



Swagat
ristorante indiano
forno tandoori
cucina vegetariana e vegana
Alessandria, via Vochieri, 108
www.swagat.it

vivere sostenibile



www.ravafava.it
COOPERATIVA
Fava e Fava
ASTI:
PIAZZA PORTA TORINO 14-15 - ☎ 0141 210911
VIA CAVOUR 83 - ☎ 0141 321869
CORSO ALESSANDRIA 216-218 - ☎ 0141 273783

COPIA OMAGGIO

www.viveresostenibile.net

Basso Piemonte

IMPRESSIONI
GRAFICHE

PENSARE GLOBALE, AGIRE LOCALE

DICEMBRE 2015

04

MENSILE - Anno I dicembre 2015 - n° 03

EDITORIALE

Natale Sostenibile: dal sentimento di mancanza, alla percezione di abbondanza



di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Pur essendo nato all'inizio degli anni '60, in pieno boom economico nella "grassa" e "rossa" Bologna, per una serie di sfortunate vicissitudini, la mia famiglia era povera fino al limite dell'indigenza e per ironia della sorte, vivevamo in affitto in un umido appartamento che aveva il solo discutibile pregio di essere ubicato in una delle zone più ricche ed esclusive della città. All'età di 6 anni, rimasto solo con mia madre e un fratello, iniziai a frequentare, come tutti i bambini, la scuola elementare. I miei compagni di classe erano quasi tutti pargoli della Bologna bene, figli di stimati professionisti e di ricchi commercianti o industriali.

A quell'età i bambini non si preoccupano della condizione sociale dei loro compagni di gioco e così io, "figlio di nessuno", sono cresciuto insieme ai figli di uno stimato notaio, di un celeberrimo scienziato e di tante altre famiglie facoltose e prestigiose, finendo per essere in qualche modo "adottato" da esse.

Ai miei occhi di bambino, le grandi camere piene di giochi delle ville della collina bolognese, dove passavo molti pomeriggi a giocare con gli amici, non erano poi così diverse dal sottoscala dove mi ero ricavato uno spazio tutto mio e dove mi rintanavo quando non volevo condividere il tavolo con mio fratello o la malinconia con mia madre. Quello che rendeva realmente diversa un'allegria e colorata camera di un mio coetaneo dal mio buio sottoscala, era la grande quantità di "cose" che la riempivano. Le "cose", in prossimità del Natale, diventavano una vera e propria emergenza. Bambini che avevano tutto, iniziavano a chiedersi e a chiedere di cosa altro potevano "avere bisogno", in un irreale sentimento di mancanza, che è diventato il "segno distintivo" di un'intera generazione: quella dei così detti "baby boomers".



Ora i bambini sono diventati adulti, ma in gran parte sono rimasti adolescenti viziati e scontenti che, crisi o non crisi, non sono mai soddisfatti di quello che hanno. Che si tratti di case, auto, vestiti, oggetti di ogni tipo, o relazioni umane, **chi non ha imparato a entusiasinarsi e a godere per i piccoli doni della vita non riesce ad essere felice** e difficilmente chi non è felice, può rendere felice qualcuno o contribuire positivamente al benessere del Pianeta. Il Natale può essere un grande incentivo al cambiamento, ad allineare i nostri sogni ai nostri pensieri e alle nostre azioni. A **lasciare il sentimento di mancanza per renderci sempre più consapevoli dell'abbondanza nella quale viviamo!**

Ricordiamoci di tutto questo anche nel momento della scelta di un dono, che deve essere una scelta consapevole. Fare un regalo è prima di tutto un gesto di attenzione verso la persona che lo riceve, ma deve esserlo anche verso noi che lo scegliamo e verso l'ambiente.

In questo numero di Vivere Sostenibile Basso Piemonte, i regali che fanno bene a voi e alla Terra!



La Mandragora Erboristeria

Via Legnano, 25 angolo Via Trotti
15121 Alessandria
tel. 0131 262 960

- Macrobiotica
- Cosmesi naturale
- Dietetica
- Apicoltura
- Integratori
- Tisane
- Pasta
- Cereali
- Prodotti da forno
- Prodotti freschi
- Prodotti per intolleranze
- Articoli regalo



"Aumentare la qualità della vita difendendo l'ambiente con ogni mezzo, anche nelle piccole azioni quotidiane, deve essere un consapevole concetto, fortemente sviluppato nella coscienza di ogni uomo"

L. A.

**Stoviglie
bio
degradabili
compostabili**

DERIVATE DA FONTI RINNOVABILI



ECO TECNOLOGIE
soluzioni per l'ambiente
www.ecoet.it

Novità: carta da banco, take away, finger food compostabili

Personalizzazioni



Giovani, da 120 anni.



www.bancadalba.it

BANCA D'ALBA
CREDITO COOPERATIVO

Dal 1895 al servizio del territorio



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 alla platea di lettori di **Vivere Sostenibile Basso Piemonte**, sensibili ed 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 31/12/2015 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a
€ 197 + 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 depliant, 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

Come ricevere tutti i mesi



☐ **Gratis** in formato digitale nella tua casella email mandando un'email a bassopiemonte@viveresostenibile.net oggetto: PDF Vivere Sostenibile Basso Piemonte o nella sezione dedicata su www.bassopiemonte.viveresostenibile.net

☐ **Gratis** ritirando la copia cartacea gratuita presso i negozi, le associazioni o le attività più vicine a te consultando l'elenco sempre aggiornato alla pagina <https://bassopiemonte.wordpress.com/dove-siamo/> (vedi anche a pagina 23).

Ma affrettati a ritirare la tua copia, Vivere Sostenibile Basso Piemonte va a ruba!

☐ In fiere, eventi e feste cui partecipiamo. Trovi **sulla nostra pagina di Facebook** tutti gli aggiornamenti di mese in mese.

☐ A pagamento riceverai per posta ordinaria, direttamente a casa tua la copia cartacea di ogni uscita mensile.

Abbonamenti
(solo per ricevere a casa l'edizione cartacea) **scegli quale fa per te:**

- ☐ **25 €** all'anno abbonamento normale
☐ **40 €** all'anno abbonamento sostenitore

Cosa e come fare:

Versa con bonifico bancario 25 o 40 euro sul CC IBAN: IT 11 F 08530 47940 000511300394

BANCA D'ALBA

Banca di Credito Cooperativo di Alba Langhe e Roero intestato a **Impressioni Grafiche**.

Causale del bonifico:

"Abbonamento sostenitore + nome, cognome" del destinatario.

Invia un'email all'indirizzo

bassopiemonte@viveresostenibile.net

indicando il tuo: nome, cognome,

indirizzo di ricezione e Codice Fiscale

(indispensabile per la corretta fatturazione).

**Sostenere il progetto
Vivere Sostenibile
indica la tua volontà
e passione ad
impegnarti personalmente,
ogni giorno, per realizzare
e condividere
un nuovo modello di vita
più consapevole
e rispettoso dell'uomo
e dell'ambiente
che lo circonda.**

**Se vuoi essere contattato senza impegno
per avere un'offerta commerciale CHIAMA:**

Tel. 335 731 8873

e-mail: bassopiemonte@viveresostenibile.net
Commissioni d'agenzia: la commissione riservata alle agenzie di pubblicità è del 15%

SOMMARIO

- Alimentazione Consapevole pag 3
- Benessere Corpo e Mente pag 4 - 5
- Famiglia ed Educazione pag 6
- Agri-Cultura pag 7
- Turismo Sostenibile pag 8
- Innovazione Sociale pag 9
- Scelte Sostenibili pag 10
- Natale è Sostenibile** da pag 11 a 14
- ITALIA sostenibile** da pag 15 a 18
- Amici Animali pag 19
- Appuntamenti Dicembre 2015 pag 20
- Mercati Contadini pag 20 - 21
- Eventi pag 21
- Punti di distribuzione pag 23



IMPRESSIONI GRAFICHE

Direttore Responsabile

Silvano Ventura

direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione

Francesco Molan

bassopiemonte@viveresostenibile.net

Ufficio Commerciale

Silvia Pastore

viveresostenibile@impressionigrafiche.it

Impressioni Grafiche scs ONLUS è iscritta al C.C.I.A.A. di Alessandria al n.r. 204240/1996. Albo società cooperative: 116906 24/03/2005.
Vivere Sostenibile Basso Piemonte: Registrazione Tribunale di Alessandria n.34 del 10/09/2015

Stampa:

I.T.S. s.p.a. - Industrie Tipografiche Sarnub
Via A. Bertone 14, 13881 Cavaglià (BI)



Grafica, impaginazione e redazione:

Impressioni Grafiche scs ONLUS
Via Carlo Marx 10, 15011 Acqui Terme (AL)
tel. 0144-313350 fax 0144-313892
stampa@impressionigrafiche.it

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del D.lgs. 196/2003 sul trattamento dei dati personali

Impressioni Grafiche scs ONLUS - 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 Impressioni Grafiche scs ONLUS per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a Impressioni Grafiche scs ONLUS Via Carlo Marx 10, 15011 Acqui Terme (AL) 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.

