ISCRIVITI ALLA newsletter
info@viveresostenibile.net

# vivere sostenibile®

www.viveresostenibile.net Bologna

Per info e pubblicità su VIVERE SOSTENIBILE
MANDA UNA MAIL A:
info@viveresostenibile.net
OPPURE TELEFONA AL
335 718 7453

COPIA OMAGGIO
CASA EDITRICE edibit
BIO - ECO MENSILE INDIPENDENTE
MAGGIO 2016 28
MENSILE - Anno IV - n° 5-2016

# Disinvestire dai combustibili fossili per investire in un futuro di energia pulita

EDITORIALE

*di Silvano Ventura*
*direzione@viveresostenibile.net*

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Contenere l'aumento delle temperature a due gradi in più rispetto ai livelli pre-industrializzazione è il risultato che è scaturito dalla conferenza sul clima tenutasi lo scorso dicembre a Parigi. Inutile nascondersi che questo obiettivo che i Governi si sono dati è frutto di numerosi compromessi e di **oltre 20 anni di conferenze** sul cambiamento climatico "fallimentari"! Ormai è chiaro che la risposta al rapido degrado del pianeta è **limitare l'utilizzo dei combustibili fossili** e accelerare i tempi di una transizione energetica che ci porti al loro superamento.

I motivi di carattere ambientale (inquinamento, aumento della CO2) per limitare il consumo di petrolio, sono ben chiari a molti di noi, al punto di condizionare molte delle nostre scelte quotidiane. Così, non senza sforzo, ma animati dalla volontà di far del bene al pianeta e alla nostra comunità, eccoci inforcare la bicicletta per portare a scuola i bambini e andare al lavoro, mangiare meno carne e comprare le nostre verdure bio e a km 0.

Ma **siamo così attenti e consapevoli anche nelle nostre scelte finanziarie?** Sappiamo a chi vanno e come vengono investiti i nostri risparmi?
In questi primi mesi del 2016, abbiamo assistito attoniti e impotenti, all'ennesima "tempesta finanziaria" che si abbatte sui nostri (per chi li ha) sudati risparmi, ed è solo l'ultima delle numerose tempeste, che abbiamo vissuto e di altre che arriveranno.

Risparmiare e investire, oltre ad essere una "garanzia" per la speranza di un futuro più sereno, deve essere un gesto consapevole e attento quanto le nostre scelte alimentari o di mobilità, Se ci occupiamo del benessere del pianeta, oltre che del nostro, quando andiamo al mercato a fare la spesa, perché non farlo quando investiamo i nostri risparmi?

Un esempio: le nuove tecnologie (costose e di enorme impatto ambientale) di estrazione dei combustibili fossili dalle sabbie bituminose canadesi o dalle rocce frantumate americane hanno reso più economico il petrolio e spostato la speculazione finanziaria su altri investimenti, accelerandone di fatto il crollo del prezzo. Allora iniziamo a considerare anche **le nostre scelte finanziarie come un potente strumento di condizionamento delle scelte globali di banche, grandi aziende e governi.** Oltre ai motivi etici, ambientali e sociali ci sono anche quelli economici per farci scegliere di investire su un futuro più sostenibile.

Così come per motivi etici non vogliamo affidare i nostri risparmi a banche coinvolte nel mercato degli armamenti, per motivi economici, oltre che ambientali e sociali, consideriamo che gli investimenti nei combustibili fossili sono potenzialmente molto rischiosi a causa di una consapevolezza, sempre più diffusa degli investitori, del "rischio climatico" e della necessità di finanziare forme di energia rinnovabile.

Informarci per aumentare la nostra consapevolezza, è un dovere che abbiamo se vogliamo davvero essere attivi e partecipi del Cambiamento. **Le buone pratiche passano anche dalle nostre scelte finanziarie** e anche in queste, possiamo coinvolgere chi ci circonda, accelerare la transizione energetica, ridurre le emissioni di CO2 e abbattere l'inquinamento.

# PROMUOVI LOW COST
# le tue attività e iniziative
## *per associazioni e cooperative sociali*

***che svolgano attività, corsi, iniziative o che producano o commercializzino prodotti o che realizzino servizi nell'ambito della sostenibilità ambientale, sociale e del benessere della persona e degli animali.***

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

### Aderendo al Club avrai questi benefici:

- rivolgerti a una platea di oltre 100.000 lettori di *Vivere Sostenibile* a Bologna, sensibili e attenti ad una migliore qualità della vita!
- sarai più facilmente individuato e trovato dal tuo potenziale cliente o socio rispetto alle realtà 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 tua attrattività e credibilità, aggregandoti con altri operatori che hanno caratteristiche simili e che operano nel campo della sostenibilità e del benessere;
- aumentare la tua presenza e riconoscibilità presso il target dei tuoi potenziali clienti o soci.

**IN PIÙ**

*aderendo con la tua Associazione e/o Cooperativa entro il 31/08/2016 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a*

***€ 217 + iva** (invece di 260 + iva)*

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

### *I vantaggi per chi aderisce*

1. Promuovere i tuoi eventi, corsi, offerte, nuovi prodotti e/o servizi, iniziative ecc, con la pubblicazione di 4 articoli redazionali da consumarsi nell'arco di 12 mesi dalla sottoscrizione.
   Requisiti degli articoli: 2000 battute spazi inclusi, foto a colori, titolo, autore e contatti.
2. Pubblicare 4 annunci economici all'anno, nella pagina annunci di *Vivere Sostenibile*.
   Per vendere/acquistare, collaborare, proporre , ecc.
3. Diventare punto di distribuzione di *Vivere Sostenibile* cartaceo per 1 anno (con un numero di copie mensili da definire), avere gratis il link diretto al proprio sito web, fidelizzando così i propri soci e clienti e incrementando le visite al proprio negozio e/o sede ed al proprio sito web.
4. Avere la possibilità di distribuire i tuoi depliants, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle iniziative, feste, fiere organizzate o partecipate da *Vivere Sostenibile* e dal club della Coccinella.
5. Prezzi convenzionati e particolarmente vantaggiosi per l'eventuale acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di *Vivere Sostenibile*.

Entra nel CLUB della COCCINELLA

## Riservato ad aziende, attività commerciali e produttive, professionisti,
## che vogliono promuoversi utilizzando "Vivere Sostenibile" *a Bologna*

### Cos'è "Vivere Sostenibile" a Bologna?
*E' un progetto divulgativo sui temi della sostenibilità economica, ambientale, sociale e culturale, che si sviluppa con un magazine mensile, un sito web, una newsletter agli iscritti al portale e una APP.*

### A cosa serve "Vivere Sostenibile" a Bologna?
*A fare incontrare domanda e offerta di prodotti e servizi eco-sostenibili. A informare un target attento e sensibile a questi temi su: novità, nuovi prodotti e servizi, eventi e iniziative di aziende, Enti e associazioni. A fare aumentare la consapevolezza dei cittadini sull'urgenza di un cambiamento del paradigma di sviluppo e ad orientarne acquisti e comportamenti quotidiani, verso un modello basato su efficienza, decrescita, equità sociale ed economia collaborativa.*

### Come viene distribuito "Vivere Sostenibile" a Bologna?
*Il magazine mensile stampato: nei negozi e ristoranti BIO, nelle cassette dei GAS, nelle sedi di associazioni, cooperative onlus, nei mercatini a km 0 e di agricoltori BIO, nelle feste/festival, fiere di salute, benessere, ecologia, BIO, ecc, nelle biblioteche comunali di BO e prov., negli URP comunali, in molte attività (idraulici, pannelli solari, edilizia BIO, infissi, ecc) eco-sostenibili.*

**COPIE medie mensili distribuite 12.000**

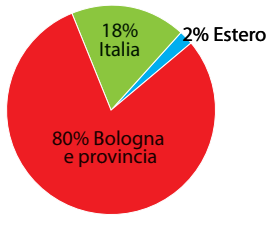
*Il magazine on-line: inviato in formato PDF direttamente agli iscritti al portale e agli iscritti alle associazioni aderenti all'iniziativa. Consultabile on-line, sul sito del portale e tramite FB.*

**COPIE medie mensili consultate 105.000**

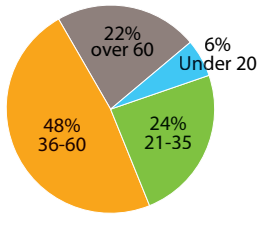
### Perché investire su "Vivere Sostenibile" a Bologna?
*Per raggiungere ed informare un target di persone sensibili e attente ai temi della sostenibilità, che orientano sempre più i loro stili di vita in modo coerente, attento e responsabile!*

### Chi legge "Vivere Sostenibile" a Bologna?
Analisi dei lettori:

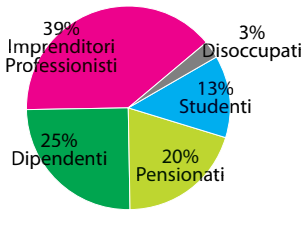
**Per area geografica:**




**Per età:**




**Per attività svolta:**




**Tutti i nostri siti sono su** HOSTING SOSTENIBILE – LO SPAZIO ECOLOGICO DEL WEB

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

Direttore Responsabile: Silvano Ventura – direzione@viveresostenibile.net
Capo Redazione: Maddalena Nardi – redazione@viveresostenibile.net
Direttore Commerciale: Massimo Fortuzzi – edibitvs@gmail.com
Ufficio Commerciale: Arianna Ceccaroni – ceccaroni@edibit.com

**Edibit** 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.

Associato a: UNINDUSTRIA BOLOGNA – FIMA Federazione Italiana Media Ambiente

**Stampa:** Centro Stampa delle Venezie, Via Austria,19, Padova

**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 14/04/2016*

***HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:***

*Alessio Baschieri, Alice Salvini, Andrea Perni, Annalisa Paltrinieri, Annamaria Bortolotti, Beatrice Calia, Carla Mondini, Carlo Pagani, Catherine Ratajczak Guidi, Cristina Mori, Daniela Lorizzo, Dario Liguoro, Elisa Cardinali, Elisabeth de Souza Nunes, Enrico Palacino, Ermanno Salvini, Francesca Cappellaro, Giovanni Santandrea, Giuseppe Tallarico, Laura Dell'Aquila, Manuela Frigatti, Margherita Bruni, Massimo Bassoli, Massimo Giorgini, Paolo Ferrari, Patrizia Accettulli, Riccardo Galli, Riccardo Runggaldier, Roberta Sartori, Roberto Marchesini, Simonetta Baschetti, Simonetta Rossi, Stefania Comingio, Stefania Fontanarosa, Teresa Mancinelli, Veronica Ventura*

vivere sostenibile Bologna

ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI

PARTNER

Con il patrocinio di:

COMUNE DI BOLOGNA – Comune di Budrio – COMUNE DI CASALECCHIO DI RENO – CITTÀ DI CASTEL S. PIETRO TERME – Comune di Castenaso – Comune di Dozza – CITTÀ DI GRANAROLO DELL'EMILIA – Comune di Argelato – Città di Imola – Comune di Medicina – Comune di Monterenzio – Comune di Monte San Pietro – Comune di Ozzano dell'Emilia – Comune di San Benedetto Val di Sambro – SAN LAZZARO DI SAVENA – San Pietro in Casale – Città di Sasso Marconi – Comune di Valsamoggia – Comune di Zola Predosa

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

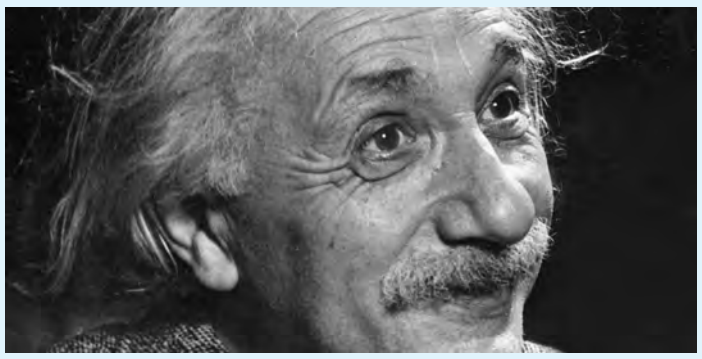
Con la collaborazione di:

**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%

# La crisi



*Non pretendiamo che le cose cambino*
*se continuiamo a fare le stesse cose.*
*La crisi può essere una grande benedizione per le persone e le nazioni perchè la crisi porta progressi.*
*La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.*

*E' nella crisi che sorge l'inventiva,*
*le scoperte e le grandi strategie.*
*Chi supera la crisi supera se stesso*
*senza essere superato.*

*Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti*
*e disagi inibisce il proprio talento e dà più valore*
*ai problemi che alle soluzioni.*
*La vera crisi è l'incompetenza.*

*Il più grande inconveniente delle persone*
*e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni*
*e vie d'uscita ai propri problemi.*

*Senza crisi non ci sono sfide, sena sfide la vita*
*è routine, una lenta agonia.*
*Senza crisi non c'è merito.*

*E' nella crisi che emerge il meglio di ognuno perchè*
*senza crisi tutti i venti sono delle lievi brezze.*
*Parlare di crisi significa incrementarla e tacere*
*della crisi è esaltare il conformismo.*
*Invece lavoriamo duro.*

***Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi***
***pericolosa che è la tragedia***
***di non voler lottare per superarla.***

*Albert Einstein*

## SOMMARIO


- Spunti e Proposte *pag* **3**
- Alimentazione Consapevole *pag* **4-5-6**
- La Redazione della Scuola *pag* **7**
- vacanze eco *pag* **8 e 9**
- Territorio e Sostenibilità *pag* **10**
- ITALIA sostenibile www.viveresostenibile.net *da pag. XI a pag. XIV*
- Eco-Vetrina *pag* **15**
- Benessere Corpo e Mente *pag* **16-17-18**
- Agri-Cultura *pag* **19**
- Transizione e Resilienza *pag* **20**
- Amici Animali *pag* **21**
- Appuntamenti di Maggio *pag* **22**
- Annunci *pag* **22**
- Eventi *pag* **23**


# Bene venga Maggio

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Beatrice Calia, l'Erbana*

Maggio mostra **la magia del crescere**, della bellezza primaverile, della terra e della Grande Madre. Il primo maggio si festeggia "Beltane" il fuoco lucente della guarigione, della fertilità, della rinascita. In campagna si usa andare di casa in casa e con canti, balli, brindisi, condivisioni di cibo e di storie si benedicono campi, case, famiglie, per ringraziare e onorare Madre Terra. Sotto il segno del toro è tempo di festeggiare, celebrare e gioire. Maggio è il momento propizio di conoscenza profonda del sè, di amore, di unione e di sviluppo dei propri talenti, nella ricerca di una crescita personale. Tutti stiamo cercando l'amore, ma sono fortemente convinta che si debba passare prima dall'amor proprio.

Vi invito in questo mese speciale, benedetto dall'abbondanza e dalla bellezza di Madre Natura, a fare un patto di alleanza con voi stessi. Prendete carta e penna e imprimete il puro intento di volervi conoscere in tutta la vostra bellezza e unicità. Fatelo con gentilezza. **Amarsi, accettarsi, essere presenti a se stessi** è un gesto molto potente, di grandissima forza. L'essere umano è una creatura stupefacente che guidata dal cuore può compiere meraviglie. Quando si giunge a sentirsi degni e amabili, l'abbondanza prende forma nelle nostre vite, e nel renderci consapevoli dei pensieri basati sulla paura di non essere all'altezza o degni, avviamo la loro trasformazione. "Scelgo di seguire l'amore e lasciare andare la paura, scelgo di costruire nel nome dell'amore, basta distruggere, voglio cambiare per il bene mio e di coloro che amo. Mi dono una seconda occasione, mi concedo una vita ispirata al benessere, all'abbondanza, alla bellezza, alla Vita stessa." È più semplice di quel che credi, basta portare attenzione e esser mossi dal voler essere in sintonia con il Creato e le sue creature.

La Natura stessa ce lo mostra, non hai che da osservarla e immergerti in Essa. Maggio è di buon auspicio. Vieni con me, posso mostrarti come faccio io.
A maggio la Natura pare vestita a festa e accarezzati dal cielo stellato, accompagnati dal canto del Dardagna nel bosco, passeggiando avvolti dai campi fioriti nel silenzio scandito dal cinguettio degli uccellini, vi racconterò come faccio io a vedere la bellezza ovunque e a trovare il mio punto di equilibrio. **Condivideremo ciò che ho imparato nei miei 33 anni di ricerca.**

Se vorrai, se posso accompagnarti un po' in questo passaggio, io sarò sui monti il 14 e il 15 maggio e con l'aiuto di Madre Natura terrò un seminario sull'Amor proprio. Vi abbraccio, sperimentate sempre e abbiate cura di voi, io sono l'Erbana innamorata della Terra e dell'essere umano. Grazie!

## L'AMOR PROPRIO, VEDERE CON GLI OCCHI DEL CUORE

14 e 15 maggio seminario residenziale a Rocca Corneta (BO), Corno alle scale, presso il Bio Agriturismo "Fattorie Castelli". Disponibilità di alloggio in piccoli mini appartamenti, 2 giornate all'insegna del benessere. Passeggiate in natura, Cucina Natural Green, erbe e fiori, astri e cuore, gli strumenti a nostra disposizione per rendere più semplice il nostro vivere.
L'Erbana vi accompagnerà in **un percorso legato alla bellezza che sempre ci avvolge e ci appartiene.** Sarà presente Maria Chiara Serri che ci insegnerà semplici esercizi di allineamento con la terra e il cielo.

Per info e prenotazioni scrivere a beatrice.calia@gmail.com

# Terra Equa 2016:
## Il gusto di fare un'altra economia

TEMPO DI LETTURA: 1 min

Cosa mangi, quando mangi? Il cibo è salute, piacere, cultura.

Masterchef, cooking show, ricette: tv, internet e riviste sono piene di cibo.

Ma raramente si parla degli **ingredienti fondamentali** che tutti gli **alimenti**, nessuno escluso, contengono.

Sono 3:
- la **natura**;
- il **lavoro** di chi li produce;
- il **potere** di chi controlla il mercato.

I cibi che troverai alla **quarta edizione di Terra Equa, Festival del Commercio Equo e dell'Economia Solidale**, sono ottimi non solo per il loro gusto, ma anche perché ti raccontano e ti affidano questi ingredienti: la dignità del lavoro di chi li ha prodotti, la **cura dell'ambiente,** i rapporti paritari tra produttori e compratori.

Questo troverai **sabato 7 e domenica 8 maggio 2016 a Palazzo Re Enzo**, declinato in laboratori, incontri, dibattiti, spettacoli e un **concorso per studenti: Food Fair Parade.**

In particolare, **non perdere l'incontro di sabato 7 maggio 2016, alle ore 14: €conomia Consapevole.**
Entrare in banca con consapevolezza oggi si può, anzi si deve!
Conferenza di Daniela Lorizzo a cura di *Vivere Sostenibile.*

Sala Seminari e Spettacoli,
Palazzo Re Enzo, Piazza Nettuno (BO),
Ingresso libero.

Programma completo dei due giorni su:
http://terraequa.blogspot.it

# Samosa, Pastel Solar

*di Elisabeth Souza Nunes,*
*Chef Vegan dell'Associazione Sognamondo*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Con la primavera nel cuore vi propongo questa ricetta perfetta anche da portare nelle vostre gite all'aperto in questa bellissima stagione.

**Ingredienti per l'impasto**
- 170g farina 2
- 2 cucchiai di olio di girasole deodorato o olio evo
- sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- acqua

**Ingredienti per il ripieno**
- 150 g di piselli freschi
- 3 patate a dadini
- 1 cipolla tritata
- 1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 100 g di zucca a dadini
- olio evo
- sale
- 1 cucchiaino di garan masala

**Preparazione:** Prima di tutto, impastare gli ingredienti aggiungendo qualche cucchiaio d'acqua lentamente fino ad avere un impasto solido ma malleabile. Lasciare riposare in frigo per il tempo di preparazione del ripieno e del suo raffreddamento. In una padella di ferro o casseruola di terra cotta versare un filo d'olio, le spezie e le cipolle. Mescolare bene qualche secondo e aggiungere tutti gli altri ingredienti insieme. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa. Togliere l'impasto del frigo e tirarlo con il mattarello a uno spessore di 2 o 3 mm. Ricavarne dei dischi nella misura che più vi piace. Adagiare un cucchiaio di impasto su ogni disco fino all'esaurimento dei dischi. Se avanza un po' di impasto si può utilizzare per condire cereali o pasta. Chiudere i dischetti in semicerchi passando un dito bagnato su un lato del cerchio, prima di fissarli con una piccola pressione delle dita. Usare una teglia con carta da forno. Preriscaldare il forno a 180° e cuocere i Samosa, Pastel Solar per circa 30 minuti. Gustare accompagnato da una manciata di erbe fresche primaverili condite con olio, limone e amore. Buona Primavera a tutti!

# Cosa c'è dietro un G.A.S. (Gruppo d'acquisto solidale)

*di Simonetta Baschetti*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Faccio parte di Gastello – Gruppo d'acquisto solidale di Castel San Pietro Terme (BO), che propone l'acquisto settimanale di ortaggi da realtà contadine del territorio che coltivano la terra senza veleni né forzature della natura. Non solo verdure... ma **una via per un rapporto differente con il proprio ambiente di vita:** costruire relazioni concrete con le persone e la terra che abitiamo.

Co-creare il proprio cibo.

Il Gastello, è stato creato nel 2011 ed è animato da cittadine e cittadini ma anche da contadini e contadine. Il suo scopo è quello di aggregare persone animate dal bisogno di riappropriarsi del processo di produzione e di scelta del proprio cibo.

Il Gastello nasce dall'incontro tra cittadine/i e alcune realtà contadine del territorio di Castel San Pietro Terme che credono che il cibo che mangiamo debba essere prodotto nella maniera più naturale possibile perchè sia buono, sano e faccia bene sia alle persone che alla terra che abitiamo. Ecco perchè aderire all'acquisto settimanale di verdure non significa solo "comprare qualcosa" ma partecipare ad un progetto di co-creazione del proprio cibo e di cura della terra.

Il rapporto non è produttore/consumatore ma tra chi coltiva il cibo per sè e per altri, e chi lo mangia ma non lo coltiva, sostenendo però attivamente chi lo coltiva.

Vuoi saperne di più? Contatti: cassetta@gastello.it

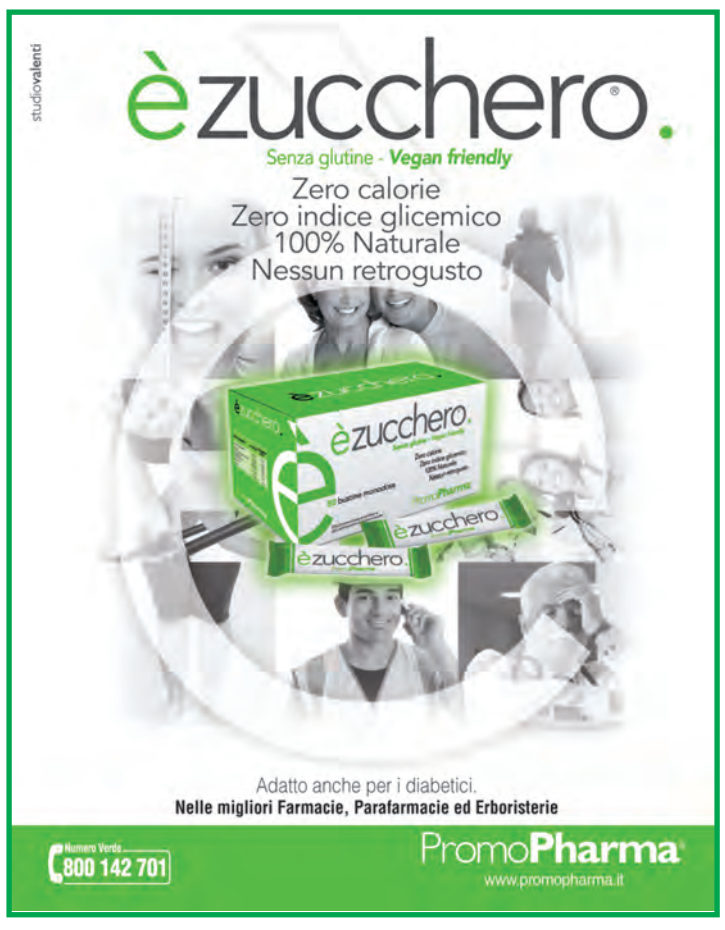
## Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a maggio…

**Fave:** contengono vitamina B, ferro, proteine e fibre, queste ultime indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali. Gli effetti benefici che si possono ricavare da questo legume sono soprattutto in termini di depurazione dell'organismo e di apporti energetici di cui il corpo ha continuamente bisogno. Sono poco caloriche e ottime fresche con il pane.

