vetta del monte, entrano nella Chiesa e lì muoiono, a milioni!

Le povere formiche alate, in una sorta di mesto funerale, vengono raccolte in sacchetti che vengono benedetti e distribuiti ai fedeli, la credenza popolare racconta del potere curativo di detti cadaverini e dei benefici che essi potranno portare.

Seduto in poltrona, dicevo, mi appisolai e senza alcun timore, in quel dormiveglia che prelude ad un sonno ristoratore, iniziai a vedere immagini di questo territorio che, da breve tempo, ha accolto sia me che mia moglie, ma che, da subito ha saputo farsi voler bene, regalandoci anche momenti di felicità. Un giorno, andando a prendere il latte, la ricotta e la favolosa panna cotta in una azienda agricola sopra San Benedetto del Querceto, verso Loiano, io e mia moglie abbiamo proseguito nella strada, mai fatta prima e senza sapere dove portasse. Orbene, abbiamo scoperto un altro mondo, il crinale era pieno di castagni, i cui rami, appesantiti dai ricci ripieni di quel favoloso frutto, erano protesi verso il basso. Incuranti della nostra età e del nostro peso (!) saltammo fossati, entrammo in buche fino a che ben due sacchetti di castagne furono da noi raccolti, ci sentivamo come dei bambinetti che, compiuto un "malester" si nascondevano furtivamente per sfuggire a non so quale punizione. La sera, acceso il caminetto, "castrammo" le castagne e le mettemmo ad arrostire sulle braci, dentro all'apposito attrezzo, fino a che, cotte a puntino le adagiammo in un contenitore di paglia grossa, avvolte in un canovaccio, per mantenerle al caldo e iniziammo a mangiarle, erano buone, dolcissime, e il primo tassello di felice allegria trovò il suo posto, come se fosse l'inizio di un grandissimo puzzle la cui fine, spero, sia ancora molto lontana. Mi risvegliai da quel torpore che mi aveva avvolto e mi resi conto, guardando il cielo stellato, che alcuni pipistrelli (chirotteri) stavano volando sopra al terrazzo mangiando insetti e falene. I pipistrelli, nell'immaginario collettivo sono considerati, a torto, degli animali pericolosi per l'uomo "se ti fanno la pipì in testa, non crescono più i capelli! Se volano sopra di te si aggrappano ai tuoi capelli e vedrai…" lasciando in sospeso una frase che non avrebbe alcun senso terminarla, ma mantenendola incompiuta, si alimenta quella becera ignoranza che fa sì che tutto ciò che si ritiene brutto e diverso diventi malvagio! I pipistrelli non sono brutti, sono simpaticissimi, guardo il loro musetto e mi da un senso di allegria, se poi penso che si cibano anche e soprattutto di quelle zanzare che tanto ci infastidiscono (nella misura di migliaia per notte), per me diventano degli animali benemeriti, per fortuna che esisti caro pipistrello, in barba ai tuoi detrattori! La brezza della collina mi avvolse e ancora una volta entrai in quel limbo dove la mente spazia e raggiunge quel confine dove la verità diventa finzione e viceversa. Abbandonato al fresco sognai di essere sul greto del fiume Idice, in un punto dove vi è la possibilità di accendere un fuoco per cuocere con la griglia e nel contempo mettere i piedi nell'acqua alla ricerca di refrigerio. Stavo cuocendo sulla griglia delle salsicce, un peperone, due pomodoro e due zucchini tagliati per la lunga, e già ne pregustavo la delizia con l'acquolina in bocca, quando, tra gli alberi a ridosso del greto del fiume, scorgo una figura, che mi parve attenta a ciò che stavo facendo e prontamente la invitai al mio desinare.

"Grazie" egli rispose. "sono secoli che non mangio… ho lo stomaco vuoto!" e si avvicinò. Era un uomo non molto alto, magro ma ben impostato, con un viso dai tratti duri e con occhi fieri e … la mia amatissima moglie mi svegliò e mi invitò ad entrare in casa e proseguire il mio sonno a letto.

Continua…

Stufa pirolitica: l'occasione giusta per metterla alla prova!

di Matteo e Stefano, creatori del blog Versoluno.com

Cari lettori di *Vivere Sostenibile*, abbiamo approfittato di questi giorni di sole per utilizzare la stufa pirolitica e fare un confronto con un tradizionale barbecue a legna utilizzato in campeggio. Invitati a casa di amici, subito tutti si sono incuriositi: non ci credevano che si potesse sviluppare fuoco dalla legna senza fare fumo!

I vantaggi della pirolisi rispetto al classico barbecue sono lampanti:

1) In pochi minuti abbiamo spezzettato scarti di legna di bancale, mentre loro hanno dovuto prendere dei tronchi, tagliarli e accendere un fuoco a terra.

2) Mentre loro aspettavano con ansia da un quarto d'ora che si sviluppassero braci, noi avevamo già raggiunto la pirolisi con una fiamma *senza fumo.*

3) Mentre iniziavano a mettere le prime braci nel barbecue, noi avevamo già appoggiato la padella sopra i supporti della stufa pirolitica. Nessun odore e fumo! Tranne quello del loro barbecue!

4) Noi cucinavamo lentamente in padella e giravo il cibo con una semplice forchetta, senza scottarmi e senza affumicarmi. Loro respiravano tutto il fumo, stando ben attenti a non scottarsi. Loro usavano una lunga forchetta stando attenti a spegnere i fuochi che partivano per via del grasso che cadeva sulle braci.

5) Con qualche altro piccolo scarto di bancale noi mantenevamo la pirolisi, loro erano indaffarati a rompere legna per il fuoco a terra.

6) Non abbiamo mai avuto problemi con la cottura gestendola come meglio ritenevamo. Loro hanno "bruciacchiato" diverse pietanze...

7) Alla fine della grigliata abbiamo svuotato il biochar (carbone bio-utilizzabile come concime) nel terreno del vicino (felice di averlo, dato che stava preparando l'orto). Abbiamo preso in mano la stufa dai comodi manici in legno (per niente caldi) e riversato il contenuto senza scottarci. Loro hanno dovuto attendere che si raffreddassero le braci per buttare la cenere.

8) A fine giornata, abbiamo caricato velocemente la stufa pirolitica nel bagagliaio della macchina, mentre loro hanno dovuto smontare la struttura metallica e pulirla.

9) Con la stufa pirolitica abbiamo fatto del bene all'ambiente perché non abbiamo aumentato la CO2 nell'aria, avendola riportata al suolo attraverso il biochar, mentre con il fuoco tradizionale questo non è stato possibile.

La stufa pirolitica è illustrata in tutte le sue sfaccettature (c'è anche chi se la autocostruisce!) all'interno del progetto Maverich esposto nel nostro blog.

Comunità Solare Locale

Un'associazione di cittadini che produce e risparmia energia preservando l'ambiente e l'uomo

di Alessandro Battaglia e Leonardo Setti

Come funziona una Comunità Solare?

Immaginando (per semplicità) il sistema della Comunità Solare come un ciclo perpetuo che ha origine nella scelta da parte dei cittadini di associarsi, scaturiscono due aspetti essenziali: una volta avviata, l'associazione è potenzialmente in grado di soddisfare tutti i suoi associati; il fondo associativo è gestito dalla Comunità, per cui non c'è timore che il socio perda quanto versato negli anni. La soddisfazione del socio e il raggiungimento dell'obiettivo comune dipenderà da quanti cittadini si iscrivono.

Un cittadino può iniziare a conoscere la Comunità Solare diventando **socio ordinario**. Come in tutte le associazioni, il socio versa la sua quota associativa annuale di 15 euro e riceve un check-up energetico: un'indagine sugli stili di vita e le abitudini di consumo utile al socio per essere più consapevole dello status energetico della propria abitazione. L'ambizione è quella di mettere i soci nelle condizioni di conoscere, perché sapere permette ad ognuno di noi di fare delle scelte per ottenere quello che desideriamo davvero dal consumo energetico di casa vostra. Nulla però vieta al cittadino di contribuire al modello di Comunità Solare. Chi decidesse di diventare socio sostenitore e quindi di voler andare oltre il check-up, versa la *Carbon Tariff* - un contributo annuale proporzionale alle emissioni di CO2 (€20/Ton. CO2) desunte dai consumi annuali stimabile tra i 20 e i 100€ e accede al meccanismo premiale di Comunità Solare. Le Carbon Tariff confluiscono nel Fondo Energia, interamente destinato alla realizzazione degli impianti ad energia rinnovabile comuni. L'idea è quella di "iniziare a costruire le piattaforme di quartiere dove vogliamo noi per avere un luogo fisico presso cui poterci riservare la nostra quota parte di energia e quindi avere la possibilità di accedere al nostro impianto fotovoltaico a prezzi agevolati; avendo così la passibilità di trasformare le grigie e spesso poco valorizzate aree industriali nelle nostre centrali verdi, creando un connubio tra industria e residenziale".

Il socio sostenitore che vuole riservarsi quote energia può diventare **socio energetico**. Attraverso il contributo che lui darà per riservarsi quote della piattaforma energetica si va a costituire il fondo di incentivazione, un fondo a cui accedono gli associati sostenitori o energetici nel momento in cui fanno acquisti o realizzano interventi di riqualificazione che vanno verso la riduzione della riduzione dei consumi o la produzione di energia da fonte rinnovabile. L'associato può, infatti, accedere alle liste per l'assegnazione di Bonus complementari al sistema d'incentivazione nazionale (come le detrazioni fiscali al 65%) che riducono la forbice dei loro acquisti perché la Comunità Solare premia le sue scelte. Un esempio potrebbe essere quello dell'acquisto del classico elettrodomestico, il frigorifero. L'elettrodomestico in classe A+++ costerebbe 800€, mentre quello in classe A verrebbe 450-500€. Oggi molti cittadini farebbero la seconda scelta e allora la Comunità Solare dice:" sei socio? Compra quello in classe A+++, è 55% più efficiente e la differenza ce la mettiamo noi". Più gli associati riducono le emissioni, meno consumano e meno dovranno contribuire alla associazione con la Carbon Tariff gli anni successivi. Così il meccanismo riesce a regolarsi e a premiare chi consuma meno.

Insomma, si tratta di uno strumento che **premierà i cittadini che ne prenderanno parte.** Un circolo virtuoso il cui unico limite risiede solo nella fiducia delle persone che insieme possiamo essere sostenibili e produrre la nostra energia senza lasciare indietro nessuno.

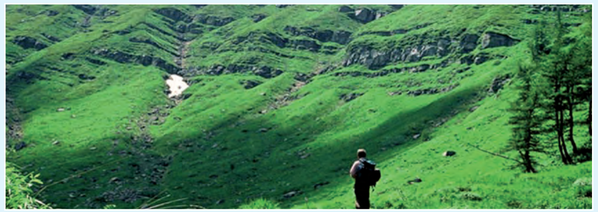
DALL'ENTE DI GESTIONE PER I PARCHI E LA BIODIVERSITÀ - EMILIA ORIENTALE

Appuntamenti di Giugno

A cura di Annalisa Paltrinieri

Ancora tante opportunità offerte dal sistema delle aree protette della provincia di Bologna.

Spargete la voce!



Domenica 1° Giugno - alle ore 10
NEL CUORE DEL GESSO:
DALLA DOLINA DELLA SPIPOLA ALLA EX CAVA A FILO.
Passeggiata sui gessi con le guide del Parco. Ritrovo area di sosta Madonna dei Boschi via Madonna dei Boschi angolo via Buozzi, Pianoro. Costo 5 € per i maggiorenni, prenotazione obbligatoria. Possibilità di pranzo su prenotazione all'azienda agricola Corte della Badessa, via Croara 7/h San Lazzaro tel. 3338298544
Il pomeriggio prosegue alle ore 17.30 con ASPETTANDO IL CONCERTO
Visita guidata alla vicina azienda agricola Bonazza, via Dal Pozzo 2 San Lazzaro, con possibilità di acquisto di prodotti biologici. Alle ore 19 Area di sosta Madonna dei Boschi, via Madonna dei Boschi angolo via Buozzi - Pianoro
JIMMI VILLOTTI TRIO

Parco Corno alle Scale
domenica 1 ore 9.30 - PANORAMI D'ALTA QUOTA: IL MONTE GENNAIO
Escursione attraverso i selvaggi boschi dell'Alta Valle del Silla per raggiunger le praterie d'altaquota e ammirarle al massimo del loro splendore. Ritrovo al Rifugio Segavecchia. (possibilità di prenotare il pranzo al sacco). Rientro ore 16 circa. Costo 10 €. Prenotazione obbligatoria c/o Ufficio IAT Lizzano 0534-51052, Ufficio IAT Vidiciatico 0534-53159. Informazioni info@coopmadreselva.it

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
lunedì 2 ore 10 • ESCURSIONE ALLA CROCE DI GEPPE
Tradizionale camminata organizzata dal CAI di Castiglione dei Pepoli, Santa Messa in cima al monte Calvi; portare il pranzo al sacco. Difficoltà media. Ritrovo in loc. Ca' Fontana del Boia - Camugnano. info: Massimo Elmi 3339160825

Parco Corno alle Scale
sabato 7 ore 10 • BOSCOAVVENTURA.
COSTRUIAMO I NIDI PER I NOSTRI AMICI UCCELLI
Laboratori e attività per bambini dai 5 ai 12 anni. Ritrovo presso il Centro Visita di Pian D'Ivo (Madonna dell'Acero). Termine attività 12.30, costo a bambino 5 €. Prenotazione obbligatoria entro giovedì 5. A cura della cooperativa Madreselva.

Parco Corno alle Scale
domenica 8 ore 10 • UN ASINO IN FAMIGLIA
Una giornata laboratorio creativo all'aperto. Termine ore 15. Presso Campo Ribaldo, Rocca Corneta - Costo 15 € a partecipante. In collaborazione con l'azienda agricola Sol Ribaldo www.solribaldo.it Prenotazione obbligatoria.