Copia per gli abbonati - Valore copia E 0,10 - CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 27/11/2015

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile Basso Piemonte offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni. **Vivere Sostenibile Basso Piemonte** 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.

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Adriana Calderoni,
Adriana Rossi,
Adriano Farinetti,
Alessandro Betti,
Beppe Parodi,
Claudia Barrel,
Claudia Selvetti,
Dealma Franceschetti,

Eduardo Ferrante,
Francesca Lagomarsino,
Giuseppe Danielli,
Isabella Oliveri,
Jeff Squili,
Luca Gioelli,
Gloria De Ambrogio,
Laura Vella,

Lina Lavarino,
Luisa Saffioti,
Kevin Giorgini,
Marco Alizeri,
Marco Spinello,
Marilù Mengoni,
Maria De Luca,
Milena Ribero,
Paola Bianchi,
Paola Rossi,

Paolo Fiscelli,
Roberta Cestaro,
Roberto Paravagna,
Serena Minerdo,
Shirley Falchi,
Tatiana Maselli,
Virginia Bada



**Vivere Sostenibile
Basso Piemonte
fa parte
di VS Network**

Associato a: **FIMA**

Cos'è la macrobiotica?

di Dealma Franceschetti

TEMPO DI LETTURA: 4 min



cui vivo? Con la fascia climatica? Con la mia età? Con le mie condizioni di salute?"

Queste sono le domande giuste. E per rispondere è necessario conoscere il cibo anche da un punto di vista energetico, non solo nutrizionale. Qui entra in gioco la macrobiotica, che affonda le sue radici nel taoismo, quindi in una visione del mondo che vede due energie opposte e complementari trasformarsi continuamente l'una nell'altra: lo Yin e lo Yang. La macrobiotica ci regala criteri semplici, alla portata di tutti per classificare i cibi in base a queste energie e capire, quindi, quali sono quelli più adatti a noi. Una persona che vive nel nord Europa ha bisogni diversi di chi vive nel sud dell'Europa, in un clima più mite. Chi vive al freddo non può seguire la stessa alimentazione di chi vive al caldo. La macrobiotica è, perciò, uno strumento di consapevolezza per capire come il cibo influenza il nostro corpo e per imparare a sceglierlo in ogni momento della nostra vita.

Di macrobiotica si sente parlare sempre più spesso, ma c'è molta confusione a riguardo e anche qualche pregiudizio. Spesso mi sento chiedere: "Questo cibo è macrobiotico?" oppure "Questo si può mangiare?". Ma queste domande non sono corrette, o meglio, non sono utili, perché ci portano in una direzione sbagliata e indicano una concezione della macrobiotica riduttiva e penalizzante, che la vede come una dieta privativa, come un insieme di regole rigide e di dogmi. Ma non è così.

Non esistono cibi "giusti" e "sbagliati" in senso assoluto. Non esiste il cibo "macrobiotico" e quello "non macrobiotico". Se davvero esiste un cibo "macrobiotico", è quello adatto ai nostri bisogni. Ma siamo tutti diversi, quindi due persone che seguono la filosofia macrobiotica possono alimentarsi in modo molto diverso, se i loro bisogni, le loro caratteristiche, il luogo in cui vivono e il loro modo di vivere sono molto diversi.

Le domande giuste dovrebbero essere altre:

"Di cosa ha bisogno il mio corpo?", "Il mio cibo è in equilibrio con il clima in

È un errore acquisire un modello alimentare rigido, di qualsiasi tipo, perché ci rende ottusi, chiusi al nuovo, ma soprattutto all'ascolto del corpo e dei suoi bisogni. La macrobiotica è una filosofia di vita che insegna dei principi da applicare alle proprie condizioni personali, "cucendo" l'alimentazione su di sé. Ma questo richiede studio e ascolto del corpo. Un ascolto che non finisce mai, che dura tutta la vita. È molto più facile affidarsi ad un modello rigido, che ci dice quali cibi usare e quali no, in che quantità e con che frequenza, in modo assoluto e uguale per tutti. La macrobiotica richiede, invece, flessibilità, mente aperta, intuito, senso critico.

Per lo meno questa è la macrobiotica che piace a me e che cerco di diffondere.

Ma in pratica? Da un punto di vista pratico la macrobiotica si riallaccia alla tradizione alimentare dei popoli nella storia, che si sono nutriti principalmente di cereali integrali, legumi e verdure, con l'aggiunta di semi oleosi, frutta e piccole quantità di cibo animale.

Esistono, poi, diverse correnti di pensiero all'interno della macrobiotica. C'è la versione di Mario Pianesi, quella di Renè Levì, quella di Michio Kushi, i rappresentanti più famosi attualmente. Nel mio piccolo c'è anche la mia versione: quella vegana.

Quindi non bisogna fermarsi alle prime informazioni, ma cercare, studiare, mettere in discussione, sperimentare e trovare la propria strada, il proprio stile alimentare. E non smettere di ascoltarsi.



Chi è Dealma Franceschetti

Foodblogger, cuoca e terapeuta macrobiotica. Diplomata a La Sana Gola di Milano, tiene corsi di cucina macrobiotica vegana, seminari di auto-cura e consulenze personalizzate dal vivo e via skype in tutta Italia, per il recupero del benessere attraverso la terapia alimentare. Ha ideato "La via macrobiotica", un progetto di macrobiotica vegana, attraverso un sito e un blog. È autrice dell'ebook "L'alimentazione macrobiotica" edito da Bruno editore e del video corso di cucina macrobiotica "L'apprendista macrobiotico". La via macrobiotica è un progetto di consapevolezza, è una strada per divenire consapevoli dell'effetto del cibo sul nostro corpo, ma anche sulla mente, sulle emozioni e sulla crescita spirituale.

L'Olio di Lino

di Dott.ssa Serena Minerdo

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Il lino (*Linum usitatissimum*) è una pianta erbacea annuale che cresce spontanea ma può anche essere coltivata, così come avevano imparato a fare Egizi, Ebrei e Fenici per ricavarne preziose fibre tessili. I frutti contengono piccoli semi di colore brunoastro, ricchi di mucillagini (3-6%) che gli conferiscono un'azione lassativa (come tutte le fibre stimolano la motilità intestinale), a patto che vengano assunti con un adeguato apporto di liquidi. Grazie alle loro proprietà emollienti e protettive, possono inoltre essere utilizzati in infusione per calmare le infiammazioni interne (tubo digerente, vie urinarie) o esterne (pelle). Gli acidi grassi omega-3, abbondanti nei semi di lino, rafforzano il sistema immunitario, migliorando anche la capacità di neutralizzare tossine. Ottimo anche il contenuto di sali minerali, proteine (20-25%) e lipidi (30-40%).

Dai semi di lino si ricava l'omonimo olio, costituito prevalentemente da trigliceridi di acidi grassi polinsaturi essenziali (omega3 e omega6 o vitamina F). L'apporto di questi nutrienti deve provenire dall'alimentazione, dal momento che l'organismo non è in grado di produrli a partire da altri substrati lipidici.

Un adeguato apporto di acido alfa-linolenico indifferenziato è efficace nel proteggere l'organismo da malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e da alcune malattie infiammatorie-neurodegenerative. L'attività antiossidante è potenziata dall'ottimo

contenuto in vitamina E (17,5 mg per 100 g). Buona anche la presenza di lecitina, un insieme di fosfolipidi necessari per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello. A quest'olio sono attribuite anche proprietà antiemorroidali, anticoliche e regolatrici sulla funzione intestinale.

La ricchezza di acidi grassi polinsaturi ha il difetto di rendere l'olio di Lino difficilmente conservabile: l'olio di semi di lino irrancidisce rapidamente e deve essere ottenuto per spremitura a freddo, dal momento che gli acidi grassi si alterano facilmente con le alte temperature (per questo motivo dev'essere sempre utilizzato crudo, mai per frittture o soffritti). I semi frantumati devono essere utilizzati entro 24 ore per evitarne l'irrancidimento.

L'olio di lino viene venduto in piccole bottiglie (250 o 500 ml), ha un tempo di conservazione ridotto e dev'essere necessariamente consumato entro un mese dall'apertura. Per proteggerlo dalla luce e dal calore va conservato in bottiglie opache ben sigillate e riposto in un luogo fresco (in frigorifero dopo l'apertura, con il tappo ben chiuso).