**Altre verdure del mese:** aglio, asparagi, bietola, carote, ceci, cipolla, faglioli, fagiolini, finocchio, lattuga, lenticchia, patata, piselli, ravanello, scalogno e sedano

**Nespole:** ci colore giallo-arancio intenso, hanno sono ricchissime di vitamina C, calcio ecarboidrati, hanno proprietà astringenti per l'intestino soprattutto se mangiate ancora acerbe. Al contrario, se mangiata molto matura, acquista proprietà fortemente lassative. Ottime per prepare delle dolcissime e nutrienti confetture per la prima colazione.

**Altri frutti del mese:** albicocche, amarene, ciliegie, fragole, lamponi e limoni




# "è zucchero" ci puoi credere?

*di Massimo Bassoli*

TEMPO DI LETTURA: **1 min**

Ecco il Paradiso dei golosi, il Nirvana dei diabetici, il Frutto Proibito di chi è perennemente a dieta: èzucchero.

**Ha il sapore dello zucchero ma non è zucchero**, dolcifica come lo zucchero ma apporta 0 calorie.

Non fa venire nemmeno le carie ai denti.
Insomma una pacchia da non credere.
Ed è tutto vero! Il prodotto è a base di Eritritolo e Glicosidi steviolici, ma non ha affatto il retrogusto antipatico della Stevia, **anzi ha un ottimo sapore**. L'Eritritolo è una sostanza naturale dal potere dolcificante pari al 70% dello zucchero ma privo di calorie, presente in natura nei prodotti di origine vegetale come la frutta. Il suo profilo aromatico è molto simile al saccarosio che, unito al suo alto potere dolcificante, lo rende una validissima alternativa allo zucchero tradizionale.

Usato in combinazione ad altri dolcificanti nella preparazione di dolci può aumentare

la dolcezza degli ingredienti, aggiungere corposità e mascherare retrogusti indesiderati. Per i malati di diabete è troppo bello per essere vero. Finalmente potranno tornare a gustare il sapore dello zucchero senza nessuna alterazione dell'indice glicemico. Un vantaggio che **contribuisce enormemente anche sull'umore della persona,** migliorandone la qualità. Esattamente come avviene per tutti coloro che affrontano una dieta ipocalorica o vogliono semplicemente limitare il consumo di zucchero nella propria alimentazione.

# Alla scoperta di Acquolina

*di Stefania Fontanarosa e Paolo Ferrari*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Sono già due anni e mezzo da quando siamo riusciti a realizzare un sogno che inseguivamo da tanto: **fare della diversità alimentare la nostra scelta culinaria, proprio come valore aggiunto.** E' nata Acquolina, la nostra gastronomia, dove si possono scegliere piatti da asporto e dove ci si può fermare a consumarli nel piccolo, colorato e curato spazio per uno spuntino, una colazione o un pranzo veloce.

Da Acquolina - a Bologna in via delle Fonti 82 D-E - noi, Paolo e Stefania, abbiamo molto a cuore **l'importanza dell'accoglienza** che dimostriamo con un sorriso e con calore. Abbiamo un'ampia visione del cibo, e molte idee da proporre. Per noi il buon cibo significa aggregazione, il piacere di stare insieme e di condividere ogni scelta alimentare.

Si possono trovare **piatti adatti ad ogni palato, cibo differente per ogni stile di vita:** dalla cucina vegetariana e vegana (nella foto il nostro polpettone veg di lenticchie e frutta secca), alle preparazioni con pochi grassi o senza cereali aggiunti, dalle ricette che sperimentano nuovi accostamenti e soddisfano la curiosità culinaria, fino ad arrivare alla cucina tradizionale. Cerchiamo di dare soluzioni alimentari che facciano bene agli occhi e al palato, al corpo e all'ambiente: per questo le nostre preparazioni vengono servite in contenitori da asporto completamente biodegradabili. Inoltre **la nostra cucina predilige il biologico, la filiera corta e la stagionalità** non solo di frutta e verdura.

Tra i nostri fornelli bolle sempre qualcosa di nuovo e per questo cambiamo il nostro menù ogni quindici giorni, consultabile sulla pagina face book e sul sito.

Molte le attività che ci vedono impegnati. Tra queste **dal 6 al 12 giugno si terrà la terza edizione della "settimana Equosolidale"**, settimana in cui la nostra attenzione e **la nostra cucina sarà dedicata a preparazioni fatte solo con prodotti del mercato equosolidale,** con ricette rivisitate di paesi non più tanto lontani, in collaborazione con una nota associazione.

Accoglienza e passione, divertimento e creatività, colori e sapori, l'amore per il **cibo buono e sano, profumi che invitano e fanno venire l'Acquolina,** noi vi aspettiamo per raccontarvi la nostra avventura nel meraviglioso mondo del cibo e per soddisfare i palati più curiosi.

GASTRONOMIA ACQUOLINA

Prodotti biologici e stagionali del nostro territorio
Cibo d'asporto prodotto nel rispetto dell'ambiente

Pietanze Tradizionali, Vegetariane, Vegane - Pesce al Venerdì
Il Martedì e il Venerdì, pane fresco con lievito madre, farine integrali, di Farro e Kamut.

dal martedì al sabato 08.30 -14.30 • 16.30 - 20.30 • Domenica 08.30 -14.30
Chiuso il lunedì

Via delle Fonti 82D-E 40128 Bologna - tel. 051-705773
www.acquolina.org - info@acquolina.org

CONSEGNA A DOMICILIO Menù Online

# L'albero del Caffè: il gusto dell'etica

*di Alessio Baschieri*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Nelle orecchie ancora il suono della sveglia, negli occhi le prime luci del mattino, in bocca solo la voglia di caffè.
Siedo, in attesa del gorgoglìo della moka. E penso.

**Fa la differenza che questo caffè non sia stato prodotto da una grande industria ma curato da un piccolo artigiano?**

E fa la differenza che non sia stato comprato scorrendo il dito sul catalogo di un grossista, ma con una stretta di mano con il produttore, a casa sua, che sia in Africa, Asia o Americhe?
E che differenza fa se chi lo ha tostato e chi lo ha coltivato hanno seduto, fianco a fianco, stanchi per la giornata di lavoro passata insieme, ad ascoltare la pioggia che cadeva sul tetto di lamiera, bevendo caffè caldo e parlando. Confrontandosi e confortandosi. E assieme abbiano guardato l'alba del giorno seguente crescere da dietro le montagne, sperando che il sole splendesse per tutta la giornata?
E se ancora, insieme, tostatore e coltivatore, hanno guardato un'altra alba, quella di Bologna, preparandosi a tostare quello stesso caffè?

Magari non per tutti fa la differenza, ma per me sì. E già il solo suono della moka mi sembra diverso, quasi un canto.
E allora vorrei che quel caffè che è stato tanto seguito ed amato, non sia lavorato da macchine automatiche mosse dalla legge del massimo profitto, ma che sia curato da mani sapienti, rispettandone i tempi e la ricchezza degli aromi. E magari non in una fabbrica che se ne sta indifferente del territorio a cui dovrebbe appartenere, ma **in una realtà aperta che collabora con le associazioni e le persone protagoniste della nostra decrescita.** Vorrei che un po' della forza e del profumo di quei chicchi fosse strumento per riscaldare il cuore di persone che dalla vita hanno avuto qualche difficoltà in più.
Come se la torrefazione fosse un'isola dove fermarsi un poco a tirare il fiato e riprendere le forze e la voglia di ripartire.
Così verso il caffè dalla moka alla tazzina, la mia tazzina, quella che mi scalda le labbra ogni mattina. Ed il profumo si spande e sa di cioccolato.

Ecco, ***L'albero del Caffè* è tutto questo**: un'idea di Buono che si fa concreta con ogni scelta quotidiana. Noi crediamo che chi sceglie un prodotto Biologico ed Etico meriti che sia anche buonissimo.
E noi, il caffè, lo facciamo Buonissimo.

Tel: 051 054 7218
info@alberodelcaffe.org www.alberodelcaffe.org
L'ALBERO DEL CAFFÈ
IL GUSTO DELL'ETICA

# Stagionalità e freschezza

*di Dario Liguoro*

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Chi l'ha detto che non ci sono più le mezze stagioni? Dopo un inverno ancora una volta troppo caldo che qui a Bologna ci ha privato persino della gioia di una fugace nevicata, stiamo vivendo finalmente una primavera come si deve: forti escursioni termiche tra il giorno e la notte, giornata tiepide e soleggiate che con disinvoltura si alternavo a giorni bui e temporaleschi.

Ma non vi preoccupate, non abbiamo cambiato lavoro, **La Svolta** - in Via Nosadella 35/A a Bologna **- continua a fare Cucina di Ragione.**

Il fatto è che noi dobbiamo essere per forza di cose anche un po' meteorologi: i cambi climatici possono stravolgere notevolmente anche il nostro menu! Nel rispetto dell'ambiente e dei cicli stagionali, la nostra cucina propone, infatti, nell'arco dell'anno i frutti e le verdure che di volta in volta si succedono, per garantire sempre una varietà delle proposte e una genuina freschezza dei prodotti utilizzati.

Il passaggio dall'inverno alla primavera coincide con la fine della maggior parte degli ortaggi invernali: le brassicacee che caratterizzavano il nostro menu invernale (cavolo nero, rosso, romano, cavolfiore e broccolo) lasciano il posto agli asparagi, alle fave, alle erbette selvatiche (cicorie, tarassaco, cime di rapa selvatiche) e alle prime zucchine; carciofi e finocchi cercano di resistere ancora ai primi caldi, mentre le zucche – a noi così tanto care – rappresentano ormai soltanto un lontano ricordo, nell'attesa dell'autunno che verrà.

Un'occasione speciale per assaggiare e conoscere più da vicino le "nostre" **verdure primaverili** sarà rappresentato dall'incontro con il nostro giovane amico - produttore e fruttivendolo - Andrea Palladino durante un **aperitivo** interamente dedicato ai prodotti della sua terra che organizzeremo questo mese.

Ma se la primavera ridona linfa vitale alla terra e ai suoi prodotti, il cambio di stagione porta notevoli cambiamenti anche nelle abitudini delle specie ittiche e nella loro pesca: l'esempio più lampante è forse quello rappresentato dal ritorno delle seppie, che riemergono dalle profondità marine per riavvicinarsi alla costa e riprodursi.

Un rituale atteso e monitorato con attenzione anche dalla piccola pesca costiera adriatica come quella praticata da Pescevia, che dal porto di Cattolica ci consegna periodicamente pesce fresco, stagionale e sostenibile presente quotidianamente all'interno del nostro menu, e che in via del tutto eccezionale avremo modo di degustare la sera di mercoledì 18 maggio in abbinamento con i Verdicchi naturali del nostro ospite Corrado Dottori.

Se quindi a La Svolta stagionalità e freschezza rappresentano un principio e un modello da seguire giorno per giorno, per fare partecipi anche voi delle nostre ricerche quotidiane, abbiamo ideato una **tessera fedeltà** per invogliarvi a provare le nostre formule durante la vostra pausa pranzo.

LA SVOLTA
CUCINA
DI RAGIONE

Via Nosadella 35/A - Bologna - Tel. 051.0390032
www.lasvoltabologna.it - info@lasvoltabologna.it
www.facebook.com/lasvoltabologna

Scoprite come funziona sul nostro sito o sulla nostra pagina Facebook: www.facebook.com/lasvoltabologna!

# La nuova piramide alimentare

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Isabella Olivieri, naturopata*

La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici. In basso i cibi o comportamenti da attuare con più frequenza e in quantità maggiori, in cima quelli da adottare solo poche volte.

La piramide, negli ultimi anni, è stata messa in discussione partendo dal ruolo dei grassi: nella vecchia piramide tutti i grassi erano collocati verso l'apice, adesso invece solo i grassi saturi (per lo più di origine animale, come il burro), dovrebbero mantenere questa posizione, mentre i grassi di origine vegetale vanno collocati verso la base della piramide, prevedendone il consumo quotidiano. Infatti va ricordato che il simbolo della dieta mediterranea è l'olio d'oliva. Vengono anche messi in discussione i carboidrati, in questo caso meglio preferire i cereali integrali, a basso indice glicemico (pasta, orzo, riso, etc.), rispetto a quelli con alto indice glicemico (pane, patate, etc.) perché non tutti i carboidrati hanno le stesse valenze nutrizionali.
A livello nutrizionale la differenza tra queste due categorie è dovuta alla loro diversa propensione a rilasciare glucosio nel sangue (indice glicemico). In più si consiglia poca carne e tanti vegetali, di insaporire ed esaltare gli aromi con abbondante uso di erbe aromatiche, piuttosto che con intingoli complessi e sale. Un'ottima possibilità è quella di coltivare le erbe e le piante aromatiche che andremo a consumare: è una maniera per averle sempre fresche, a portata di mano e, avendole coltivate, voi sarete certi della loro qualità. Le piante ed erbe aromatiche, inoltre, hanno bisogno di poco spazio e potete quindi coltivarle tranquillamente anche sul vostro balcone. Anche i vegetali, se avete un giardino potrete coltivarli, essendo così sempre sicuri della loro genuinità e freschezza, oppure potete cimentarvi nella creazione sulla terrazza o sul balcone di un giardino commestibile.

Un'altra novità della nuova piramide è che, alla base, non ci sono immagini di alimenti, ma messaggi di modifica dello stile di vita:

- **ATTIVITÀ FISICA.** Ovvero mantenersi attivi.
- **CONVIVIALITÀ.** La tavola deve essere intesa come momento che va oltre il nutrimento stretto e deve diventare un momento in cui la famiglia, gli amici si incontrano. Perché non è solo importante cosa si mangia, ma come si mangia.
- **STAGIONALITÀ.** Dobbiamo imparare a preferire i prodotti stagionali in quanto soddisfano meglio il fabbisogno del nostro organismo nei diversi periodi dell'anno.
- **PRODOTTI LOCALI.** Dobbiamo riabituarci al consumo dei prodotti della nostra terra e di stagione, non subire passivamente le abitudini che le grandi catene di distribuzione vogliono farci assumere.

Questi sono i nuovi dettami, che, a differenza dei vecchi, dovrebbero essere più efficaci a contrastare arteriosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, obesità e molte altre malattie.

# Capperi: un integratore naturale

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Elisa Cardinali, biologa nutrizionista*

Il primo a utilizzare i capperi come un vero e proprio integratore naturale fu nel 70 d.c il medico e farmacista Discoride che li descriveva come un **alimento diuretico e antinfiammatorio** (efficacissimo contro il mal di denti). La maggior parte delle persone attualmente li utilizza per scopi prettamente gastronomici ignorando le tantissime proprietà che questi piccoli "bottoni verdi" nascondono. Partiamo dalla tabella nutrizionale, ovvero dalla carta d'identità degli alimenti: sono costituiti per l'84% da acqua, il 2,3% da proteine, il 3,1% da fibre, dallo 0,4 % da zuccheri e dallo 0,9% da grassi. Per tanto, già solo per la loro composizione ipo-lipidica e ipo-glucidica, sono adattissimi a chi voglia intraprendere un regime alimentare dimagrante considerato che apportano solo 23 kcal su 100 gr e che, una volta dissalati, possono essere utilizzati per condire insalate, sughi, verdure, legumi limitando così l'apporto del sale.

Sempre nell'ambito di un regime finalizzato al miglioramento della composizione corporea, essendo ricchissimi di acqua, ma anche di minerali come **magnesio e potassio**, possono essere utilizzati sia per migliorare **l'idratazione** totale che per drenare i liquidi in eccesso. Nel caso di persone anziane inappetenti e debilitate sono particolarmente utili per il loro effetto stimolante e inoltre migliorano sia i processi digestivi che i fenomeni di gonfiore e mal di stomaco.

Ma le due sostanze contenute nei capperi più studiate in assoluto dal punto di vista scientifico sono la quercetina, a cui si attribuiscono **proprietà antiossidanti** e antitumorali, e la rutina che sembra invece essere efficace nel ridurre il colesterolo LDL.

Ma veniamo alla parte pratica ovvero aun paio di ricette velocissime che esaltano il gusto dei capperi e che possono essere sfruttate come antipasto, come aperitivo o dopo l'attività fisica per il recupero di vitamine e sali minerali e per ripristinare la massa muscolare.

**Hummus ceci e capperi:**
- 250 gr di ceci lessati e ben scolati
- mezzo aglio (se piace)
- una manciata di capperi
- qualche cucchiaio di acqua
- olio extravergine d'oliva (2 cucchiai)

# La speranza dei giovani in un futuro più sostenibile:

## *Scuola media Panzacchi di Ozzano Emilia (BO)*

I ragazzi della scuola media Panzacchi di Ozzano dell'Emilia nel corso di quest'anno scolastico hanno seguito un percorso di riflessione su temi ambientali, concentrandosi a parlare principalmente di **alimentazione salutare** per noi e per l'Ambiente e del problema dei **rifiuti**.

Hanno visitato le nostre classi, per parlarci di questi argomenti, le volontarie del GEV **(Guardia Ecologica Volontaria)** e alcuni attivisti del gruppo di **San Lazzaro in Transizione.**

Ne sono scaturite varie attività che si sono svolte nelle nostre classi e numerose riflessioni. Gli allievi di seconda F hanno racchiuso il loro pensiero in alcuni articoli, scritti ciascuno secondo la sua personale sensibilità.

*Prof.ssa Lucia Boninsegna*

## Una goccia d'acqua racconta la sua storia...

È fresco dove mi trovo; sono affiorata da una sorgente profonda e sono uscita insieme a tantissime mie sorelle alla luce abbagliante del sole, ora mi sento proiettata dentro un fresco ruscello di alta montagna.

Ricordo che tanto tempo fa mi trovavo nelle acque tiepide di un lago; ma un giorno, all'improvviso, degli strani macchinari ci catturarono e ci scaricarono violentemente in un fiume, disperate non sapevamo cosa fare, cercammo di tornare indietro ma molte goccioline spaventate ci trascinavano irruentemente verso la valle.

Dopo molte ore di viaggio arrivammo al mare e sfinite ci addormentammo.

Quando, alla luce abbagliante del sole ci svegliammo, era ormai sera e ci riposammo lasciandoci cullare dalla corrente, il mare sembrava una discarica, non era affatto come ce lo avevano descritto le goccioline d'acqua avventuriere!

Imponenti barche lo attraversavano scaricando sostanze tossiche che soffocavano gli animali marini.

Alla sera del giorno dopo, finalmente salimmo in cielo, lontane da quella discarica di rifiuti.

Il paesaggio era stupendo, fitti boschi e frutteti in fiore spiccavano alla luce della luna.

Al mattino precipitammo dolcemente in un torrente impetuoso, si sentivano strani rumori provenienti dalla foresta, degli uomini con strane lame stanno distruggendo gli alberi per poi trasportarli con dei camion verso strani edifici in cemento che scaricavano nell'aria fumo nero e gas, dopo questo orrore l'aria si fece calda e di nuovo venimmo trasportate in cielo.

Il vento ci portò via dal bosco, sorvolammo estesi campi verdi, colline e infine le montagne; e allora ci lasciammo cadere piangendo per la felicità dopo tante avventure, il sole ardente ci spinse giù per la montagna e arrivammo in un ghiacciaio dove abbiamo vissuto fino a ora.

*Beatrice Callegari, Giacomo Ballarini e Leonardo Tagliavini*

## Lettera alla direzione di un supermercato nel quale andate abitualmente

Gentile direzione, mi chiamo Sofia Sabatino e abito a Ozzano dell'Emilia. Vorrei scrivere questa lettera per fare alcune proposte riguardo agli alimenti e l'utilizzo della plastica nei sacchetti e negli imballaggi.

Per cominciare inizierei a parlare di un'idea innovativa che avrebbe come scopo la produzione di sacchetti di stoffa o di carta da dare in prestito agli utenti, che possono, una volta caricata la merce nei loro veicoli, riportarle in appositi cesti raccoglitori, in modo tale che questi si potrebbero riutilizzare continuamente.
Inoltre, consiglierei di esporre gli alimenti sfusi, senza imballaggi o confezioni inutili, che poi vengono buttate senza alcun utilizzo. Per questo proporrei di porre gli alimenti in cassette di legno in modo tale che anche esse verrebbero riutilizzate, per lo stesso alimento. Per quanto riguarda i liquidi, soprattutto detergenti per la persona e per la casa proporrei di utilizzare recipienti e flaconi ricaricabili.
L'ultima richiesta che vorrei farle è quella di acquistare i prodotti (che poi venderete) a km 0, specificandolo in un piccolo cartello. La ringrazio per l'attenzione

*Sabatino Sofia*

## Lettera al sindaco

Gentile sindaco, sono un ragazzo della scuola media Panzacchi e con la professoressa Boninsegna stiamo trattando un progetto sui rifiuti. Ha mai pensato dove vanno le cose che per qualche motivo buttiamo?

Io e la mia classe abbiamo trattato questo argomento guardando il film Trashed e seguendo un interessante laboratorio con le volontarie del GEV (guardie ecologiche volontarie).

A mio parere per ridurre la problematica dei rifiuti bisognerebbe utilizzare gli oggetti anche se non vanno benissimo e non continuare a buttare cose appena si rompe una minima parte oppure appena passano di moda; infatti molti miei amici cambiano il cellulare soltanto per restare al passo con la moda, ma fanno lo stesso anche molti adulti. Inoltre molti oggetti che paiono rifiuti si potrebbero riutilizzare facendone altri, per esempio con un tubo si potrebbe fare un portamatite.
Un problema è che molta gente ancora sbaglia a fare la raccolta differenziata o addirittura sbaglia a mettere i rifiuti nel cassonetto quindi per fare questo io proporrei la raccolta porta a porta dove i camion passano regolarmente e puntualmente così da assicurarsi il 100% del riciclaggio.

Dopo che abbiamo buttato la roba nei cassonetti ed è arrivato il camion che porta via l'immondizia il problema è finito? No, il problema più grosso è quello delle discariche, che inquinano l'aria e il mare (se la discarica è sulla costa). In Libano c'è né una enorme sulla costa e i rifiuti galleggiano sul mare e arrivano anche in Grecia e in Italia, inquinando il mare. Per risolvere questo ulteriore problema hanno pensato di bruciare i rifiuti producendo energia con gli inceneritori. In questo modo si inquina ancora di più l'aria provocando danni enormi ai viventi, agli animali, all'uomo e ai vegetali. Ma si sa che non tutto è riciclabile. Per risolvere la questione di dove mettere questo tipo di rifiuti io li triterei in minuscoli pezzettini una parte di questi, quella che non è proprio riciclabile potrebbe essere sigillata in enormi scatole di ferro senza alcun passaggio d'aria, così l'inquinamento sarà solo dentro la scatola sigillata!