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
domenica 8 ore 9.30 • TRA GESSI E CALANCHI
Trekking alla scoperta delle due anime geologiche del Parco. Ritrovo al Centro Visita Villa Torre via Tolara di Sopra 99 loc. Settefonti Ozzano Emilia. Costo 5 € per i maggiorenni, prenotazione obbligatoria. Possibilità di pranzo su prenotazione all'Osteria La Palazzina Tel. 0516515051
a seguire alle ore 17.30 • ASPETTANDO IL CONCERTO. Visita guidata all'azienda agricola La Palazzina via Bianchina Ozzano Emilia, con possibilità di acquisto di prodotti biologici.
alle ore 19 • CONCERTO AL TRAMONTO: ECHI MEDITERRANEI in JAZZ
Belvedere dell'azienda agricola La Palazzina, via Bianchina Ozzano Emilia.
In caso di pioggia il concerto si terrà in una sala interna dell'azienda. Possibilità di cena solo su prenotazione tel. 0516515051

AREA DI RIEQUILIBRIO ECOLOGICO "BISANA"
domenica 8 ore 14.30 • AD OGNI ALBERO IL SUO NOME
Piccolo corso di riconoscimento degli alberi e degli arbusti della pianura lungo la bella area golenale del Fiume Reno. Ritrovo in Via Confine, Pieve di Cento. Durata 2 ore circa, info: 0516871051 – 3382959602

Parco Storico di Monte Sole
domenica 8 ore 16.30 • STORIE DI QUERCIANTICA
Presentazione della raccolta di racconti Storie di Querciantica di Francesca Casadio Montanari, illustrato da Marina Cremonini. Al Centro Visita Il Poggiolo, letture tratte dal libro, laboratorio di disegno, creazione di segnalibri e taccuini con acquerelli, cere, pastelli, materiali naturali, spago, cartoncino … Mostra delle tavole originali del libro. Il laboratorio, gratuito, è dedicato ai bambini dai 5 ai 10 anni. Al termine merenda. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3292291118

Parco dell'Abbazia di Monteveglio
mercoledì 11 ore 20.45 - Naturalmente nel Parco
Tartarughe (Ninja) italiane alla riscossa!
La sfida sul futuro di Emys orbicularis nelle nostre zone. Centro Parco San Teodoro. A cura di Andrea Roncaratti. Ingresso gratuito. In collaborazione con l'Associazione Amici del Parco di Monteveglio.

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
venerdì 13 ore 20.30 • LA NATURA DELLA NOTTE
Visita guidata alla scoperta della vita notturna del Parco, termine ore 23 circa. Prenotazione obbligatoria costo 5 € per i maggiorenni.

Parco Corno alle Scale
sabato 14 ore 10 • BOSCOAVVENTURA:
GLI ACCHIAPPASOGNI DEL BOSCO
Laboratori e attività per bambini dai 5 ai 12 anni. Ritrovo presso il Centro Visita di Pian D'Ivo (Madonna dell'Acero). Termine attività 12.30, costo a bambino 5 €. Prenotazione obbligatoria. A cura della cooperativa Madreselva.

Parco dell'Abbazia di Monteveglio
sabato 14 ore 21 • LUNATA SOTTO LE STELLE
Camminata al chiaro di luna lungo i sentieri del Parco, per scoprirne i segreti durante le ore serali. Scarpe comode, torcia ed una bottiglietta d'acqua. Ritrovo all'arco di ingresso del Castello di Monteveglio Alto. Costo 5 €, gratuito al di sotto dei 12 anni. Minimo 10 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3358458627

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
sabato 14 giugno ore 16 • ITINENARI NARRANTI
Passeggiata naturalistica nel Parco. Ritrovo presso il parcheggio della Chiesa a Castel dei Britti; durata circa 3 ore È consigliato l'uso di scarpe da trekking. A cura dell'Associazione Selenite, contributo 3€ per i maggiorenni a favore dell'associazione. Prenotazione obbligatoria - Informazioni: 3493037569

Parco Corno alle Scale
domenica 15 ore 3.40 • ALBA AL CORNO
Escursione guidata per raggiungere la vetta del Corno alle Scale con la prima luce del giorno. Ritrovo loc. Polla. Possibilità di cena a base di prodotti tipici locali al Rif. Segavecchia (ore 20 di sabato 14 giugno prenotazioni al 3476531850 o 3491869176 www.rifugiosegavecchia.it). Successivo trasferimento in quota per la passeggiata, rientro ore 7 circa Costi 27 € per cena, trasporto e colazione e 10 € per la guida. Prenotazione obbligatoria

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
domenica 15 ore 5.30 • NON SOLO TRAMONTI: L'INCANTO DELL'ALBA
Belvedere del Centro Visita Villa Torre via Tolara di Sopra loc. Settefonti Ozzano Emilia Concerto di LES PAGES AU VENT QUARTET.

AREA DI RIEQUILIBRIO ECOLOGICO "LA BORA"
domenica 15 ore 16 • CERCASI CASA DISPERATAMENTE!!!
Nidi, tane e rifugi: le diverse soluzioni "abitative" degli animali del bosco. Sono tanti gli animali che necessitano di cavità nel legno per rifugiarsi, costruire il nido e allevare i propri piccoli. Scopriamo chi sono e come dare loro una mano a trovare il rifugio adatto. L'esposizione di ripari artificiali e l'"Albero Tana" posti all'entrata della Casa della Natura ci daranno una mano a conoscere le loro esigenze ma anche la possibilità di vederli all'opera. A seguire visita guidata ai rifugi nel bosco. In collaborazione con l'Associazione Sostenibilità e Territorio "Antonino Morisi". Ritrovo alla Casa della Natura in Via Marzocchi, 16/a a San Giovanni in Persiceto. Durata 2 ore circa, info: 0516871051 - 3408139087

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
domenica 15 ore 9.30 • DA LAGO A LAGO
Escursione panoramica dal lago di Suviana al Bacino del Brasimone e ritorno. Durata 5 ore circa, difficoltà media. Ritrovo presso il Camping Palasubra sulla sponda sinistra del Lago di Suviana. Costo 5 € adulti e 3 € minori di 14 anni. Prenotazione obbligatoria entro venerdì 13 settembre c/o Ufficio IAT Lizzano 0534-51052, Ufficio IAT Vidiciatico 0534-53159. Info: info@coopmadreselva.it

Parco dell'Abbazia di Monteveglio
domenica 15 ore 21 -
CONCERTO AL TRAMONTO NELLA CORTE DI SAN TEODORO
All'interno delle "Feste da Medioevo" di Monteveglio. Nell'ambito della rassegna Corti Chiese e Cortili.

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
sabato 21 ore 11.30 • HORTUS SIMPLICIUM
L'Orto dei Semplici, luogo destinato, nel Medio Evo, alla coltivazione e allo studio delle piante medicinali. Visita all'orto e riconoscimento piante. Uso delle varie piante per scopi curativi.Preparazione di una tisana. Presso l'azienda agricola Corte della Badessa, via Croara 7/1 San Lazzaro di Savena. Possibilità di fermarsi per un pic-nic. Prenotazione obbligatoria tel. 3395475428

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
sabato 21 ore 15.30 • PIANTE BUONE E VEGLIA DI SAN GIOVANNI
Escursione dedicata alle piante aromatiche, mangerecce e medicamentose. Ritrovo al Museo del Bosco di Poranceto, costo 10 € per gli adulti e 7 € per i minori di 14 anni. Al termine è previsto un aperitivo alla foresteria del Poranceto con chiacchiere su miti e tradizioni legate alla notte di SanGiovanni. Costo aperitivo: 8 € a persona. Prenotazione obbligatoria. A cura della cooperativa Madreselva.

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
domenica 22 ore 17 • MERENDA APERITIVO DA TOMISA
Breve passeggiata fra i filari fino al punto panoramico. Ritrovo in via Idice 43/A. Prenotazione obbligatoria tel 3332650577. Aperitivo e possibilità di acquisto di prodotti biologici.

Parco Corno alle Scale
sabato 28 ore 10 • BOSCOAVVENTURA: IL CALEIDOSCOPIO
Laboratori e attività per bambini dai 5 ai 12 anni. Ritrovo presso il Centro Visita di Pian D'Ivo (Madonna dell'Acero). Termine attività 12.30, costo a bambino 5 €. Prenotazione obbligatoria entro giovedì 26. A cura della cooperativa Madreselva.

Parco Corno alle Scale
sabato 28 ore 18 • TRAMONTO AL MONTE GRANDE
Ritrovo al Rifugio Segavecchia e trasferimento in fuoristrada sino alla Sboccata dei Bagnadori. Escursione e aperitivo a base di prodotti locali sulla vetta del Monte Grande affacciati sullo spettacolare paesaggio dell'Alta Valle del Silla. Rientro e cena a base di prodotti locali al Rifugio Segavecchia (possibilità di pernottare al rifugio: 3491869176 - 3476531850). Costo comprensivo di guida, trasferimento aperitivo e cena 40 €. Prenotazione obbligatoria.

Per la descrizione dettagliata delle iniziative: **www.enteparchi.bo.it**
informazioni e prenotazioni:

Parco dell'Abbazia di Monteveglio
tel.0516701044
info.parcoabbazia@enteparchi.bo.it

Parco dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
tel. 051/6254821
info.parcogessi@enteparchi.bo.it

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
tel. 053446712
parcodeilaghi@enteparchi.bo.it

Parco del Corno alle Scale
tel. 053451761
info.parcocorno@enteparchi.bo.it
IAT Lizzano tel. 0534 51052
IAT Vidiciatico tel. 0534 53159

Parco Storico di Monte Sole
tel. 051932525
culturastoria.montesole@enteparchi.bo.it

Per informazioni su iniziative del GIAPP tel. 0516871051 - pbalboni@caa.it

Amministrazione locale, Associazione, Impresa?
Inviateci i Vostri comunicati stampa su iniziative, prodotti, servizi ECOSOSTENIBILI a:
redazione@viveresostenibile.net

eco-bio CONFESERCENTI BOLOGNA

STRESS, INSONNIA, NERVOSISMO, MAL DI TESTA, STANCHEZZA?

di Sheila Cytryn con la collaborazione di Andrea Tommesani, Tommesani Elettronica - Salute e Benessere e dell'Arch. Paola Candiani, Bioarchitettando

E' risaputo che la nostra salute è condizionata anche da fattori esterni, uno dei quali è la "salute" stessa degli spazi in cui viviamo e lavoriamo. Avere intorno a noi un ambiente **sano e non inquinato**, contribuisce in modo determinante alla qualità della vita e quindi al mantenimento di una salute psicofisica ottimale, che ci consente di affrontare meglio i diversi fattori di stress che inevitabilmente ogni giorno la vita ci propone. Gli ambienti dove normalmente si trascorre più tempo sono quello lavorativo, quello domestico e, non ultimo, l'automobile. Se questi siti vengono mantenuti "bio compatibili" rappresenteranno dei luoghi di riferimento positivi dove l'individuo si sente a suo agio ed energeticamente carico, in caso contrario possono risultare luoghi dove la permanenza risulta essere più faticosa del normale con un evidente dispendio di energie. Alle persone più sensibili sarà capitato, entrando in un ambiente, di percepire subito sensazioni piacevoli o sgradevoli. Queste possono nascere da innumerevoli fattori che costituiscono l'**inquinamento indoor** come ad esempio:

Inquinanti Chimici: sostanze volatili che provocano alterazione della qualità dell'aria quali ossido di carbonio, ossido di zolfo, monossido di azoto, benzene, formaldeide, fumo passivo, composti organici volatili, pesticidi, particolato aero disperso, ozono, amianto, idrocarburi aromatici policiclici, metalli pesanti. Spesso sono residui dovuti all'uso di prodotti di largo consumo per la manutenzione e la pulizia, oppure ad antiparassitari, a processi di combustione, colle adesivi e solventi, per citare i più comuni. Naturalmente anche i materiali utilizzati per la costruzione, le finiture (intonaci, pitture, materiale di isolamento, ecc.), l'arredo e il corredo degli ambienti possono avere sostanze tossiche nei materiali o nei processi di produzione (soprattutto formaldeide e solventi, che vengono rilasciate lentamente e a lungo).

Inquinanti biologici: sono presenti nell'aria, spesso, invisibili. Tra i più comuni: batteri e virus, acari, allergeni degli animali, muffe e funghi, originati spesso dalla cattiva manutenzione o il malfunzionamento dei sistemi di climatizzazione e condizionamento. I trattamenti dell'aria possono divenire terreni di coltura per muffe ed altri agenti biologici così come la collocazione delle prese d'aria in prossimità di zone ad elevato inquinamento.

Inquinanti fisici: sostanze o fenomeni che alterano la qualità dell'aria.

I principali sono:

Elettrosmog - Inquinamento elettromagnetico generato principalmente da: asciugacapelli e rasoi, bilance elettroniche e casse, computer, cellulari, telefoni domestici e cordless, elettrodotti e impianti elettrici, elettrodomestici, forni a microonde, Hi–Fi, impianti industriali e medico estetici, lampade ed illuminazione, radioamatori, radar militari, civili e nautici, radiosveglie e segreterie telefoniche, ripetitori e ponti radio, sistemi di allarme, televisori, termocoperte, videogiochi da bar, Wi-Fi, Bluetooth, reti informatiche.

Radon - Gas radioattivo inodore ed incolore che proviene dal decadimento radioattivo dell'uranio presente nel suolo e nell'acqua, in particolare presente nel tufo, nel laterizio e nei graniti (terreni di origine vulcanica). Può penetrare in casa attraverso le microfratture presenti nella muratura e nelle fondazioni accumulandosi in locali chiusi e poco areati fino alla saturazione

Rumore - Può provenire dall'esterno (traffico, vicini, attività varie) o dagli impianti e dispositivi presenti all'interno.

Zone geopatogene - Fonti di inquinamento, o meglio di "disturbo", presenti all'interno di tutti gli edifici come per esempio reti geobiologiche (Hartmann e Curry), vene e corsi d'acqua sotterranee, faglie terrestri.

Com'è possibile ottenere un ambiente sano e salubre?

Si può iniziare dall'abitazione cercando di renderla eco sostenibile, utilizzando materiali edili più sani, curando l'aspetto energetico della costruzione e integrando il verde e la natura.