TORTONA BIOBOTTEGA
il tuo bio quotidiano

Alimentazione biologica,
Erboristeria,
Cosmesi Naturale

Un nuovo modo di fare la spesa

Ti aspettiamo
via Arzani 10 - Tortona
dal lunedì al sabato dalle 9:00 alle 20:00
Tel. 0131 1956365 - biobottega.tortona@gmail.com
facebook.com/BiobottegaTortona

Venite a trovarci per scoprire ed assaggiare tanti sapori nuovi e genuini.

farmasubito.com

UNA FARMACIA A TUA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24
35 ANNI DI ESPERIENZA NELLA VENDITA AL BANCO

VISITA WWW.FARMASUBITO.COM
10% DI SCONTO UTILIZZANDO IL CODICE

VIVERESOST

Farmacia S. Bartolomeo, Castagnole delle Lanze (AT)

Erboristeria «LA VERBENA»
di Betti dott. Alessandro

Fitoterapia - Fiori di Bach
Erbe e tisane personalizzate - Cosmesi naturale
Prodotti biologici e per intolleranze alimentari
Dietetica - Macrobiotica

Professionalità e Competenza

Piazza Addolorata, 25 - ACQUI TERME (AL)
tel. 0144 56909

Problemi articolari? Parliamone...



di Alessandro Betti, Erborista, Farmacista, Chimico, esperto in prodotti per la salute

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Partiamo subito da un paio di definizioni.. La prima è questa: **“Un’articolazione è una struttura che unisce due ossa”**... piuttosto essenziale... Completiamola con: **“La funzione delle articolazioni è quella di consentire un grado variabile di mobilità e stabilità tra i diversi segmenti dello scheletro..”**. La seconda, la si può riassumere in: **“Il reumatismo è una serie di disturbi caratterizzati da infiammazione, degenerazione e modificazione della struttura, soprattutto a carico delle articolazioni...con dolore, rigidità, gonfiore e limitazione funzionale...”**. Da queste prime definizioni s'intuisce che l'articolazione permette la mobilità di strutture scheletriche, il reumatismo “s'intromette” limitando questa funzione. Adesso un dato statistico: **“Risulta che in Italia i sofferenti ai reumatismi sono oltre 5 milioni...circa l'80% sopra i 60 anni il restante tra i 18 e i 60 anni...”**; quindi quasi un decimo della popolazione, ed anche ad età non avanzata.

Statistica che non potrà che peggiorare con l'incremento dell'età media della popolazione e visto che alla limitazione funzionale c'è associata anche una limitazione della qualità di vita, non sono da trascurare anche i costi per la società - che adesso sono d'attualità nazionale/sanitaria.

Le **malattie reumatiche** che interessano le articolazioni si manifestano con sintomi differenti a seconda del tipo di disturbo e possono avere andamento **acuto**, i cosiddetti “reumatismi fibrositici” o “extra-articolari” (tendiniti, borsiti, ecc.) o **cronico**, la più “nota” **artrosi**, di tipo “intra-articolare”. Quest'ultima totalizza oltre il 70% dei casi delle forme reumatiche ed ha una potenziale evoluzione invalidante. Purtroppo l'artrosi non è un fisiologico in-

vecchiamento della cartilagine, ma è da considerarsi una patologia vera e propria caratterizzata dalla degenerazione dei condrociti della cartilagine articolare. Colpisce le grandi articolazioni (spalla, ginocchio..) e la colonna vertebrale (cervicale e lombare); con dolore soprattutto notturno e rigidità mattutina che tende poi ad attenuarsi. Si distingue in **primaria** (con fattori di rischio come obesità e sedentarietà) e **secondaria** a seguito di un uso “pesante” delle articolazioni (sport, lavori usuranti, ecc.), di malposizionamenti (postura errata, troppo in piedi..), di malformazioni (ginocchio varo o valgo) e di eventi traumatici (fratture pregresse). L'evento centrale è la progressiva perdita della cartilagine che riveste la superficie dei capi articolari, fino a che l'osso rimane “scoperto” e soggetto ai microtraumi e agli sfregamenti dei movimenti articolari. Poiché non vi è una completa conoscenza di tutti i fattori di rischio è indispensabile intervenire su quelli noti con uno stile di vita adeguato, mantenendo il peso forma: i chili di troppo sovraccaricano le articolazioni; evitare di mantenere a lungo la stessa posizione sia in piedi che seduti (per la schiena); l'attività fisica è utile come strumento ideale per ridurre lo stress articolare e rilassare i muscoli, ovviamente moderata e praticata con gradualità: camminare, nuoto, massaggi e ginnastica passiva, sono utili per stimolare la riattivazione dei tessuti, la circolazione sanguigna, mantenere l'articolazione e combattono l'ipotrofia muscolare che accompagna l'immobilità alla quale si ricorre per evitare il dolore. Ma attenzione, *l'attività fisica deve essere effettuata al di fuori di episodi di infiammazione (dolore associato a gonfiore e calore..)*, nei quali l'articolazione deve essere risparmiata il più possibile; quindi meglio **non prendere iniziative troppo personali senza alcun consiglio specialistico**, che può pre-

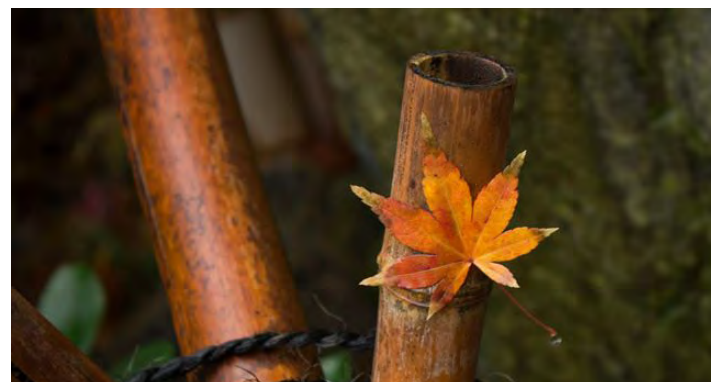


vedere anche le **terapie termali** (fanghi, bagni..). Quindi, per rallentare il progredire dell'artrosi e favorire la riparazione delle cartilagini danneggiate si può intervenire sia adottando uno stile di vita idoneo sia assumendo, sempre dietro consiglio di un professionista, sostanze naturali note per i loro effetti benefici sulle articolazioni. I composti che hanno mostrato avere queste caratteristiche possono contenere sia **piante officinali** (ribes nero, spirea, salice, curcuma, artiglio del diavolo, boswellia, tarassaco, ortica e rosa canina) che componenti **presenti nella cartilagine**, quali glucosamina, condroitina, metil sulfonil metano (MSM), collagene, acido ialuronico e manganese come oligoelemento. Allo stesso modo il trattamento esterno può essere utile con applicazioni di gel e creme con i medesimi componenti, con la possibilità di utilizzare il benefico intervento dell'arnica montana, non utilizzabile per uso interno.

Riflessioni sui benefici dello Yoga

di Kevin Giorgini e Debora Bencini

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Di libri sullo Yoga ne è pieno il mondo, di articoli ancor di più... ma a volte quello che serve è trovare qualcuno nei nostri panni...Ab-

biamo, quindi, deciso di dedicare questo bellissimo progetto chiamato Vivere Sostenibile Basso Piemonte alle persone che passano o che sono passate per la nostra associazione e che hanno voglia di raccontare la loro esperienza di Yoga. E non potevamo farlo con un racconto, o meglio, una riflessione migliore...

Ero nel bel mezzo di un uragano interiore... da tempo ormai che non avevo regole... Ero arrivata al punto di credere di non avere nemmeno un'anima. Diverse volte amiche e amici mi avevano chiesto di andare a fare yoga con loro ma ho sempre trovato delle scuse... Forse non ero pronta, non ero abbastanza aperta. Poi un giorno ho incontrato un vecchio amico che mi invitò a provare... forse dentro di me c'era la consapevolezza di avere ormai una vita troppo sregolata, così decisi di accettare il suo invito. Incredibile come fin dalla prima volta io mi sentissi un'altra persona... Ero più serena e rilassata, più concentrata sul lavoro... Ho anche cambiato idea sul fatto dell'anima... la percepisco e mi piace così com'è.

Per me lo yoga non è solo Om come pensano in molti, ma è stato un percorso di ritrovamento di me stessa, un guardarsi dentro profondamente... un modo di ascoltare il proprio corpo e dedicare a se stessi del tempo che diversamente non avremmo.

Ringrazio l'Associazione Yoga e Ayurveda per avermi chiesto questa testimonianza perché non mi stancherò mai di dire a tutti: provate... provate...! Se tutti avessero modo di dedicarsi un po' a se stessi e alla scoperta di una propria pace interiore credo si possa davvero creare un mondo migliore...

Come diceva qualcuno di famoso... You may say I'm a dreamer... but I'm not the only one...