Spero che questa lettera possa risolvere la problematica in altre città e paesi.

*Giona Dall'Aglio*

vivere sostenibile
la redazione a scuola

**Avvicinare i giovanissimi ai temi della sostenibilità è uno degli obiettivi cruciali che Vivere Sostenibile ha avuto fino dalla sua nascita.**
**Ora è il momento di fare di più!**
**Con l'aiuto dei Dirigenti e dei Professori più sensibili e attenti, portiamo nelle classi il nostro giornale e aiutiamo i ragazzi a riflettere ed esprimersi su stili di vita, di impresa e di comunità più sostenibili.**
**I lavori più belli, saranno premiati con la pubblicazione sulle pagine del giornale.**

E' un'iniziativa rivolta alle scuole secondarie di primo grado di Bologna e Provincia.
Per info, invia una mail a: direzione@viveresostenibile.net

# Escursionismo olistico: il passo che integra

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Cristina Mori*

Dalle piane modenesi arriva un esperimento di integrazione a 360 gradi. Si incontrano discipline, si incontrano saperi, si incontrano persone, per dare vita a una proposta nuova con radici antiche come l'uomo. Il passo sicuro ed energico delle guide ambientali escursionistiche, esperte nel condurre le persone nei sentieri segreti della natura, si incrocia col camminare delicato e determinato della psicologa, artista nel navigare tra i paesaggi dell'interiorità. E nasce così l'idea di un percorso comune, di creare occasioni in cui le persone possano muoversi in natura per incontrare davvero la natura e incontrare un po' di più anche se stesse.

Un escursionismo olistico appunto, dove l'alternanza tra momenti di cammino, spiegazioni naturalistiche ed attività guidate possa fornire il giusto nutrimento per tutte le dimensioni dell'essere umano: corpo, mente, emozioni, spirito. Un lasso di tempo, di una o due giornate, in cui poter godere tanto della dimensione del gruppo quanto di quella individuale, immersi in contesti naturalistici di pregio. Una piacevole palestra insomma, per rilassarsi e imparare a coltivare relazioni "ecologiche", con se stessi, con gli altri, con la natura.

Una proposta nuova forse, che vuole rispondere all'esigenza sempre più diffusa di autenticità e benessere olistico, ma con radici certamente antichissime quanto, ad esempio, la tradizione del genius loci. Secondo questa credenza, in uso presso gli antichi romani, **ogni luogo è custodito da uno spirito, o entità naturale, a cui chiedere permesso, protezione e garantire rispetto prima di entrare...** tradizioni antiche ma che hanno molto da insegnarci.

E siccome nulla è per caso, chi propone il progetto è proprio l'Associazione Genius Loci di Modena, un'associazione professionale di guide ambientali escursionistiche con decennale esperienza nella conduzione di escursioni e nell'educazione ambientale e alla sostenibilità. Oltre all'Escursionismo olistico, altra proposta innovativa con partenza in estate sono le Family Walking, escursioni appositamente pensate per famiglie, durante le quali i bambini saranno coinvolti in divertenti attività ludico-esperienziali di scoperta del mondo naturale... e così anche il camminare diventerà un gioco!

Proposte nate dunque per riavvicinare le persone alla natura e per contrastare quello che Richard Louv, noto educatore americano, chiama

Nature deficit disorder, la sindrome da deficit di natura che si sta manifestando sempre di più nella nostra società occidentale, da quando la sedentarietà e il mondo virtuale stanno prendendo il posto delle avventure nel bosco e delle corse nei prati. Proposte lanciate come appello a un prendersi cura, di se stessi, degli altri, della Madre Terra. In questa sperimentazione ci aiuterà l'Ecopsicologia, disciplina anch'essa maestra dell'incontro, nata appunto dalla fusione tra due scienze - l'Ecologia e la Psicologia – che si sono accorte di aver bisogno l'una dell'altra per avvicinare le persone tanto all'ambiente quanto a se stesse.

Tenetevi pronti e informati visitando il sito www.geniusloci-escursioni.it o la pagina FB GENIUS LOCI Lo spirito del Luogo!

# La Palestina che ho visto con i miei occhi

TEMPO DI LETTURA: 7 min

*di Annalisa Paltrinieri*

Ero convinta di aver letto e studiato molto. I temi legati al Medio Oriente mi hanno sempre interessato moltissimo sia dal punto di vista geopolitico che rispetto all'arte e alla storia. Avevo 20 anni ai tempi del massacro di Sabra e Shatila. Ho letto i testi di Edward Said, la letteratura di Amos Oz e David Grossman, i racconti di Suad Amiry, seguo con interesse le analisi di Alberto Negri sul Sole 24 ore e leggo Internazionale, conosco la strepitosa esperienza della Divan Orchestra del maestro Daniel Baremboim… insomma non mi sentivo del tutto sprovveduta.

Poi ho visto con i miei occhi.

Grazie alla perfetta organizzazione di Assopace Palestina ho trascorso otto giorni intensi, ricchi, pieni di immagini, incontri, testimonianze, storie ed emozioni, tante. Tante da non riuscire più a smettere di pensare, da non riuscire a "fare la turista" nelle mezze giornate libere, da non riuscire a fermarmi in raccoglimento nei luoghi della fede, da non riuscire a staccare, al punto da essere col pensiero sempre lì anche adesso che sono tornata, così che se al Tg parlano di occupazione il mio pensiero va ai territori occupati e non ai dati sul lavoro.

Ho scaricato le foto e ne ho scelte due tra tutte. Quella del cecchino appostato sulla porta di Damasco sulle mura di Gerusalemme e le cisterne sopra i tetti di un'abitazione palestinese.

Ho scelto queste due perché, a mio parere, rappresentano la sintesi perfetta di un Paese militarizzato governato secondo un regime di apartheid.

Ho visto soldati ovunque, cecchini, checkpoint, torrette di avvistamento, filo spinato, muri, civili andarsene in giro armati di piccoli mitra.

Il benvenuto a Ramallah ci è stato dato con una raccomandazione: non tirate l'acqua dello sciacquone ogni volta che usate il water, fatelo solo quando non se ne può fare a meno.

Ecco, **la differenza tra Israele e Palestina è che da una parte c'è l'acqua e dall'altra no.** Da una parte ci sono piscine, giardini, aiuole e spartitraffico fioriti e dotati di sistemi automatici di irrigazione. Dall'altra l'acqua è raccolta nelle cisterne sui tetti e razionata. Perché sono stati deviati i fiumi e perché è proibito scavare pozzi.

Da una parte ci sono strade ben tenute, a scorrimento veloce, che possono essere percorse solo da veicoli con la targa gialla di Israele. Dall'altra strade scassate, che finiscono davanti a uno sbarramento, percorse solo dai veicoli con la targa verde palestinese. Così, se devi organizzare un trasporto, carichi il camion con la targa verde, vai fino al checkpoint, scarichi, ricarichi sul camion con la targa gialla che devi aver noleggiato per tempo… così anche per le ambulanze, che devono essere prenotate. Quando si può. E quando non si può? Non si contano i bambini partoriti nei pressi di un checkpoint.

Sapevo di Hebron, di questo insediamento israeliano all'interno della città vecchia che ne ha fatto una città fantasma. Poi ho visto le reti tese per raccogliere la spazzatura e gli escrementi che i coloni lanciano di sotto. Ho visto i documenti rilasciati ai palestinesi che possono attraversare Shuhada Street, vi sono riportati solo numeri e non nomi, infatti i palestinesi in possesso di questi documenti sono definiti "numerati". Vi ricorda qualcosa?

Ho visto un gruppo di ebrei ortodossi attraversare, scortati da soldati armati, la Spianata delle Moschee con un atteggiamento strafottente e provocatorio. Una riedizione quotidiana della famosa passeggiata di Sharon nel luogo santo dell'Islam che segnò l'avvio della seconda Intifada. Nello stesso luogo i musulmani maschi di età inferiore ai 45 anni non possono accedere.

Ho visto che il muro non segue la Linea Verde degli accordi di Oslo: è stato costruito tra i 5 e i 7 chilometri all'interno del territorio che dovrebbe essere palestinese. Non segue nemmeno una linea dritta, di fatto è un serpentone che accerchia i villaggi rendendo molto difficile, se non impossibile, recarsi al lavoro nei campi. Per la legge israeliana se un campo non viene coltivato per tre anni può essere confiscato.

Poi ho visto **gli sguardi**.

La determinazione dell'elicotterista israeliano che ha lasciato l'esercito e che aiuta i ragazzi che decidono di non fare il servizio militare, anche a costo di finire in prigione. Perché, spiega in perfetto gergo militare, così servo meglio il mio Paese.

La fierezza di Fadwa, moglie di Marwan Barghouthi, di fatto l'unico vero leader palestinese, in carcere da 14 anni.

La lucidità di Munther del campo profughi di Aida che, tiene a precisare, non fa parte di alcuna strategia coinvolgere i bambini nelle dimostrazioni. Se fosse per lui andrebbero protetti. Di fatto, però, vivere e crescere in un campo profughi significa essere comunque partecipi e in quella realtà si diventa grandi presto. L'alternativa sarebbe tenerli chiusi in casa: impossibile.

La tenacia indefessa di due anziane contadine che non lasciano la loro casa e le loro quattro capre continuamente attaccate dai coloni.

L'ottimismo di chi organizza corsi di break dance per i ragazzini di Nablus, con l'obiettivo di toglierli dalla strada.

La luce negli occhi dei giovani volontari internazionali, tanti gli italiani, felici anche solo di poter accompagnare i bambini a scuola.

L'orgoglio dei miei compagni di viaggio quando un attivista palestinese ci ha chiesto di cantare insieme a lui la canzone partigiana "Bella Ciao!"…

Talvolta ho visto la rabbia, non ho mai visto la rassegnazione.

# Godere della natura, imparando

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Laura dell'Aquila, biologa, botanica, erborista, docente Il Giardino di Pimpinella*

Weekend e settimane selvatiche per staccare immergersi nella natura, respirarne i ritmi e i profumi, gustarne i sapori e le qualità, e recuperare i nostri atavici saperi di piante e fiori.

Anche quest'anno il Giardino di Pimpinella ha programmato invitanti appuntamenti estivi per staccare dal quotidiano e calarsi nei ritmi della Natura, trascorrendo giorni di serene vacanze in luoghi naturali di grande bellezza.

**2-5 GIUGNO all'ISOLA D'ELBA!** Per godere delle spettacolari fioriture di piante aromatiche. Saremo nella punta ovest dell'Isola, tra aromi mediterranei e i colori sfavillanti della fioritura della lavanda, dell'elicriso, del cisto e di tante altre meravigliose piante della macchia mediterranea che abbondano nell'isola. Ogni sera assisteremo al i meravigliosi tramonti sul mare, proprio di fronte a dove risiederemo. Alterneremo passeggiate lungo la costa a escursioni nell'entroterra, ricca di fantastici popolazioni di piante aromatiche che in questo periodo daranno il meglio della loro essenza. Le lezioni di riconoscimento botanico saranno alternate a quelle di preparazioni erboristiche, per portarsi a casa preparati fatti da noi nell'isola ricchi dei profumi e di proprietà e delle emozioni provate assieme in questi giorni di gioia!

**7-10 Luglio al Giardino di Pimpinella CORSO RESIDENZIALE DI AYURVEDA** seminario esperienziale per ritrovare il proprio equilibrio e benessere attraverso l'antica arte Ayurvedica. In programma preparazioni di oli per massaggio secondo i principi ayurvedici, yoga, meditazione, lezioni di erboristeria pratica, tecniche di massaggio ayurvedico e di cucina ayurvedica.

**16 Luglio - 23 Luglio: LE SPETTACOLARI FIORITURE ALPINE; SETTIMANA DI ERBORIZZAZIONE E CONOSCENZA DELLE PIANTE OFFICINALI ALPINE** in Trentino al Parco di Paneveggio, sotto le Pale di San Martino. Avremo a disposizione una Baita tutta per noi situata in uno dei posti più spettacolari delle Dolomiti, tra boschi, prati e ruscelli. Passeremo le giornate in escursioni di riconoscimento floristico, e laboratori pratici di impiego delle erbe selvatiche alpine per preparazioni erboristiche, culinarie, cosmetiche

**Dal 13 al 20 Agosto, al Giardino di Pimpinella LA FARMACIA DI MADRE TERRA** una settimana interamente dedicata alla fitoterapia ed alle preparazioni erboristiche, cosmetiche e alimentari partendo dal riconoscimento, raccolta e impiego delle nostre erbe selvatiche. In programma passeggiate di erborizzazione nei boschi, lungo i ruscelli, nei campi e nel nostro Giardino di Piante officinali; workshop di fitopreparazioni per imparare a trasformare le piante raccolte in preparati erboristici e cosmetici, per cucinare con le erbe e fiori raccolti, per distillare le piante aromatiche raccolte e per usarle in delicati saponi. Il tutto condito da serate attorno al falò, con musica e danze.

Per maggiori informazioni su costi e modalità di iscrizioni contattateci scrivendo a info@pimpinella.it o mandando sms al 3899703212, o visitate www.pimpinella.it

VI ASPETTIAMO CON GIOIA!

# *Vivere Sostenibile* propone un Transition Camp presso la Cooperativa di Comunità *I briganti del Cerreto*

*di Maddalena Nardi*

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Nel 2015 abbiamo iniziato con la prima festa di Vivere Sostenibile progettando e realizzando la passeggiata a piedi tra Firenze e Bologna lungo la famosa Via degli Dei. Una bellissima esperienza in cui il gruppo si è misurato con la fatica e la bellezza dei paesaggi appenninici.

La seconda edizione del 2016 si terrà tra **Mercoledì 29 giugno e Domenica 3 Luglio 2016.**

Non sarà un cammino itinerante, ma faremo campo base, per tutto il periodo, presso la Cooperativa di Comunità "*I briganti del Cerreto*" (vedi articolo sempre in questo numero).
Avremo modo di conoscere ed esplorare le bellezze del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano in provincia di Reggio Emilia. Oltra alle numerose attività all'aria aperta si alterneranno **momenti e attività in mezzo alla natura,** il Camp proporrà alcuni momenti di formazione, di crescita personale e di gruppo utilizzati nei gruppi di Transizione. Il programma del Camp sarà sognato e definito in modo attivo da tutti i partecipanti con un Open Space Technology che in Giugno precederà il Camp a Bologna.
I momenti della colazione e della cena saranno in completa autogestione. Durante la giornata si prevede normalmente il pranzo al sacco. Nella struttura della Cooperativa sono presenti 18 posti letto: 10 in stanze in comune nella struttura del Mulino, e 2 appartamenti da 4 posti letto ciascuno. Inoltre è possibile anche sistemare le tende nel prato antistante la struttura del Mulino.
**E' importante essere consapevoli che la sistemazione al Mulino è adatta a persone che hanno un certo grado di adattabilità e sobrietà (1 solo bagno in comune).**
Per la buona organizzazione del Camp si fissa un massimo di 25 persone partecipanti.

**Quote di partecipazione:** complessivamente per le 4 notti, le quote sono differenziate in base alla soluzione richiesta.

- Euro 90 a persona per la sistemazione negli appartamenti da 4 persone
- Euro 60 a persona per sistemazione al Mulino
- Euro 20 a persona per coloro che vorranno venire con la tenda

**Nella quota non sono compresi:** i costi di trasporto per raggiungere Cerreto Laghi, i costi per colazione, pranzo e cena che saranno autogestiti direttamente dal gruppo, le spese per attività particolari come canyoning, o oneri per guide dei sentieri. E' necessario inoltre essere iscritti all'Associazione Comunità Sostenibili – quota associativa 2016 Euro 15,00.

Volete essere del gruppo? **Entro il 10 maggio scrivici** per esprimere il vostro interesse all'email:
info@viveresostenibile.net indicando con precisione i tuoi dati personali: nome, cognome, residenza, tipo di soluzione di alloggio (Mulino, appartamento o tenda), numero di cellulare e codice fiscale per essere iscritto alla ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITA' SOSTENIBILI. A seguito dell'email di iscrizione, daremo l'ok a procedere al **versamento** della somma complessiva corrispondente alla richiesta indicata tramite bonifico bancario (nella causale indicare "Transition Camp 2016" e nome e cognome) da fare a:

ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITA' SOSTENIBILI

**IBAN: IT25 R084 7236 7600 0000 0093411**
Banca Credito Cooperativo di Castenaso (BO).

Buon cammino!

# Camping con il Benessere!

*di Samanta Mordenti*

TEMPO DI LETTURA: 1 min

Si rinnova, per il 4° anno consecutivo, l'appuntamento Benessere dell'associazione Loto Blu, nella splendida cornice del bacino di Suviana a Castel di Casio (BO), luogo in cui il parco naturale con i suoi maestosi castagni secolari e le acque del lago predispongono al profondo contatto interiore.

Nei giorni **24 e 26 luglio** gli operatori del Loto saranno a disposizione per **trattamenti, letture e consulenze**, mentre il 25 luglio sarà dedicato alla celebrazione, secondo il calendario Maya, del GIORNO FUORI DAL TEMPO, ovvero il giorno del PERDONO, della rivisitazione dell'anno trascorso, il momento in cui trasformare e liberare tutto quello che mantiene nel conflitto e nella sofferenza, così che si possa iniziare il nuovo anno nella manifestazione della propria essenza! Il **25 luglio sarà il GIORNO FUORI DAL TEMPO,** lo celebreremo con gioia con tutti voi!

Per info e prenotazioni: Cinzia 347 8849051 e infolotoblu@libero.it oppure cerca Loto Blu su facebook!

"La natura, quando vuole comunicare con noi, non trovando altro modo, riempie il nostro animo di ritmi e melodie."

Rabindranath Tagore

# Un parco dedicato alle "Aquile randagie", gruppo scout clandestino durante il periodo fascista

*di Riccardo Galli*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Si tratta dell'area verde situata tra via Genova, via Ventimiglia, via Giuseppe Dozza e viale Cavina, al quartiere Savena di Bologna. **Il parco è stato inaugurato lo scorso 9 aprile** dal sindaco Virginio Merola, dalla presidente del quartiere Virginia Gieri e dall'assessore alla Cultura Davide Conte, che presiede la commissione toponomastica. La cerimonia è stata animata dagli scout cittadini, dell'Agesci e del Cngei, che hanno raccontato la storia delle Aquile randagie e organizzato attività scout per il pomeriggio.

Le Aquile randagie nascono in clandestinità dopo la soppressione del movimento scout italiano voluta da Benito Mussolini nel 1928. Il gruppo era formato da giovanissimi scout di Milano e Monza, che si rifiutano di cessare le attività e si impegnarono attivamente nella Resistenza, in maniera disarmata e senza alcun legame con la politica. Erano guidati, tra gli altri, di monsignor Andrea Ghetti, del gruppo Milano 11, detto Baden, e Giulio Cesare Uccellini, capo del Milano 2, che prenderà il nome di Kelly durante la Resistenza.

Dopo l'armistizio del settembre '43 le Aquile randagie diedero vita all'OSCAR (Opera Scautistica Cattolica Aiuto Ricercati) che si occupò del salvataggio di perseguitati e ricercati senza badare a provenienza, razza o religione, favorendo gli espatri in Svizzera, oltre 2.000. A guerra finita, si schierarono contro vendette e rappresaglie, difendendo anche coloro che fino al giorno prima erano stati persecutori e occupanti.

# La sostenibilità il nostro centro

*di Massimo Giorgini*
*Facilitatore di Transition Italia*

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Lo scorso 24 marzo a Palazzo D'Accursio a Bologna ho partecipato a un workshop dedicato al Progetto "La sostenibilità il nostro centro".

Sono uscito da questa serata con tanto entusiasmo e tanti stimoli per continuare le mie attività di "transizione" insieme a vecchi e nuovi compagni di viaggio.

Da quando sono comparse le prime iniziative di transizione in provincia di Bologna, tanti cittadini di ogni estrazione sociale sono stati coinvolti in serate di approfondimento, gruppi di condivisione, progetti concreti di transizione.

Da queste attività sono nate anche alcune iniziative imprenditoriali come Vivere Sostenibile. Tuttavia la grande maggioranza delle aziende fino ad ora si è mostrata impermeabile ad accogliere e ad applicare i principi della transizione.

Per questo sono uscito dall'incontro con grande entusiasmo. Rendermi conto che anche la C.N.A., la grande Confederazione Nazionale degli Artigiani e della Piccola e Media Impresa, si interessa e promuove un progetto che ha una grande affinità con i principi della transizione mi ha piacevolmente sorpreso.

Lo scopo del progetto "La sostenibilità il nostro centro" è di rendere il proprio negozio e **bottega artigiana sostenibile ambientalmente**, migliorando la gestione aziendale (risparmio energetico, attenta gestione dei rifiuti, oculata scelta dei fornitori, diffusione di una cultura "green") e guadagnando così in competitività. Offrire al proprio cliente un motivo in più per fidelizzarlo e intercettare una nuova clientela che premia chi è virtuoso. Il tutto certificato da un marchio di qualità "green".

Il progetto bolognese si ispira ad uno analogo che si è sviluppato con successo nella città di Francoforte grazie al progetto europeo "Trasition Cities". Nacque nel 2013 dall'esigenza di 25 negozi di mettere in rete le loro esperienze di sostenibilità e di avere l'opportunità di promozionarle al pubblico con un marchio di qualità green. Oggi più di 400 piccole e medie imprese di Francoforte sono incluse nell'app "Labl.Frankfurt": piccoli negozi, produttori, ristoratori. Oltre ad avere **aumentato l'interesse della clientela** verso i loro prodotti e servizi, hanno **migliorato la loro efficienza energetica,** hanno ridotto lo spreco di risorse utilizzando materiale riciclabile, usano **energia rinnovabile**.

Il progetto è realizzato da Cna Bologna insieme alla sua società di formazione Ecipar e alla azienda Flexgrid, in collaborazione col Comune di Bologna, l'Urban Center, l'Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo Sostenibile. Il progetto vuole contribuire agli obiettivi generali fissati dal Comune nel Piano d'Azione per l'Energia Sostenibile (PAES) replicando e adattando alle caratteristiche delle imprese bolognesi i punti di forza che hanno caratterizzato l'esperienza fatta a Francoforte, evidenziata come buona prassi da diffondere in un processo di dialogo e confronto tra le città che lavorano per concretizzare la transizione verso la sostenibilità.

Le prime imprese coinvolte saranno quelle dell'**area dell'ex ghetto ebraico di Bologna**, in cui da sempre le attività artigianali e commerciali a carattere storico-artistico trovano un ideale ambiente di insediamento e dove si sono già realizzate azioni di marketing territoriale quali la creazione di un logo caratterizzante l'area (la "mano") e l'organizzazione dell'annuale festa del Ghetto. Il progetto in una fase successiva si estenderà su tutta Bologna e coinvolgerà tutti i negozi e botteghe artigiane interessati a fare del "green" un proprio punto di forza.