Per il **risparmio energetico** concorrono un buon isolamento termico, una corretta esposizione degli ambienti per lo sfruttamento della luminosità naturale, l'utilizzo di impianti a pannelli solari/fotovoltaici per produrre energia elettrica e acqua calda, oltre ovviamente ad un attento utilizzo delle apparecchiature elettriche. Inoltre, scegliere la luce giusta per ogni ambiente è importante sia dal punto di vista estetico che da quello psicologico.

I materiali devono essere ECO COMPATIBILI sia per le finiture edili che per l'arredo interno. A titolo di esempio ne citiamo alcuni:

- legno non trattato e di provenienza certificata
- mattoni e forati in fibra di legno mineralizzata, in terra cruda, quelli liberi da sostanze nocive e con elevate qualità di isolamento termico e acustico
- intonaci a calce e in argilla
- malte a base di calce
- isolanti termici ed acustici in fibra di legno, in fibra di legno mineralizzata, in fibre naturali (dalla canapa, al sughero, alla lana di pecora)
- pitture ecologiche come: tinte murarie, impregnanti protettivi, vernici per legno e per metallo, coloranti tutti rigorosamente naturali.
- prodotti naturali contro il deterioramento biologico dei materiali come impregnanti battericidi antimuffa e sali di boro
- tessuti naturali come ad esempio seta, lino, cotone e canapa.

E' importante anche utilizzare detersivi e prodotti vari **non chimici** per la pulizia ma ECOLOGICI, magari prodotti in casa.

Si può proseguire con l'individuare "i nemici", cioè le principali fonti di inquinamento che potenzialmente potrebbero contaminare il nostro spazio vitale, per poi eliminarli o neutralizzarne gli effetti con opportuni provvedimenti e/o rimedi.

Per chi desiderasse intraprendere un indagine in modo autonomo, esistono in commercio strumenti che consentono, anche ai neofiti, di effettuare una prima prospezione del proprio ambiente allo scopo di rilevare le eventuali fonti di inquinamento presenti, anche le più subdole, invisibili, inodori e insapori come elettrosmog, radioattività e vari tipi di gas (radon, monossido di carbonio…): Fonometri per la misura del rumore, Elettrosmog Meter per i campi elettromagnetici, Contatori Geiger per la radioattività, Contatori di ioni e di particelle per la qualità dell'aria, Termoigrometri e misuratori ambientali multifunzione.

Inoltre si possono adottare rilevatori e allarmi per: gas Radon, anidride carbonica, gas metano, monossido di carbonio.

L'**automobile** meriterebbe un capitolo a parte perché, mentre guidiamo, campi elettromagnetici, polveri sottili e metalli pesanti ci circondano…

Da non dimenticare infine che la **qualità del nostro stile di vita** è determinato anche dall'alimentazione: uno stile "slow-food" e la preferenza per i prodotti biologici (no-ogm!) nel paniere della spesa costituiscono le basi fondamentali per mantenersi sani, in forma e…allegri!

SITI per APPROFONDIRE:
http://natural-mente-stefy.blogspot.it
www.dimoradellessere.it

Dormire sano

di Elena Poggiali

Dormire è un bisogno fisiologico primario al quale non possiamo rinunciare, perchè chi non dorme bene, prima o poi si ammala. Durante il sonno si rilassa tutta la muscolatura del corpo, il **materasso ideale** è quello che permette la migliore distensione del corpo, adattandosi alle forme del corpo senza comprimere nei punti più delicati, sostenendo la spina dorsale nella maniera più adeguata e naturale. Durante il sonno avvengono la maggior parte dei processi vitali e soprattutto le operazioni di recupero del nostro organismo. Importante scegliere un buon materasso, magari in **caucciù** e **fibre naturali**. Anche il **cuscino** può regalare un buon sonno. Ad esso sono legati spesso dolori alle spalle, alle cervicali, indolenzimento e le emicranie. Curioso è dormire su un cuscino di **pula di farro o di miglio**, che procura un sonno tranquillo, mantiene la temperatura corporea e impedisce la sudorazione. Questi cuscini e materassi sono adatti al riposo dei neonati e dei bambini perchè la pula di farro garantisce comodità, traspirazione e una naturale funzione antisoffocamento. Il cuscino è molto personale, e si è liberi di scegliere quello che si preferisce fra varie imbottiture: caucciù, cotone, bamboo, pallini di lana, perfino seta. Il materiale ideale per la costruzione del letto è naturalmente il **legno**. **Da Armonia** a Imola, in piazza Bianconcini 11 (vicino a porta Montanara) **puoi trovare** una vasta gamma delle soluzioni sopra accennate… e molto di più.

Conosci te stesso: riflessioni di un vandante senza tempo

di Angelo Benedetto, La dimora dell'Essere

Abbiamo già detto che le credenze sono definizioni che abbiamo della realtà. Possiamo dire che si manifestano come un'equazione: quando abbiamo determinate credenze o convinzioni, quello che stiamo facendo è creare un'esperienza che pensiamo e diciamo di voler vivere. Per fare un esempio semplice e appropriato della realtà che molti vivono, pensiamo a una credenza molto diffusa: "è difficile avere successo". Sin da bambini abbiamo associato il concetto di successo a quello di difficoltà. Se abbiamo fatto nostra tale credenza che è difficile creare successo, nella nostra vita, allora creeremo costantamente percorsi ed esperienze che proveranno l'equazione che è difficile avere successo. E' una dinamica della vita che l'uomo subisce poiché ancora non ricorda chi è realmente. La realtà che sperimentiamo conferma l'equazione che manteniamo nel nostro sistema di credenza, ecco perché è così importante comprendere cos'è la realtà fenomenica che rispecchia il nostro sistema di credenze. La realtà fisica è solo un **grande specchio** che riflette verso di noi le nostre più marcate convinzioni riguardo ciò che crediamo essere vero e possibile per noi. Ecco come usare la nostra vita e le circostanze che accadono in essa in maniera positiva e creativa per conoscere noi stessi e le nostre credenze: se stiamo vivendo la nostra vita in modo triste è perché stiamo riflettendo esternamente la tristezza che emaniamo interiormente. E'solo lo specchio in cui stiamo guardando noi stessi. Se vediamo un'espressione triste sul nostro volto riflesso nello specchio non cerchiamo di toccare quel riflesso per farlo cambiare in un sorriso. E' necessario comprendere che **non possiamo cambiare l'espressione nello specchio** fuori di noi, l'unico modo per cambiare l'espressione nello specchio è cambiare prima la nostra interiorità. E dato che la realtà fisica è solo uno specchio, lavora alla stessa maniera: se vediamo qualcosa che non ci piace di noi è assolutamente necessario **cambiare ciò che è dentro di noi** per poter vedere un cambiamento fuori, poiché l'esterno è puramente un'illusione, un riflesso di ciò che siamo e di come siamo. Quando ci specchiamo la persona che vediamo non è in realtà davanti a noi, ciò che vediamo è la luce che si riflette nello specchio e torna indietro per mostrarci che la persona nello specchio è realmente qui. Spesso attribuiamo i nostri problemi e preoccupazioni alle altre persone o diamo colpe alle situazioni per come ci sentiamo. Ma le persone e le situazioni sono solo il riflesso della nostra consapevolezza, quindi nasce tutto dentro di noi. Questa è la bellezza della realtà fisica che funziona come uno specchio: **tutto ci torna indietro.** Se sta accadendo qualcosa nella vostra esperienza che non procede come volete significa che la vita vi sta mostrando in maniera

meravigliosa che c'è qualcosa che avete bisogno di cambiare nel vostro sistema di credenze, poiché per vedere dei cambiamenti nella vostra realtà, la prima cosa da verificare è sempre il vostro sistema di credenze e di convinzioni. E' necessario **trovare l'equazione che crea quel tipo di effetto che desideriamo vivere.** Possiamo farlo facendoci queste semplici domande: qual è la credenza che mi impedisce di creare e manifestare ciò che desidero e in cosa ho bisogno di credere per creare ciò che voglio vivere nella mia attuale realtà? Ne parleremo presto…

Sapone fatto in casa, che passione!

di Stefania Rossini, blogger esperta in autoproduzione

E' bello ritagliarsi il tempo per fare i saponi naturali per i propri cari e magari anche da regalare! Ecco una ricetta base che uso, con le dovute attenzioni, ormai da anni.

INGREDIENTI:
- 1000 gr olio di oliva (oppure 700 gr olio di oliva 300 gr olio di semi vegetali)
- 126 gr di soda caustica in scaglie o in granuli
- 300 gr acqua, io utilizzo quella del rubinetto (oppure 300 gr di tisana al sapore che volete per il vostro sapone!)
- 20 ml di olii essenziali per dare la profumazione a vostra scelta

OCCORRENTE:
guanti (quelli per lavare i piatti), **occhiali di protezione**, termometro per alimenti, minipimer a immersione, pentole capienti di acciaio inox, stampi anche di recupero, pellicola.

Fate molta, ma molta, ma proprio molta **attenzione** all'utilizzo della **soda caustica**, vi potreste fare seriamente male, arriva a temperature davvero alte! Prima di tutto fate il sapone quando sarete certe che per un pò di tempo sarete in casa da soli, o al massimo con qualche amico/a che è lì apposta solo per fare i saponi con voi, quindi super concentrato/a! Pesate perfettamente tutti gli ingredienti, acqua e olio compresi, vi accorgerete che un litro di olio non è un kg di olio!
In una pentola mettere l'acqua e piano, piano versarci dentro la quantità pesata di soda caustica (mai il contrario **MAI** cioè acqua nella soda, MAI!). Attenzione! La soda è altamente corrosiva, quindi tentate di non perdere scaglie in giro, richiudete immediatamente il sacchetto in modo ermetico appena pesato e usate sempre i guanti, magari anche gli **occhiali di protezione**. Per reazione chimica la temperatura dell'acqua si alzerà tantissimo subito! Mescolare pianissimo con cucchiaio di acciaio, facendo sciogliere tutta la soda e mettete in un angolo a fare raffreddare fino alla temperatura di 45° (circa 15 minuti), nel frattempo scaldate i grassi fino a 45° (la temperatura la misurerete con un termometro per alimenti) anche in questo caso ci vorrà davvero poco. Quando i due liquidi nei due tegami diversi avranno raggiunto i 45° versate l'acqua con la soda sciolta nei grassi scaldati, togliete dal fuoco e con un minipimer frullate bene tenendo l'attrezzo in fondo alla pentola e non in superficie perché rischierebbe di fare schizzi e vi scottereste: il sapone è ancora caustico quindi ancora molto pericoloso! Fate girare bene fin quando noterete che in superficie si formerà il cosiddetto **nastro** cioè tipo delle grinze, quasi una pellicina, come una striscia che l'attrezzo lascia dietro di sé. Io a questo punto per sicurezza faccio girare ancora per qualche secondo poi aggiungo eventuali olii essenziali oppure fiori di piante officinali, insomma personalizzatelo a piacere, poi versate il tutto nei comodi stampini di silicone (da utilizzare solo per il sapone), oppure in contenitori trovati in casa: vaschetta della ricotta o dello

yogurt (importante che siano in plastica e che sappiate che poi andranno persi) molti usano il tetrapac del latte tagliato in lungo sul lato corto, oppure cassettine di legno rivestite di pellicola. Coprite tutto con pellicola trasparente e mettete in luogo fresco al riparo da eventuali animali e bimbi (tipicamente sopra un armadio!). Dopo 2 -3 giorni togliete la pellicola e gli stampini. Potete ora tagliare gli stampi più grandi in fette che asciugheranno prima e di certo saranno più pratiche da maneggiare. Il sapone dovrà così stagionare per minimo altre 4 settimane, in questo periodo se lo maneggiate utilizzate sempre i guanti, mai a mani nude perché è ancora caustico, quindi pericoloso. Trascorso questo periodo sarà ottimo per le vostre docce, e non solo! Oppure confezionato sarà un ottimo regalo, molto appezzato e sicuramente non omologato!

SITI per APPROFONDIRE:
www.mandorlaintiraimi.it

Scopriamo le virtù del Fieno Alpino

di Patrizia Accettulli

Che cosa meravigliosa quel profumo che inebria le montagne Altoatesine, dove si respira la qualità della Natura incontaminata. E pensare che una delle cose più comuni in Alto Adige è il **Fieno Alpino** che ha tanti tipi di applicazioni utilissime all'uomo! La raccolta del fieno di alta montagna sud-tirolese è molto faticosa e intensa. Questo non solo per motivi geologici, accessi montuosi alle malghe e pendii scoscesi, ma anche per le direttive qualitative severe che il consorzio del fieno sud-tirolese di alta montagna, impone ai suoi soci per ricevere il sigillo qualità:
- Il fieno di alta montagna deve provenire esclusivamente da malghe oltre i 1.700 metri sopra il livello del mare;
- Il fieno può essere tagliato solo su terreni che distano almeno 150 metri da qualsiasi strada pubblica;
- I prati devono essere coltivati secondo **criteri ecologici restrittivi, non possono essere trattati, per esempio, con concimi minerali o erbicidi;**
- Su una superficie di 50 metri devono **crescere almeno 40 tipi di fiori di erbe diverse.**

Le sostanze attive presenti sono: minerali, microelementi, oli eterici, zuccheri, proteine e amidi. Queste sostanze sono terapeutiche e vengono sprigionate con il riscaldamento del fieno. Il piacevole calore delle erbe alpine e la forza delle erbe aromatiche come l'alchimilla, la valeriana, l'arnica e la genziana, ha un effetto rilassante per il corpo e per la mente. **Il fieno Sud-tirolese garantisce una qualità unica**, derivante da una natura incontaminata. Risulta facile a questo punto immaginare cosa significhi dormire nel fieno: chiudere gli occhi, sentire il profumo intenso delle erbe e sentirsi come in mezzo alla natura. Il calore piacevole delle erbe dei pascoli alpini porta ad un rilassamento totale del corpo e della mente! È da oltre 2000 anni che si conoscono le **caratteristiche curative del fieno,** pensate che i contadini sud-tirolesi dopo le dure giornate di lavoro, passavano le notti nei fienili proprio per sfruttare l'effetto curativo e lenitivo del fieno stesso. Oggi tutte queste cose si stanno, per fortuna, ritrovando e riscoprendo grazie anche e soprattutto, ad aziende come **Cuscini Bio,** tanto che esistono cuscini di fieno che vengono usati sia per avere un effetto rilassante che per alleviare i dolori alla schiena, spalla e intera cervicale. Nella vasta scelta di guanciali in fieno alpino, ma anche in pula di farro o di miglio, lana, lana e cirmolo, cotone bio, lattice naturale, cuscinetti con i nocciolini di ciliegio che trovate da **salviamocilapelle,** in Piazza Aldrovandi 13/B a Bologna, sapremo indicarvi il più adatto a ognuno di voi.