Per contatti: A.p.s. Yoga y Ayurveda - Centri Yoga per tutti, Via Urbano Rattazzi 47 – Alessandria e Via Monte di Pietà 9 – Novi Ligure. Tel 3278113114. www.yogayayurveda.jimdo.com

Incontriamo il Natale e prepariamoci in tempo



di Marilù Mengoni, biologa nutrizionista e psicologa

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Siamo a dicembre, un mese ricco di impegni e preparativi in vista delle festività, ma che è anche il mese delle abbuffate e delle mangiate inconsapevoli. Ormai sono anni che ho notato una tendenza al peggioramento di sintomatologie varie, una volta finite le feste. Un esempio? Ho visto un aumento di mal di schiena, sciatalgie, fino al cosiddetto “colpo della strega”. E cosa c'entrano, direte voi, questi sintomi nevralgici con quello che mangiamo? Se la problematica non è dovuta a traumi, o a malattie importanti, la correlazione può essere dovuta proprio all'infiammazione presente nell'intestino. L'abuso di cibi proinfiammatori, come i dolci, la carne, le farine raffinate, o anche l'alcool, possono favorire l'infiammazione intestinale, che da qui si può propagare alle zone limitrofe. Se arriviamo ad infiammare anche il prezioso muscolo Psoas (detto anche ileopsoas), il quale, in parole semplici, collega le gambe alla colonna vertebrale, ecco dunque che un'infiammazione a questo livello può creare delle repentine asimmetrie posturali, che si traducono in dolore localizzato proprio nella parte bassa della schiena. Invece, chi soffre di reflusso gastroesofageo, può provare una fitta che si irradia nella parte posteriore alta, facendo sembrare il dolore provenire proprio da qui. Ci sono poi altre problematiche correlabili all'insensatezza delle abbuffate natalizie. Come fare, dunque? Intanto prepariamoci da subito, con una serie di accortezze da mettere in atto molto prima che arrivi il 25 dicembre. Ecco qui qualche suggerimento:



• Cominciare un'opera di disintossicazione già prima del giorno di Natale: non cedete a tutte le tentazioni perché “tanto dopo le fe-

ste mi metto a dieta”. Siate sobri, iniziando a indirizzarvi verso scelte consapevoli;

• Iniziate sempre i pasti con un'abbondante insalata mista cruda. Prendetelo come abitudine già da subito, così sarà facile farlo anche il giorno del “fatidico” pranzo;

• Leggete le etichette di quello che comprate (o che vi regalano): imparate a capire cosa state introducendo nel vostro corpo. Se ci sono delle “sigle” non ben identificate, fate immediata ricerca in internet e decidete poi se avete voglia di inquinare il vostro corpo con quegli additivi oppure no;

• Iniziate ad assaporare alimenti alternativi, “vivi”, cereali come il farro, l'orzo, l'avena, il miglio o il riso integrale, per citarne alcuni. Usateli al posto della pasta: per abituarvi ai nuovi sapori, potete iniziare ad introdurli gradualmente, 1 o 2 volte la settimana, per poi aumentarli una volta che apprezzerete pienamente questi gusti;

• Se avete “fatto bagordi” il giorno di Natale, iniziate subito, dal giorno dopo a disintossicarvi, programmando una giornata di “tutto crudo” in cui consumerete solo frutta e verdura cruda di stagione. A questa seguiranno giornate detox, in cui potete dirigerli verso cereali e legumi, evitando tutto il raffinato ed abbondando con vegetali e frutta fresche;

• Una buona bevanda calda da prendere dopo il pranzo di Natale: fate bollire per 3 minuti la scorza di un limone biologico insieme a 2 fettine di zenzero fresco. Fate riposare per 15 minuti e sorseggiate dopo il pasto.

Riflessologia plantare. Il cammino del benessere dalla terra verso il cielo.

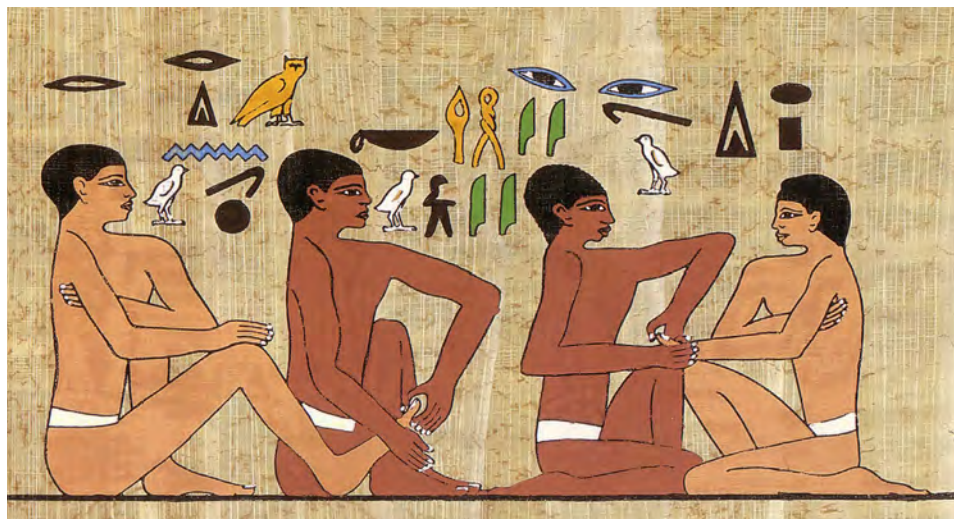


di Lina Lavarino, naturopata - iridologa - kinesiologa - riflessologa

TEMPO DI LETTURA: 4 min

L'uomo per i taoisti è considerato come punto di congiunzione tra **terra e cielo**, viene immaginato come un **ago di agopuntura** che attira, come un'antenna, l'energia ossia il Qi del cielo verso la terra e viceversa, secondo una costante alternanza di Yin e Yang. Ma cosa sono il Qi e lo Yin e lo Yang? Il **Qi è l'energia** ossia il motore di tutto ciò che siamo e ci circonda. Essa è costituita dall'alternanza e l'equilibrio di forze **Yin e Yang**.

Ma cosa sono queste due forze? Anticamente indicavano i fianchi in ombra e al sole di una montagna. Non indicano elementi contrastanti, bensì riproducono il concetto di dualità umana, in un movimento continuo e ciclico di alternanza come la luce e l'ombra, l'uno non esiste senza l'altro come il cielo non può esistere senza la terra. Yin rappresenta il femminile, la terra, la materia, il freddo, l'acqua, il vuoto. Yang il maschile, il cielo, il movimento, il caldo, il fuoco, il pieno. Apparentemente sembrano concetti astratti, ma in realtà sono molto reali e pratici, facciamo un esempio di una parte del corpo Yin sono le ossa e una parte Yang sono i muscoli. Le ossa rappresentano lo Yin in quanto sostanza, materia, densità; i muscoli lo yang, il fuoco e l'energia del movimento. Entrambi non possono funzionare separatamente, sono complementari. La filosofia cinese e i concetti di energia Yin e Yang sono la base della riflessologia plantare che stimola o ricrea la connessione esistente tra i piedi,



la nostra terra, e il cielo la nostra mente. La riflessologia è una disciplina antichissima risalente al 5.000 a.C., indiani ed egiziani utilizzavano questa pratica. In Occidente fu un otorinolaringoiatra statunitense, **William Fitzgerald**, ad approfondire ed ampliare questa pratica intorno al 1920, testando i punti riflessi del piede e i loro effetti, creando poi una mappatura precisa, dando vita a un metodo di trattamento. Riuscì, nel suo lavoro, a ottenere un effetto anestetico importante tale da ridurre la

quantità di anestesia durante gli interventi. Ma come è possibile fare una digitopressione sui piedi e arrivare a stimolare gli organi e a migliorare la loro funzionalità? Bisogna capire in cosa consiste l'arco riflesso a livello del nostro sistema nervoso. È costituito schematicamente da un recettore che registra lo stimolo di pressione sul punto, genera l'impulso nervoso che va verso il sistema nervoso centrale che lo elabora in maniera del tutto involontaria e inconsciente e invia la risposta riflessa all'organo o al viscere in oggetto. Questo avviene anche quando con il martelletto battiamo sul ginocchio e involontariamente si solleva, è un movimento dovuto al meccanismo dell'arco riflesso.

La riflessologia plantare è quindi una metodica antica ed efficace per riequilibrare in modo indiretto la funzionalità eccessiva o deficitaria di un organo o di un viscere, sia se è dovuto ad un problema fisiologico sia se è un problema energetico. Questo perché, riprendendo ciò che ho detto prima, il cielo e la terra, mente e corpo sono entrambi attori del nostro benessere e

affinché tutto funzioni come in natura, debbono essere in armonia come i fianchi in ombra e al sole di una montagna.

Per informazioni o per un trattamento ad Asti e Torino contattare il 347-7845395 oppure www.lina-lavarino.it

L'alimentazione e il ciclo mestruale



di Isabella Oliveri, naturopata

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Molte donne, nei giorni precedenti e durante i primi giorni del ciclo mestruale, accusano una serie di sintomi davvero fastidiosi. Si possono alleviare i sintomi impostando nei dieci giorni precedenti l'inizio delle mestruazioni una dieta che contenga soprattutto vitamine del tipo B e magnesio: essa dovrebbe escludere, o limitare, il consumo di caffè e alcol che riducono l'assorbimento del magnesio, il minerale più importante ed efficace per controllare l'intensità delle contrazioni dell'utero. Fra i cibi, andrebbero privilegiati il pesce azzurro che è ricco di omega 3, gli acidi grassi che riducono anch'essi l'intensità dei crampi mestruali, alcuni cereali, in particolare i fiocchi d'avena, ma anche altri alimenti, quali il lievito di birra secco, il germe di grano, le arachidi, la crusca, i pistacchi, le lenticchie e le noci che contengono la vitamina B1.