"Non dubitate mai che un piccolo gruppo di cittadini impegnati e motivati possa cambiare il mondo, in effetti è l'unica cosa che fa sempre!"
*Margaret Mead*

# Dalla riqualificazione del DLF nasce il primo orto sociale di Bologna

*di Enrico Palacino*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

## Rilanciamo insieme il parco del Dopolavoro Ferroviario

GoGreen ha aperto da poco le porte della sua nuova sede nel centro di Bologna. Il nuovo spazio espositivo si trova all'interno dell'area del Dopolavoro Ferroviario (D.L.F.), di via Stalingrado 12.

Anche se l'area del DLF è un luogo storico legato alla città bolognese, purtroppo oggi questo spazio versa in uno stato di semi-abbandono: un luogo non curato, buio di sera, spazio di passaggio distratto e frettoloso, adatto tutt'al più alla passeggiata con il cane. GoGreen Store è arrivata da poco ma non è riuscita a restare a guardare questo "spreco": **il bellissimo parco al centro della città merita di essere rivalutato e portato a nuova vita!**

GoGreen si è data subito da fare: "abbiamo iniziato con la pulizia dei giardini e contemporaneamente abbiamo voluto lanciare un progetto di riqualificazione del parco con l'obbiettivo di renderlo di nuovo un luogo di socialità per la città, uno spazio verde condiviso ricco di attività dove coltivare tanti interessi, socialità e partecipazione, ma anche un'oasi verde di relax dove prendere una boccata d'aria pulita. In pochissimo tempo ci siamo organizzati e abbiamo cominciato a coinvolgere tutti i nostri vicini e i responsabili dell'area: l'entusiasmo si è sparso velocemente e le proposte si sono fatte numerose".

Forte è stata l'esigenza comune di recuperare le aree verdi e rilanciarle, non solo per creare uno spazio alternativo al cemento ma anche per sperimentare nuovi modi di avvicinarsi alla natura e a uno stile di vita più sostenibile: improvvisamente un'idea ha convinto tutti, la realizzazione di un **"orto sociale"** condiviso sul modello dell'orto urbano di Berlino, un'attività comune, uno spazio indiviso, in cui la cultura ortistica-alimentare diventa un momento di scambio e collaborazione per il recupero di un luogo dal degrado, per il consumo consapevole, ma soprattutto per un nuovo modo della comunità di creare ricchezza sociale e economica (con ad es. un mercato urbano-contadino), da re-investire nel progetto.

Ma l'obbiettivo è molto più ambizioso e vuole riportare il DLF al centro della città: un nuovo polo green di sostenibilità e cultura etica che alterni eventi, mercatini, fiere, proiezioni, conferenze, corsi, workshop, concerti e tanto altro ancora.

Il parco del Dopolavoro Ferroviario merita di essere nuovamente un **punto di riferimento nel panorama cittadino,** per fare questo non serve lo sponsor di una qualche multinazionale, serve il vostro aiuto e la vostra partecipazione. A ridonare il parco alla città sarete voi.

Per maggiori informazioni, proporre iniziative e adesioni ai progetti scrivete a info@gogreenstore.com
o visitate il sito www.gogreenstore.com

4 editori, 7 edizioni,
16 provincie, 250.000 lettori

edibit
MediaMO Soluzioni per comunicare
IMPRESSIONIGRAFICHE
EDITORE

NETWORK

ITALIA sostenibile
www.viveresostenibile.net
Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

MAGGIO 2016 - n° 12
XI

Transizione e Resilienza

# Alle origini del movimento della Transizione in Italia

## Intervista a Cristiano Bottone

*di Giovanni Santandrea*

TEMPO DI LETTURA: 18 min

*Vivere Sostenibile* è nato da un "sogno" fatto da un gruppo di persone accomunato dal loro interesse e impegno in gruppi locali di Transizione. I lettori più affezionati sanno che in ogni numero sono presenti pagine scritte per presentare riflessioni e notizie provenienti dal mondo della Transizione.

E in Italia la parola **Transizione** è associata storicamente a Monteveglio, dove è nata la prima Iniziativa di Transizione e dove, fin da subito, anche l'amministrazione comunale ha deciso di partecipare a questo nuovo esperimento. Con una nota delibera, del novembre 2009, il comune sancì una partnership strategica con il gruppo di Transizione locale per costruire *"Monteveglio Città di Transizione"* condividendo *"scenario di riferimento, i metodi e gli obiettivi generali"*. In tutta questa vicenda, Cristiano Bottone è prima di tutto cittadino di Monteveglio, ma anche uno dei co-fondatori storici del movimento. Ha realizzato decine e decine di incontri pubblici (Transition Talk) che hanno permesso la nascita di tante esperienze di gruppi locali diffusi in tutta Italia. Non poteva mancare sulle pagine di Vivere Sostenibile una chiacchierata-intervista con lui.

***1) Cristiano, partiamo dagli inizi. Puoi parlarci di quali sono stati i tuoi primi passi nel mondo della Transizione? Come l'hai conosciuta? Cosa ti ha colpito inizialmente?***

Il mio lavoro era nella pubblicità e nel marketing, una posizione nella società che ti permette, se vuoi, di vedere molte cose che tutti gli altri non vedono. Così già dal 2005 avevo capito che l'intero modello di sviluppo si era da tempo infilato in un vicolo cieco. Avevo cominciato a cercare delle possibili vie d'uscita, ma la verità è che per tre anni ho cercato senza risultati, tutte le possibili "alternative" mi sembravano sempre parte del sistema e inefficaci nel condurci altrove. Poi, nel 2008, ho scoperto un po' per caso, quello che Rob Hopkins e gli altri stavano sperimentando a Totnes, questa cosa che chiamavano Transition Town e fin da subito ho intuito che quello era un tentativo diverso da tutti gli altri, qualcosa che valeva la pena approfondire.

***2) Dopo la prima fase di avvicinamento personale, immagino che a un certo punto avrai deciso di fare il grande passo, e impegnarti attivamente per la diffusione del movimento in Italia? Che cosa hai provato in quei momenti, quando in Italia non esisteva ancora nulla?***

In effetti sono rimasto sorpreso quando ho scoperto che nessuno in Italia stava lavorando sull'idea delle Transition Towns. In principio avrei voluto accodarmi ad altri più esperti per dare una mano, ma non esistevano "esperti": solo Ellen Bermann, che aveva esplorato un po' la cosa e portato la sua esperienza nel contesto della Decrescita Felice animata da Pallante. In verità in quella fase, fuori dal mondo anglosassone c'era ben poco, tanto è vero che Monteveglio diventò poi la prima Iniziativa ufficiale di tutta l'Europa continentale. In ogni caso, a quel punto si trattava di decidere se lasciare perdere, o prendersi il carico di fare i pionieri. Solo che mi rendevo conto di quanto questo avrebbe inciso sulla mia vita, andare in giro a raccontare certe cose alle persone, non è un banale passatempo. Solo che più ci pensavo più la trovavo **l'unica cosa giusta da fare**… e alla fine l'ho fatto.

***3) Nel dicembre 2010 il movimento delle Transition Town e gli esperimenti concreti proposti a Monteveglio ebbero il primo grande momento di visibilità mediatica con un servizio realizzato da Report per RAI3. Dopo pochi giorni tu scrivesti una pagina di benvenuto sul sito dell'Associazione Transition Italia dove, con una serie di negazioni retoriche, provavi a comunicare il senso più profondo del movimento. Molto bello. In questa pagina ne abbiamo inserito un estratto. A distanza di sei anni, e a seguito dei tuoi tanti incontri pubblici, quali sono le difficoltà maggiori che hai individuato nel comunicare quel senso profondo della Transizione che descrivi in quel testo? Quali ritieni possano essere i punti di criticità e i punti di forza del movimento in Italia in questo momento?***

L'idea di "processo" che sta dietro al nome Transition Towns è la cosa più sofisticata e avanzata che io conosca. Un approccio sistemico al cambiamento senza precedenti, di una completezza impressionante, attrezzato con una quantità di strumenti teorici e operativi sorprendente. Ma non siamo in un mondo in cui si possa facilmente comunicare questo livello di complessità, non ci sono spazi e momenti di riflessione adeguati.

Quello che succede quindi è che, visto da una certa distanza, con lo sguardo non molto attento con cui osserviamo generalmente le cose, mescolata a una infinità di altri segnali che ci bombardano da tutte le parti, una cosa come la Transizione si presta bene ad essere interpretata in mille modi: le si proietta sopra quello che ci si aspetta che sia. Quella pagina di "non siamo" è nata proprio perché ognuno sembrava decidere in modo molto arbitrario quello che la Transizione era o avrebbe dovuto essere e a volte spiegare ciò che non si è risulta più chiaro che affermare ciò che si è.

Oggi credo che la natura profonda del processo vada spiegata solo a chi ha veramente la voglia e il tempo di approfondire, mentre **quello che è importante è che i percorsi siano accessibili a tutti da tutti i livelli del sistema:** siano comuni cittadini (strana categoria, ma tanto per capirci), imprenditori, politici, ecc.

Fortunatamente ora abbiamo tanta accademia, tanti studi, tante consapevolezze in più, basi teoriche più solide su ciò che facciamo, ma non servono a tutti quelli che vogliono semplicemente incamminarsi verso un modo differente di organizzare la propria vita, la propria azienda, l'organizzazione a cui si sentono di appartenere.

Qui però sta anche il grande punto di debolezza di questo esperimento, per rendere accessibili i percorsi servono dei facilitatori del processo, e devono essere anche molto consapevoli e preparati per risultare davvero utili agli altri. Ad oggi ancora non esistono modalità sicure per fare emergere queste figure di facilitazione e questo comporta la grande sfida dei prossimi anni.

**4) Visto che in questi anni hai sempre tenuto un collegamento con la rete internazionale di Transition Network poi comparare quello che è successo in Italia rispetto a come si è sviluppato il movimento negli altri paesi, prima di tutto in Inghilterra?**

La natura del processo di Transizione è sempre la stessa in tutti i luoghi del mondo, dal Brasile al Giappone, dalle Filippine alla Svezia, da qualche anno la chiamiamo "DNA", ovvero quelle caratteristiche fondamentali che distinguono questo esperimento dai tanti altri in corso. Il modo più sintetico di riassumere questo DNA è la formula Testa - Cuore - Mani. Ovunque nel mondo chi lavora sulla Transizione deve preoccuparsi della TESTA, cioè di avere i migliori dati disponibili sui quali basare scelte e decisioni, non importa quanto questi dati siano brutti o sconvenienti, non è permesso barare. Sappiamo però che i dati non bastano e che gli esseri umani sono fondamentalmente macchine emozionali. Qui entra in gioco il CUORE, ai dati deve essere affiancata l'attenzione agli effetti che i dati provocano, deve esserci lo spazio e il tempo per elaborarli, una grande cura dei sistemi di relazione tra le persone coinvolte, ecc. Se queste prime due fasi sono state curate in modo adeguato, a quel punto

*Continua nella pagina succesiva ...*

Stai Bene®
Scopri e Acquista i nostri prodotti su:
staibenecosmetica.com
COSMETICA NATURALE CREATIVA

ITALIA sostenibile
www.viveresostenibile.net
Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

## ...segue Intervista a Cristiano Bottone

si arriva alle MANI, ovvero al passaggio all'azione che ha reso "famoso" il movimento delle Transition Towns. Se abbiamo curato Testa e Cuore, probabilmente le azioni che ne derivano saranno le azioni "giuste" in quella fase e in quel contesto. È stato interessante notare come questo approccio sembri davvero funzionare a ogni latitudine e a ogni livello del nostro sistema, questo è un movimento nato "dal basso" ma sembra già ampiamente dimostrato il suo potere contaminante a livello istituzionale, nel mondo accademico, nel mondo dell'impresa ecc. La Gran Bretagna, dove tutto è cominciato, è in questo momento in fase di grande evoluzione, il movimento sta prendendo coscienza della sua estensione mondiale, servono nuovi modelli di "governance" che vadano molto oltre le forme democratiche praticate fin qui. **È tutto davvero affascinante e incredibilmente entusiasmante,** soprattutto quando scopri che certe cose che assomigliano molto all'utopia sembrano funzionare tranquillamente, oggi, qui e subito.

**5) Quella che viene chiamata "Transizione interiore" occupa uno spazio speciale per il movimento. Per te, Cristiano, in questi anni cosa ha significato? E in quali direzioni ti ha portato?**

Il mio mestiere era far fare alle persone quello che il mio cliente voleva che facessero. È una cosa che si può fare seduti a una scrivania, non è così difficile. A volte quando mi chiedevano che lavoro facessi rispondevo: "Convinco persone che hanno tutto ad acquistare cose di cui non hanno bisogno". Vengo dal mondo del controllo e della competizione, ho dovuto cambiare tanto per diventare "transizionista". Però per me è stato un immenso sollievo scoprire che si potevano riorganizzare le relazioni tra esseri umani in modo completamente diverso. Noi creiamo il mondo là fuori proiettando quello che abbiamo dentro, e allo stesso tempo, quello che c'è la fuori determina il modo in cui cresciamo e costruiamo la nostra struttura interiore. Suona molto di circolo vizioso e lo è. La Transizione che vorremmo vedere nel mondo non avverrà mai se non come conseguenza di una Transizione interiore di ogni essere umano. Ma siamo spesso intimamente convinti che gli umani siano malvagi, che la lotta sia una forma naturale di relazione, diventa difficile credere si possa fare altro. Diventa un tabù concedersi il lusso di provare.

Eppure questo è il motore principale del processo di Transizione nel mondo, **quando ti concedi il lusso di sperimentare una dinamica differente**, improvvisamente scopri quanto sia meglio di quello che vivi ogni giorno. È un vivere più leggero, facile, produttivo, appagante. E la cosa più sconcertante è quanto sia tutto sommato facile accedere a quelle condizioni e quanto questo modo diverso di vivere sé stessi e le relazioni con gli altri sia a portata di mano. Siamo una società di analfabeti emozionali, abbiamo paura di soffrire almeno quanto di gioire, non perdiamo tempo a celebrare i successi, condanniamo la sconfitta… non è un bel vivere, lo prova la larga diffusione di droghe stimolanti e tranquillanti. Io mi sono ritrovato a dare un senso molto più pieno alla mia vita e a quello che faccio ogni giorno, per il ruolo che ho scelto porto a volte anche grandi pesi, ma so perché lo faccio e mi fa piacere farlo.

***6) Anche a te rivolgo la stessa domanda che ho fatto a Luca Mercalli nell'intervista per Vivere Sostenibile. Circa due anni fa a molti fecero impressione le dichiarazioni di Holmgren, padre della permacultura, quando dichiarò di essere giunto a ritenere impossibile una graduale discesa energetica,***

***con la minimizzazione dei traumi sociali. Immagino invece che tu, come Rob Hopkins, sia ancora legato a questa possibilità "dolce". In questo mondo di complessità e contraddizioni, quali sono i punti di riferimento che utilizzi per le tue scelte personali?***

Il rischio che si siano ormai passati molti punti di non ritorno è grande e concreto, fa parte dell'osservare i dati e accettarli per come sono (Testa). Io come Luca, Rob, David e tutti quelli che conosco che in qualche modo operano per un cambiamento profondo siamo spesso colti da sconforto e paura, dalla sensazione che potrebbe essere troppo tardi. La Testa ci porta le considerazioni pragmatiche di Kevin Anderson (guardatevi l'intervista online), la teoria del Dirupo di Seneca di Ugo Bardi, sì gente, siamo nei guai fino al collo e oltre. Ciò non toglie che, se abbiamo compreso davvero la dinamica dei sistemi, potremmo vedere cambiare le cose a un ritmo vertiginoso, impensabile, inimmaginabile, proprio nei prossimi anni. Recentemente ho avuto il piacere di andare ad un seminario di Peter Senge (un grande teorico dei sistemi) e gli hanno fatto la stessa domanda:"Professore ma c'è ancora speranza?". E lui ha risposto con un aneddoto a mio parere molto significativo. Lui era in Sudafrica negli anni dell'Apartheid, poi a un certo punto ha deciso di tornare negli Stati Uniti. Quando ha lasciato il paese il livello di scontro, la sensazione di ineluttabilità, la certezza della insanabilità di quella ferita era totale e assoluta. Nessuno si aspettava cambiamenti di alcun tipo. Beh… due anni dopo Nelson Mandela era presidente di quella nazione, una realtà semplicemente inconcepibile. Ho il sospetto che se continuiamo a fare quello che stiamo facendo finiremo a vivere in un mondo sensibilmente migliore nonostante al momento questa svolta sia davvero difficile da immaginare (ma segnali precursori ce ne sono tanti). Questo non vuol dire che i milioni, miliardi di persone che soffrono per le disuguaglianze del nostro sistema smetteranno di soffrire come per magia o che tutto andrà come in una favola, **stiamo già tutti subendo, a livelli diversi, le conseguenze delle nostre azioni del passato**, ma forse questo è il momento della storia in cui la razza umana ha tutto quel che serve per evolversi in una specie "saggia" invece che solo "sapiente". Io penso che, alla fine, lo farà.

*Grazie Cristiano del tempo che ci hai voluto dedicare…*

## IL MOVIMENTO DELLE TRANSITION TOWN

### Estratto da uno scritto del dicembre 2010

***http://transitionitalia.it/2010/12/15/benvenuti-nel-blog/***

*Non siamo un movimento localista, non amiamo particolarmente l'autarchia, l'autosufficienza ad ogni costo e i bei tempi antichi.*

*Non pensiamo che il petrolio finirà domani mattina, ma sappiamo bene che non durerà per sempre.*

*Non siamo fanatici dell'autoproduzione, non siamo orticultori da assalto, non siamo nemici del progresso (purché di progresso si tratti).*

*Non vogliamo tornare indietro, vogliamo andare avanti, molto più avanti…*

*Non siamo propensi ad andare contro, ma tendiamo a lavorare con.*

*Non siamo qui per dare la colpa a qualcuno, ma per prenderci assieme la massima libertà e la massima responsabilità di ogni gesto.*

*Non siamo tristi, anzi, siamo convinti che se non ci stiamo divertendo c'è qualcosa che non va in quello che facciamo.*

*Non siamo emotivi, ma sappiamo bene quanto contano le emozioni nella nostra vita.*

*Non siamo una setta religiosa o una fratellanza mistica, però sì, degli uomini ci interessa anche l'aspetto spirituale e l'espressione artistica, si sono generate in noi 5 minuti dopo essere scesi dagli alberi qualche milione di anni fa, non considerarli una componente importante sembrerebbe quantomeno ingenuo.*

*Non siamo catastrofisti, ma abbiamo il coraggio di osservare il mondo per quello che è.*

**Ambiente**

# Let's Clean Up Europe: le giornate europee di pulizia dei rifiuti

*di Margherita Bruni*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

*Let's Clean Up Europe* è un'iniziativa che mira a sensibilizzare la consapevolezza ambientale tra i cittadini sui rifiuti, la pulizia, e gli effetti di abbandonare rifiuti nell'ambiente.

Come si svolge una operazione di Clean-up? **Gruppi di volontari** organizzano una operazione di pulizia in un sito naturale o urbano che è stato inquinato significativamente a seguito di azioni illegali di scarico di rifiuti o semplicemente a fronte di gravi situazioni di degrado e abbandono.

Questi gruppi mobilitano altri partecipanti a venire a ritirare i rifiuti disseminati nell'area target. Durante l'attività, i partecipanti e passanti hanno inoltre l'occasione di apprendere qualcosa sulla limitazione degli sprechi nella propria vita quotidiana. Le azioni di Clean-up sono un'occasione unica per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema dei rifiuti e contribuire a cambiare il comportamento delle persone. Parlare di prevenzione e di riciclo vicino ad un mucchio di rifiuti raccolti è ideale: l'esposizione della enorme quantità di rifiuti disseminata nel nostro ambiente è sicuramente una grande opportunità per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema degli sprechi e sulla necessità di diffondere quanto più possibile pratiche di riuso e riciclo.

La dimensione europea di questa operazione è un ulteriore bonus in quanto consentirà di calcolare una stima delle quantità di rifiuti raccolti in Europa grazie a questa iniziativa. Affrontando il tema delle discariche illegali ed abusive, queste azioni di pulizia ribadiscono la necessità di ridurre la quantità di rifiuti che stiamo generando.

**Due gli obiettivi principali della campagna:** mobilitare le principali parti interessate in ambito locale che sono pronte ad essere coinvolte in azioni antispreco (come le associazioni e gli enti locali), informarle sugli obiettivi di prevenzione, e incoraggiarli a far parte di un evento di clean-up e, parallelamente, aumentare la consapevolezza attraverso il raggiungimento di un pubblico più ampio.

Quest'anno, **le azioni si concentreranno dal 6 all'8 maggio,** ma la possibilità di organizzare attività è estesa a tutto il periodo dall'1 al 15 per garantire la massima partecipazione possibile. A *Let's Clean Up Europe* possono aderire istituzioni ed enti locali, associazioni di volontariato, scuole, gruppi di cittadini, imprese e ogni altra tipologia di enti.

L'anno scorso, le azioni proposte nel nostro Paese sono state 356, contro le 137 del 2014. Vedremo se quest'anno il record sarà nuovamente battuto!

**Orti e giardini**

# PlantNet, l'app che riconosce i fiori e le piante

*di Annamaria Bortolotti*

TEMPO DI LETTURA: **1 min**

Ecco una App che può davvero risultare utile e divertente.

Inquadrando con il supporto tecnologico **un fiore, una pianta o un frutto sull'albero, potremo identificali con la fotocamera.**

Con un database di 6.000 specie e 20.000 immagini, PlantNet App (gratuita) è in grado di riconoscere la maggioranza di piante e fiori, ed è anche possibile contribuire caricando e nominando le immagini delle nostre piante e fiori.

L'idea è venuta ad alcuni botanici francesi che hanno creato questa applicazione, disponibile per iOS e Android. Funziona esattamente come Shazam: **basta scattare una foto, inserirla sull'applicazione e il gioco è fatto.** Al pari della sua collega per la musica, PlantNet dà informazioni molto specifiche e dettagliate.

Per ora l'App è ancora in fase di aggiornamento, però promette molto bene: fondamentale è scattare le foto focalizzandole su un organo o su una parte molto precisa della pianta, possibilmente su fondo uniforme.

RECENSIONI

Libri & C.

*TEMPO DI LETTURA DELLE SINGOLE RECENSIONI:* **1 min**

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:
OTTIMO ★★★★★ - SCARSO ★☆☆☆☆

# Il magico potere del riordino

***Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita***

di Marie Kondo
Editore: Vallardi
pagine 247 – prezzo di copertina: 13,90 €
★★★★☆

Un'infinità di **oggetti** di ogni tipo (abbigliamento, libri, foto, documenti, ricordi, apparecchi, ecc) ci sommergono all'interno di abitazioni e uffici sempre più piccoli e ci soffocano. Col risultato che non troviamo mai quello che davvero ci serve. Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici e non. Nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili **vantaggi spirituali:** aumenta la fiducia in sé stessi, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza. Perchè organizzare al meglio gli spazi dei luoghi che abitiamo e scegliere ciò che teniamo con noi non solo rende più agevole la nostra quotidianità ma **libera gli spazi e la mente,** portando serenità e nuova energia.