Salviamocilapelle®
Prenditi cura di te, della tua famiglia e... dell'ambiente
Detergenza per la casa e per la persona, alla spina e non
Biancheria intima e abbigliamento uomo, donna, bambino e bebè
Pannolini lavabili, coppette mestruali, cuscini terapeutici, integratori alimentari... e tanto altro!
Tutto rigorosamente biologico certificato
Piazza Aldrovandi 13/b, Bologna - Tel. 320/2226275
www.salviamocilapelle.com salviamocilapelle
salviamocilapelle.bologna@gmail.com

CHIMICA|ZERO
BIO.HAIR.SPA
Il primo salone biodinamico
e a basso impatto ambientale di Bologna
Prodotti per capelli e corpo, naturali, a chimica verde e bio.
Trattamenti SPA capelli naturopatici.
Benessere olistico e bioenergetica.
ChimicaZero - BIO HAIR SPA
via Fratelli Rosselli 8a/b - Bologna - Tel. 051 649 4741
Orari: martedì-sabato 9-19 / mercoledì 13-19
info@chimicazero.it - www.chimicazero.it

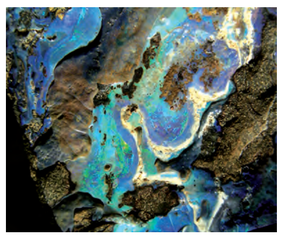
SOLOBIOPERTE: cosmesi fresca, integratori BioVegan e... un pizzico di filosofia

di Adriana Rossi

Perché un pizzico di filosofia? Perchè la nostra vita è fatta continuamente di scelte e di decisioni. Anche non prendere una decisione è una decisione. Ogni scelta fa parte della filosofia della nostra vita. **Scegliere di usare prodotti etici, senza chimica e non testati sugli animali, fa parte di quelle scelte buone per noi stessi, per l'ambiente e per gli animali**. Noi abbiamo tutto dalla natura e non abbiamo bisogno di alterare gli ingredienti naturali con quelli chimici.
La cosmesi fresca e gli integratori alimentari della linea "da consumarsi entro", non contiene nessun elemento chimico, tanto meno nessun tipo di conservante. Ha una data di scadenza dalla produzione che permette l'utilizzo di **un gran numero di materie prime altamente efficaci**. Questo non sarebbe possibile per l'industria cosmetica tradizionale. I nostri prodotti vengono preparati settimanalmente e spediti direttamente al consumatore finale.
Per molte persone la cosa più importante è che l'acqua che scende dal rubinetto delle loro case non sia inquinata e non si preoccupano di usare sotto la doccia tutti i giorni prodotti che contengono oli minerali nocivi per la pelle e per l'ambiente, continuando a disperdere sostanze inquinanti nelle acque reflue. L'ideatore di questa linea ha un sogno: quello di **liberare dalla chimica tutti i prodotti per la cosmesi e per l'igiene personale.** All'interno di questi prodotti ci sono solo principi attivi vegetali in altissime concentrazioni provenienti da colture biologiche o di crescita selvatica controllata. Inoltre l'assenza di coloranti, profumazioni ed oli essenziali li rende adatti sia ai bambini che alle persone con pelli molto delicate e sensibili.
Hai bisogno di una crema, di un gel per la doccia di un prodotto per la protezione solare? Ordinalo fresco! Richiedi infomazioni e catalogo a solobioperte@libero.it.

CONOSCIAMO LE PIETRE

di Claudia Mandorla... la bottega degli Angeli



Dopo aver fatto conoscenza della genesi dei minerali e delle diverse proprietà dei sistemi cristallini, possiamo ora porre la nostra attenzione alle **sostanze** che costituiscono i vari minerali. Affinchè un minerale si formi, è necessario che determinati componenti si trovino in un certo rapporto quantitativo e nell'ambiente appropriato. Ognuna di queste componenti possiede le sue specifiche qualità che contribuiscono a determinare le proprietà del minerale stesso e le sue caratteristiche terapeutiche. Gli elementi che fanno parte dei minerali naturali, le sostanze minerali, possono essere classificate in metalli, non-metalli e metalloidi.

Metalli: alluminio, antimonio, berillio, piombo, calcio, cromo, ferro, oro, potassio, cobalto, rame, litio, magnesio, manganese, sodio, nichel, argento, titanio, vanadio, bismuto, zinco, stagno e zirconio.

Non metalli: boro, cloro, fluoro, carbonio, fosforo, ossigeno e zolfo.

Metalloidi: silicio.

Dalla combinazione di questi elementi deriva oltre il 95% dei minerali noti, che costituiscono oltre il 99,9% dell'intera crosta terrestre. Ognuno di essi possiede peculiari caratteristiche che, interagendo fra di loro, determinano le proprietà dei vari minerali. I minerali sono generalmente costituiti da due componenti, uno di carattere metallico e uno di carattere non metallico. Le proprietà più importanti di un minerale dipendono solitamente dalla sua componente non metallica, mentre la componente metallica determina generalmente variazioni secondarie. Tutti i minerali che presentano una stessa componente non metallica hanno di solito caratteristiche comuni, come se appartenessero ad una stessa famiglia, potremmo dire che la componente non metallica costituisce una sorta di 'cognome' del minerale, mentre quella metallica ne rappresenta il 'nome' che distingue i vari membri della famiglia a seconda di caratteristiche più peculiari.

I minerali possono essere suddivisi in classi. Le categorie che vengono generalmente considerate sono otto, basate sui componenti non metallici contenuti nei vari minerali, otto grandi famiglie.

Pietra del mese: OPALE

Di formazione secondaria, l'Opale appartiene alla famiglia degli ossidi e ha un sistema cristallino amorfo. Secondo la mitologia greca l'Opale fu creato da Zeus, felice per la sconfitta dei titani, secondo quella indiana rappresenta ciò che resta della Dea dell'Arcobaleno.
Avendo un reticolo cristallino amorfo dona versatilità, capacità di vivere nel Qui e Ora, creatività illimitata, libertà assoluta da schemi, originalità. **Ispira gioia di vivere** e attenzione verso gli aspetti colorati ed iridescenti della vita. L'Opale di Fuoco in particolare stimola il desiderio e la sensualità. Legata al Secondo Chakra è di colore iridescente.

Classe minerale	Componente non metallica
I – Elementi naturali	Un solo singolo elemento
II – Solfuri	Zolfo
III – Alogenuri	Fluoro, Cromo, Bromo, Iodio
IV – Ossidi	Ossigeno
V – Carbonati	Acido carbonico
VI – Solfati	Acido solforico
VII – Fosfati	Acido fosforico
VIII – Silicati	Acido silicico

Tratto da "L'arte di curare con le pietre" - M. Gienger

Il viaggio continua....

Gomito a Gomito: creatività al servizio del sociale

di Maddalena Nardi

Nel carcere della Dozza a Bologna da qualche anno esiste "Gomito a Gomito" un laboratorio sartoriale della sezione femminile, ma soprattutto un progetto che dà l'opportunità alle detenute di acquisire una nuova dimensione professionale e un lavoro dignitoso e retribuito, con attenzione al riciclo e una visione positiva per il futuro.

Come stabilito anche dall'art. 27 della Costituzione, per le persone detenute è importante poter **impiegare il tempo in modo costruttivo** e sperimentare la propria creatività e manualità, per riacquisire fiducia in se stessi; condividere entusiasmo e gioia nel lavorare assieme per raggiungere i risultati prefissati, il tutto con la volontà che questa esperienza di formazione e di lavoro venga sfruttata una volta tornate a uno stato di piena libertà.

Perché Gomito a Gomito? Il nome del progetto dice tante cose: oltre alla dislocazione geografica (il carcere di Bologna si trova in via Del Gomito), lo spazio "ristretto" e l'affollamento vengono superati dalla contiguità quotidiana di chi entra tutti i giorni in laboratorio e anche da quelli che coadiuvano dall'esterno, in comunione di intenti.

Amministrazione penitenziaria e Cooperativa "Siamo Qua" sono le parti coinvolte nello studio prima e poi nella realizzazione del progetto, con la presenza in tutte le fasi della Garante dei diritti dei detenuti, e del suo ufficio.

L'organizzazione e la gestione delle vendite di quanto viene prodotto in carcere è affidato ai volontari che ruotano attorno alla Cooperativa. Tutti i prodotti confezionati sono legati dallo stesso filo conduttore: **recuperare, attraverso idee originali e sempre nuove, materiali considerati di scarto, dandogli una seconda vita.** Tutto quello che viene utilizzato viene infatti donato da aziende, associazioni, negozi o cittadini sensibili all'iniziativa, che in questo modo sostengono il progetto e permettono di ridurre al minimo le spese di acquisto. L'attenzione che si riserva al "non spreco" e all'utilizzo di materiali non più commerciabili non è comunque una mera ricerca di risparmio, ma una politica che viene perseguita all'interno di tutto il progetto di laboratorio.

Esercizidistile reinventa tessuti ritrovati per un uso quotidiano, in allegria

di Giorgia Palmirani

Mi chiamo Giorgia e sono nata a Bologna. Sono un architetto…di nome, ma non di fatto. Vivo con Andrea e insieme abbiamo due splendidi bambini. Dall'amore per il recupero ho creato ***Esercizidistile***, un laboratorio di idee e di ricerca attraverso il quale **cerco di dare nuova vita a vecchi tessuti** che rimarrebbero, con buone probabilità, soltanto vecchi ricordi. La nostra passione è tagliare, cucire, decorare, per far rivivere tessuti e oggetti. ***Esercizidistile*** è un mondo di accessori tessili per la casa: vecchie canape tessute a mano trasformate in tovaglie su misura sulle quali dipingiamo rassicuranti storie di cucina, tovagliette stampate con disegni o ricette regionali tipiche della nostra tradizione, presine, sacchi porta biancheria e tende da doccia realizzate con tessuti impermeabili abbinate a garze, cotoni e lini. Ad esempio: *Tiramisu*, la tovaglietta realizzata in lino naturale doppiato. Su un lato è serigrafata una ricetta, sull'altro una fantasia a piccoli pois. E così tanti altri oggetti di uso quotidiano. **Tutto è realizzato quasi interamente con materiale di recupero**: tessuti ricercati da rigattieri e tappezzieri, vecchie tele militari usate un tempo come copri materassi, che riutilizziamo per realizzare pezzi unici.

CAR BOOT SALE in salsa bolognese

di Lorenzo Carli, Associazione prom. soc. Tambaba

Da alcuni anni si sente parlare anche in Italia di "Car boot Sales" tradotto letteralmente: "Vendite dal baule dell'auto". Nate negli anni '70 in Gran Bretagna, queste occasioni si sono poi diffuse negli U.S.A. e in Australia diventando anche giganteschi "social events" con migliaia di partecipanti.

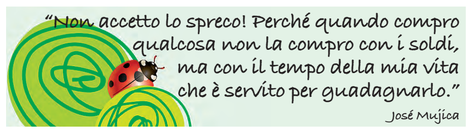
In pratica si tratta di **raduni** di semplici cittadini-automobilisti che con la propria auto si danno appuntamento in una piazza, un parcheggio o anche un campo all'aria aperta per **vendere o scambiare i propri oggetti usati.** Senza bisogno di allestire grandi bancarelle, ma semplicemente aprendo il bagagliaio si possono cedere piccoli mobili ed elettrodomestici, stoviglie, libri, accessori per la casa. Cose ancora in buono stato, che non si vogliono più tenere, ma neppure da portare in discarica. Qui si dimostrano l'**utilità** e la grande attualità dei "Car boot Sales". Oltre alla realizzazione di piccoli guadagni, oltre all'aspetto "social" di incontro vero tra le persone (non solo virtuale dei network), oltre al divertimento di diventare mercanti per un giorno, queste vendite uniscono anche il grande vantaggio di **ridurre l'impatto dei rifiuti** attraverso il riciclo e il riuso degli oggetti. Ma anche da noi si può vendere da privati cittadini senza licenze particolari e senza emissione di scontrino fiscale?

Oggi finalmente in Emilia-Romagna la risposta è SI', naturalmente se effettuato in maniera saltuaria e occasionale all'interno degli ormai famosi "mercatini del riciclo e del riuso". Dal 1° Gennaio 2014 è in vigore nella nostra regione la Legge N. 4 del 24/5/13 che regolamenta il commercio di tipo hobbistico sulle aree pubbliche. All'uscita della normativa si sono levati cori di dissenso, tanto da definirla "legge anti-hobbisti", perché impone ai venditori un tesserino del costo di 200 Euro per effettuare max 10 mercati in 2 anni. La Giunta E-R ha poi chiarito che tali norme non si applicano a coloro che cedono o scambiano "oggetti usati, altrimenti destinati alla dismissione o allo smaltimento" (Delibera GPG/2014/206 del 2/2/2014).

Infine la ricetta bolognese: l'**Associazione Tambaba** ha già organizzato diversi eventi denominati "IL PORTABAGAGLI" con la formula anglosassone, all'interno di Centri sportivi cittadini.

I partecipanti possono vendere, scambiare o regalare i propri oggetti dal bagagliaio dell'auto, però è già capitato che qualcuno si sia presentato anche in scooter o in bicicletta!