Fra i vegetali, sono ottime le barbabietole rosse per l'apporto di magnesio, che esercita un'azione antispastica e rilassante sull'utero, ma anche spinaci cotti, ceci cotti, albicocche secche, fagioli bianchi e rossi cotti, mais bollito, broccoli, tarassaco crudo, patate al forno, noci, semi di girasole, mandorle, fichi, fichi secchi, prugne, banane. Bisogna porre particolare attenzione agli zuccheri, perché un eccesso di alimenti dolci peggiora i dolori mestruali. Anche un'alimentazione ricca di carboidrati raffinati (per esempio pane e pasta "bianchi") è sconsigliata. Sono, invece, consigliati cereali integrali e la frutta. Se si soffre di gonfiore addominale, per ridurlo è bene evitare cibi

lievitati come pane, pizza, focacce, salatini, pasta, bevande gassate e altri cibi fermentati. Anche l'uso delle spezie va ridotto in questo periodo. Se si ha tensione e dolore al seno, esso può essere notevolmente alleviato, eliminando gradualmente il consumo di bevande ricche di metilxantine (tè verde, tè nero, caffè, cioccolata, cola, bevande analcoliche caffeinate) che favoriscono gli sbalzi della glicemia. In ogni caso, è bene ridurre, o eliminare, i prodotti animali nella dieta e aumentare i cibi vegetali ricchi di fibre, quindi mangiare più frutta, verdura e legumi: almeno 5 porzioni al giorno. Scegliere alimenti di stagione e limitare i cibi conservati che, oltre ai conservanti, contengono spesso additivi, coloranti e altre sostanze potenzialmente dannose e irritanti. Bere acqua e tisane di erbe a volontà, perché aiutano a depurare l'organismo. Si anche a caffè di cereali e succhi di frutta non zuccherati. Soprattutto prima delle mestruazioni è bene nutrirsi poco e spesso, evitando di abbuffarsi, nonostante la fame nervosa che alcune donne lamentano. In questi casi meglio abituarsi a mangiare una mela, una carota o una banana per prevenire i morsi della fame piuttosto che sgranocchiare qualche biscotto o del cioccolato che provocano solo un rapido rialzo dello zucchero e non risolvono il problema.

contatti:
consulenze@isabellaoliveri.it
www.isabellaoliveri.it • 347-2820278

Centro Estetico ALCHERA
di Surano Elisa
ECO-BIOCOSMESI
OLI ESSENZIALI
TRATTAMENTI ESTETICI
TERAPIE OLISTICHE
AYURVEDA
C.so Piave 74 S.Stefano Belbo (CN)
aperto da Lunedì a Venerdì Tel. 389.8530946

REGALA UN NATALE SECONDO NATURA!

CONSULENZA NATUROPATICA
ANALISI DELL'IRIDE
TRATTAMENTO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO
RIFLESSOLOGIA PLANTARE

ASTI E TORINO Lina Lavarino cell. 347 - 78.45.395
lina.lavarino@gmail.com www.lina-lavarino.it

CENTRO UMANISTICO
APPROCCIO GLOBALE ALLA SALUTE
CURA, PREVENZIONE, PROMOZIONE DELLA SALUTE, QUALITÀ DELLA VITA
Alessandria - Via Pisacane 29
www.centroumanistico.com

STUDIO DI PSICOTERAPIA UMANISTICA
Dr. Paolo Testa e Dr.ssa Giusi Varaldo
Via Romita 27 - Acqui Terme
tel. 340 70 66 014
www.psicologiaumanistica.com
paolofrancescotesta@gmail.com

*Psicoterapia - Counseling psicologico
Mindfulness - Rilassamento - Ipnosi ericksoniana*

martedì, mercoledì,
venerdì e sabato:
9.30-12.30 • 16.00-19.30
giovedì: 10.00-19.00
domenica e lunedì: chiuso

Io&Bio
La tua bottega certificata I.C.E.A.
La bottega è specializzata
nella vendita di prodotti biologici
a filiera corta e a Km zero.
Via Saletta 95 - Casale Monferrato - AL - cell. 347 2820278
www.ioandbio.it • info@ioandbio.it

Bentornato Natale



di Eduardo Ferrante, Vegan Chef

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Ci risiamo, arriva Natale! Tutti in pista e non solo in montagna, per preparare succulenti antipasti e stravaganti piatti da far venire l'infarto solo a guardarli. Forse quest'anno - anche grazie al successo del vegan un po' ovunque, come nei piatti dei più noti Chef stellati (della serie, cosa non si fa per il successo) - si farà un po' d'attenzione in più a cosa prepareremo per i nostri cari? Ma no, è Natale! Giustamente ogni famiglia ha diritto alla propria festa. Facciamo felici i bambini offrendogli mirtilli argentini, piuttosto che le famose ciliegie degli amici Cileni. Come rinunciare al salmone dell'Alaska comprato al supermercato vicino casa o alle noci della California raccolte a 10mila km di distanza, le quali, per arrivare nei nostri cesti hanno bruciato chili e chili di petrolio e liberato migliaia di volumi di anidrite carbonica. Ma sì è Natale, dobbiamo essere felici! Non importa se la vigilia andremo tutti in giro in t-shirt perché il riscaldamento globale raggiungerà livelli spropositati da qui a poco, e quindi con le felpe regalateci potremmo solo pulire i vetri o farne simpatici cuscini, dobbiamo festeggiare: è Natale! Per non parlare dell'inquinamento relativo alla produzione delle carni. Che noiosi questi animalisti, è Natale! Ma fermi un momento! È questo che vogliamo regalare ai nostri figli? Un mondo sempre più contaminato, un esempio menefreghista verso il prossimo ed il mondo in cui viviamo? Oppure con

coscienza, potremmo fare un passo indietro tutti quanti, evitando altri danni irreversibili? Senza guardare nel piatto del nostro vicino per colpevolizzare un sistema che non ci piace, dovremmo insieme fare la differenza, senza aspettare Natale, perché non c'è più tempo, questa è la verità. Attenzione alla propria spesa, come al consumo consapevole di verdure e frutta di stagione. Ho imparato che la differenza inizia dal piatto, nessuno escluso. Questo è quello che vorrei vedere sotto l'albero di Natale dei nostri figli: più consapevolezza verso un consumo etico e un'educazione per il mondo in cui viviamo; perché diciamo, siamo di passaggio e la miglior maniera di vivere è farlo senza disturbare, questo è. Buon Natale!

Il mio Menù Natalizio:

Insalata di cavolo rosso
Germogli di lenticchie
Insalata russa vegan
Tortelli di zucca in salvia e olio extra vergine
Seitan ai funghi con patate al limone
Mousse di carrube
Panettoncino Natalizio con pinoli e canditi



Ricettario? Passate dal mio sito: vivirvegan.it o scrivetemi, sarò felice di condividere! eduardo@vivirvegan.it

BIODANZA Come pratica di integrazione e connessione vitale



di Dott.ssa Francesca Lagomarsini (Psicologa)

TEMPO DI LETTURA: 5 min



Conoscere la pratica della biodanza è un'esperienza esaltante e, per certi versi, trasformativa. Nata dall'esperienza di Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, docente del Centro di Antropologia medica della Scuola di Medicina dell'Università di Buenos Aires, la biodanza si è diffusa in Europa a partire dagli anni novanta, a cura, in particolare, dei diversi allievi del suo fondatore sparsi per il mondo. Si può definire questa affascinante pratica, utilizzando le parole di Rolando Toro (Biodanza, Red Edizioni, Como, 2000) come un'attività sistematica di integrazione, rinnovamento organico, rieducazione affettiva e riapprendimento delle funzioni ori-

ginarie della vita. La metodologia adottata è quella della vivencia ovvero esperienze vissute con grande intensità dall'individuo nel momento presente, mediante il coinvolgimento della cenestesia e delle funzioni viscerali ed emozionali; gli strumenti principali utilizzati per vivere la vivencia sono la musica, il canto, il movimento e l'incontro con l'Altro che avviene fondamentalmente in gruppo. Rolando Toro definisce questi momenti di lavoro di gruppo vivencia di integrazione, dal momento in cui permettono all'individuo di lavorare su di sé attraverso diversi livelli di conoscenza: quello cognitivo, legato al livello di coscienza e del pensiero simbolico e quello viscerale, che attiene al corpo e al movimento. Durante le sessioni di Biodanza questi livelli di conoscenza si intrecciano e permettono all'individuo, mentre svolge attività piacevoli, divertenti ed espressive, di realizzare un apprendimento che coinvolge tutto l'organismo mediante un percorso che dalle emozioni, sostanzialmente, giunge ai significati soggettivi. Si comprenderà come, per quanto sopra evidenziato, la Biodanza abbia costituito una vera novità nel panorama delle discipline olistiche: mediante la vivencia, che, come afferma lo stesso Toro, può essere considerata una forma diretta di conoscenza, la cui veridicità non passa attraverso la ragione, si recupera l'aspetto esperienziale del rapporto conoscitivo tra soggetto e realtà, si può superare la separazione tra esperienza e conoscenza e giungere ad un'ideale integrazione dell'essere con il cosmo. Elemento essenziale di questa pratica è la presenza di un gruppo affettivamente integrato, il quale offre la possibilità all'individuo di esprimersi e funge da "contenitore protettivo" dei forti contenuti emozionali che si sperimentano durante le vivencia. Interessante