# Verde brillante

***Sensibilità e intelligenza delle piante***

di Stefano Mancuso e Alessandra Viola
Editore: Giunti
Pagine 142 – prezzo di copertina: 14 €
★★★★☆

Siete disposti a cambiare il vostro punto di vista sul mondo? Non potrete fare altro leggendo questo libro affascinante e sorprendente, che vi introduce nel mondo meraviglioso e inimmaginabile dei vegetali. In questo viaggio sarete accompagnati da **Stefano Mancuso**, uno tra le massime autorità mondiali nel campo della neurobiologia vegetale, e **Alessandra Viola**, giornalista scientifica freelance, documentarista e sceneggiatrice di programmi televisivi per la RAI.
Nel loro libro vi dimostreranno che le piante non sono affatto organismi inferiori, ma che hanno una sensibilità e un'intelligenza sorprendente, se questa intesa come "abilità di risolvere i problemi".
Scoprirete che non solo **possiedono i nostri 5 sensi ma che a questi ne aggiungono altri 15!** Oltre alla loro notevole sensibilità nei confronti dell'ambiente, si scambiano informazioni e interagiscono con gli animali, adottano strategie per la sopravvivenza, hanno una vita sociale, sfruttano al meglio le risorse energetiche.
Un libro tutto da leggere, per partire alla riscoperta del pianeta verde in cui abitiamo.

# Alchimia Selvatica

***La via del risveglio attraverso le arti magiche del bosco***

di Michele Giovagnoli
Editore: L'Arte di Essere Edizioni
pagine 159 - prezzo di copertina: 11 €
★★★★★

"Lasciati scegliere! Apri il tuo cuore con un respiro che si fa germoglio e **lasciati scegliere**. In un punto preciso di un bosco si accenderà un magnete e ti sentirai chiamare.
Non sarà una semplice voce che pronuncia il tuo nome ma una sete che riconosce la propria acqua…
" Introdotto con un contributo di Giorgio Sangiorgio dal titolo "La sperimentazione alchemica", il libro propone di sperimentare 12 esperienze uniche, da provare in un ambiente eletto per l'alchimia: il bosco che, scrive l'autore, "è l'archivio vivente per eccellenza di tutto l'universo emozionale umano, e offre a chi lo consulta infinite possibilità per il **risveglio interiore.**
La sua azione, umile e potente, investe importanti aree di indagine tipiche di questa fase storica dell'umanità."
Da leggere, ma soprattutto da vivere!


# Entra a fare parte di Vivere Sostenibile!

VS NETWORK

*Entra nel network di piccoli editori autonomi, dell'informazione sostenibile in Italia.*

***Vivere Sostenibile*** *offre agli affiliati, qualità e serietà nel settore dell'informazione giornalistica, mettendo a disposizione il proprio Know-how e assicurando consulenza e assistenze continue.*

*Un metodo di lavoro coinvolgente e appassionante, rivolto a chi ha fatto della sensibilità ambientale e sociale, la propria scelta di vita!*

*Un'opportunità di crescita personale e professionale.*

*Mandaci ora una mail a* ***direzione@viveresostenibile.net***

Attuali edizioni di *VIVERE SOSTENIBILE*
Edizioni di prossima pubblicazione
Zone di nostro maggiore interesse per future edizioni

## i 10 plus dell'affiliazione a Vivere Sostenibile

**1**) Diventare imprenditore e editore nel settore della sostenibilità ambientale, economica e sociale. Settore in fortissima espansione, anche in questi anni di crisi.

**2**) Operare nel settore web ed editoria tradizionale.

**3**) Cogliere un'opportunità di crescita personale e professionale, coerente con i propri valori e passioni.

**4**) Entrare a fare parte di un network di eco-editori che operano in autonomia e in sinergia fra di loro.

**5**) Formazione e assistenza continua, nel rispetto dell'indipendenza dell'affiliato.

## Vantaggi

**6**) 1° e unico media-network, per il cambiamento, la consapevolezza e la sostenibilità.

**7**) Sistema interno al network, di scambio competenze, beni e servizi.

**8**) Adesione a circuito di scambio merce multilaterale con migliaia di aziende italiane.

**9**) Proposta innovativa, con l'esperienza di un gruppo editoriale operante da 25 anni.

**10**) Bassissimo investimento iniziale e alta redditività fin dal 1° anno.

Per ogni info: **direzione@viveresostenibile.net**

MAGGIO 2016
XIV
ITALIA sostenibile
www.viveresostenibile.net
Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

**Orti e giardini**

# Orticoltura in Permacultura

TEMPO DI LETTURA: 5 min

*di Giuseppe Tallarico - Agronomo e Giuseppe Caruso - Botanico*

In questo articolo vogliamo condividere i principi che guidano le scelte praticate, oramai da due generazioni, nell'orto del Laboratorio di Permacultura Urbana di Catanzaro, quartier generale della World Permaculture Association e Centro Educativo e Dimostrativo in permacultura.

**1- Coltiva ovunque:** lavora sulla fertilità del suolo utilizzando ogni possibile angolo della tua proprietà, coltivando anche su muri, tetti e recinti.

**2 - Usa piante multifunzionali:** una leguminosa arborea come il carrubo *(Ceratonia siliqua L.)* è molto interessante per la sua capacità di fertilizzare il suolo tramite la fissazione dell'azoto atmosferico, i frutti sono utilizzati per scopi alimentari, farmaceutici, fitoterapeutici, pediatrici e per l'alimentazione animale. I semi vengono sfarinati e il prodotto che se ne ricava viene usato in cosmetica e per l'estrazione della gomma. Inoltre i semi, grazie alla loro relativa uniformità di peso, erano utilizzati in passato come unità di misura per metalli e preziosi. Il carrubo è pianta mellifera, dalle foglie e dalla scorza si ottengono sostanze tanniche utili per la concia delle pelli, il suo legno è duro, resistente e compatto, caratteristiche che lo fanno apprezzare in falegnameria ed utilizzato anche per lavori di ebanisteria. Infine, avendo una elevata valenza estetica, legata ad una notevole resistenza alla siccità e all'inquinamento atmosferico dei centri urbani, il carrubo viene impiegato in progetti per la realizzazione di aree verdi negli ambienti costieri mediterranei.

**3 - Assicura la massima biodiversità:** la stabilità produttiva può essere assicurata dall'uso di piante a differente periodo di maturazione ma è necessario anche disporre di piante che producono alimenti in grado di essere conservati a lungo come le patate, di piante perenni come i carciofi e di piante in grado di seminarsi da sole come la rucola.

**4 - Utilizza gli spazi in maniera adeguata:** la presenza contemporanea di piante che occupano diversi livelli, come avviene nel bosco, ti consente di aumentare la resa globale e la varietà di prodotti ottenibili. Piante che crescono nel sottosuolo, a livello del suolo, cespugli, frutti di bosco, piante a rapido, medio e lento accrescimento, alberi a medio ed alto fusto e rampicanti insieme, ti garantiscono inoltre una protezione dagli attacchi dei parassiti che subiscono un disorientamento visivo e olfattivo. I frutti di bosco giovano dell'ombra esercitata dalle piante più alte, creando il microclima a loro adatto e a loro volta i frutti di bosco possono ombreggiare piante come le fragole. Un sistema del genere ti consente anche di ridurre l'impiego della mano d'opera, quando piante come i fagioli e le zucche vengono lasciate arrampicare su piante di mais nella straordinaria e antichissima consociazione nota come "le tre sorelle", invece di impiantare tutori.

**5 - Ottieni di più con meno:** un piccolo laghetto, oltre a costituire una preziosa riserva di acqua, diventa un habitat ottimale per le rane che, insieme agli uccelli che vi si dissetano e vi giocano, proteggono l'orto dagli insetti nocivi. Il laghetto può anche consentirti di produrre di alghe e piante acquatiche commestibili oppure impiegabili come fertilizzanti o materiali per pacciamare.

**6 - La soluzione è nel problema:** la presenza di zanzare che depongono le loro uova nel laghetto può costituire una fonte proteica importante per le carpe, grazie all'uso di una semplicissima trappola per zanzare.

**7 - Trasforma i rifiuti in risorsa:** compostaggio, uso di polvere di marmo come integrazione minerale del suolo e produzione di macerati dalle erbacce, sono solo alcuni degli esempi praticabili per ottenere il massimo ritorno dal riciclo dei materiali.

Ciascun principio sopra solo enunciato, ha una quantità enorme di implicazioni che potremo approfondire in successivi articoli o di persona tramite la condivisione dei numerosi percorsi che proponiamo per contribuire alla diffusione di una nuova cultura agricola e solidale.

Per info: World Permaculture Association
www.world-permaculture.org - www.permalabs.org

**Eventi**

# Non c'è 2 senza 3!

## Il Parma Etica Festival è ancora più grande: 4 giorni di musica, buon cibo, convegni e…

*di Simonetta Rossi*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

A seguito delle tante richieste e della stimolante crescita d'afflusso di visitatori della 2° Edizione, che ha avuto il merito di portare nella città di Parma oltre 30.000 persone in soli tre giorni, **l'Associazione Parma Etica ASD (affiliata ACSI) ripropone e organizza, con il Patrocinio del Comune di Parma e il Patrocinio della Commissione europea,** la 3° Edizione del Parma Etica Festival. Per festeggiare il crescente successo della manifestazione, quest'anno, abbiamo deciso di prolungare la durata dell'evento: portandola dai soliti tre a quattro giorni. **La terza edizione del Parma Etica Festival, che sempre più si sta affermando come una delle manifestazioni etiche a portata di bambino più grandi d'Europa, si terrà dunque nelle giornate del 2/3/4/5 Giugno 2016.**

Si aprirà giovedì 2 Giugno, alle ore 11, con Spettacoli di artisti di strada, Laboratori di cucina naturale e Showcooking a cura di Patrizia Serafini del centro macrobiotico Bio CERES presente nei giorni di giovedì e venerdì; seguiranno le chef e blogger Annalisa Malerba e Felicia Sguazzi nei giorni di sabato e domenica.

Ci saranno novità anche nell'area ristorante, aperto tutti i giorni, dalle 12 alle 23 dove si potranno degustare i prodotti fast food veggie di Fry's, la birra vegan, le crepes etiche di Romana Gardani, i succhi bio e la cucina naturale di Anna Callegaro, proprietaria dell'ormai famosa gastronomia "La pentola Magica", che al festival proporrà anche un menù crudista.

**Il tutto per continuare a proporre, come da tradizione del Parma Etica Festival, un'appetitosa e salutare educazione alimentare cruelty-free: informando sempre meglio il pubblico degli innumerevoli vantaggi, sia per la salute psicofisica dell'individuo che per l'equilibrio e la sostenibilità ambientale del pianeta che ci ospita, di una cultura alimentare etica, priva di carne e derivati animali.**

Venerdì 3 Giugno, iniziano i tre giorni di conferenze e dibattiti con ospiti illustri. Il ciclo di conferenze si apre e si chiude, con due visioni gratuite dell'illuminante lungometraggio prodotto dall'attore Leonardo di Caprio, dal titolo: CowSpiracy presentato dall'Ass. Essere Animali. Tutti e quattro i giorni saranno animati da dibattiti, workshop e laboratori tenuti da nutrizionisti, medici, scienziati, scrittori, psicologi, pediatri e operatori esperti nell'ambito della cura e del benessere: counselor, naturopati, maestri di danza, di yoga, ecc... Il Festival si svolgerà anche quest'anno nella splendida location del Parco Eridania di via Toscana a Parma.

**Tutti i giorni il Ristorante Bio Etico sarà aperto dalle ore 12 sino alle 24**

Scarica il programma su www.parmaetica.com

Se vuoi essere un volontario del festival e contribuire alla sua creazione scrivi a parmaetica@live.com
abbiamo bisogno anche di te per rendere il mondo sostenibile.

# Tutto il meglio dell'Eco e del Bio di Bologna e provincia, selezionato per voi da Vivere Sostenibile

io sono SOSTENIBILE

Hai una piccola attività commerciale votata all'ecologia, al vegan o al biologico?
Scrivi subito a info@viveresostenibile.net per comparire nell'Eco Vetrina di VIVERE SOSTENIBILE!

## I benefici del massaggio relax fatto con le candele da massaggio caldo

*Il massaggio è la prima risposta istintiva che compiamo su di noi o sui nostri cari quando proviamo dolore, indolenzimento, tensioni nervose, per riattivare una certa zona del nostro corpo raffreddata o contratta; è un gesto riflesso naturale che facciamo più o meno quotidianamente anche in modo automatico.*

## Il massaggio: indicazioni e funzioni del trattamento più antico del mondo

*Qual è la prima cosa che facciamo appena proviamo dolore in qualche punto del corpo o ancora quando siamo tesi, nervosi o semplicemente abbiamo voglia di coccole per di ritrovare l'intimità perduta con il nostro/a partner? Ci massaggiamo o ci facciamo massaggiare, con l'intento di sciogliere una situazione di blocco per sentirci meglio o riavvicinarci a chi amiamo. Il massaggio è la prima risposta istintiva che compiamo su di noi o sui nostri cari quando proviamo dolore, indolenzimento, tensioni nervose, per riattivare una certa zona del nostro corpo raffreddata o contratta; è un gesto riflesso naturale che facciamo più o meno quotidianamente anche in modo automatico. Considerata la forma più antica di trattamento, il massaggio ci rimette in stretta connessione con noi stessi e con gli altri.*

## In che modo l'utilizzo della candela da massaggio caldo ci regala distensione e relax

*Il tipo di massaggio tra i più piacevoli, distensivi ma anche coinvolgenti di tutti è il **massaggio relax con la candela da massaggio calda** che ci aiuterà a sciogliere le tensioni e a predisporci ad uno stato mentale piacevolmente rilassato. Esso fonda le sue radici nel lontano Oriente, attraverso una pratica berbera che segue dopo una sauna purificatoria e comprende un trattamento antistress per lo spirito e antiage profondo per la pelle, a base di oli caldi e vitamine. Il massaggio con il Burro di Karitè e Olio di Argan sciolti al momento e massaggiati caldi, nutre la pelle in profondità, distendendo la muscolatura, mentre accarezza delicatamente anche i nostri sensi, diventando così anche il creatore indiscusso di atmosfere intriganti nel massaggio di coppia. **La candela da massaggio** ha infatti una valenza sensuale molto forte e nel massaggio a due la situazione ideale è quella di un ambiente piacevolmente tiepido e accogliente, profumato da note floreali e calde, illuminato appena da bagliori soffusi. L'aria riscaldata dai giochi di luce degli stoppini accesi della candela da massaggio, trasformerà gli oli tiepidi in quel ponte di comunicazione superiore tra noi e il nostro partner. I movimenti lenti e profondi delle mani che scivolano sulla pelle, tradurranno i nostri pensieri e le nostre parole in un linguaggio sottile, intimo, fatto di abbracci, frizioni e carezze, accompagnandoci fino alle porte dell'estasi. Pelle e muscolatura, godranno di queste attenzioni, aprendoci al piacere di una eccitazione modulata da una distensione profonda e di uno stato di benessere totale che toccherà l'anima, in un magico intreccio. Dedichiamo a chi amiamo un **massaggio relax con la candela da massaggio caldo**, sarà un'esperienza unica da ripetere... presto.*

*A cura di Manuela Frigatti*
*www.staibenecosmetica.com*

# Come affrontare la prova costume

*di Stefania Comingio*

La prova costume si avvicina e voi non sapete come affrontarla? Un suggerimento io ce l'ho e cioè affidatevi ai trattamenti manuali anticellulite e antismagliature proposti da *Lilly Bio Estetica*, in Via Emilia, 324 a San Lazzaro di Savena (BO)!

Voglio infatti parlarvi della linea **Natùrys Beauty Day di Bema Cosmetici** - uno dei marchi ecobio italiani più prestigiosi – che si compone di cinque prodotti per il corpo "profumosi" e "coccolosi": **Coffe Scrub, Cream Oil Nutri, Nutri Concentrè, Cream Oil Active e Active Concentré.**

Il primo step, prima di affrontare il trattamento manuale vero è proprio, è lo **Scrub al Caffè**, dal forte potere detossinante, che agisce su due fronti: quello meccanico, grazie all'azione dei microgranuli del caffè e del nocciolo di albicocca, che aiutano ad eliminare le cellule morte, e quello enzimatico, grazie alla presenza di ananas e papaia, che svolgono un'azione molto profonda, tanto da preparare la pelle a ricevere i trattamenti successivi.

Grazie agli attivi concentrati delle **due linee Active e Nutri** sarà poi possibile drenare, contrastare la cellulite e tonificare i tessuti. In particolare, l'azione drenante e riducente si esplica grazie all'Olio di Caffè e di Caffeina purissima, mentre l'Olio di Vinaccioli Bio estratto dalla Vite Rossa, i principi attivi delle foglie di Sedano, estratti dalle cellule staminali e l'Olio di Rosa Mosqueta aiutano a tonificare ed elasticizzare i tessuti. Completano il prezioso elenco di ingredienti di questa innovativa linea gli Oli di Avocado e Argan, che apportano ulteriore idratazione e aiutano ancor di più a prevenire le antiestetiche smagliature.

Tutti i prodotti della **Natùrys Beauty Day di Bema Cosmetici** contribuiscono a rimodellare la silhouette, a contrastare la pelle a buccia d'arancia e a ridurre i liquidi in eccesso. Volendo poi ulteriormente intensificare il trattamento anticellulite e antismagliature, si può concludere con l'applicazione e la posa del fango bianco di Bema che, a differenza di tutti gli altri prodotti analoghi, non emana quello sgradevole odore di alghe, bensì lascia la pelle incredibilmente profumata di "buono e di pulito".

Come dire... **cellulite non hai scampo!**

# Pulizie di primavera (quelle vere!)

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Teresa Mancinelli, Ass. La Curanderia*

Non stiamo parlando delle classiche pulizie di casa ma di quelle che il nostro corpo si merita nel periodo primaverile. Stanchezza, gambe pesanti, occhi arrossati, mente un pò offuscata possono essere solo alcuni segnali che ci indicano che è giunto il momento per dedicarci a queste « pulizie ».

**Possiamo cominciare prendendoci cura della nostra pelle** che è stata «coperta » e al « buio » per tanti mesi con semplici fregagioni mattutine per 5-10 minuti aiutandoci con una pezzuola di cotone bagnata e ben strizzata.

Va sfregata su tutto il corpo stimolandone tutta la superficie partendo dalle braccia, passare poi sul busto, sulla parte esterna delle gambe risalendo sulla parte interna e sulla schiena tenendo i due capi della pezzuola con le mani. Questa semplicissima manovra riattiva la micro-circolazione sanguigna, elimina le cellule morte e rivitalizza in modo incredibile : provare per credere !

Sempre al mattino prima di cominciare le attività della giornata, se ci sentiamo spossati, possiamo **applicare 2-3 gocce di olio essenziale di rosmarino sulla pelle** in corrispondenza della zona del fegato massaggiando in senso orario fino a completo assorbimento. Questa pratica dà una sferzata di energia e ci fa partire con una marcia in più.

Il nostro fegato infatti, organo collegato all'energia legno ed alla primavera secondo l'energetica cinese, richiede un'attenzione particolare e ci ringrazierà rivitalizzandoci se sapremo dargliele! Il fegato è responsabile della trasformazione, del-

l'elaborazione nonchè del mantenimento e della costante distribuzione dell'approvvigionamento del « carburante » vitale in tutto il corpo (energia e sostanze nutritive) e l'impatto sullo stato di benessere generale dell'organismo è inevitabile se durante questo processo ci sono state interferenze.

In caso di **stanchezza**, astenia, lassità muscolare siamo in presenza di un « vuoto energetico » e alcune delle erbe più indicate che possono riscaldare e nutrire l'energia carente del nostro fegato sono le seguenti: **rosmarino, cardo mariano, centaurea, angelica, desmodio** (tisane o estratti idroalcolici).

Se invece siamo ci sono manifestazioni infiammatorie come occhi arrossati, bruciori d stomaco, pelle arrossata, rabbia e siamo quindi in presenza di un « pieno energetico » da drenare e rinfrescare, queste le erbe che fanno il caso nostro: **tarassaco, carciofo, chelidonia, curcuma** (tisane o estratti idroalcolici).

Le tossine non sono solo di tipo fisico ma anche di tipo emotivo e dalla floriterapia un ottimo **composto «primaverile »** che può

essere utile a tutti indipendentemente dalle caratteristiche legate alla personalità (perchè si rifà al principio trans-personale della floriterapia) è il seguente: Olive (Fiore di Bach), Hornbeam (Fiore di Bach), Walnut (Fiore di Bach), Rosmarino (Fiore italiano), Crab Apple (Fiore di Bach).

Ultimo, ma non meno importante consiglio, è quello di approfittare della bella stagione per **CAMMINARE il più possibile:** camminare, correre e muoverci, è il modo più semplice e naturale per favorire i processi fisiologici di depurazione fisica ed emotiva. Buone pulizie a Tutti!

*La Curanderia sarà presente **domenica 5 giugno** alla Rocca di Bazzano (BO) durante la festa del Benessere di Ting Spazzavento con il laboratorio "Il respiro e l'energia nei 5 elementi" e per tutta la giornata con uno spazio espositivo.*

*Vieni a trovarci! La Curanderia - **cell. 348 921 4007***

*Iscriviti direttamente sul sito www.curanderia.it per ricevere le **newsletter** periodiche con tutti gli aggiornamenti riguardo le nostre attività. FB: www.facebook.com/curanderia*

# Vivere il cambiamento… anche in banca!

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Daniela Lorizzo, Bank Trainer*
*e Consulente di Economia Consapevole*
*info@danielalorizzo.it*

*"Che io possa avere la forza di cambiare le cose che posso cambiare, che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non posso cambiare, che io possa avere soprattutto l'intelligenza di saperle distinguere." San Tommaso Moro*

In questi anni il sistema finanziario è cambiato, per molti versi in peggio ma anche gli aspetti che potremmo definire in meglio non sono stati colti come opportunità a causa della mancanza di attenzione e consapevolezza da parte del consumatore.

**Cos'è cambiato?**

Il primo grande cambiamento che è avvenuto e di ogni bancario ha fatto esperienza è stata l'introduzione del **budget**.

Non è che prima la banca fosse un ente di beneficienza ma il gestore, in genere tecnicamente ben preparato aveva il compito di consigliare al cliente il prodotto che riteneva più adatto. E noi gestori eravamo ben preparati per fare questo e il nostro compito era fidelizzare il cliente attraverso una buona consulenza.

Dopo gli anni 90 il budget è entrato di prepotenza nel mondo bancario e a quel punto la parola d'ordine è diventata: vendere vendere vendere, vendere comunque, al di là dei bisogni della clientela, al di là di quello che pensavamo fosse giusto, al di là di tutto. Il cliente non si è accorto del cambiamento e ha continuato ad entrare in banca con lo stesso atteggiamento e con la stessa fiducia e, se volete, anche con la solita delega di comodo (fai tu… tanto non capisco… tanto mi fido… tanto così fan tutti).

Ma i tempi erano cambiati e le conseguenze oggi sono sotto gli occhi di tutti. Le banche hanno smesso di formare i gestori dal punto di vista tecnico e ora i corsi interni che vengono ef-

fettuati sono di tecniche di vendita. Così piano piano i gestori si sono trasformati da consulenti a ottimi venditori spesso ignari dello stesso prodotto che stavano vendendo. Ora il sospetto che sorge è che fosse l'unica maniera per fa sì che vendessero prodotti altrimenti invendibili. Ma ci sono stati anche cambiamenti positivi, i prodotti sono aumentati e in teoria avrebbero potuto soddisfare più bisogni.

Peccato che contemporaneamente non sia aumentata anche la conoscenza del cliente.

In economica politica un sistema si dice in equilibrio a parità di conoscenza. Questo è quello che manca oggi: la conoscenza.

Più le persone saranno informate, più il sistema finanziario sarà costretto a cambiare.