Volete sapere quando sarà il prossimo evento? Lunedì (festivo) **2 Giugno 2014, dalle ore 14 alle 19** al Centro Sportivo Barca v. R.Sanzio, 6 – Bologna. Ingresso libero. Costo per espositori: 5 Euro



I nuovi raccoglitori di abiti usati

di Veronica Ventura

Sono arrivati nelle strade di Bologna nuovi bidoni per la raccolta degli abiti usati. Sono grigi ed entro la fine di giugno saranno 345 (75 in più di quelli esistenti oggi). Solo nel 2013 sono state 647 le tonnellate di abiti raccolte a Bologna, quasi tutti riutilizzabili. Ma come funziona il servizio? Vestiti e scarpe, per il momento, vengono stoccati presso gli impianti di due Onlus (Fraternità e Piccola Carovana). Una volta a regime, invece, ha recentemente comunicato Hera, "il consorzio Ecobi farà autorizzare ad Ozzano un vero impianto di trattamento e selezione, che consentirà un puntuale controllo di tutta la filiera, dalla raccolta alla reimmissione sul mercato, e contemporaneamente creerà diversi posti di lavoro. Le cooperative infatti, potranno rivendere il materiale raccolto e tenere per le proprie attività sociali i ricavi. Questo sistema permette di non avere costi per Hera né per il Comune: Ecobi garantisce contributi alle Onlus scelte dal Comune, in linea col passato."

Proteggere i nostri animali con l'Olio di Neem

di Veronica Ventura

Per difendere il benessere dei nostri animali la natura ci offre strumenti sicuri ed efficaci: a cominciare dall'Olio di Neem, particolarmente sgradito a insetti e parassiti, ottenuto dai semi dell'omonima pianta definita in India "farmacia del villaggio" per i suoi innumerevoli utilizzi terapeutici. L'olio di Neem è il principio fondamentale della linea **Linea Protection** di Orme Naturali che propone molti prodotti, adatti ai cuccioli, come ad animali anziani o in convalescenza. Per esempio il collare **Leis Collar** con Olio di Neem e olio essenziale di Lavanda ibrida: le sostanze naturali attive contenute nella matrice biodegradabile del collare si sprigionano a contatto col calore del vostro animale e sono sgradite a zanzare e flebotomi. Non si altera a contatto con l'acqua. Adatto sia a cani che a gatti è il **Collare Barriera**, una protezione naturale resistente all'acqua, che contiene Oli essenziali, olio di Neem e terpeni d'arancio. Il collare rilascia un gradevole odore e rende il pelo brillante. Non si altera nemmeno a contatto con l'acqua. Ci sono poi le **Fiale Spot On** per un'azione d'urto o preventiva, è naturale e senza controindicazioni. La **Lozione Protettiva** ha un doppio effetto: lenisce la cute irritata e offre una protezione supplementare. La sua speciale formula a base di olio di neem, olio di wintergreen e glicerina crea un effetto barriera, lenendo e purificando la cute irritata dalle morsicature degli insetti. Per la pulizia c'è lo **Shampoo difesa naturale**: effetto scudo sul pelo dell'animale. Alla pulizia impeccabile del pelo si unisce un'invisibile protezione del manto contro gli agenti esterni, data da Olio di Neem, tea tree oil, argilla verde, proteine della soia, olio di ricino, collagene vegetale. Ha azione seboequilibrante, assorbente e riparativa. Deterge in profondità rispettando la naturale struttura della pelle e del pelo. È particolarmente efficace anche nei casi di irritazione, forfora, prurito. Ci sono poi le **Medagliette Olio di Neem** che si applicano al collare del vostro cane ed offrono protezione per 15 giorni contro gli ospiti indesiderati. Praticissime le **Salviette detergenti** per il vostro animale domestico, da tenere sempre a portata di mano: a casa e in viaggio, per pulire il pelo e le zampe, togliere il cattivo odore, pulire il muso e le orecchie.

La loro formulazione con olio di Neem rinfresca, nutre e protegge il pelo da ospiti indesiderati. Per l'ambiente ci sono: **diffusore, spray e bio-spirali** che profumano gradevolmente la vostra casa e crea un ambiente sfavorevole all'insediamento di insetti. Presso

L'Arca di Noè, negozio di animali a San Giovanni in Persiceto e a Castel Maggiore nel nuovo punto vendita dentro il centro commerciale Le Piazze, potete trovare tutti questi prodotti e persone competenti che vi possono consigliare il meglio per i vostri amici a quattro zampe.

In Toscana alla scoperta di un agriturismo dog (and cat) approved

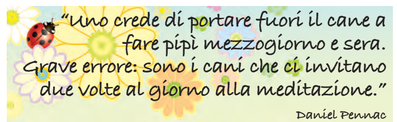
di Maddalena Nardi

L'Agriturismo *Aria Toscana*, a pochi km dal golfo di Baratti, in provincia di Livorno, è un posto perfetto per trascorrere le vacanze in compagnia dei nostri amici a 4 zampe. Gestito da David e Giu-lia, è una piccola realtà a conduzione familiare nata dalla loro scelta di ricongiungersi con uno stile di vita più semplice e legato ai ritmi della natura. "Siamo arrivati a questa importante decisione - scrivono nel loro sito - dopo aver concluso gli studi universitari a Torino e aver fatto esperienze a-ziendali in Italia e all'estero. Nel 2010 abbiamo rilevato un'azienda agricola, sulle colline di Cam-piglia Marittima, e abbiamo intrapreso un'opera di recupero sia dei terreni, circa 5 ettari di oliveta secolare e di vigneto, sia dei fabbricati, facenti parte del podere tipico toscano, che sono stati accu-ratamente ristrutturati in appartamenti che oggi fanno parte dell'Agriturismo *Aria Toscana*." E ri-guardo i nostri amici a 4 zampe? Tutti gli spazi sono accessibili anche a loro e si richiede l'uso del guinzaglio solo negli spazi comuni e nelle zone adiacenti gli appartamenti. I cani possono soggior-nare in alcuni degli appartamenti a disposizione che sono dotati di area esterna privata e recintata o di terrazzini vista mare, comodi anche per chi ha gatti da portare con sé in vacanza. **A disposizione dei nostri amati cani ci sono**: oltre 1.000 mq di **Dog Area** recintata, su terreno misto e in parte sempre ombreggiata, a pochi passi dagli appartamenti, dedicata allo sgambamento, attrezzata per il gioco e per l'approccio all'Agility con tunnel lungo 5 metri, salti regolabili in altezza, slalom, ruota, pedana, birilli, giochi, ecc… Ma anche **tre recinti** parzialmente coperti e ombreggiati dotati di cuc-cia e acqua dove è possibile lasciare in sicurezza il vostro cane in caso di necessità; un'ampia area pianeggiante (circa 4 ettari di uliveta), non recintata dedicata **alle passeggiate e alla corsa in libertà.** Possibilità di lezioni con addestratori e/o istruttori. Ma veniamo alle spiagge: in meno di 15 mi-nuti in auto, da questo agriturismo si raggiungono le più belle dog beach della costa Toscana, dove gli amici a 4 zampe **possono stare liberi e fare il bagno** senza alcuna limitazione in un mare mera-viglioso!

Pet-sitter: PetMe

di Veronica Ventura

Puoi essere il proprietario di un cane, di un gatto e avere necessità di assentarti e quindi di trovare un pet-sitter per l'occasione. Oppure essere un amante e conoscitore degli animali e accudirli ti fa piacere, oltre a essere un'occasione di lavoro. In entrambi i casi puoi iscriverti gratuitamente a PetMe, una community che raggruppa professionisti ed esperti legati alla cura degli animali. Ideata da Alice Cimini e Carlo Crudele, la community garantendo la massima qualità del servizio sia a domicilio che in moda-lità house sitting, ovvero presso persone che mettono a disposizione dell'animale altrui la propria casa. All'interno di PetMe si può trovare una vasta gamma di servizi non solo rivolti a cani e gatti, ma anche a conigli, iguane, pappagalli, serpenti, criceti... PetMe offre ai proprietari assistenza veterinaria gratuita durante il periodo dell'affidamento, così che un infortunio o un problema di salute dell'animale non sia-no un costo per il pet-sitter. Al momento dell'iscrizione alla community i proprietari devono inserire le informazioni relative ai propri animali (razza, età, eventuali patologie, carattere, tipo di alimentazione e ogni altro dettaglio che sia ritenuto utile alla selezione del pet-sitter ideale). Dal canto loro, i pet-sitter hanno una scheda dedicata in cui inserire il proprio curriculum con esperienze, certificazioni, compe-tenze e potranno altresì aggiungere video e foto a supporto delle precedenti esperienze, come referenze della propria attività. Un calendario online, poi, indica i periodi in cui i pet-sitter sono a disposizione, mentre attraverso appositi filtri di geolocalizzazione, competenze e prezzo, è possibile selezionare la persona più adatta alle proprie esigenze. Come ogni community che si rispetti, anche su PetMe c'è uno spazio riservato a giudizi e recensioni degli utenti, una garanzia per chi, prima di contattare il servizio, vuole ascoltare il parere degli altri. I pet-sitter con rating maggiore godranno di maggiore visibilità.



Eco C.A.S.A.: materiali, tecnologie e oggetti del Benessere Ambientale

di Fabio Vannini

Negli ultimi anni nell'abitare, come nel settore alimentare e in quello farmaceutico, sono emersi molti degli effetti negativi legati all'uso spesso incauto e spropositato dei prodotti dell'industria chimica. Ciò ha destato molte preoccupazioni e conseguentemente si è avuta una forte crescita della sensibilità per l'impiego di materiali non nocivi ed ecologici nell'edilizia. Una volta innescatosi, il processo di ri-analisi del modo attuale di concepire l'edilizia, ha fatto riemergere anche le problematiche di impatto ambientale e di consumo energetico. Il settore dell'edilizia è infatti, nella sua globalità, il maggior responsabile del consumo energetico (in Europa circa il 45% dell'energia prodotta viene utilizzata da questo settore). La produzione di materiali per l'edilizia, inoltre, consuma anche moltissime materie prime (in Europa circa il 50% delle risorse sottratte alla natura viene destinato all'edilizia) e conseguentemente genera anche tantissimi rifiuti.
I materiali, le tecnologie e gli oggetti che **Eco C.A.S.A.** propone sono i materiali del passato.
Eco C.A.S.A. vuole utilizzare, applicare e utilizzare materie prime di facile reperibilità con modesti costi di trasporto, che necessitano di poca energia per la produzione e la lavorazione e che non creano rischi per la salute. Fino a un centinaio di anni fa i materiali da costruzione erano tutti naturali: legno, pietre, mattoni, calce naturale e terra cruda, formavano la maggior parte delle abitazioni. Oggi il panorama è tutto diverso. Dopo la Seconda guerra mondiale, la necessità di ricostruire velocemente ha prodotto un'edificazione su larga scala che, mentre dava finalmente un tetto a molta gente, introduceva nelle case elementi nuovi. Molte sono state le conseguenze positive. La ricostruzione è avvenuta, in genere, con l'intento di garantire ambienti salubri per tutti, facendo spesso riferimento alla cultura architettonica razionalista, che negli anni Venti e Trenta aveva stabilito standard di qualità, spazio e igiene che rappresentano una vera conquista sociale del nostro secolo. E' stata quella stessa cultura a porre prima l'accento sulla necessità del verde nelle città.
Eco C.A.S.A. propone semplicemente di riconsiderare le tecniche, i materiali e le ragioni che fanno da sempre parte della tradizione del costruire. Tanti materiali sarebbero banali a un ascoltatore dei primi del secolo: oggi è necessario ribadirle. Molti operatori ripetono che le difficoltà maggiori riscontrate nella realizzazione di una costruzione eco-compatibile non sono addebitabili alla committenza né a ragioni economiche ma, soprattutto nella fase di realizzazione, al rapporto con le imprese. Le abitudini costruttive sono cambiate e reperire materiali naturali è più difficile che avere quelli trattati o di origine sintetica.

I materiali che **Eco- C.A.S.A.** propone sono:
- TERRE CRUDE
- PIETRE e MARMI
- INTONACI di CALCE e ARGILLA
- ISOLANTI TERMO-ACUSTCI IN CALCE e CANAPA
- PAVIMENTI IN BAMBOO
- TESSUTI di LINO e CANAPA
- SCURI CORTAIN
- SCUDO TESSILE di solai, tamponamenti e tramezzi
- ARREDI IN CARTONE e LEGNO NATURALE
- RIUSO ARTISTICO di ARREDI e MOBILI

Le tecnologie che **Eco- C.A.S.A.** propone sono:
- IMPIANTI EOLICI IN TUBO VENTURI (attivi anche con le brezze)
- TENDE FOTOVOLTAICHE (che fanno luce ed ombra contemporaneamente)
- RISCALDAMENTO A BATTISCOPA e in FIBRA di CARBONIO
- CAMINETTI che IONIZZANO l'ARIA
- CAMINETTI al BIOETANOLO
- IGIENE AMBIENTALE (insetti xilofagi, uccelli problematici, roditori nocivi e agenti infestanti)
- ACQUARI DOMESTICI AUTOPULENTI
- RECUPERO e RIUSO delle ACQUE PIOVANE

Eco C.A.S.A. vuole limitare il consumo di risorse non rinnovabili ossia usare materiali vivi e non morti con processi industriali e, utilizzando materiali non nocivi ed ecologici, ridurre al minimo l'impatto sulla salute e sull'ambiente. **Eco C.A.S.A. promuove la tutela dell'ambiente** (utilizzo di materie prime nelle costruzioni e sostenibilità nello smaltimento dei rifiuti prodotti), la **tutela della salute** (nessun rilascio di sostanze tossiche all'interno degli ambienti costruiti), il **risparmio energetico** (nessuna dipendenza da fonti energetiche non rinnovabili e limitati costi di gestione termica).
Eco C.A.S.A. vuole evolvere ulteriormente la Bioedilizia con il Benessere Ambientale diffuso, uscendo dai percorsi consueti per dare l'opportunità di ritrovare un contatto più diretto con ambienti naturali non addomesticati e quindi con se stessi.

La Mostra/Convegno Eco C.A.S.A. si svolgerà a Bologna il 7 e 8 giugno (inaugurazione venerdì 6 giugno alle ore 18), presso Palazzo Isolani Via Santo Stefano 16, dalle 10.00 alle 20.00 a INGRESSO LIBERO.