verificare che la ricchezza dello scambio esperienziale in gruppo è, nella pratica di Biodanza, anche apertura alla Comunità. Tra i fondamenti filosofici e teoretici di questa disciplina è, infatti, presente la nozione di "sistema aperto", quindi un'idea di gruppo che accoglie le diversità e di queste si nutre, aprendosi all'accoglienza dell'umanità tutta, senza distinzione di appartenenza etnica, sesso, cultura o status sociale. Anche in questo senso, dunque, la biodanza facilita l'integrazione dal livello individuale a quello collettivo e sociale; il concetto di integrazione è stato tradotto da Rolando Toro a partire dalle tesi del filosofo Ludwig Binswanger (Essere nel mondo, Astrolabio, Roma, 1973) relative ai livelli di integrazione/scissione dell'individuo. Binswanger ha proposto diverse riflessioni sulla possibilità per il soggetto di integrarsi con altri individui nella sfera privata della vita affettiva, sessuale, nella comunicazione e di poter vivere in modo più "sostenibile" all'interno dell'ambiente naturale, superando anche schemi mentali, stili di vita troppo rigidi e recuperando il contatto dell'uomo con la natura. La malattia peggiore del nostro tempo potrebbe dirsi, dunque, quella che consiste nell'incapacità di stabilire un contatto e un legame con tutto ciò che vive nel nostro habitat e nelle nostre relazioni. La Biodanza può, quindi, fungere da antidoto e da prezioso strumento di rieducazione affettiva e riapprendimento delle originarie funzioni vitali.

Per informazioni su corsi e seminari: Francesca Lagomarsini, tel. 329/1038828, flagomarsini71@gmail.com

Tutto parte da un seme: uno scrigno in cui si concentrano principi nutritivi e energia vitale.

di Giuseppe Danielli, Green communication & consulting

TEMPO DI LETTURA: 3 min

I semi sono alimenti vivi in grado di dare origine a una nuova vita.

LE GRANAGLIE O CEREALI.

Cerere era considerata la dea della terra, dei raccolti e della nascita.

Da millenni i cereali e i prodotti a base di cereali (farine, paste, pane, ecc.) sono fra gli alimenti più preziosi per l'uomo, dovuto al loro alto valore nutrizionale, di facile trasporto e conservabilità. La caratteristica più importante è che nel seme del cereale integro, si trovano concentrate in equilibrio le qualità della pianta stessa, in perfetta armonia con l'organismo umano, una somma di forze che non vediamo ma che esistono e delle quali il nostro organismo a bisogno.

Nel germe troviamo le caratteristiche del fiore: minerali, vitamine, proteine e grassi polinsaturi e soprattutto ENERGIA VITALE. Nel corpo farinoso, quelle della foglia: amido e proteine. Nell'involucro (la crusca) le caratteristiche della RADICE: vitamine, minerali e soprattutto fibre. I carboidrati e le proteine contenuti nel corpo farinoso forniscono al corpo il necessario apporto calorico.

Le vitamine, i minerali, le proteine e i grassi polinsaturi contenuti nel germe, esercitano una funzione regolatrice nelle funzioni metaboliche e energetiche.

Le fibre, vitamine e minerali contenuti nella parte esterna del chicco (la crusca), aiutano numerose funzioni del processo digestivo. Nel chicco di un cereale integro "vivo" ottenuto con metodi di coltivazione naturali sono presenti quasi tutti i principi nutritivi e l'energia vitale indispensabili per l'alimentazione umana.

I cereali più conosciuti in ordine alfabetico sono: amaranto, avena, farro, grano, grano saraceno, kamut, mais, miglio, orzo, quinoa, riso, segale.

Riconquistare un legame con la Madre Terra, attraverso la biodiversità, le tradizioni locali, la cultura, il territorio, ad esempio le ANTICHE VARIETÀ ALIMENTARI "Recuperate" consumando alimenti INTEGRALI o SEMI-INTTEGRALI così come vengono consegnati, AIUTA NOI STESSI E IL NOSTRO PIANETA A CRESCERE.

Per maggiori informazioni, consulenze, prodotti, contatta:

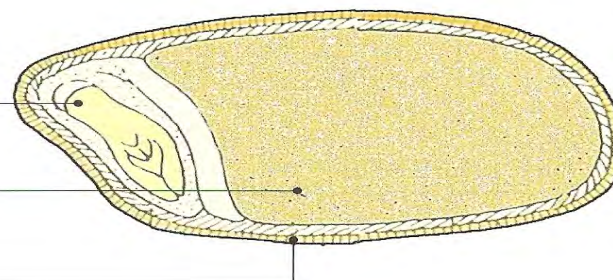
**www.greencommunication.info
daniellig@tiscali.it
+39 339 7818327**



Il germe contiene vitamine, minerali, proteine e grassi

Il corpo farinoso contiene soprattutto amido e proteine

La crusca contiene molti minerali, vitamine e fibre



GLI AGLI: quanta biodiversità!



di Adriana Calderoni

TEMPO DI LETTURA: 5 min

E' tempo di seminare l'aglio e se non l'avete fatto affrettatevi a farlo prima che il terreno geli.

L'aglio comune è così importante nella cucina di tutto il mondo e possiede così tante proprietà benefiche che, nella scala delle produzioni mondiali, è al 13° posto.

In Italia alcune varietà hanno ottenuto la denominazione DOP (denominazione di origine protetta che garantisce il luogo e il territorio di produzione) come l'aglio rosso di Sulmona (AQ) e quello bianco di Voghiera (FE).

In Piemonte, a Caraglio in provincia di Cuneo, intorno al 15 novembre si svolge La festa della Bagna Cauda con l'Aj a Caraj (Presidio Slow Food) e ogni anno il 23 giugno si svolge la "Festa dell'aglio nuovo" dedicata interamente a questo bulbo aromatico. Gli agli coltivati in Italia sono principalmente di tre colorazioni: il bianco, il rosso e il rosa.

Questa diversità non si è ottenuta con gli incroci e grazie alle impollinazioni libere, infatti l'aglio domestico non produce semi né fiori, se non molto raramente. Da sempre l'aglio si semina tramite bulbilli (lo spicchio), ottenendo un clone, uguale alla pianta madre. Le diversità fra i diversi agli si sono verificate nel tempo per mutazioni, per trasformazioni nel suo DNA a causa di eventi casuali o virus.

Un motivo per cui si compra ogni anno "aglio da semina" è proprio questo: l'aglio da semina ha grandi bulbi ed è rigenerato (indenne da virus e svirosato). Possiamo riseminare il nostro ot-

tenuto dalla raccolta dell'anno, ma ci troveremmo dopo qualche anno ad ottenere bulbi via via più piccoli e più soggetti a malattie (la clonazione trasmette infatti molte virosi e malattie varie, il seme difficilmente)

Quando l'aglio produce lo scapo florale e in seguito i semi, questi spesso sono sterili, ma alcuni studiosi consigliano di provare a seminare questi semi per ottenere una varietà locale e quindi adattata (Ted Jordan Meredith e Avram Drucker nel loro manuale "Growing garlic from seed")

In realtà vi sono due sottospecie di aglio coltivato il *sativum* e l'*ophioscorodon*, la differenza principale fra le due è che il primo ha uno stelo morbido ed infatti può essere raccolto e ordinato in trecce (è anche molto ben conservabile); il secondo ha il fusto duro che cresce fra gli spicchi, gli spicchi sono più grandi e facili da pelare, ma è difficile trovarlo nei negozi perché non si mantiene a lungo.

In questa sottospecie poi si distinguono le diverse tipologie: l'aglio a girella, quello porcellana e quello rosso a strisce.

Infine esiste l'aglio elefante (vedi foto), un parente del porro, che produce spicchi molto grandi da consumare però nell'arco di pochi mesi perché non si conserva bene, ma il gusto è molto delicato.

Questa notevole biodiversità dovrebbe incuriosirci a seminare agli diversi nel nostro orto e provare le caratteristiche e l'adattabilità ai nostri terreni.