# Novità di Primavera!

*di Alice Salvini*

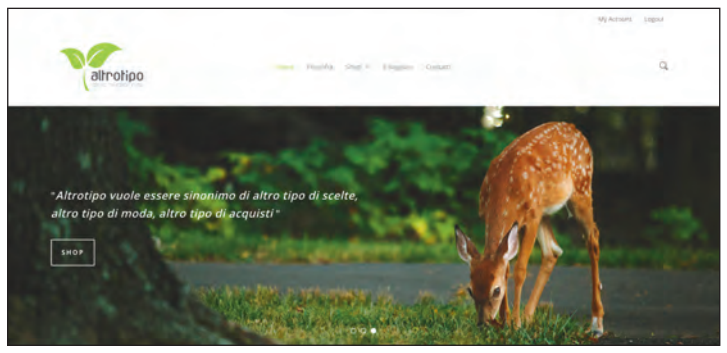
TEMPO DI LETTURA: **1 min**

Bentrovati!

L'arrivo della primavera ha portato un po' di novità da Altrotipo...

In primis un nuovo sito internet dotato di shop online! L'indirizzo è rimasto invariato, potete andare a dare un'occhiata sempre s**u www.altrotipo.it**

Per la stagione primavera-estate 2016 ci sono alcune novità anche sui prodotti, sia per le scarpe che per le borse. Per quanto riguarda le scarpe voglio presentarvi una nuova marca: Ahimsa. Ahimsa, che significa "non violenza", è un nuovo marchio di **scarpe vegan,** prodotte in Brasile, nel completo rispetto dei lavoratori, nel **primo calzaturificio al mondo 100% vegan!** Sono disponibili modelli sia da mezza stagione (uomo e donna) che sandali estivi da donna nonchè cinture.




Per quanto riguarda le borse invece sono arrivate da poco le **Amate-Paper Bags,** nuovo marchio made in Italy, che utilizza un materiale molto innovativo che deriva dalla carta riciclata ma di certo non si strappa come lei! E' bello resistente e lavabile, provare per credere.

Vi aspettiamo in Via Riva Reno 76/b e non dimenticate di seguire la nostra **pagina facebook altrotipo-cruelty free fun!**

Scarpe uomo/donna,
borse e accessori in materiali cruelty-free,
ecosostenibili e anallergici...
made in Italy/EU

Per un "altrotipo" di acquisti!

altrotipo
CRUELTY-FREE FUN!

Via Riva di Reno 76b - Bologna 051 849 2237
www.altrotipo.it

# Gli amici green per un pulito davvero eco

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

*di Patrizia Accettulli, Salviamocilapelle*

La bella stagione sta facendo capolino e con essa fioriscono rigogliosi i giardini, i parchi, i boschi… si ha più voglia di stare all'aperto e di rispettare la Natura che ci circonda!!! Ecco che la sensibilizzazione cresce in chi è già attento e si fa strada anche in chi sta iniziando a scoprire il meraviglioso Mondo Bio!!! Ed in aiuto a chi deve intraprendere scelte nuove ed più rispettose per, per esempio, scegliere prodotti meno inquinanti e più salutari per la propria pelle, vi parlerò brevemente di **Acido Citrico e Percarbonato di Sodio!**

**L'Acido Citrico** è un acido molto dolce, cioè **non aggressivo** come lo sono ad esempio quello cloridrico o fosforico. È una sostanza **assolutamente naturale,** è infatti presente in quasi tutta la frutta, in particolare il succo di limone ne contiene il 5-7%. È inodore ed è usato nell'industria alimentare e farmaceutica come acidulante e conservante.

L'acido citrico reagisce con il calcare e forma dei citrati solubili, questo fa sì che il calcare non sia più in circolo e quindi i tessuti sono più morbidi e gli elettrodomestici funzionano meglio, può quindi essere usato come: ammorbidente, anticalcare, brillantante e disincrostante baste semplicemente diluirlo; la più comune diluizione è 150 g di polvere per litro d'acqua, più concentrato ha maggiore forza come anticalcare o disincrostante!!!

**Il Percarbonato di Sodio** è un additivo chimico sbiancante/smacchiante/candeggiante è in polvere ed ha elevate caratteristiche ecologiche. Non contiene sbiancanti ottici quindi è altamente sicuro per la salute della nostra pelle. La sua azione è duplice: è sia igienizzante a tutte le temperature (anche bassissime) ed anche sbiancante ma solo dai 50° C in avanti, quindi non si corre alcun rischio ad utilizzarlo per lavare indumenti colorati!!! Elimina, in quanto igienizzante, tutti i cattivi odori

dovuti a sudore o proliferazione batterica di qualsivoglia tipo infatti proprio per questo viene largamente usato anche in lavastoviglie!!!

Per descriverli bene potrei scrivere per tantissimo tempo ma…vi aspetto in negozio dove li potete acquistare sfusi e scegliere di portare con voi un vostro contenitore, anche per provare tutti gli altri detersivi alla spina!

Comunico, inoltre, che **sono arrivate le fantastiche T-shirt di Re-Bello**: confortevoli, salutari, **bio certificate**, sicure sulla pelle, prodotte nel rispetto dell'Ambiente e dei lavoratori!

Auguro a tutti voi lettori Sostenibili un fantastico mese di Maggio e vi aspetto da *Salviamocilapelle*, Via Ercolani 3/a, Bologna

Salviamocilapelle®

Prenditi cura di te, della tua famiglia e... dell'ambiente

Abbigliamento e intimo
in varie fibre naturali certificate
per uomo, donna, bambino e bebè.

Pannolini lavabili, fasce porta bebè, coppette mestruali.
Detersivi alla spina ricaricabili ed eco-bio certificati.
Cosmesi e make-up attenti e certificati.

ci trovi in
VIA Ercolani 3/a - Bologna

Tel. 320/2226275
www.salviamocilapelle.com salviamocilapelle
salviamocilapelle.bologna@gmail.com
www.mondobiologico.net

# Pensieri speciali

*di Roberta Sartori*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

**Il regalo più grande che puoi fare a un altro non è condividere le tue ricchezze, ma fargli scoprire le sue** *(Benjamin Disraeli)*

Quante volte nella nostra vita facciamo un **regalo**, per sottolineare un evento, un **momento speciale da ricordare**, una ricorrenza o un anniversario…

Nelle occasioni importanti che si festeggiano con parenti ed amici, **la tradizione della bomboniera** diventa il segno concreto per ricordare questo particolare momento.

Puoi scegliere di aggiungere significato al ricordo di queste occasioni: gli oggetti, i regali, le bomboniere della **Cooperativa Sociale Campi d'Arte** hanno proprio questo obiettivo: aggiungere al gesto del singolo che dona, **il messaggio di chi ha realizzato quello stesso dono.**

Tutti gli articoli che Campi d'Arte produce, vengono progettati e realizzati artigianalmente presso il Laboratorio di San Pietro in Casale, spazio in cui operano insieme, con competenza ed abilità, persone con e senza disabilità. Ciascun prodotto realizzato da Campi d'Arte porta con sé il valore del lavoro e l'impegno di chi lo ha realizzato. Nostro obiettivo è sviluppare e diffondere un commercio etico e solidale, che valorizzi e rispetti chi produce e promuova la responsabilità sociale di chi acquista. Le bomboniere diventano così gesto che soddisfa chi le acquista, sorprende chi le riceve e valorizza chi le ha realizzate.

Un battesimo, una comunione, un matrimonio, una laurea un Anniversario… **per ogni occasione** possiamo creare l'oggetto giusto.

Siamo in grado di **personalizzare gli articoli** nelle forme e nei colori. E' possibile scegliere tra una vasta gamma di carte e cartoncini naturali e riciclati, nastri in raso, cotone o rafia, materiali in feltro e gomma.

Visitate il nostro sito **www.campidarte.it** o venite a scoprire la nostra sala espositiva a San Pietro in Casale (Bo): potrete così guardare ed apprezzare il risultato del nostro lavoro che, con soddisfazione, vi mostreremo.

Contattateci, e scegliete la vostra bomboniera. Grazie al nuovo catalogo on line potrete fare il vostro ordine anche comodamente da casa!

**Non scegliere una bomboniera qualunque… e la tua festa avrà un valore differente!!**

CAMPI d'ARTE Cooperativa Sociale
Via della Cooperazione 11/b
40018 San Pietro in Casale (Bo)
Tel 051 6661575 - 3396675149 - info@campidarte.it
orari al pubblico: lun-ven 8,30-16,30
oppure su appuntamento

yoga & shiatsu
Srl Sportiva Dilettantistica
interno yoga
centro yoga bologna
fare insieme per star bene
Via Vizzani 74/A, Bologna - tel. 051 307 875
cell. 389 846 4947 - e mail: info@intenoyoga.com

# Bioenergetica e Integrazione Fasciale a Casa Babina

*di Riccardo Runggaldier e Andrea Perni*

TEMPO DI LETTURA: 6 min

*Quando il corpo è felice la mente è felice*

L'organismo umano ha innate capacità di difesa, di ripristino e di guarigione, quando queste sono attive il corpo ce lo segnala con sensazioni di benessere fisico e lucidità mentale.

La **cattiva notizia** è che queste facoltà possono essere compromesse da stress e traumi, sia fisici che psicologici. La **buona notizia** è però che le nostre capacità di mantenere il benessere possono essere attivate e potenziate con un "allenamento" mirato, un po' come possiamo aumentare la resistenza dei muscoli, o migliorare la nostra memoria con l'esercizio.

Questo è il semplice ma fondamentale principio che ha portato Alexander Lowen negli anni '50 a sviluppare la sua Analisi Bioenergetica e gli Esercizi Bioenergetici.

Oggi a Casa Babina **proponiamo classi di esercizi Bioenergetici e sedute individuali di integrazione Fasciale**, una tecnica di trattamento ispirata al lavoro di Lowen.

- La bioenergetica si basa su alcune idee fondamentali:
- L'uomo è un'entità unica in cui Corpo e mente sono inscindibilmente connessi ed integrati

Possiamo usare il corpo per influenzare il nostro stato mentale ed emotivo, e allo stesso modo possiamo usare i nostri pensieri per influenzare il corpo, il suo stato ed i suoi processi.

Seguendo queste idee sono stati sviluppati esercizi semplici con cui possiamo attivamente migliorare il nostro stato di benessere psico-fisico.

**Ma scopriamo la storia della Bioenergetica…**

Lowen, allievo di Willelm Reich, comprende i limiti delle tecniche psicoanalitiche puramente verbali nel trattamento degli stress psichici ed introduce l'uso del corpo per elaborare le memorie traumatiche.

Nella cultura occidentale segnata per secoli dalla separazione corpo-mente la straordinaria intuizione di Lowen rappresenta una rivoluzione: da un lato viene guardata (ancora oggi) con sospetto dal mondo accademico, dall'altro viene apprezzata per la sua efficacia e semplicità e si diffonde velocemente in tante forme diverse.

Gli esercizi di Bioenergetica nascono come strumento terapeutico per l'elaborazione di traumi, ma in realtà sono un valido strumento per favorire e mantenere il benessere in modo autonomo praticandoli in modo regolare.

La Bioenergetica conserva ancora a distanza di anni una grande freschezza: gli esercizi sono semplici e praticabili da chiunque senza limiti di età e senza una preparazione fisica particolare, ed è per questo che a Casa Babina abbiamo deciso di proporre

questi esercizi nella loro forma originale, insieme ad alcune tecniche più recenti di trattamento individuale e di gruppo.

**Come agisce la Bioenergetica**

Il corpo umano si mantiene in vita grazie ai processi energetici: noi preleviamo energia dall'ambiente e la trasformiamo grazie ai processi fisico-chimici del metabolismo per mantenere e rinnovare l'organismo. Agire sui processi energetici è il modo più diretto ed efficace per mantenere il benessere, sia fisico che psichico. Essa mira a realizzare una sana integrazione di corpo e mente, in modo che l'individuo non sia costretto ad attuare dei processi difensivi che limitano le sue possibilità espressive ed emotive e possa trovare l'energia per scoprire il piacere e la gioia di vivere. Il corpo si integra e si armonizza e i movimenti diventano più sciolti e liberi.

**L'integrazione fasciale**

L'integrazione fasciale sviluppata da Marco Montanari riprende i concetti dell'analisi Bioenergetica e li combina con tecniche di manipolazione fasciale. Non si tratta di esercizi ma di veri e propri trattamenti dedicati alla singola persona. L'operatore di integrazione fasciale tratta il tessuto connettivo agendo sulle catene miofasciali per favorire il rilascio delle tensioni.

Nella visione dell'integrazione fasciale carattere postura ed emozioni sono tra di loro legate. L'operatore parte dall'osservazione della postura e degli schemi di tensione specifici della persona. Il trattamento è dunque attentamente calibrato sulla persona ed interviene in modo molto mirato ed incisivo.

Esercizi Bioenergetici ed integrazione fasciale possono essere tra loro alternati. L'integrazione fasciale agisce in modo rapido ed incisivo si blocchi, l'esperienza è sensibilità dell'operatore possono andare dritti dove è necessario e dove la persona spesso non riesce ad intervenire in autonomia. Gli esercizi Bioenergetici d'altro canto permettono di sviluppare una grande autonomia e sensibilità nella persona e sono indicati dunque per chi intende consolidare i risultati raggiunti con integrazione fasciale e impadronirsi della propria capacità di generare e mantenere benessere.

**Incontri per condividere questa conoscenza sono tenuti da Andrea Perni e Riccardo Runggaldier all'associazione Casa Babina in via Idice 48 a San Lazzaro di Savena (BO).**

**www.casababina.it**

# Assaggi Passaggi

*di Annalisa Paltrinieri*

TEMPO DI LETTURA: 1 min

*Un week end di escursioni, visite guidate, aziende agricole, musica e gastronomia*
*Villa Torre – via Tolara di Sopra 99 Ozzano Emilia (BO)*

- **Sabato 14 maggio**

Ore 15 **Visita guidata alle aziende agricole del territorio.** Scopriamo i sapori e i profumi della campagna… i formaggi del caseificio La Dotta, gli ortaggi dell'azienda agricola Degli Esposti, attraverso i frutteti dell'azienda agricola Badessa. Ritrovo con auto proprie al parcheggio coop di via Nardi.
A Villa Torre: Contest Fotografico, stand gastronomico con il menù del cortile campagnolo, concerto

- **Domenica 15 maggio**

Dalle ore 9 **Visite guidate storico archeologica, trekking sui calanchi dell'Abbadessa, "ti mangio e ti conosco".**

Ore 12 apertura stand gastronomico con il menù del cortile campagnolo.
Ore 15 la nobile tradizione del liscio. Musica e balli con Marco Marcheselli – Villa Torre.
Dalle ore 16.30 Concerti.
Ore 20.30 Spettacolo della compagnia teatrale OTE sul viale dei mandorli di Dulcamara.
Per tutta la giornata di domenica stand e spazi espositivi di aziende agricole e associazioni del territorio.

*Ma non finisce qui!*

- domenica 22 maggio ore 10 – La Fraternità cooperativa sociale via Galileo Galilei 24 Mercatale
- domenica 12 giugno ore 10 – azienda agricola La Ronza rosso ciliegia
- domenica 19 giugno ore 10 – le stalle dell'azienda agricola Mazzoni via Valletta di Sopra
- venerdì 24 giugno – nocino a aglio in resta nella notte di san Giovanni all'azienda agricola La Palazzina.

**Info: 345.4590599**

# Corsi in Ecovillaggio

*di Ermanno Salvini*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Questa primavera presso l'ecovillaggio Tempo di Vivere ci saranno due appuntamenti dedicati al rapporto uomo e natura.

Il primo appuntamento è il **7 e 8 maggio** con i *microrganismi efficaci*. In particolare, impareremo cosa sono i **Fervida**, i loro usi, come attivare e mantenere correttamente la fermentazione delle sostanze vegetali, per ottenere fermentati e gelatine utili al benessere naturale, all'igiene personale e della casa e al riequilibrio dei terreni agricoli.

Il **FerVida** è il brodo di coltura dei microrganismi benefici, che si nutrono sia degli zuccheri aggiunti che degli elementi tossici presenti nella sostanza posta in fermentazione, trasformando il tutto in sostanze preziose per la vita: enzimi, amminoacidi, tannini ecc...

Creare fermenti di vita è una **tecnica semplice, alla portata di tutti.** Il corso sarà tenuto da Lenina Graziani.

I fermenti di vita sono rimedio universale perché la fermentazione produce sempre lo stesso tipo di sostanze e qualsiasi fervida può curare o lenire ogni tipo di problematica.

Ma la magia in ecovillaggio non finisce qui...

Nel week end del **14 e 15 maggio** ci sarà il **Corso di Eboristeria Base**, condotto Samuele Reina (erborista, fitoterapeuta e naturopata), che sarà dedicato ai metodi per **conoscere e preparare rimedi erboristici in casa e per orientarsi nell'universo della Fitoterapia.**

Questo corso cercherà di dare una visione globale ma completa dell'Erboristeria non solo per quello che riguarda le erbe, i loro principi attivi dal punto di vista biochimico, ma porterà anche ad un incontro sensibile con il senso ecologico dell'erboristeria, allontanandosi dal principio allopatico.

**L'uso tradizionale, i principi simbolici, la mitologia legate a ciascun organismo vegetale aprono la porta ad una coscienza "alternativa" e consapevole di chi si vuole avvicinare alla fitoterapia.**

Tratteremo diversi argomenti: l'uomo e le erbe, gli estratti vegetali, i principi attivi, la stagionalità e il tempo balsamico e conosceremo le Erbe legate al sistema nervoso, al sistema escretivo, al sistema riproduttivo, al sistema circolatorio, al sistema digerente e al sistema respiratorio.

Vi aspettiamo in ecovillaggio!

**Per informazioni sui corsi: www.tempodivivere.it**
**Katia 329.0218941 – Ermanno 333.5772199**

# Un mese in giardino: MAGGIO

## Commenti e riflessioni del Maestro giardiniere

*di Carlo Pagani, Maestro giardiniere - carlo.pagani@ilmaestrogiardiniere.it*

TEMPO DI LETTURA: **7 min**

Che il giardino sia soggetto a tendenze come la moda è ormai un fatto consolidato. Basta sfogliare le riviste patinate di settore e ci si accorge del giardino minimale, di rigore, mediterraneo, alpino,e così via. Non ci sarebbe nulla di male se il giardino di rigore venisse applicato alla villa settecentesca e quello mediterraneo a Ragusa anziché a Novara o quello alpino a Pieve di Cadore anziché a Bologna. Oggi le riviste sono diventate le vetrine attraverso le quali si può scegliere il giardino come una gonna in una boutique d'abbigliamento, una vera gioia per chi cerca il proprio modello.

Necessita solo fare attenzione, non accostare il foulard azzurro con la camicetta arancio o le siepi di rosmarino a Cortina. Ma la vera tendenza del momento sono i giardini definiti selvaggi. Un autorevole avvicinamento alla natura più autentica, una forma nuova di vivere il giardino in un contesto premeditato ma che non appare esserlo. Le piante lasciate crescere nella loro totale libertà ma collocate nel punto giusto dove la natura parrebbe averle disegnate. Davvero un bel modo di fare giardinaggio. I sambuchi profumati e i prugnoli selvatici che insieme a olivelli spinosi e biancospini forniscono fioriture estasianti e alimento per gli uccelli che non tardano a riempire queste oasi domestiche. Piante che molto spesso vengono bandite dai progettisti perché crescono spontaneamente,ora trovano accoglienza in questo nuovo modello di giardino. Verrebbe da dire due visioni contrastanti del giardino, due pesi due misure, piante che vengono alterate e trasformate al proprio uso e piante che crescono spontaneamente nella libertà più assoluta, libere di mostrare la loro forma col passare degli anni, le loro dimensioni e portamento senza che forbici o motoseghe abbiano il sopravvento su di loro. Qualcuno si chiederà: ma tutto questo cosa c'entra con il mese di maggio? C'entra in quanto anche per queste piante maggio rappresenta il mese dell'abbondanza vegetativa, **fiori e profumi** e le forme che ondeggiano nell'aria come in nessun altro mese dell'anno. Pensate alle innumerevoli specie di rose botaniche o selvatiche che in questo mese in un contesto di giardino selvaggio producono nuvole di fiori rigorosamente bianchi o timidamente rosati che lasceranno lo spazio ad altrettante bacche rosse o arancio col passare dei mesi. Sarà perché io vivo all'interno di un raro bosco di pianura e mi sono esercitato nel far convivere le piante cosiddette nobili dei giardini come aceri giapponesi e magnolie soulangeana con ceppaie di olmi campestri e viburni lantana, mirabolani, sarà per questo che mi accorgo di quanto aumenti la **bellezza della natura.** Tra loro non c'è sudditanza, flora e fauna che convivono, ciliegi da fiore giapponesi che supportano ghiandaie e cinciallegre, arbusti scomposti di Mahonia aquifolium seminate dai merli che ospitano il nido dei conigli selvatici, la parte soleggiata delle siepi spontanee dove le fagiane fanno il nido e i fagiani maschi custodiscono la circostanza. Li definisco gli eventi naturali della primavera, eventi di cui sono l'unico a beneficiarne e di cui ne sono talmente attratto che amo condividerne il piacere con chi mi mostra il patentino di naturalista convinto. Vivere il **giardino selvaggio** è anche questo, un modo diverso dal passare la rasaerba ogni settimana, rispetto al prato rustico colmo di fiori di campo. In maggio le zone prative sono multicolori,svettano achillee, papaveri, camomilla, fiordalisi che lentamente lasceranno spazio ai fiori di cicoria e carota selvatica, al lino, al ginestrino, leucantemi ed echinacee. Una semplice traccia con la rasaerba delinea il percorso sul quale camminare, tutto il resto è fiori selvatici. Lo sgabuzzino del giardiniere si svuota di antiparassitari, fertilizzanti minerali: la natura non lascia mai la terra priva di forme vegetali, il vento e gli uccelli seminano e lo fanno nel modo migliore, uno spettacolo che non siamo abituati a vedere. C'è sorpresa nei bambini delle scuole elementari che ospito spesso, qualcuno di loro mi fa telefonare dai genitori per chiedermi se sono disponibile a concedergli di passare una giornata nel mio bosco/giardino, la mia risposta è sempre sì. Ogni bambino che impara di conoscere un riccio o uno scoiattolo per tutta la vita avrà un ricordo della natura indelebile. Lo ritengo un modo di seminare la selvatichezza nella fantasia di quell'età, un terreno fertile non inquinato in cui questo seme può crescere e chissà forse il giorno in cui dovrà pensare al giardino lo penserà come a maggio in un bosco. E pensando agli adulti, anziché parlare al circolo culturale di natura, chissà in quanti saranno a dare più forma naturale al giardino e mettere in libertà gli arbusti e gli alberi di crescere a modo loro anziché concedergli la sola ora di libertà…

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

### La pianta vedette del mese

Per maggio ho scelto un arbusto da fiore di grande dimensione: l'***Aesculus parviflora***, un pianta appartenente al genere degli ippocastani ma dalla forma arbustiva. Un arbustone dalla straordinaria fioritura bianca a maggio con forma di pannocchia. Raggiunge due metri e cinquanta di altezza e di circonferenza, adatto a vivere in giardini semi/ombreggiati o in pieno sole. Non subisce la classica cameraria, malattia dell'ippocastano, ma è sana e robusta. Ama terreni freschi ben drenati ed è consigliabile come pianta focale. Dopo la fioritura produce un fogliame generoso per l'estate che vira la colorazione verso il giallo nell'autunno. Merita una nota positiva nel taccuino del giardiniere.