20-21-22 giugno a San Giovanni in Persiceto arriva il Benessere a 360°

di Erika Lodi

La Fira di Ai - FIERA DEGLI AGLI è storicamente e indissolubilmente legata alla tradizione agricola e contadina delle nostre terre, e porta nel suo stesso nome un chiaro richiamo alla salute e ai rimedi naturali (l'aglio e le sue ben note proprietà medicamentose). San Giovanni in Persiceto festeggia il suo patrono in un trionfo estivo di colori, profumi, sapori e bellezze che riempiono le strade. **Attività e sorprese per tutti:** dai più piccini agli adulti; dalle famiglie ai giovani. Se possibile nel corso del tempo la Fiera degli Agli ha ancor più acquisito i connotati di **fiera legata alla salute e al benessere** arricchendosi di manifestazioni quali Salta nello Sport, un evento capace di portare in piazza le esibizioni di oltre 50 società sportive di ogni settore ed "EcoLogicaMente", una fiera nella fiera dedicata all'ambiente e al benessere. "EcoLogicaMente", con il suo ricchissimo carnèt di dibattiti e incontri tematici, vuole quindi ulteriormente arricchire la vocazione salutista e "wellness-oriented" della nostra Fiera, mettendo a confronto espositori, consumatori e istituzioni sui temi della salute, della buona vita e dell'alimentazione consapevole. Il benessere a 360 gradi, la salute fisica ma anche quella mentale, ogni forma, tecnica e prodotto che possa migliorare la nostra vita e quella del nostro pianeta con particolare riferimento alle fonti di energia rinnovabili. "EcoLogicaMente" infatti sta diventando sempre più il punto di riferimento della provincia di Bologna in materia di bioedilizia e di tecnologie orientate all'ambiente accogliendo ogni anno sempre più espositori e pubblico interessato a un futuro sostenibile.
Nei giorni **20, 21 e 22 giugno** vi aspettiamo quindi a San Giovanni in Persiceto, in particolare presso l'Erboristeria San Giovanni, in Corso Italia 112, che propone **sconti del 20% sui prodotti anticellulite per i lettori di *Vivere Sostenibile.***

Zola Jazz&Wine, in arrivo gli eventi più sostenibili e da sostenere

di Maddalena Nardi

Zola Jazz&Wine, la rassegna musicale che da 15 anni porta il migliore jazz italiano nelle cantine vitivinicole del territorio di Zola Predosa, è sempre più "verde". Per sua stessa natura attenta alla salvaguardia e al rispetto dell'ambiente, fin dalla prima edizione Zola Jazz&Wine propone appuntamenti all'insegna della sostenibilità. Quest'anno però l'intera rassegna é pervasa da uno "spirito verde" che si ritrova già nel tema che dà il titolo alla nuova edizione: ***Less is more.***
In questa direzione va anche la vera novità del 2014, un concerto al tramonto, completamente in acustico, direttamente fra i filari della vigna dell'Azienda Lodi Corazza, da ascoltare comodamente seduti sul prato.
Il **29 giugno alle 19.30** i quattro musicisti della *Banda Rei* propongono un panorama sulle più indimenticate colonne sonore del cinema italiano e straniero con incursioni jazzistiche, "armati" solo del proprio strumento (basso tuba, sax, tromba e batteria). "Essendo in questo modo liberi da cavi e altri impedimenti – fanno sapere i membri della band – ci si può aspettare che qualcuno fra noi sia invogliato a rompere le barriere canoniche band/pubblico con moleste incursioni... gli spettatori sono avvertiti". L'evento speciale si presta anche ad una modalità di partecipazione speciale, infatti per questa occasione **non c'è il classico biglietto di ingresso** ma la possibilità di fare un'offerta libera a sostegno dell'intera manifestazione. Attenzione, però, **chi più offre più riceve**: dal solo ingresso per il concerto al bicchiere di benvenuto, dalla coperta su cui sedersi alla bottiglia intera, fino al cestino completo di aperitivo-picnic, realizzato in collaborazione con Zoo (prenotazione zolajazzwine@comunicamente.it).
Ma non è tutto, infatti tornano anche le iniziative Jazz&Wine a pedali, itinerario eno-musicale per amanti della bicicletta, che parte **giovedì 12 giugno** dal centro di Bologna e arriva fino a Zola Predosa, all'Azienda Bortolotti, dove si esibisce il duo *Vocione,* e **Jazz&Wine a piedi,** che parte il 3 luglio dalla Villa Edvige Garagnani di Zola Predosa e arriva all'Azienda Gaggioli con il *Dan Kinzelman's Ghost* (info e prenotazioni 051.6449699 - zolajazzwine@comunicamente.it).
Infine fra gli altri nomi in cartellone: Gas Trio all'Azienda Manaresi (05/06)- con il grande Ares Tavolazzi; *Jazz&Wine of peace* trio all'Azienda Vallania (19/06) band "mascotte" del Festival gemellato di Cormòns; Carlo Atti pianoless trio all'Azienda Lodi Corazza (26/06) capitanata da un grande del jazz bolognese; e la grande festa di chiusura con il *Valerio Pontrandolfo Trio* al Centro Culturale Pertini, il **10 luglio.**

A giugno si accende "Luce su Via Belvedere"

di Veronica Ventura

Mostre d'arte in strada, musica live e incursioni teatrali per illuminare e sottrarre al rischio degrado uno degli scorci più suggestivi, ma forse meno noti del centro storico di Bologna: via Belvedere, su cui affaccia il colonnato dell'antico **Mercato delle Erbe.** E'"Luce su Via Belvedere", rassegna ideata dall'Associazione culturale Farm e realizzata con il sostegno dei commercianti di via Belvedere (Bar Senza Nome gestito da ragazzi sordi, Bar Mercato, Le Sfogline, Fan Cool Oh, Ristorante Tony e il Mercato delle Erbe). La manifestazione è in programma dal mese di giugno e per tutto luglio, dal lunedì al venerdì dalle ore 19.00 alle 23.00. Nella strada chiusa al traffico, i gestori dei locali metteranno i tavolini all'aperto fin dall'orario dell'aperitivo e il Mercato delle Erbe organizzerà banchetti per degustare i migliori prodotti della terra. Non mancheranno laboratori per bambini, presentazioni di libri e sorprese di gusto. "Il titolo della manifestazione prende spunto dal celeberrimo film 'Luci della città' di Charlie Chaplin – spiega la presidente di Farm Nunzia Vannuccini – in cui si parla della possibilità di rinascita attraverso la storia di un vagabondo, che pur senza mezzi, trova il modo di ridare la vista ad una giovane fioraia cieca. Nel nostro caso i protagonisti saranno i commercianti e i residenti che vivono ogni giorno via Belvedere e che uniranno le loro esperienze per portare nuova luce in una zona per molti, e da troppo tempo, lasciata in sospeso." Luce, dunque, è la parola chiave dell'iniziativa. E luce sia!

"Le nostre valigie erano di nuovo ammucchiate sul marciapiede; avevamo molta strada da fare. Ma non importava, la strada è la vita."
Jack Kerouac

Ricevi gratuitamente Vivere Sostenibile! iscriviti su www.viveresostenibile.net

CALENDARIO DEL MESE DI GIUGNO

le date potrebbero subire variazioni

Appuntamenti Sostenibili: Fiere, convegni, incontri, mostre, mercati e molto, molto altro per comunicare, partecipare e condividere stili di vita sostenibili.

Data	Ora	Titolo	Descrizione	Luogo	Web-Info	Tipologia
1	Tutto il giorno, anche domenica 8	giugnoFattorie aperte	Sarà possibile visitare le fattorie, acquistare i prodotti direttamente dagli agricoltori, partecipare alle attività ludiche o didattiche.	In tutta la Regione Emilia Romagna	www.fattorieaperte-er.it	INIZIATIVA
1-8		IT.A.CÀ, viaggiare secondo natura	Eventi, contest, educational e laboratori nel cuore delle città alla scoperta dei oro segreti. Ma anche trekking, biciclettate, cinema, fumetti, tradizioni enogastronomiche.	Una manifestazione in movimento che, dall'Alta via dei Parchi al delta del Po confluirà su Bologna per gli appuntamenti imperdibili.	www.festivalitaca.net	FESTIVAL
2	10.30 – 12.00	URBAN RAFTING RENO	Un suggestivo percorso di conoscenza di circa due chilometri, con navigazione in gommone sul fiume nel tratto cittadino del corso d'acqua. Ritorno a piedi, con una guida.	Prenotazione obbligatoria al. 345 3608751 associazione.vitruvio@gmail.com	http://www.vitruvio.emr.it	EVENTO
2	16.00 – 18.00	Bici Tour - Raccontando Bologna città d'Acqua	Un percorso in bici che inizia dall'antica cerchia muraria sotto la collina, il Serraglio del torrente Aposa, per attraversare il centro storico fermandoci nei luoghi legati alla storia della Bologna delle Acque.	Prenotazione obbligatoria al. 345 3608751 associazione.vitruvio@gmail.com	http://www.vitruvio.emr.it	EVENTO
4, 18 e 25	20.00 – 22.00	Golf to run	Gare podistiche all'interno del golf club. Previste 2 Categorie: Gara Competitiva e Passeggiata Non Competitiva. Ristoro all'arrivo.	Golf club Le Fonti, Viale Terme 1800, Castel San Pietro Terme (BO)	www.golfclublefonti.it	GARA
7	16.00 – 18.45	Parchi da vivere. Passeggiate all'Oasi fluviale del Molino Grande (San Lazzaro)	I prato della pervinca affascina sempre il curioso visitatore. Nel lago si potrebbero vedere i piccoli degli uccelli acquatici presenti.	Ritrovo nel parcheggio di Ca' de' Mandorli Via Idice, 24, San Lazzaro di Savena (BO)	Info e prenotazioni 3394820205 bolognametropolitana@wwf.it	INIZIATIVA
7	Dal tramonto in poi	LE MAZURKE CLANDESTINE	Una Skeggia di Danze Popolari organizzata dai Giovani Danzatori Bolognesi.....	Orto Comunitario di San Giovanni in Persiceto Via Enzo Palma n°4 (di fronte all'Ospedale)	http://persicetointransizione.wordpress.com/	EVENTO
12 – 15	-	Il teatro di paglia reinventato	Laboratori di giocoleria e attività circensi per persone dai 9 ai 99 anni a cura di Davide Campagna. Visita didattica all'erbario. Spettacoli di Teatro-Danza con il Fuoco e di trasformismo.	Associazione culturale GEART Via Vedegheto 1096/B Savigno (BO)	https://assgeart.wordpress.com asscastelmerlino@gmail.com	RASSEGNA
13	20.00 – 22.15	Serata teorico-pratica-degustativa "CuciniAmo la Salute"	I rimedi della natura di stagione e produciamo il tofu dai semi di canapa "Hemp Fu", con Marina Giusti, naturopata.	La casa del Nibbio, Via Coventino 2051, Castel San Pietro Terme (BO)	www.marinagiusti.it	CORSO
15	10.00 – 13.00	TUTTI IN CAMPO 2014! LA BOTANICA… nel PIATTO	Giugno, da sempre ricco di profumi ci regala erbe e fiori in abbondanza. Approfittiamone per memorizzare, durante la visita al giardino e all'orto, i sentori delle piante più profumate per poi risentirne il sapore a tavola coi suggerimenti, con l'esperienza e le ricette di Donatella.	B&B Nova Arbora, Via Badolo, 35 Badolo, Sasso Marconi (BO)	www.novarbora.com	INCONTRO
18 – 19	17.00 – 19.00	CUCINARaccontando. Aspettando il Festival In & Out	Ricette e ingredienti per cucinare e raccogliere storie. 10 incontri e una cena spettacolo finale, con Mavi Gianni di Zoè Teatri. Gratuito per bambini e adulti.	Negli spazi del condominio di via Malvasia 23 e 25, Bologna	www.zoeteatri.it	CORSO
22	10.00 – 21.00	Ekofest	Un momento di festa con i Volontari dell'Ekoclub, che con entusiasmo continuano a lavorare per il mantenimento della vegetazione e per dare la possibilità agli animali di soggiornare nel lago.	Laghetto Scardovi, Viale Terme a Castel San Pietro Terme (BO)	www.comune.castelsanpietroterme.bo.it	FESTA
22	17.00 – 23.00	Festa delle Erbe di S.Giovanni	Organizzato da Ass. ECO e gruppo BIT tornano ad organizzare questa bella festa negli orti condivisi.	Orti sinergici di Prunaro, Budrio - Strada Provinciale 48 (vicino alla rotonda)	http://bitbudrio.wordpress.com/	FESTA
28	16.00 – 23.00	Festa di Bologna Dentro Porta in Transizione	Celebriamo con un'occasione memorabile ed epica di gioia condivisa e contagiosa coinvolgendo persone nuove: attraverso nuove forze ci mettiamo in gioco per la realizzazione di una comunità empatica e sostenibile.	Giardino Lavinia Fontana, Via del Piombo 5, Bologna	http://bolognadentroportaintransizione.wordpress.com/	FESTA
28	-	Giornata della lavanda	Come ogni anno una giornata dedicata a questa pianta bella, profumata e virtuosa.	Il Giardino delle Erbe di Casola Valsenio, via del Corso 6 Casola Valsenio (RA)	www.ilgiardinodelleerbe.it	EVENTO

Mercati contadini

Giorno	Ora	Titolo	Descrizione	Luogo	Web-Info
ogni lunedì	dalle 17.00 alle 19.30	BIOMARCHE'	Un modo di fare acquisti in maniera consapevole da produttori locali.	Piazza Antonio da Budrio, adiacente via Verdi, Budrio (BO)	www.bitbudrio.wordpress.com
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 Castelnaso (BO)	www.comune.castenaso.bo.it
ogni mercoledì	dalle 16.30 alle 19.30	MERCOLBIO	Produttori a KM0. Organizzato dal GAS di Imola.	Centro sociale La stalla via Serraglio, 20 Imola (BO)	www.gasimola.ilbello.com
ogni mercoledì	dalle 17.00 alle 20.30	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	Labas via Orfeo, 46 Bologna	www.autistici.org/campiaperti/
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 giovedì	dalle 17.00 alle 20.00	TERRA, TERRA	Produttori a KM0. Organizzato da Amici della Terra che cura anche l'animazione.	Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)	www.amiciterraozzano.it
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 1°e 3° ven. del mese	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 venerdì	dalle 17.00 alle 20.00	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	Cortile della Scuola di Pace Via Udine, Bologna	www.autistici.org/campiaperti/
ogni venerdì	dalle 15.00 alle 19.00	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. Terme (BO)	www.campagnamica.it
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 sabato	dalle 9.00 alle 14.00	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 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 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 3° dom. del mese	dalle 8.30 alle 13	MERCATO CONTADINO	Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità!	Piazza della Resistenza, Funo (BO)	www.comune.argelato.bo.it
tutte le domeniche	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

Calendario 06

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

Vuoi distribuire le copie cartacee di questo free press?
SCRIVI a: **redazione@viveresostenibile.net**

Quarta edizione di Energia nei Colli smART – energie condivise

Bologna 6-15 giugno 2014

La quarta edizione di **Energia nei Colli** si terrà **dal 6 al 15 giugno 2014** sui colli bolognesi a pochi minuti dal centro della città. **Energia nei colli** è un progetto in cui **Arte e Natura** si incontrano nel nome dell'eco-sostenibilità e di una migliore qualità della vita quotidiana. Una settimana di arte, cultura ed eventi che ha come cornice Parco Cavaioni e come protagonisti artisti e personalità sensibili ai temi ambientali.