Infiorescenza di *Allium ampeloprasum* detto anche aglio gigante

OGNI ANNO IL NOSTRO GRUPPO SEMINGEGNO ORGANIZZA ENTRO IL MESE DI FEBBRAIO UNA "GIORNATA DI SCAMBIO SEMI".

PER RIMANERE INFORMATO SULL'EVENTO, SCRIVICI O TIENI D'OCCHIO IL NUMERO DI VIVERE SOSTENIBILE DI GENNAIO E FEBBRAIO.

Info e contatti: calderoniadriana@gmail.com

Utilizzo degli animali da lavoro agricolo: cantiere sperimentale nel Parco di Capanne di Marcarolo



di Marco Spinello

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Come conciliare tutela del territorio, sviluppo economico delle terre alte e sostegno di un'agricoltura di qualità rispettosa della biodiversità e degli ambienti delicati propri di un Parco?

A seguito delle numerose iniziative di promozione dell'utilizzo degli animali da lavoro soprattutto legate alle dimostrazioni svolte

durante l'"Antica Fiera del Bestiame" di luglio, l'Ente Parco Naturale delle Capanne di Marcarolo ha organizzato, in collaborazione con la Cooperativa Agricola La Masca di Roccaverano (AT), una giornata di cantiere sperimentale in condizione di lavoro reale, con l'ausilio di asini e muli.

Il 5 ottobre scorso, in località Magnoni a Tagliolo M.to (AL) si sono dati appuntamento i funzionari e gli operatori del Parco, conducenti e animali della Coop La Masca e addetti ai lavori per organizzare lo svolgimento del cantiere, definire i sentieri da percorrere, il numero delle soste con l'obiettivo di trasportare a soma e mettere a dimora i pali per la cartellonistica dei sentieri che portano al Monte Colma, inaccessibile ai mezzi motorizzati.

L'itinerario, dalla località Magnoni alla cima del Monte Colma, prevede un dislivello di circa 350 metri ed uno sviluppo di 10 km circa tra andata e ritorno. La paleria, la cartellonistica e le attrezzature sono state caricate sugli animali, trasportate per mezzo di basti militari e scaricate nei punti previsti lungo sentieri difficili, scavati dalle forti piogge dei giorni precedenti.

Antichi castagneti facevano da sfondo a questa particolare carovana di uomini e animali che ripercorreva sentieri abituati più agli scarponi degli escursionisti che al rumore di zoccoli.

Il lavoro è stato portato a termine in sette ore con grande soddisfazione di tutti.

Questa giornata ha rappresentato un'ulteriore occasione per valutare realmente la fattibilità organizzativa ed economica dell'utilizzo degli animali, laddove l'uso dei veicoli a motore in ambienti fragili come quelli di un Parco è difficile e costoso.

L'Ente Parco sostiene, attraverso i piani di gestione del territorio, l'utilizzo di pratiche agronomiche compatibili con la tutela degli ecosistemi per permettere uno sviluppo agricolo rispettoso degli equilibri naturali e mantenere la montagna viva.... un futuro sviluppo in trazione animale!

Per informazioni contattate **Lorenzo Vay** al 0143-877825 oppure lorenzo.vay@parcocapanne.it

Aprire un'azienda: passione e... tanta pazienza! Simona Pratolongo e le api di Celestino



di Roberto Paravagna

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Come si mette in piedi un'azienda apistica?

Cosa spinge una persona ad avventurarsi in un'impresa non particolarmente semplice che – come tutte le imprese, o le avventure, come le vogliamo chiamare – richiede dedizione totale e pochissime distrazioni?

Cosa è necessario per non demoralizzarsi?

Le api possono dare molte soddisfazioni, ma richiedono dedizione assoluta.

Sono in molti a chiederci come fare per dare inizio ad un'attività del genere; per rispondere a queste e altre domande, abbiamo incontrato **Simona Pratolongo**, titolare dell'azienda apistica **CelestinOvie** (con la 'O' rigorosamente maiuscola) che ha sede a Grondona (AL) località Maiano, I.

R) "Come ti è venuta in mente l'idea di dedicarti alle api?"

S) "Prima di tutto direi che alla base di tutto, chi decide di mettere in piedi un'azienda come la mia, deve almeno avere la passione, senza passione non si fa nulla".

R) "...Perciò questa passione ce l'avevi addosso..."

S) "E' nato tutto per gioco.

C'era il nonno che aveva poche api, poche famiglie, faceva l'apicoltore, ma non solo: come mestiere era un classico contadino, come ce ne sono tanti, una volta si viveva solo della terra e di ciò che questa poteva dare ad una famiglia.

Il nonno lavorava la terra con i suoi fratelli, però vendeva legna, castagne ed altro, un po' come tutti.

Da parte mia ho un vago ricordo di quando lo vedevo lavorare nel suo piccolo apiario, anche perché di certo non possedeva una



grossa struttura, come quelle che si possono immaginare oggi-giorno."

R) "Quante arnie aveva?"

S) "Circa una decina.

Il miele che produceva lo utilizzava soltanto per sé e la sua famiglia

ed il quantitativo che restava lo vendeva oppure - a seconda dei casi - lo regalava, perché devi sapere che tanti anni fa, specialmente tra la gente che viveva in campagna, esisteva questa sorta di 'scambio', era quasi una specie di baratto.

Il nonno lo ricordo bene come un uomo prima di tutto molto sereno, mi vengono in mente i momenti quando lo osservavo lavorare così a mani nude, con tutte quelle api che gli volavano intorno. Aveva ovviamente un velo davanti al viso, ma era un oggetto che si era fatto fare da mia nonna, un abbigliamento direi quasi artigianale, e poi portava un cappello di paglia dove la nonna aveva cucito proprio quella specie di velo, ma era tutto aperto, c'era soltanto una specie di protezione fatta così alla bell'e meglio, in un certo senso era tutto molto....'naïf'.

Il nonno poi lavorava con un'attrezzatura che al giorno d'oggi, paragonata con ciò che è disponibile, farebbe sorridere gli addetti ai lavori.

E' da quell'immagine del nonno con le api che gli girano intorno che è nato poi il logo della nostra azienda, dove si vede una faccetta stilizzata di un uomo (mio nonno Celestino) e tante api diseguate intorno.

Questo è il mio ricordo ed ho voluto riprodurlo così".

R) "In che anni eravamo?"

S) "Erano senza dubbio gli anni '60...poteva essere il 1965 ma forse anche prima."

(continua nel prossimo numero)

Cascina Bellaria: semplicemente unica

di Shirley Falchi



Ci sono luoghi che, senza un motivo apparente, rimangono radicati nel profondo e restano lì, in attesa di essere vissuti ancora, di riemergere dalla memoria. Cascina Bellaria è così: un posto magi-

co, che ti cattura con la sua semplicità, con i suoi prati aperti in cui allungare lo sguardo, oltre la siepe, oltre la normale routine. Nata qualche anno fa come sede della scuola di Yoga Hari-Om, nel tempo ha assunto una conformazione propria, aperta e accogliente verso chiunque voglia sperimentare percorsi di conoscenza o solo riposare corpo e mente. Cascina Bellaria è nella campagna di Sezzadio, in provincia di Alessandria. Azienda Agricola e Agriturismo, ha scelto di proporre la cucina vegana (priva di prodotti animali e loro derivati) non per moda o per fondamentalismo alimentare, ma per coerenza con un percorso di trasformazione che coinvolga tutta la nostra quotidianità e includa un rapporto con la salute e l'alimentazione più maturo e consapevole. I nostri menù variano ogni giorno e prevedono l'utilizzo di materie prime biologiche, integrali e a chilometro zero, per quanto possibile. La maggior parte delle verdure provengono dai nostri orti e sono coltivate in maniera naturale, seguendo la stagionalità della produzione, mantenendo intatto il loro profumo e il loro sapore, esaltati da una cottura attenta al gusto e a conservare inalterate le loro proprietà. Ne nascono proposte varie, colorate, appeti-

tose che comprendono, oltre agli ortaggi, cereali, legumi, frutta secca, semi, spezie e tanto ancora declinati in tanti modi, quanti possono essere quelli della tradizione e della fantasia. Una cucina vegana buona e sana con prezzi alla portata di tutti, così come la nostra accoglienza: semplice, ma accogliente. Allora quale migliore occasione delle feste di Capodanno per vivere la Cascina in tutti i suoi aspetti: festeggiare insieme a nuovi amici in un ambiente amichevole in cui condividere, oltre alla buona tavola, risate e allegria. Perché un Capodanno Yoga, immersi nella natura e nella quiete della campagna invernale, è un modo davvero originale di dare il benvenuto al nuovo anno. Un cenone insolito, vegano sì, ma ricco di gustosi piatti provenienti da diverse culture del mondo, poi musica e balli, ma anche passeggiate, trattamenti Shiatsu e Ayurvedici per il benessere di corpo e mente e, soprattutto, lezioni di Yoga tenute da insegnanti esperti e qualificati. Per cominciare il nuovo anno in modo unico. Semplicemente.