# X edizione del Premio Marco Biagi:

## primo premio ad Agriverde che da trent'anni dà lavoro alle persone svantaggiate

*di Annalisa Paltrinieri*

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Si è svolta lo scorso 19 marzo nella sede del Resto del Carlino e alla presenza dei familiari del giuslavorista ucciso dalle Brigate Rosse, la bella cerimonia di consegna del *Premio Biagi per la solidarietà sociale.*

Da tutta la regione sono state 162 le associazioni che hanno partecipato (57 quelle di Bologna), 36 le realtà che sono state premiate, tra queste il primo premio per la provincia di Bologna è andato alla cooperativa sociale Agriverde.

Si è trattato di un riconoscimento importante per chi da trent'anni opera con passione e competenza, coniugando gli obiettivi propri di un'impresa con quelli di solidarietà sociale, investendo i profitti in percorsi di inserimento lavorativo rivolti a persone con differenti tipologie di svantaggio.

Un premio che supera di gran lunga il valore dei tremila euro dell'assegno e che rappresenta il primo momento di un anno che si prospetta ricco di iniziative ed eventi. Nel 2016, infatti, Agriverde compirà trent'anni: un traguardo significativo caratterizzato sempre da un'azione basata su **tre pilastri: democrazia, uguaglianza e solidarietà** e da 42 dipendenti (di cui 26 soci), 10 soci volontari e 16 soci sovventori.

Ma come si coniugano le esigenze di un'impresa con i valori della solidarietà?

Non ha esitazioni **Fabrizio Pedretti** presidente della cooperativa: "le persone svantaggiate sono inserite con un progetto personalizzato, realizzato in equipe, viene insegnato loro un lavoro che permette di avvicinarsi ad una professione e di riavvicinarsi ad una vita di relazioni. Sono in diversi che al termine del percorso restano con noi". Attenzione, però, prosegue Pedretti, non si tratta solo di solidarietà, le assunzioni in un'azienda non sono mai un regalo. Restano con noi e vengono assunti perché sono diventati capaci e hanno acquisito professionalità.

Ci occupiamo della realizzazione e della manutenzione di giardini e aree verdi sia pubbliche che private, abbiamo un orto biologico ed un vivaio e siamo esperti nella tecnica del tree climbing.

La coltivazione degli ortaggi permette alle persone svantaggiate di essere inserite in un ambiente protetto, nel quale seguire la cura e la crescita delle piante fino alla loro vendita nella bottega o alla consegna a domicilio. Un percorso antitetico all'alienazione, che permette a tutte le persone inserite di riavvicinarsi alla vita e alle relazioni sociali. Le squadre dei giardinieri più esperti, invece, possono vantare un curriculum professionale di tutto rispetto, che va dalla manutenzione del prestigioso parco di Villa Ghigi, sulle colline di Bologna, fino alla realizzazione di piccole opere d'ingegneria naturalistica in aree protette della provincia.

Come verranno utilizzati i 3 mila euro del premio?

Nella cura dell'orto biologico della sede storica al San Camillo a San Lazzaro di Savena (BO) e per l'organizzazione della festa di compleanno, il prossimo 25 giugno 2016!

# I processi di cambiamento: la curva di Moore

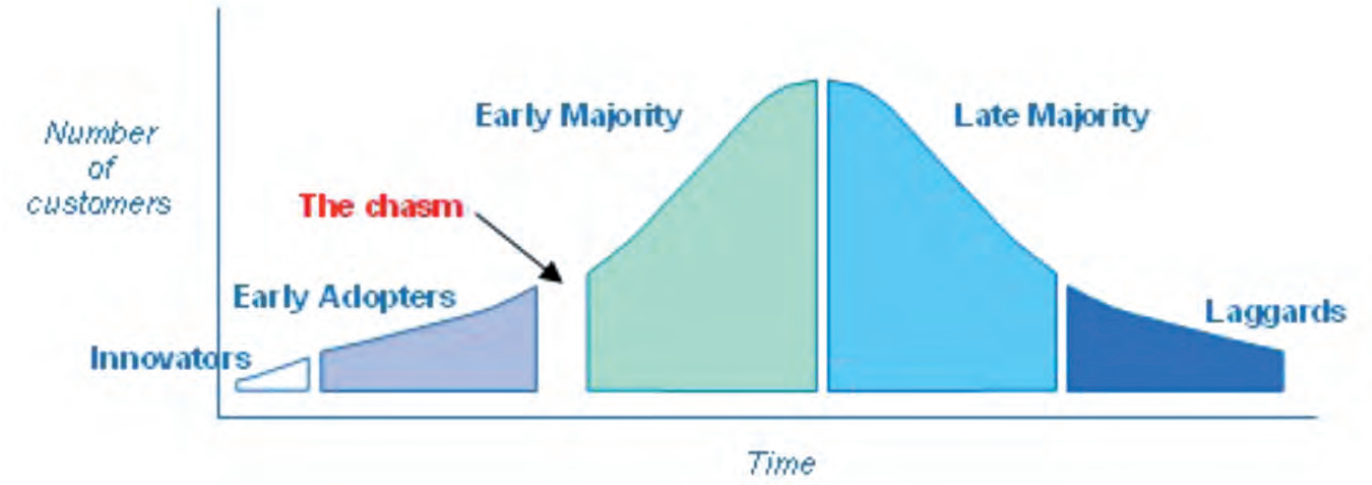
TEMPO DI LETTURA: 5 min

*di Giovanni Santandrea,*
*BIT Budrio in Transizione*

Nel precedente articolo abbiamo esaminato il paradosso legato al cambiamento. Il nuovo da un lato ci attrae in modo irresistibile, e per contro ogni novità genera insicurezza e quindi rifiuto. Quindi la disponibilità al cambiamento è strettamente legata alla nostra attitudine a vivere l'incertezza.

In questo contesto contraddittorio, come solo noi umani siamo capaci di generare, un buon rimedio può essere quello di raccogliere dati oggettivi, razionali e documentati della realtà. Questa via necessita di capacità di discernimento tra le infinite fonti di informazione che ai giorni nostri sono a nostra disposizione. La consapevolezza, la conoscenza possono risultare sicuramente condizioni indispensabili, ma spesso non sufficienti, per incoraggiare i processi di cambiamento individuale.

Questo vale anche per la dimensione sociale. Ma per questa le cose si complicano ed è necessario anche affrontare degli aspetti legati alla classificazione e profilo psicologico dell'universo delle persone coinvolte nel cambiamento.




A questo proposito mi sembra utile ed interessante riprendere in breve le teorie di Geoffrey Moore, padre dell'omonima curva di Moore.

Moore è un famoso esperto e consulente di marketing americano, specializzato nello studio nei modelli di vendita legati a prodotti high-tech, quali cellulari e computer. Ha descritto questi aspetti in un famoso libro "Crossing the chasm" (Attraversare la voragine). Prima edizione 1991.

Ma proviamo a vedere meglio di cosa parla.

Moore classifica le persone, potenziali acquirenti di prodotti tecnologici, in cinque specifiche categorie:

**Innovators:** sono gli innovatori che amano il prodotto esclusivamente per il suo contenuto tecnologico in quanto tale. Tali persone si riconoscono perché sono coloro che fanno la fila il giorno del lancio del nuovo telefonino. E' una quota di mercato di per sé non significativa in termini quantitativi, ma sicuramente necessaria per avviare il processo di diffusione del prodotto.

**Early adopters:** sono i visionari che non sono dei veri e propri fanatici della tecnologia e si aspettano un effettivo passo avanti nell'essere competitivi. Sono sempre pronti e attenti alle novità, semmai la loro decisione è fatta dopo averne letto una recensione positiva su una rivista specializzata.

**Early mayority:** sono i pragmatici. Sono coloro che dopo aver verificato la reale bontà dell'innovazione tecnologica, suffragata da più di un pareri favorevoli non perdono tempo a farla propria. Se il prodotto conquista questa fascia di clientela è il momento in cui le aziende hi-tech possono costruire la loro fortuna

**Late mayority:** maggioranza tardiva. Sono meno sensibili alle novità rispetto ai pragmatici, quindi accettano l'adozione del nuovo prodotto, non solo quando ne è accertata la validità. Si deve presentare l'occasione giusta o il prezzo interessante.

**Laggard:** sono i pigri che adotteranno la nuova tecnologia solo perché proprio costretti dall'impossibilità di farne a meno. Arrivano con enorme ritardo, e comunque non avranno un buon rapporto con il prodotto, lo useranno in modo limitato e a volte anche in modo sbagliato.

Queste spaccature, presenti nella curva a campana, sono relativamente piccole tranne quella che esiste tra gli early adopters (i visionari) e gli early majority (i pragmatici) che è un vero e proprio "crepaccio" nel quale le aziende rischiano di cadere mettendo a rischio la loro sopravvivenza.

La difficoltà di vendere un prodotto hi-tech sul mercato è appunto quella di passare da un gruppo di clienti all'altro proponendo il prodotto sempre in maniera diversa, dato che ogni tipologia di clienti ha difficoltà ad accettarlo nello stesso modo in cui è stato presentato al gruppo precedente.

E' possibile utilizzare questo modello anche per processi di cambiamento sociale come quelli imposti dalla Transizione energetica ? possiamo utilizzare i modelli di marketing derivanti dalla curva di Moore anche per interpretare successi e criticità della vita delle iniziative locali di transizione ?

*Continua...*

# Il Green marketing: uno strumento per promuovere la sostenibilità ambientale

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Francesca Cappellaro,*
*ricercatrice Ingegneria della Transizione*

E' possibile coniugare prodotti e ambiente? Questo è uno degli obiettivi che il green marketing propone alle aziende al fine di trasformare il proprio mercato verso i criteri della sostenibilità.

Una prima strategia di green marketing è quella di realizzare una **linea di prodotti ecologici,** ossia che abbiano una qualità superiore in termini di sostenibilità rispetto alla media del mercato. Per fare ciò i prodotti devono rispondere a determinati requisiti ambientali che sono definiti da alcuni standard.

Un esempio sono i marchi ambientali come quelli Ecolabel o EPD (Environmental Product Declaration), ossia le Dichiarazioni Ambientali di Prodotto.

In questo caso, la campagna di green marketing non riguarda esclusivamente la promozione del prodotto attraverso l'etichettatura, ma investe un impegno più ampio da parte dell'azienda che deve ripensare il prodotto in un'ottica sostenibile. Promuovere un prodotto ecologico richiede quindi un impegno concreto, affinché le caratteristiche ambientali siano verificabili e comunicate in maniera completa e trasparente. Un altro modo per favorire una maggiore consapevolezza ecologica è quella di innovare **la gestione dell'azienda** stessa in ottica ambientale. Per fare ciò, si possono adottare le disposizioni previste dagli standard sui Sistemi di Gestione Ambientale, ISO 14000 o EMAS (Eco-Management and Audit Scheme).

L'adesione a questi standard non è obbligatoria, ma la certificazione che si può ottenere può essere promossa attraverso i propri prodotti e le informative ai clienti o partner e diventa per l'azienda una prova del proprio impegno a favore dell'ambiente. Un'ulteriore strategia di marketing di tipo green è quella di dotarsi di **partner credibili** e ampiamente riconosciuti dal punto di vista sociale o ecologico e comunicare in maniera efficace tale partnership.

Il ricorso alle certificazioni ambientali, di cui si è parlato prima, rappresenta un esempio di "partnership ecologica" perché le certificazioni sono sempre rilasciate da parti terze indipendenti.

Infine, una visione più innovativa del green marketing è quella di cercare non solo di vendere un prodotto ecologico ma di prevedere un **maggiore coinvolgimento del cliente**, condividendo la responsabilità e agendo sugli stili di vita.

Strategie di questo tipo superano il modello di marketing tradizionale basato su un approccio *top-down* in cui i clienti si limitano a ricevere i messaggi comunicati dall'azienda. L'idea è quella di andare oltre il concetto di vendita commerciale fine a se stessa, puntando ad una maggiore collaborazione con i propri clienti, promuovendo nuove abitudini e buone pratiche. Questo avviene sempre più grazie anche allo sviluppo di mezzi di comunicazione più reattivi e improntati alla partecipazione come i social network, i forum e tutte le opportunità offerte dal così detto web 2.0.

Attraverso questi canali si genera la diffusione delle informazioni *dal basso* e le aziende riescono ad interagire sempre meglio con i propri clienti soddisfacendo maggiormente le esigenze del pubblico. Grazie alle strategie di green marketing è possibile quindi non solo generare e incrementare la domanda di prodotti green ma alimentare un circolo virtuoso di buone pratiche sostenibili verso un nuovo modello di consumo.

Nel prossimo numero andremo ad approfondire le caratteristiche dei prodotti ecologici e dei marchi ambientali.

# Alla scoperta del Diamante Mandarino

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Roberto Marchesini*

Il diamante mandarino, passeriforme appartenente alla famiglia dei fringillidi, il cui nome scientifico è *Taeniopygia guttata,* è **un uccellino molto piccolo, originario dell'Australia.**

Ce ne sono prevalentemente due tipi: la variante bianca dove il maschio ha il becco rosso intenso e la femmina il becco arancio tendente al giallo e la varietà colorata dove il maschio ha livrea accentuata con "guanciotte" rosse e una colorazione particolare nel sottogola, nei fianchi e sul petto mentre la femmina presenta un colore marroncino/grigio con due strisce nere sotto gli occhi. Dopo il canarino, è sicuramente l'uccellino domestico più conosciuto nelle nostre case ma se il primo viene apprezzato per il gorgheggio, il diamante mandarino lo è sicuramente per la simpatia dato che non possiamo dire che possieda un bel canto: il suo verso sembra piuttosto riproporre il suono della trombetta dei giocattoli!

È un pennuto minuscolo, che pesa solo pochi grammi, ma che nonostante ciò è incredibile per davvero tanti motivi: prima di tutto perché è estremamente adattabile. È capace infatti di costruire il proprio nido e accoppiarsi nel bel mezzo di un ufficio, tra i telefoni che suonano e il viavai della gente, e di farlo come se il mondo attorno non lo disturbasse. Ma… appena qualcuno o qualcosa lo interpella diviene immediatamente loquace, se suona il campanello ad esempio, lui risponde e fa il tipico versetto un po' gracchiante: «Pe-pe!» che sembra dire: «ci sono anch' io qui!».

Allevarlo è peraltro un gioco da ragazzi perché si adatta molto facilmente e non mostra gelosia nei confronti della covata: può aggiungere o spostare uova da un nido all'altro (raccolte da un nidiaceo caduto) ma alleva anche nidiacei di altre specie.

Ma quali sono le sue principali caratteristiche?

Amante dell'acqua in modo profondo, il diamante mandarino va in delirio se trova una minima raccolta di liquido. Inoltre è incredibilmente interattivo, entra in relazione con qualunque cosa e non sa proprio che cosa sia la xenofobia.

Tenta di accoppiarsi anche con altre specie ed è molto comune osservare comportamenti omosessuali, soprattutto tra maschi, o coppie allargate dove maschi con più femmine o femmine con più maschi coabitano nello stesso nido. Come tenerli al meglio? Il diamante mandarino è un uccellino che ha bisogno di non essere esposto a correnti d'aria forti, perché è comunque suscettibile al freddo. Può sopportare temperature fino a zero gradi purché viva riparato da correnti e sbalzi termici. Ma la cosa importante è che abbia una gabbia abbastanza grande per poter volare, anche se, a onor del vero, tende poi ad autolimitare il proprio spazio: è un uccellino che se anche messo in una voliera grande, tende comunque a identificare il territorio. Ama passare molto tempo a spulciarsi, forma coppie stabili per tutta la vita ed è un grande maestro dell'accoppiamento, come tutti gli uccelli del resto e sia la cova che l'allevamento della prole aspetta ad entrambi i membri della coppia.

Per il mantenimento?

Mangia il classico cibo per esotici, ma va matto anche per il pànico e il classico bastoncino di semi che è importante dare loro quando ci sono i piccoli.

*Roberto Marchesini (Bologna 1959) è filosofo, etologo e zooantropologo. Da oltre vent'anni conduce una ricerca interdisciplinare volta a ridefinire il ruolo degli animali non umani nella nostra società. Direttore del Centro Studi Filosofia Postumanista e della Scuola di interazione uomo-animale (Siua), è autore di oltre un centinaio di pubblicazioni nel campo della bioetica animale, delle scienze cognitive e della filosofia posthuman. È inoltre direttore della rivista "Animal Studies", la rivista italiana di antispecismo (Novalogos).*

# E' primavera: proteggiamo i nostri amici dai parassiti!

*di Catherine Ratajczak Guidi, educatore cinofilo*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Con il ritorno della primavera e delle passeggiate all'aperto più frequenti si pone il problema di proteggere i nostri animali dai parassiti (zanzare, zecche, pulci). Questi sono infatti potenzialmente responsabili della trasmissione di varie malattie, come leishmaniosi e filariosi. Considerando che i nostri beniamini vivono spesso a stretto contatto con noi è doveroso provvedere alla loro protezione in modo regolare.

I prodotti classici possono essere suddivisi in due categorie.

La maggioranza ha un **compito preventivo** e si presenta sotto forma di collare, fialette, spray da usare tutto l'anno a cadenza regolare.

A **livello curativo** invece si trovano prodotti sotto forma di polvere o shampoo da usare cioè quando l'animale è già infestato. Questi prodotti industriali contengono delle sostanze specifiche, come la piretrine, e hanno il compito di abbattere il parassita entro 48 ore, lasso di tempo dopo la puntura in cui è meno probabile che riesca a infettare il suo "ospite". Dopo questo lasso di tempo le probabilità aumentano notevolmente.

Alcuni di questi prodotti sono tossici per il gatto e riportano l'avvertenza sulla scatola sotto forma di scritta o di disegno. Controllate quindi bene le avvertenze sulla confezione.

In presenza di permetrina ad esempio, molecola innocua per il cane ma molto tossica per il gatto, sappiate che non è sufficiente allontanare il gatto dalla zona in cui viene usata per eliminarne gli effetti nocivi perché rimane stabile nell'ambiente per alcuni giorni.

Esistono ormai anche dei prodotti naturali, quelli a base di **olio di neem** sono i più diffusi. La loro azione non è abbattente, cioè non uccidono il parassita, ma semplicemente repellente. E' un ottimo complemento all'antiparassitario tradizionale, in particolare d'estate. Nel caso di animali che vivono sempre in casa può anche sostituire il prodotto chimico. Vanno usati sull'animale, sotto forma di spray, preferibilmente all'alba o al tramonto, perché sono i momenti in cui zanzare e pappataci sono i più attivi. Inoltre esistono degli altri prodotti sempre a base di olio di neem, e quindi con effetto repellente, da spruzzare nell'ambiente in cui vive il nostro 4zampe, in particolare sulla stoffa dei divani, cuccia, letti...

Le soluzioni sono davvero tante. Fatevi consigliare dal vostro negozio di fiducia considerando che, come sempre, meglio prevenire che curare!

# APPUNTAMENTI DI APRILE

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

*Le date potrebbero subire variazioni*

Sabato 7 maggio - Ore 10.30 – 18.30
EVENTO
**Festa del Baratto... anzi del Dono**
Mercatino del baratto e iniziative e laboratori dedicati a famiglie e cittadini, inoltre si potranno ricevere informazioni relative al co-husing e al vivere sostenibile. Quest'anno la giornata del baratto sarà dedicata particolarmente alla fascia d'età 10 -18 anni: una sezione del frequentatissimo mercatino sarà dedicata e gestita da ragazzi e ragazze e nel pomeriggio saranno previste iniziative ludiche e di promozione culturale a loro dedicate. Centro Civico del Quartiere Savena, Via Faenza 4 - Bologna - *www.gasbosco.it*

Sabato 7 maggio - Ore 14
SEMINARIO
**€conomia Consapevole**
Entrare in banca con consapevolezza oggi si può, anzi si deve! Conferenza di Daniela Lorizzo a cura di Vivere Sostenibile all'interno di Terra Equa, festival del commercio equo e dell'economia solidale. Ingresso libero - Sala Seminari e Spettacoli, Palazzo Re Enzo, Piazza Nettuno 1, Bologna
*www.danielalorizzo.it*

Sabato 7 e domenica 8 maggio
FESTA
**Festa di Primavera**
Concerti, attività artistiche e laboratori per bambini e adulti - Scuola Steineriana Garagnani, Via Morazzo 4/4 - Bologna
*www.scuolasteineriana.org*

Sabato 7 maggio e domenica 8 maggio - Ore 9 – 18
CORSO
**Corso professionale Trigger Point**
Il trattamento dei PUNTI TRIGGER è un massaggio fondamentale per la risoluzione di problematiche muscolo-scheletriche che sfrutta precisi punti di pressione presenti in tutta la muscolatura per ottenere immediate modificazioni muscolari e algiche. Massimo 12 partecipanti, si rilascia attestato di frequenza e dispense. Prenotazione obbligatoria allo 0542 672740 e centroamida@libero.it - Centro Amida, Piazza della Libertà 7 - Toscanella di Dozza (BO)
*www.centroamida.it*

Domenica 8 maggio - Ore 14
EVENTO
**Bike Pride Bologna e Bimbinbici 2016**
Parco della Montagnola, Bologna - Domenica 8 maggio 2016, torna il Bike Pride insieme a Bimbinbici: la festa dei ciclisti urbani dagli 0 ai 99 anni! Il Bike Pride è una parata in bicicletta per le vie della città per ritrovarsi, divertirsi e partecipare. Alla testa del corteo, la diciassettesima edizione di Bimbimbici Official. Il tema di quest'anno per tra-vestire la propria bici e se stessi è "L'Onda Verde", una lunghissima ed ecologica via libera al traffico urbano. E' stato scelto questo tema per sostenere Rivoluzione Verde, il progetto di riqualificazione del Parco Della Montagnola, che ospiterà la manifestazione per il secondo anno consecutivo.
*www.montesolebikegroup.it*
*www.salvaiciclisti.bologna.it*
*www.laltrababele.it*
*www.arcibologna.it*

Venerdì 13 maggio - Ore 17.30
LABORATORIO
**T-shirt d'estate**
Per dare sfogo all'estro creativo grazie ai bellissimi ricami e tessuto di Jato: creando unici e originali capi di abbigliamento che si intonino alla personalità di ognuno. Materiale da portare: magliette, canottiere o top a cui dare nuova vita. Per ragazzi dai 10 ai 16 anni, prenotazione obbligatoria allo 051 6228060, costo 3 €. All'interno di Miplab - creare e decorare indumenti, rassegna laboratoriale su trasformazione di indumenti e accessori - Mediateca, Via Caselle 22 - San Lazzaro di Savena (BO)
*www.mediatecadisanlazzaro.it*
*www.jato.it*

Sabato 14 maggio - Ore 10 – 17
LABORATORIO
**Ali...menti**
Per imparare a conoscere gli alimenti come fonte per la salute e condividere il proprio sentire più profondo. Laboratorio esperienziale, contributo 45 €. Prenotazioni al 333 2107479 o casababina@gmail.com - Casa Babina, Via Idice 48 - Castel dei Britti, San Lazzaro di Savena (Bologna)
*www.casababina.it*

Sabato 14 maggio - Ore 9.30 – 00.30
EVENTO
**Essere Pace**
Yoga class, tavolo per la pave, mercatino umanitario, cena umanitaria, live concert, report fotografico, report letterario. Pensieri, parol, azioni di pace, yoga, saggezza, cibo, musica e fotografie a favore di "TibetanChildrenVillage" a Dharamsala in India. Informazioni e prenotazioni al numero 348.32.46.519, con messaggio whatsapp oppure con email a esserepace2016@gmail.com
La Scuderia, Piazza Giuseppe Verdi 2 - Bologna
*www.tibethousefoundation.it*