In occasione dell'anno internazionale dell'agricoltura familiare, il filo conduttore della 4° edizione di Energia nei Colli sarà agriCULTURA=creiamo colture culturali. L'idea è di far tornare parte del parco alle sue origini, in passato era infatti adibito a terreno agricolo. Si vuole inoltre far diventare Parco Cavaioni il nodo centrale dei corridoi ecologici che collegano la collina, la città e la pianura con Cà Shin come incubatore di biodiversità. L'evento prevede seminari, conferenze, laboratori per adulti e bambini, visite guidate, l'ideazione di un parco bioenergetico realizzato dall'ecodesinger Marco Nieri e un mercato dei prodotti della terra per la vendita diretta. Sarà realizzato, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Agrarie di Bologna, anche un corso sugli orti comunitari. Un modo per mettere a contatto cittadini e turisti con la realtà collinare e agricola portando avanti una vera cultura dell'agricoltura. Inoltre concerti, serate di musica swing nella pista di pattinaggio, laboratori di riciclo, caccia al tesoro, messa in sella con maneggio cavaioni, mostre, osservazione delle stele, spettacoli teatrali, proiezioni di film, passeggiate, tree climbing, sculture di luce nel parco e assaggi di massaggi.

L'evento è realizzato dalla cooperativa Le Ali con il patrocinio di Quartiere Santo Stefano, Quartiere Navile, Comune di Bologna, Provincia di Bologna, Regione Emilia-Romagna, Ministero dell'Ambiente e della tutela del territorio; con il supporto di Hera, NaturaSì, Ecozema, Franchi Sedie e UBM; la media-partnership di Radio Città del Capo, Biolcalenda, Vivere Sostenibile.

ALCUNI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE:

Venerdì 6 giugno ore 19.00 aperitivo d'inaugurazione di Energia nei Colli e musica.

Sabato 7 giugno ore 10.30 pattinaggio con Federico Ermolli, ore 16.00 l'Arte Bianca laboratorio del pane con pasta madre per adulti e bimbi, ore 17.00 caccia al tesoro e inaugurazione parco bioenergetico con Marco Nieri, il pomeriggio assaggi di massaggi.

Domenica 8 giugno tutto il giorno mercato agricolo coldiretti e assaggi di massaggi con Cinzia Giusti e Mila Marchesini, ore 15.00 cavalli, ore 16.00 laboratorio d'argilla per bambini, ore 17.00 presentazione Infovisione con con Mark Komissarov e per i bimbi laboratorio nell'orto, ore 19.00 inugurazione mostra "La ragazza che lucida i sogni" con i disegni dei bambini e premiazione del concorso.

Lunedì 9 giugno ore 18.00-20.00 corso Infovisione, ore 20.00 Cena Vegetariana, ore 21.30 Live di La tarma

Martedì 10 giugno ore 18.00-20.00 corso Infovisione, ore 21.00 e TU, donna… chi sei? performance interattiva con Le CHICK-ATTRICI and Friends

Mercoledì 11 giugno ore 18.00-20.00 corso Infovisione, ore 21.30 proiezione film

Giovedì 12 giugno ore 9.00-18.00 corso Orti Comunitari, corso infovisione, ore 20.00 corso Lindy Hop lezione gratuita per principianti assoluti e dalle 21.15 serata di musica swing degli anni 30-40 con Bologna Swing Dance Society

Venerdì 13 giugno ore 9.00-18.00 corso Orti Comunitari, ore 18.00-20.00 corso Infovisione, ore 16.30 spettacolo dei campi estivi, spettacolo serale

Sabato 14 giugno ore 9.00-13.00 corso Orti Comunitari, ore 10.30 pattinaggio con Federico Ermolli, tutto il giorno dimostrazione di tree-climbing, 16.00 lab aquiloni, 18.30 yoga bimbi, 21.00 passeggiata ful moon.

Domenica 15 giugno ore 8.30 passeggiata 3king, tutto il giorno dimostrazione di treeclimbing, 16.00 laboratorio di movimento espressivo, spettacolo di teatro delle ombre con Macina Pepe.

Tutte le attività (tranne il corso di infovisione e il corso di Orti Comunitari) sono gratuite e su prenotazione.

INCONTRIAMOCI!

Festa del Vivere Sostenibile in Transizione

SIAMO TUTTI UNO

Domenica 1 giugno dalle ore 15
Ingresso libero e consigliato a tutti!

Regaliamoci un pomeriggio per INCONTRARCI, progettare insieme il free press *Vivere Sostenibile* a Bologna, immaginare un futuro più giusto con i metodi e i giochi della Transizione, il tutto in un luogo di pace e natura:
La dimora dell'Essere (www.dimoradellessere.it) sulle prime colline di Castel San Pietro Terme (BO), in Via Montecerere, 6641.

Mandala di tutti i colori
Mercatino artigianale e del benessere
World cafè sui temi della Sostenibilità
Tamburi e falò
Pic Nic nei prati
Danza egizia con musica dal vivo
Passeggiate nei boschi

COSA PORTARE:
- Una torcia per tornare alla macchina la sera e tutta la tua allegria,
- Cibo (possibilmente vegetariano) da condividere se vuoi,
- Stoviglie e tutto l'occorrente per il tuo pic nic all'aperto,
- Una felpa per la sera, siamo a 450 mt sul livello del mare, all'aperto.

CENA:
grande Pic Nic VEG autogestito. Ognuno porta qualcosa di buono per se e per gli altri COMPRESE LE PROPRIE POSATE, BICCHIERE E PIATTO in modo da non fare rifiuti!

L'evento avrà luogo solo in caso di bel tempo.

Con il contributo de ***L'albero del Caffè***
La Festa ha ricevuto il Patrocinio del Comune di Castel San Pietro Terme (BO).

Un teatro consapevole da vivere con il pubblico

di Romina Rolfini

Abbiamo incontrato l'attrice **Tiziana Di Masi** che porta sulle scene un teatro che rispetta le esigenze sociali, politiche, economiche per un pubblico attivo e pronto a interagire. I palcoscenici dove recita sono spesso fuori dall'ordinario: stazioni ferroviarie, fiere, fabbriche, tendopoli. Le creazioni di Tiziana, delle quali è autore il giornalista e scrittore Andrea Guolo, suo compagno anche nella vita, sono "Mafie in Pentola" che da quattro anni riscuote successi e consensi in tutta la penisola e il nuovo spettacolo "Tutto quello che sto per dirvi è falso".
"Per noi – ci racconta - è molto importante portare in scena tematiche che riguardano tutti e fruibili anche da persone che non sono mai andate a teatro. Ci siamo chiesti che cosa poter fare nel proprio piccolo per contribuire al sogno di cambiare con poco quello che non funziona nella realtà quotidiana. **Non solo sapendo, ma agendo**. Così sono nati i nostri spettacoli, il nostro progetto. "Mafie in Pentola" parla delle terre passate dalle mafie alla collettività, delle cooperative di Libera Terra che hanno saputo creare un grande esempio di economia libera, legale e che dà lavoro dal Piemonte alla Sicilia. Lo spettacolo si fonda sulla **speranza** e sulla **rinascita** perché **la terra non smette mai di rigenerarsi**, basta concederle la possibilità. Il pubblico poi viene chiamato sul palco ad assaggiare i prodotti stimolando la sua "fame" di legalità e cose buone. In "Tutto quello che sto per dirvi è falso" la nostra sfida è dar consapevolezza alla gente, farle comprendere lo sfruttamento che avviene con la contraffazione. Il pubblico è testimone attivo e viene invitato a riconoscere la merce vera da quella falsa in maniera brillante e divertente. Spieghiamo uno spaccato in cui le condizioni di lavoro e di sfruttamento sono ingiuste, non c'è rispetto delle regole neppure di quelle basilari di sicurezza e avviene tutto con evasione contributiva. La **contraffazione** coinvolge anche i prodotti alimentari fatti spesso con scarti. Molti non sanno che il mercato del falso è gestito dalla criminalità organizzata. Desideriamo far arrivare i nostri messaggi a più persone possibile, per questo ho recitato davanti ai terremotati dell'Aquila nei container senza acqua o riscaldamento oppure nella Tendopoli di Mirandola (MO), dove abbiamo rappresentato "Mafie in pentolino" per i bambini. Durante il sisma del 2012 - ci confessa Tiziana - ho avuto tanta paura e ho deciso di reagire condividendo i miei timori e i miei personaggi con il pubblico. Secondo me si superano le barriere e le difficoltà con un'azione comune. Non è utopia!"
Il nuovo spettacolo "Tutto quello che sto per dirvi è falso" sarà in scena anche a Bologna martedì **17 giugno** nella Sala Centofiori in via Massimo Gorki 16 alle ore 21.
Info sul sito dell'attrice.

Fior di eventi: sostenibilità insieme

di Fabrizio Amadio

Organizzare un evento (feste per famiglie, convegni, conferenze) ha sempre un impatto significativo sull'ambiente. Pensiamo al consumo di materie prime per il rinfresco, all'utilizzo di materiale inquinante per la pulizia degli spazi, allo smaltimento non corretto dei rifiuti, ai gadget distribuiti. Per limitare questi rischi, è possibile pensare a eventi sostenibili , definiti tali perchè pianificati e realizzati in modo da minimizzare l'impatto sull'ambiente, lasciando un'eredità positiva alla comunità che li ospita. Da qualche mese c'è una nuova opportunità per famiglie e aziende che vogliono organzzare eventi sostenibili, è **Fior di eventi: un network di cooperative sociali e di aziende agricole della provincia di Modena e Bologna.** Gli eventi organizzati sono sostenibili da due punti vista: sociale e ambientale. La rete è composta infatti da Onlus che, mediante il lavoro, favoriscono l'inserimento sociale di persone svantaggiate, da aziende agricole biologiche e biodinamiche, chef professionisti attenti all'uso di materie prime del territorio e tradizionali. Fior di eventi è in grado di curare ogni fase della vostra festa o del vostro convegno aziendale: catering, gadget prodotti a mano con materiale da riciclo, l'informazione completa rispetto alle scelte etiche effettuate (importante per le aziende), scelta della location, pulizia degli spazi. Per i catering vengono utilizzate stoviglie totalmente biodegradabili e compostabili o in ceramica. Inoltre, a richiesta, è possibile anche allestire addobbi floreali, organizzare il servizio di baby sitting e animazione bimbi.

offro

OPERATORE OLISTICO ERBORISTA propone **massaggi rilassanti con oli biologici** preparati artigianalmente con erbe officinali e oli essenziali. Per appuntamento: **339-7196059**

In **zona Battindarno privato affitta appartamento** luminoso, parzialmente arredato, al 2° piano con ascensore, composto da ingresso, 3 camere matrimoniali, soggiorno, cucina abitabile arredata, due bagni, due balconi, ampio armadio a muro, cantina ciclabile e vasto giardino condominiale. Predisposizione Fastweb. Comodo a negozi, supermercati e fermata bus. Impianti a norma. Classe energetica D. Libero dal 01 luglio 2014. Canone concordato € 690 mensili. Spese condominiali circa € 190 mensili compreso riscaldamento.
Cell. **329-0671345 Adriano**.

NON BUTTARE, RIPARA! MATEMA ripara piccoli e grandi elettrodomestici ed esegue riparazioni domestiche di ogni tipo. Mariano: mariano.matema@gmail.com; cell. 339-1514054.

Vuoi **collaborare con un'azienda etica 100%** che produce cosmesi fresca ed integratori biovegan, 100% cruelty free. Se anche tu credi che si possa produrre dei prodotti usando solo la natura e non la chimica mandami il tuo curriculum. Se invece vuoi diventare un cliente etico e conoscere i prodotti manda una mail a **biovegan@libero.it** e richiedi il catalogo.

Appuntamenti estivi in collina per bambini e famiglie, organizzati da famiglie della zona, aziende agricole sostenibili ed altri.
Scrivi a **famiglieallegre@gmail.com** per ricevere il programma.

U.N.I.VO.C BOLOGNA ONLUS – **Organizzazione Non Lucrativa** di Utilità Sociale si propone l'abbattimento delle difficoltà che ostacolano la piena **integrazione sociale dei non vedenti** attraverso interventi personalizzati a supporto del singolo. **Tel / Fax 051.334.967; info@univocbologna.it**

Nel verde del **Campeggio** a 5 Stelle di Sestola, **VENDESI Casetta e Roulotte Indipendente** con 6 posti letto (+ due in divano letto), Bagno, Cucina e ampioTerrazzo con vista incantevole sulla vallata. Ideale per famiglie Estate e Inverno. Completamente Arredata Ottimo Stato. OCCASIONE IRRIPETIBILE! **Massimo 335-7187596** oppure **mfortuzzi@gmail.com**

orto & c.

A Imola Regalo Piantine super bio di zucchine autoprodotte. Chiama **Emanuela: 3282781080**

Potatore professionale olivi, per produzione, riforma, allevamento e arredo giardino. Approccio biologico e biodinamico, disponibile in Emilia Romagna e Marche. Aumenta la produzione e facilita la raccolta. Per chi desidera imparare, potiamo insieme dialogando, fra noi e con gli olivi. Info: **Marco 333.1193961 markorivolta@gmail.com**

cerco

Educatrice, laureata all'Accademia di Belle Arti di Bologna. Cerco lavoro come **baby sitter** per giocare, fare i compiti, prendere da scuola, ecc. Sono disponibile anche ad **accudire bebè**. Ho esperienza pluriennale con bimbi da 0 a 12 anni. Referenziata, garantisco serietà e affidabilità. **Antonella, tel. 347- 6778478**

Cerco travi ed assi in legno per realizzare gazebo. Se possibile, in cambio merce da definire. **Silvano 335-7187453**

Cerco da privato miniescavatore massimo 30 quintali. **Angelo: 338-7247160**

Nuova e seria **ditta** di **make up naturale cerca collaboratrici in tutta Italia e anche all'estero!** Per informazioni scrivere a **roberta.rendina@gmail.com** o telefonare allo **340 370 2934**

vendo

Vendo **Aspirapolvere** con sacco Imetec 8121 ECO technology a risparmio energetico completo di accessori colore nero/verde perfetto. Euro 55. Vendo anche **Lavatrice** Rex-Electrolux RE6120XC a carica Frontale con oblò capacità di carico 6 kg, classe A, consumo 1 kWh. Diversi programmi di lavaggio, partenza ritardata, centrifuga 1200 giri. Dimensioni (LxAxP): 60x85x58 cm. Euro 170. **Angela tel: 347-8689283.**

associazioni

Hai una competenza da condividere? Sai fare qualcosa e vorresti insegnare questa tua abilità? Vorresti organizzare un corso? Mandaci una mail con una breve descrizione di quello che sai fare ed i tuoi recapiti.
Potremmo realizzarlo insieme! Scrivi a: **comunitasostenibili.bo@gmail.com**

abitare

Ti sei finalmente deciso a **ristrutturare casa**? Vuoi rifare il bagno o posare un nuovo pavimento? O è tempo di imbiancare? Rivolgiti ad ALMAEDIL e **chiedi di Augusto 328-2224372.** Precisione e prezzi onesti. Esegue anche piccole riparazioni di tutti i generi.

animali

Superamento dei problemi comportamentali, che possono nascere per vari motivi nel vostro cane. Ad es: abbaia in continuazione, fa i suoi bisogni in casa, rosicchia e graffia i mobili, richiede attenzione costantemente, non vi ascolta, è aggressivo, ecc. E' il momento di rivolgervi a noi ! La nostra mission è far stare meglio cani e proprietari. Dai 4 mesi aiutiamo anche i tuoi cuccioli a svilupparsi e ad acquisire le conoscenze utili ad integrarsi nella vita di tutti i giorni. A.S.D. Cave Canem. **Massimo 347/0559259**

ecovillaggi

Nuovo Ecovillaggio "La dimora dell'Essere", comunità rurale sulle colline di Castel San Pietro Terme (BO), è aperto a persone o famiglie che vogliano partecipare e condividere attivamente alla creazione di un luogo autosufficiente e sostenibile.
Info: **info@dimoradellessere.it**

Pubblica gratuitamente il tuo annuncio
Scrivi a:
redazione@viveresostenibile.net

libri & co

Stagioneterapia. Salute e bellezza seguendo i ritmi delle stagioni

di: Silvia Carri
Editore: L'Età dell'Acquario
Pagine: 278 – prezzo di copertina 18,50 €

Fondatrice del Centro Artemisia di Firenzuola, la prima associazione polisportiva a indirizzo vegetariano-vegano in Italia, Silvia Carri ci guida mese per mese alla riscoperta del ciclo più naturale della vita, quello che spesso in città ci si è dimenticati. E allora si va dalla filologia del nome del mese, alle piante spontanee pronte per il raccolto, a colori, pietre e profumi più adatti e risonanti. Non mancano ricette e alimenti consigliati per quella determinata stagione, sempre portando attenzione agli organi più sollecitati dai fattori climatici. Il tutto con godibilità e competenza, in modo mai banale e davvero utile. **Autunno, Stagione di Bilanci; Inverno, la Quiete e il Riposo; Primavera, il Risveglio; Estate, la Maturità della Vita.** La stagioneterapia è una pratica che chiunque può seguire, ogni giorno, adottando dei piccoli accorgimenti e mettendo in atto i consigli formulati in questa guida preziosa per mantenersi in forma e in salute seguendo i ritmi delle stagioni, in modo semplice, economico e naturale.

A chi convengono gli OGM

di: Jacques Testard
Editore: Lindau
Pagine: 96 – prezzo di copertina 12 €

Testard, biologo di fama internazionale, ci guida alla scoperta degli OGM, gli organismi geneticamente modificati, sempre più spesso oggetto di dibattiti molto accesi. Da una parte gli ecologisti intransigenti, dall'altra i sostenitori a spada tratta, tra cui molti uomini di scienza. I problemi sono più di uno: innanzitutto non è stata portata una sola prova che dimostri inoppugnabilmente che gli OGM convengano. Poi, sono tanti, troppi, gli effetti negativi che il modello agricolo imposto dagli OGM comporta: in particolare, la monocoltura su vasta scala a scapito della biodiversità, la distruzione dell'agricoltura di sussistenza nel Sud del pianeta, la progressiva perdita del sapere ancestrale sulla selezione delle varietà di sementi, la dipendenza degli agricoltori dalle ditte che forniscono le sementi geneticamente modificate. Infine, non possiamo neppure essere del tutto certi che alcuni OGM non siano dannosi per la salute dell'uomo. Le ricerche effettuate finora sono insufficienti e per di più sono state finanziate dalle stesse aziende produttrici: il controllato stipendia il controllore. L'unica cosa certa è che gli OGM convengono all'industria che su di essi sta prosperando.

Las Vegans. Le mie ricette vegane sane, golose e rock

di: Paola Maugeri
Editore: Mondadori
Pagine: 254 – prezzo di copertina 18 €

Un libro di ottime e sane ricette anche per chi sceglie di continuare ad avere una dieta alimentare tradizionale. Las Vegans è divertente, pieno di spunti e godibilissimo, anche nella grafica. Si capisce subito che la Maugeri ha vissuto in prima persona, da anni ormai, tutte queste scelte alimentari e questo ne fa un libro **utile a chi ha appena intrapreso la scelta vegana** perché, oltre alle motivazioni di base e ai vantaggi che lei stessa ha riscontrato anche in termini di salute, divertimento e praticità, spiega con semplicità molti ingredienti "furbi" come la quinoa, le alghe, il lievito secco o i semi oleosi che si possono scegliere per equilibrare la propria dieta. Si va così dalle versioni vegane di piatti siciliani, agli antipasti o contorni più semplici, alle zuppe, ai primi e secondi, ma anche ai **panini**, ai dolci o alle bevande fai da te. Il tutto abbinato con gusto a canzoni rock che ci possiamo immaginare a sottofondo di ogni piatto. Sinceramente terrei questo libro sempre in borsetta se non ce l'avessi già spesso troppo piena!

Alzati e cammina. Sulla strada della viandanza

di: Luigi Nacci
Editore: Ediciclo
Pagine: 183 – prezzo di copertina 15,00 €

"Diffida di chi ti dice: cambia vita. La vita può essere cambiata solo con la morte e tu non sei qui per morire. L'unica cosa che può cambiare sei tu." Con questo tono di sfida l'autore ci conduce in un percorso di risveglio, passando dal semplice gesto del camminare. Ma è un cammino solitario quello che ci prospetta, senza cellulare, meteo, orologio o cartina, quello in cui ci si mette davanti allo specchio e si lasciano andare tutte le convenzioni cui siamo abituati, riportandoci alle cose vere, partendo da chi siamo al di là del lavoro che facciamo ("Tu lavori o vieni lavorato?") o delle abitudini di cui è composto il nostro quotidiano. Un libro per uscire dal limbo delle incertezze, del detto, ma del mai fatto. Nacci ci scuote, ci emoziona e ci fa riflettere, oltre a farci camminare… di certo con un passo nuovo! E nel viaggio un affidarsi, un riflettere su quello che vogliamo veramente tenere nello zaino della nostra vita e su tutto quello che vogliamo (possiamo, dobbiamo) lasciare andare. Un libro importante, decisamente travolgente che non può lasciare indifferenti.

La grande fabbrica delle parole

di: Agnes De Lestrade, illustrazioni di Valeria Docampo
Editore: Terre di Mezzo
Pagine 40 – prezzo di copertina 15 €

"Seggiola, ciliegia, polvere." C'era una volta un paese dove le persone parlavano poco, perché le parole andavano comprate dalla grande fabbrica delle parole e ingoiate per poter essere pronunciate. Se eri ricco avevi a disposizione tutte le parole che volevi, se invece eri povero ti dovevi accontentare di quelle parole che altri buttavano via nei cassonetti.
Philéas è innamorato di Cybelle e vorrebbe comunicarle tutto il suo amore, ma in tasca ha conservato per un momento speciale solo quattro paroline, quattro parole banali e delle quali si vergogna anche un po'.
Un pomeriggio Philéas va a trovare Cybelle, deciso a rivelarle ciò che prova per lei.
Quando è il valore di ciò che si dice, quando è la parola non sprecata, ma conservata, a fare la differenza, ci si può innamorare anche pronunciando, appunto, "seggiola" o " ciliegia" o "polvere". E la quarta parola? La si scoprirà solo nell'ultima, commovente, pagina.

INGRESSO AL FESTIVAL GRATUITO

ANIMAL FREE

DUE SPETTACOLI circensi QUOTIDIANI
ORE 17:15 - ORE 21:00
(unici eventi del festival che richiedono un biglietto d'ingresso)

MUSICA

TRANCE DANCE

LABORATORI DI CUCINA VEG E CRUDISTA

Danza PILATES

Parma ETICA Associazione Culturale

INFO POINT

vivere sostenibile

COUNSELING

LABORATORIO DI CIRC GRATUITO PER BAMBINI

100 STAND
BAR/FAST FOOD
BIO CREPERIA
GELATERIA
RISTORANTE DI 200m2
100% VEG

AGILITY DOG
PET THERAPY

SPETTACOLI TEATRALI GRATUITI

SALA CONFERENZE
SALA A

INFO POINT

Parma ETICA Associazione Culturale

vivere sostenibile

YOGA

PROGRAMMA SALA CONFERENZE

ALL FREE

6.Giugno SALUTE

- **Ore 11:00**
  Aida Vittoria Éltanin "Ambiente, alimentazione e salute delle donne. Il nesso nascosto." La scrittrice presenta il suo ultimo libro: *LA SALUTE DI EVA*
- **Ore 14:40**
  Dott **Mario Berveglieri** (Pediatra) "Nutrire i bambini in modo salutare: l'alimentazione vegetale dallo svezzamento all'età adulta."
- **Ore 15:30**
  Chiara Berveglieri (Odontoiatra) "Dieta vegetariana e salute orale."
- **Ore 16:20**
  Cos'è Ippoasi? "Una fattoria di pace e di rinascita."
- **Ore 17:30**
  Susanna Hinnawi - Sara Dazieri (Ostetrica) "Lotus Birth: il parto integrale. Nati con la placenta."
- **Ore 21:00**
  Dott.ssa **Luciana Baroni** (Medico Neurologo, Geriatra, Nutrizionista) "Alimentazione vegetariana e salute."

7.Giugno AMBIENTE

- **Ore 10:15**
  Marco Boschini (Educatore, Scrittore) "Nessuno lo farà al posto tuo."
- **Ore 11:45**
  Marco Romano (Paesaggista): "Compostaggio domestico e consortile. Una nuova cultura per la raccolta differenziata."
- **Ore 15:00**
  Elisa Pampolini (Naturopata): "Percorsi alimentari, per una scelta etica, consapevole e sostenibile."
- **Ore 16:30**
  Prof. Angelo Tartabini "Uomini e scimmie in pericolo di estinzione."
- **Ore 18:00**
  Fabrizio Savani (Associazione Sodales) "L'impronta Ecologica."
- **Ore 21:00**
  Maurizio Pallante Giovanni Leoni modera Antonio Iamiglio "Decrescita felice e Agrivillaggio."

8.Giugno ANIMALI

- **Ore 9:30**
  "UNITI PER LORO" 1° Workshop Nazionale pro specie a rischio di estinzione.
- **Ore 10:50**
  Maurizio Corsini - Giulio De Nicola (Psicoanalisti): "La rimozione della vita, la violenza dell'uomo e l'etica del centro."
- **Ore 14:30**
  "LA VERA SCIENZA" Dott. **Massimo Tettamanti** - Dott.ssa **Susanna Penco** (Biologa, ricercatrice)
- **Ore 16:00**
  "Chi è un'attivista?" con le Associazioni antispeciste italiane modera Simonetta Rossi
- **Ore 18:15**
  Paolo Ricci (Scrittore) *L'Olocausto Perpetuo.* Presenta Massimo Tettamanti.
- **Ore 20:30**
  Dott **Mario Berveglieri** (Medico Nutrizionista) "I problemi del latte e suoi derivati". A seguire Dieta vegan nello sport con Pier Carlo Paderno.

Con il patrocinio del

COMUNE DI PARMA

PROVINCIA DI PARMA

CORSI DI TANGO PER ADULTI E BAMBINI GRATUITI

DUE MILONGHE DI TANGO GRATUITE

PARMA ETICA FESTIVAL 2014

DALLE 9:00 DEL MATTINO ALL' UNA DI NOTTE
LABORATORI GRATUITI PER ADULTI E BAMBINI

WWW.PARMAETICA.COM

6/7/8 GIUGNO
PARCO ERIDANIA
VIA TOSCANA, PARMA

Nel cuore della città, a dieci minuti dalla stazione FS
Ampio parcheggio esterno gratuito.

Parma ETICA Festival 2014 6/7/8 Giugno

ORGANIZZA PARMA ETICA ASS. CULTURALE (AFFILIATA ACSI)