Sabato 14 maggio - Ore 20
EVENTO
**Carnevale dei fiori**
Lo storico Carnevale locale organizza come ogni anno un evento primaverile in notturna con carri pieni di luci e fiori: una coloratissima festa di paese con stand per il ristoro.
*www.carnevalepersiceto.it*

Domenica 15 maggio
Ore 10.30 – 13
LABORATORIO
**Laboratorio sui sogni**
Il sogno lucido e la sua luce, cosa ci vuole indicare? Quale segnale ci sta trasmettendo? Contributo 25 €. Prenotazioni al 333 2107479 o casababina@gmail.com - Casa Babina, Via Idice 48 - Castel dei Britti, San Lazzaro di Savena (Bologna)
*www.casababina.it*

Domenica 15 maggio - Ore 14.30
EVENTO
**Camminiamo insieme**
**I balli nell'aia**
Nell'azienda agricola biologica Chiara Boschi. All'interno del Progetto regionale "Cittadini in movimento" e propone momenti di conoscenza del territorio, delle sue peculiarità ambientali, del suo capitale umano, della sua storia, per favorire nei cittadini la crescita di un sentimento di appartenenza e un'esperienza di condivisione per il destino della comunità e di chi la abita. Ritrovo presso il parcheggio dell'ospedale vecchio in Via Caterina Sforza 3 a Imola. Info e prenotazione obbligatoria allo 0542.602609 musei@comune.imola.bo.it 338.3874547
*www.oltre-la-siepe.blogspot.com*

Giovedì 19 maggio - Ore 18
CONCERTO
**Wa: armonie giapponesi**
Concerto del gruppo Sakura-komachi, ensamble composta da sole musiciste donne che propongono un repertorio di musica tradizionale con koto, shamisen e shakuhachi. Il gruppo musicale ha scelto anche Bologna tra le tappe del suo tour italiano in occasione dei festeggiamenti per il 150° anniversario dell'apertura ufficiale delle relazioni diplomatiche tra Italia e Giappone. Ingresso libero fino a esaurimento posti. Informazioni allo 051-381694 e info@nipponica.it - Museo della Musica, Strada Maggiore 34 – Bologna *www.nipponica.it*

Sabato 21 maggio - Ore 10 – 17.00
CORSO
**Luce sui cristalli**
Corso base sulla conoscenza dei vari tipi di cristalli e il loro utilizzo, contributo 60 €. Prenotazioni al 333 2107479 o casababina@gmail.com Casa Babina, Via Idice 48 - Castel dei Britti, San Lazzaro di Savena (Bologna) - *www.casababina.it*

Domenica 22 maggio - Ore 10 - 20
EVENTO
**Ozzano Benessere Festival**
Stand olistici e benessere naturale con prove di trattamenti. Si rivolge sia agli operatori olistici sia al grande pubblico per vedere e provare Discipline orientali e occidentali per nutrire il corpo e lo spirito. Ingresso gratuito - Parco Garibaldi di Ozzano dell'Emilia (BO)

Domenica 22 maggio
Ore 15 -18.30
EVENTO
**Nada Yoga**
L'esperienza del suono, contributo 45 €. Prenotazioni al 333 2107479 o casababina@gmail.com - Casa Babina, Via Idice 48 - Castel dei Britti, San Lazzaro di Savena (Bologna)
*www.casababina.it*

Domenica 29 maggio
CONVEGNO
**L'amor che move il sole e l'altre stelle**
Alchimia quotidiana per trasformare la propria vita. Relatori: Giorgio Sangiorgio, Linda Molin, Riccardo Geminiani, Roebrto Senesi, Alessandro Baccaglini e Giorgia Sitta. Evento gratuito per i soci di Kebrilla Associazione Culturale Bologna, info e prenotazioni al 3385213787, 3472563558 e info@kebrilla.it - Savoia Hotel Regency, Via del Pilastro 2, Bologna - *www.kebrilla.it*

Domenica 29 maggio - Ore 16 - 19
CORSO
**CuciniAmo la Salute**
I pilastri della salute sulle tavole di ognuno. Prenotazione necessaria al 345 6763000 o info@marinagiusti.it, corso a numero chiuso. Associazione Equilibrio Naturale APS-ASD, via Conventino 2051 - Castel San Pietro Terme (BO)
*www.marinagiusti.it*

# MERCATI CONTADINI

**OGNI LUNEDÌ DALL'11 MAGGIO**
dalle 16.00 alle 21.30
**NUOVO Mercato campiAperti**
Piazza Scaravilli,
**ZONA UNIVERSITARIA (BOLOGNA)**

**OGNI LUNEDÌ e OGNI SABATO**
dalle ore 9.00 alle 12.30
**BAITA DEI CONTADINI**
Punto di vendita di prodotti agricoli locali e biologici, prodotti derivati e trasformati.
**PIAZZA DELLA PACE A VERGATO (BO)**

**OGNI MARTEDÌ**
dalle 16.00 alle 19.00
**BIO MERCATO VILLA SERENA**
Prodotti locali e biologici per una spesa davvero sostenibile da tutti i punti di vista! Anche musica, incontri a tema, giochi e laboratori. - **CENTRO FIORENZO MALPENSA VIA JUSSI 33 - SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)**

**OGNI MARTEDÌ**
dalle 17.00 alle 20.30
**MERCATO CONTADINO**
**Produttori a KM0.**
Organizzato da Campi aperti.
**VAG VIA PAOLO FABBRI, 112 BOLOGNA**
www.autistici.org/campiaperti/

**OGNI MARTEDÌ**
dalle 16.00 alle 19.00
**MERCATO CONTADINO**
Dal produttore al consumatore: carne, formaggi e verdure di ottima qualita!
**PARCHEGGIO DI CASA SANT'ANNA VILLANOVA DI CASTELNASO (BO)**
www.comune.castenaso.bo.it

**OGNI MARTEDÌ**
dalle 17.00 alle 21.00
**MERCATO CONTADINO**
Ogni settimana saranno messi in vendita i prodotti delle terre locali come frutta, verdura, miele, vino, salumi e formaggi.
**PRESSO IL PARCHEGGIO ANTISTANTE IL CENTRO SOCIO CULTURALE "GIOVANNI FALCONE". ZOLA PREDOSA (BO).**

**OGNI MERCOLEDÌ**
dalle 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 MERCOLEDÌ**
dalle 16.30 alle 19.30
**MERCOLBIO Produttori a KM0.**
Centro sociale La stalla
**VIA SERRAGLIO, 20 IMOLA (BO)**

**OGNI GIOVEDÌ**
dalle 8.30 alle 13.00
**MERCATO CONTADINO**
Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità!
**PIAZZA DELLA RESISTENZA, FUNO (BO)**
www.comune.argelato.bo.it

**OGNI GIOVEDÌ**
dalle 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 GIOVEDÌ**
dalle 17,30 alle 23,00
**MERCATO DELLA TERRA**
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food. **CORTILE DEL CINEMA LUMIÈRE VIA AZZO GARDINO, 65 BOLOGNA**
www.mercatidellaterra.it

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

**OGNI VENERDÌ**
dalle ore 7 alle 15
**MERCATO CONTADINO**
**PIAZZA XX SETTEMBRE (BOLOGNA)**

**OGNI VENERDÌ**
dalle 15.00 al tramonto
**MERCATO CONTADINO**
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.
**PIAZZA AMENDOLA, CASTEL MAGGIORE (BO)**

**OGNI VENERDÌ**
dalle 17.00 alle 20.00
**MERCATO CONTADINO**
**Produttori a KM0**
Organizzato da Campi aperti.
**CORTILE DELLA SCUOLA DI PACE VIA UDINE, BOLOGNA**
www.autistici.org/campiaperti/

**OGNI VENERDÌ**
dalle ore 7 alle 13
**MERCATO CONTADINO**
Presenti aziende agricole del territorio con spazi di vendita diretta dei loro prodotti a Km0. - **PIAZZA DEL POPOLO, SAN GIOVANNI IN PERSICETO (BO)**

**OGNI VENERDÌ**
dalle 16.00 al tramonto
**Fiera Solida(le)**
**Mercato biologico filiera corta.**
Per promuovere il cibo e le tradizioni locali, sostenere i piccoli produttori agricoli e la cultura dell'agricoltura sostenibile, per nuova economia solidale.
**VIA MARCO POLO 51 BOLOGNA**

**OGNI VENERDÌ**
dalle 16.00 alle 19,00
**MERCATO DELLA TERRA**
Ortaggi e frutta, pane e biscotti, latte e yogurt, uova e carne, formaggi e salumi, vino e birra, miele e marmellate, fiori e pasta fresca. - Organizzato da Slow Food. - **MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI VIALE RIVALTA, 12 - IMOLA (BO)** - www.mercatidellaterra.it

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

**OGNI SABATO**
dalle 9.30 alle 13.00
**MERCATO AGRICOLO**
I migliori prodotti dell'Appennino rigorosamente a km0 - **PIAZZA DELLE TELE, PORRETTA TERME (BO)** info: FB AltoReno KmZero

**OGNI SABATO**
dalle 9,00 alle 14,00
**MERCATO 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 1ª DOMENICA DEL MESE**
dalle 8.30 alle 13.00
**AL MARCHÉ DAL CUNTADÉN**
Qualità, affidabilità e prodotti naturali legati al territorio, nel pieno rispetto del concetto di "Filiera Corta". - **SANT'AGATA BOLOGNESE (BO)**

**OGNI DOMENICA**
dalle 9.00 alle 12.00
**MERCATO CONTADINO**
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati. - **PIAZZA TRENTO TRIESTE, SAN GIORGIO DI PIANO (BO)** - www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it

**OGNI DOMENICA**
dalle 8.30 alle 12.30
**MERCATO CONTADINO**
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali. - **CENTRO ANNALENA TONELLI - VIA GALLETTA, 42 - SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)** - www.campagnamica.it

**OGNI DOMENICA**
dalle 8.00 alle 13.30
**MERCATO CONTADINO**
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati. - **PIAZZA G. DE GIOVANNI, 1 MONTERENZIO (BO)**
www.comunemonterenzio.eu

# ANNUNCI

## offro

**VENDO ATTIVITA' AVVIATA** da 15 anni nel centro storico di Bologna, con clientela consolidata: NEGOZIO DI OGGETTISTICA ETNICA/BUDDHISTA, SPECIALIZZATO IN CAMPANE TIBETANE, INCENSI AYURVEDICI, ABBIGLIAMENTO, LIBRI, GIOIELLI IN ARGENTO DA NEPAL, INDIA, THAILANDIA.
**Per info: 051.271108**

**MANUTENZIONE IMPIANTI DI TRATTAMENTO/DEPURAZIONE ACQUA** SU BOLOGNA e MODENA. Molto spesso sento che aziende nel settore del trattamento acqua, della depurazione acqua, falliscono dopo aver sottoscritto contratti di manutenzione decennali per importi importanti. **Davide Tinti** Consulente Tecnologie Verdi **tel. 388.8873659** - tecnologieverdi@gmail.com

**Sei rimasto indietro con la tesi?** Hai poco tempo a disposizione? Devi laurearti nella prossima sessione disponibile e pensi di non farcela a terminare l'elaborato? Affidati a Sottotesi, attività di consulenza universitaria che si occupa di: progettazione della struttura dell'elaborato (a partire dall'indice); correzione e supporto durante la stesura; integrazione contenuti; ricerca bibliografica e inserimento note; corretto utilizzo delle norme redazionali (impaginazione, carattere, margini, interlinea…); traduzioni di testi in lingua inglese. Serietà, puntualità ed esperienza sono a tua disposizione e la tua privacy sarà salvaguardata. Visita il sito **www.sottotesi.it o contattaci al 3337224558** e richiedi il tuo preventivo gratuito in meno di 24H!

## cerco

**Osteria Vegetariana biologica a km 0 cerca SOCIA/o** con esperienza in marketing-gestione e lavoro sala-bar. Che abbia voglia di investire fondi e lavorare in questo piccolo e bel progetto. Sono ai piedi delle colline tra Bologna e Modena. Possibilità di ospitalità per venire a conoscere il progetto**. Contattare lelafly@gmail.com** o mandare **sms** al **380.2970618.**

**Coppia affidabile si offre per gestione e custodia casale** massimo 30 km da Bologna. Siamo abili nella cura del giardino, orti anche sinergici, manutenzione casa, in grado di installare, se interessati, sistema di riscaldamento e acqua sanitaria a basso costo.
**Tel. 346.2296503 oppure 349.6417173 - mario.zacrom@gmail.com**

**Gamberini Group** (Via dell'Elettricista – Bologna) **ricerca** per aree libere **VENDITORI Sales Green.** Si offre affiancamento e continuo addestramento. Lo schema incentivante soddisferà anche le figure senior. Per info: **051.516054.**

Per **vendita spazi pubblicitari su Vivere Sostenibile** e sulle **altre testate cartacee e on line**, la **Edibit** s.r.l. di Castenaso (BO) ricerca per la **zona di Bologna e provincia AGENTE di COMMERCIO PLURIMANDATARIO già iscritto all'ENASARCO** con esperienza nel settore editoriale e passione per il mondo del biologico e dell'ecologia. **Inviare cv a direzione@viveresostenibile.net**

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

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

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

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

# Communitas permacultura e teatro per la Terra

*a cura della Redazione*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il cambiamento che investe la nostra società, oltre a invitare a una preparazione pratica (il "reskilling") è allo stesso tempo una sorta di "chiamata alle arti". Abbiamo bisogno di nuove storie, di nuove narrazioni, di rispolverare vecchi miti e trovare nuovi modi di incontrarci come comunità. Di queste, e tante altre cose, si prendono cura quotidianamente Uri Noy-Meir e Ilaria Olimpico, il Collettivo Artistico TheAlbero, che quest'estate saranno in provincia di Bologna. Per la seconda estate di seguito, infatti, si troveranno a Monzuno, all'Ecovillaggio L'Alluce Verde, proponendo un'esperienza residenziale di teatro e permacultura. Li abbiamo incontrati per saperne di più.

**Cos'è Communitas?**
Communitas è il risultato di 4 anni di ricerca che integrano il teatro come comunità, la permacultura e la sostenibilità. Quest'estate sono previste due esperienze di Communitas, una in Francia presso il Centro Artistico Internazionale Roy Hart e una all'Alluce Verde.
Communitas è un programma che prevede un apprendimento pratico con l'approccio di un tirocinio, l'impegno e l'azione sociale di un campo di lavoro e l'intensità e la trasformazione personale e sociale di un laboratorio di teatro. Per una settimana, ci dedichiamo alla crescita personale, alla creazione di relazioni e alla cura della Terra.
Durante la mattina, lavoriamo insieme in un progetto-sogno di permacultura che nasce dai bisogni della comunità ospitante. Di pomeriggio e di sera, pratichiamo un teatro che riconnette. Creiamo rituali teatrali per celebrare il nostro stare insieme, condividendo i nostri sogni, costruendo una comunità coraggiosa e amorevole.

**Quale sarà la specificità di Communitas all'Alluce Verde?**
Il titolo è Communitas e Sognare come una Montagna. Impariamo praticamente a costruire una casetta hobbit, usando materiali naturali e di recupero, partecipando al sogno della comunità ospitante. Sogniamo e progettiamo con Deborah Rim Moiso e Pierre Houben del Dragon Dreaming Italia e con Paolo Porrini e Roli Santosh del progetto-viaggio Transizione di realtà virtuose verso la resilienza e la sostenibilità.

**Cosa volete raggiungere con Communitas?**
Vogliamo creare relazioni, ispirare ed essere ispirati. Vogliamo semplicemente un futuro vivibile, che è quello che sogniamo e quello di cui abbiamo bisogno!

Info e registrazione obbligatoria:
thealbero7@gmail.com
Per saperne di più:
http://goo.gl/forms/Zj315CzUEL

# Partecipa alla 30esima Festa della Salute

*di Carla Mondini - TING Spazzavento*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*Da 30 anni ci occupiamo di benessere per un mondo nuovo*

**La 30esima festa della salute TING presso la Rocca di Bazzano (BO)**, manifestazione ormai storica, si svolgerà il **5 giugno** nel castello sovrastante la piazza centrale della città Slow Food che ci ospita ogni anno.

In programma **laboratori dimostrativi, conferenze divulgative, consulenze individuali e workshop di gruppo esperienziali teorico-pratici** condotte da professionisti indipendenti, qualificati ed esperti, fra cui medici, psicoterapeuti, operatori del benessere, erboristi, ricercatori, insegnanti e maestri di discipline e arti attinenti al paradigma olistico del buon vivere.

Sul grande prato antistante la Rocca, **performances e mercatino del biologico e del naturale** arricchiscono l'atmosfera festosa, consapevole, curiosa e disposta allo scambio di esperienze, domande e conoscenze. Si realizza ogni anno la magia nel crogiuolo che caratterizza l'evento più esteso e collaudato del 'Popolo di TING'. TING significa 'il crogiuolo' e secondo l'antico libro cinese I Ching rappresenta il recipiente alchemico nel quale si fondono e si amalgamano ingredienti, sapori e saperi e si offrono doni al cielo.

L'associazione culturale *TING Spazzavento* opera dal 1984 per la diffusione della Naturopatia. Nata per educare alla prevenzione e al benessere olistico e per promuovere la salute individuale, collettiva e ambientale, ha formato dal 2000 a oggi oltre 280 **Operatori del Benessere (OB) naturopati esperti in tecniche e strumenti efficaci** e collaudati, fondati sui paradigmi scientifico-filosofici più accreditati e attuali.

Il percorso formativo triennale teorico-pratico per OB progettato da TING si svolge presso la prestigiosa Scuola di Naturopatia di Bologna, nel cuore della città accanto a Piazza Maggiore, in collaborazione con il Centro Natura, realtà naturista attiva anch'essa dal 1984, che ospita la scuola nelle sue antiche e belle sale di via degli Albari 4/a.

**Programma dell'associazione e della festa TING** su www.newting.org

Per partecipare alla manifestazione come Socio Relatore/Conduttore di workshop/ Operatore/Espositore olistico: info tel 331.1170819

sarete graditi ospiti, a presto!

***5 giugno 2016 ore 10:30-22:00*** *- Rocca dei Bentivoglio, Bazzano (BO), con il patrocinio del Comune di Valsamoggia, Fondazione della Rocca e Centro Natura di Bologna.*

# INDICASATIVA Trade 20-21-22 Maggio 2016

*di Veronica Ventura*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

A Bologna, dal 20 al 22 maggio 2016, nel moderno contesto dell'Unipol Arena, si terrà la quarta edizione di IndicaSativa Trade, l'ormai tradizionale appuntamento dedicato, come recita il *claim* dell'evento, ai **"mille mondi della canapa"**.

Le migliaia di visitatori attesi (i numeri delle precedenti edizioni testimoniano una crescita costante e importante) potranno apprezzare prodotti e novità di aziende tra le più note al mondo, sia italiane che estere.

IndicaSativa Trade si è guadagnata uno spazio di primo piano tra le manifestazioni di settore, per l'attenzione che gli organizzatori dedicano alla scelta dei temi e dei contenuti, e per la qualità e varietà dell'offerta espositiva.

Già, perché canapa non è solo sinonimo di uso ludico e/o personale: il comparto economico che cresce e si muove intorno alla canapa è variegato e insospettabilmente ricco di opportunità.

Edilizia, medicina, food, tessuti e abbigliamento, footwear, agricoltura e bio: molto c'è da dire e da imparare sui possibili impieghi di questa pianta.

Per raccontare di questo e altro IndicaSativa Trade ospiterà **corsi e incontri a tema.** Tra quelli già confermati, ad esempio, venerdi 20 maggio si terrà un corso per canapicultore, mentre domenica 22 maggio ci sarà un incontro rivolto alle professioni del medico e del farmacista.

A testimoniare l'importanza di IndicaSativa Trade quest'anno il Medical Cannabis Bike Tour ha scelto di concludere la race annuale proprio a Bologna, all'Unipol Arena.

È un segnale di riconoscimento assoluto: la fondazione non-profit Medical Cannabis Bike Tour è un punto di riferimento internazionale per chi si occupa di canapa. L'obiettivo per il quale opera è la raccolta fondi per investimenti nel campo della ricerca indipendente sulla cannabis medica e della tutela dei diritti degli utilizzatori di cannabis medica, attraverso un evento sportivo unico: **un percorso in bicicletta a tappe** attraverso diverse località europee.

Il bike-tour 2016 partirà da Ljubljana (in Slovenia) per giungere a Bologna in occasione dell'inaugurazione di IndicaSativa Trade.

Oltre all'esperienza più propriamente "fieristica" verrà offerta al pubblico l'opportunità di fruire di molte altre piacevoli occasioni: video-proiezioni, musica, dj-sets, spettacolo, ristorazione.
Un avvenimento nel segno di un sincero melting-pot culturale, e, ciò che più conta, di una piacevole esperienza da vivere in amicizia, serenità e "colorato" divertimento.

gli SPECIALI

CONTATTACI ORA SCRIVENDO A
info@viveresostenibile.net
o telefona al 335 718 7453
per sapere come essere presente negli inserti di *Vivere Sostenibile*

NEL NUMERO DI GIUGNO 2016
● SPECIALE: 2 RUOTE
Tutto sulle due ruote in città e in campagna.

NEL NUMERO DI LUGLIO-AGOSTO 2016
● SPECIALE: VITA ALL'ARIA APERTA
Andiamo in ferie sì, ma in modo consapevole
e con gli accorgimenti migliori.

vivere sostenibile
nei prossimi mesi sarà distribuito nelle seguenti fiere di settore

| GIUGNO | LUGLIO-AGOSTO | SETTEMBRE |
|---|---|---|
| Parma Etica Festival<br>**Parma Etica Festival**<br>2-3-4-5 giugno 2016 - Parco Eridania, Parma<br>www.parmaetica.com | 2° castle VEGETARIAN festival<br>**CASTLE VEGETARIAN FEST**<br>dal 29 al 31 luglio 2016 - Cittadella di Sarzana (SP)<br>www.castlevegetarianfest.it | sana<br>**Salone internazionale del biologico e del naturale**<br>dal 9 al 12 settembre 2016 - Bologna<br>www.sana.it |
| festa della salute<br>**30^ festa della salute**<br>5 giugno 2016 - Rocca di Bazzano (BO)<br>www.newting.org | BOETICO VEGAN Festival<br>BOLOGNA 26-27-28 AGOSTO 2016<br>**BOETICO VEGAN Festival**<br>26-27-28 agosto 2016 - Bologna<br>4^ edizione | |

gaficreatività

"Quando la situazione è disperata,
niente potrà renderla peggiore
perciò vale sempre la pena
di arrischiarsi a fare qualcosa,
anche una cosa sola, per migliorarla."
*Torey L. Hayden*

www.morenananni.it
grafica e creatività
info@morenananni.it

naturasi.it

naturasi
bio per vocazione

il tuo
supermercato
biologico

dal 2 al 29 maggio
sconti
dal 10%
al 20%

**Bologna**
via Montefiorino, 2/D
via Po, 3
viale della Repubblica, 23/II
via De' Toschi, 5/E

**Casalecchio di Reno (BO)**
via Porrettana, 388

**Imola (BO)**
viale della Resistenza, 6/A

**San Lazzaro di Savena (BO)**
via Emilia, 234 (ang. rotonda Via Poggi)

**San Giovanni in Persiceto (BO)**
Via Bologna, 15/B