www.cascinabellaria.com

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Gurupurnima alla Ashram di Villa S.Secondo (AT)



di Francesco Molan

Il ritorno da tre giorni di pratiche, celebrazioni e canti all'Ashram di Villa S.Secondo è da gustare e godere nella sua interessezza e profondità. Gli attimi che costituiscono il mio presente sono vissuti ed osservati con una nuova leggerezza e fluidità, tutto sembra più allineato e "al suo posto". **Ma mi risulta difficile riportare le sensazioni che sorgono in me utilizzando il linguaggio comune.** Così entro nell'orto dopo averlo lasciato apparentemente al suo destino per tre giorni: ma poi, chi sono io per controllarlo? Oltretutto, la pioggia venuta dopo due mesi di siccità ha compiuto un miracolo ridonando lucentezza e vigore alle piantine. Passando tra le aiuole canticchiando uno dei Mantra imparati, ringrazio di cuore zucchine e fagiolini per concedermi i loro verdi frutti destinati al mio nutrimento. E mi sembra, così, di essere entrato anche qui in un tempio, di certo più piccolo e meno elegante, ma carico di un'energia che ha tutta l'aria di essere divina. È bello rientrare nel proprio ambiente con la sensazione che si sia verificata una trasformazione interiore: forse, dopo questi giorni di purificazione, si è davvero completato un nuovo allineamento corpo/mente/cuore/spirito cui spesso ambisco ma che raramente ottengo. D'altra parte mi voglio godere questi momenti senza farmi troppe domande, temo infatti che l'effetto possa svanire e di



ritrovarmi nuovamente catapultato "sulla Terra". La sensazione di purificazione e di quiete del mentale mi accompagna anche nella redazione di questo testo: ne approfitto per scrivere uno scritto che non mi verrà mai come adesso. D'altra parte ognuno di noi cambia incessantemente, e il concetto d'impermanenza ora mi è chiaro come non mai. Per cui direi che le pratiche di purificazione e trasformazione svolte nella tre giorni di Gurupurnima (in cui si è celebrato il proprio guru interiore in occasione dei giorni di Luna Piena, ndr) hanno funzionato! In primo luogo è stata un'esperienza gratificante perché **mai come in questa occa-**

sione mi sono trovato ad assaporare così da vicino un pezzo di India. In secondo luogo è stata una splendida occasione per conoscere una realtà culturale che 30 anni fa pose i primi mattoni di questo Ashram dedicato a Shree Babaji che, secondo i suoi seguaci, rappresenta l'incarnazione di Dio ed è "apparso" nel 1970 a Hairakhan, sulle vette dell'Himalaya.

Oggi, a fianco del gruppo dei vecchi devoti, si sono avvicinati parecchi giovani che frequentano assiduamente il Centro Spirituale, portando energia fresca ed entusiasmo.

La cosa bella di questo luogo è che - al di là delle comprensibili diffidenze iniziali alla vista di riti e celebrazioni devozionali così intense rispetto ai canoni occidentali - **viene smontata e superata la concezione di -ismo**, ovvero di religione e di credenza esclusiva: "Qui non vi sono dogmi, nessuno viene punito se sbaglia (i momenti in cui si ride sono frequenti, ndr) e i riti codificati nei libri sacri vengono eseguiti non per imposizione divina, ma perché a noi ci piace farli. Ne consegue una purificazione oltre che una meditazione", mi spiega Marzia, una delle responsabili del Centro Spirituale Di Pace Herakhandi.

Un ambiente particolare, da conoscere, e non solo perché "a due passi da casa" sul territorio astigiano. Un luogo da visitare con grande rispetto, soprattutto per coloro che hanno intrapreso un percorso di crescita personale e spirituale.

Bene, ora è il momento di concludere il mio articolo: è tempo di cucinare, con consapevolezza e presenza mentale, la montagna di zucchine e fagiolini che sono nati... oggi non risulterà così difficile, speriamo che duri a lungo...

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Abitare il luogo

di Laura Vella

Abitare il luogo significa vivere in armonia con esso. Nel momento stesso in cui l'uomo decide di insediarsi innesca con lo spazio che abita un legame di fiducia e solidarietà. Abitare è rispetto di ciò che ci circonda e protegge, una forma di scambio tra ciò che esiste e chi si avvicina ad esso. L'Essere nel mondo. Nella realtà quotidiana, osservando ciò che in peggio siamo riusciti a concepire, pare assurdo ed inimmaginabile trovare il primordiale legame con la terra che non sia "pro-vocazione". Il numero crescente di esigenze e volontà ha portato ad un inevitabile svilimento degli spazi naturali e delle culture che originariamente vi abitavano. Lo spostamento, inteso poi come turismo, fa parte dell'innata indole dell'uomo. Scoprire e conoscere, soddisfare un bisogno ed una richiesta che appaghi la sua necessità di conoscenza e conquista. Nel momento in cui spostamenti e turismo sono diventati alla portata di tutti, di massa, si è contribuito allo sviluppo di dinamiche nocive al sano mantenimento dell'ambiente. In ogni dove, dal mare alla montagna, dall'Europa ad oltreoceano, non c'è più terra che non sia stata toccata dal piede di un turista, peggio da intere orde! Hotel e strutture ricettive, negozi per turisti ed assurde attrattive per il pubblico, sono riusciti a svilire e mutare il senso della differenza propria dell'altrove e dell'Altro. Negli ultimi decenni si sono sviluppate nuove forme apparentemente più in armonia con le popolazioni, con i paesaggi e con l'ambiente: turismo sostenibile, ecoturismo, turismo responsabile, turismo equo. Queste forme avvantaggiano l'economia delle popolazioni "dal basso", rendendole libere dal grande business turistico imposto.

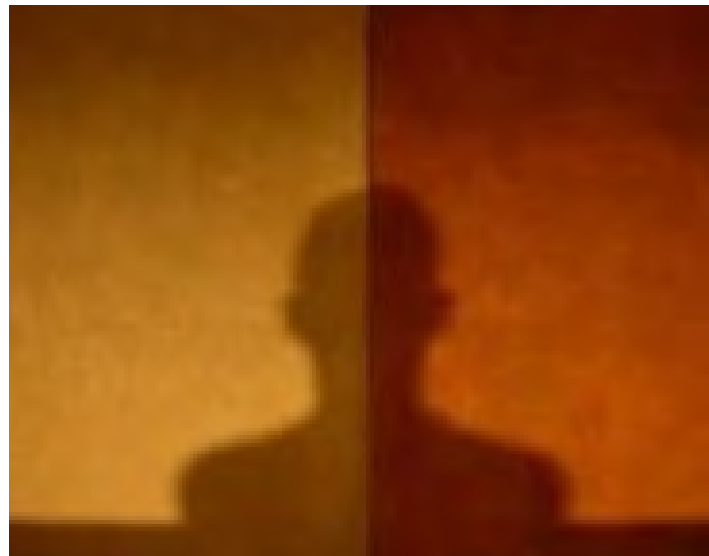


Si avverte, così, un miglioramento dal punto di vista ambientale (naturale, sociale, artistico), sociale e che possa essere durevole. Vengono proposti modelli di condivisione dei mezzi di trasporto (meno inquinamento), delle case (diretta conoscenza della vita locale), cammini a piedi o in bicicletta, cene ad "auto-invito" a casa di sconosciuti (comprensione dell'alimentazione del posto e socialità). Tutto per rendere più vicini, a basso impatto e "reali" le persone che si incontrano e si mettono in discussione con l'altro. L'alternativa resta sempre la sterilità delle catene di hotel che fanno di ogni luogo lo stesso posto!

L'Associazione Forestleri: "da dove arriva" e "dove va"

di Jeff Squili

TEMPO DI LETTURA: 5 min



L'Associazione Forestleri si propone l'obiettivo di semplificare l'insediamento umano sul territorio compreso dalle Valli Curne, Grue, Ossona, Borbera e Spinti. L'idea di porre l'insediamento al centro della propria riflessione e attività ha una storia. Nasce da una considerazione di Ottavio Rube, forte della sua esperienza in Valli Unite, quando era Consigliere per l'agricoltura nella ex Comunità Montana. Visibile in alcune realtà, solo percettibile in altre, si poteva osservare un movimento di leggero ritorno alle

terre collinari e montane, l'interruzione di un trend secolare di abbandono e spopolamento. Inoltre **questo ritorno era anche, in buona parte, un ritorno alla terra, all'agricoltura contadina.** Nasce il Progetto Vita, che rimane sulla carta per anni, la cui proposta politica è già quella di lavorare per favorire l'insediamento, far conoscere le possibilità offerte dal territorio. La vita sulle colline, di paesi e cascine sarebbe arrivata solo tornando ad abitarli, a mantenerli, a lavorare la terra di orti e campi. Dove questo era accaduto, come attorno a Valli Unite, si vedevano gli effetti concreti: le nascite che tornano ad aumentare, una bottega che rischiava di tirare giù le saracinesche che ritrova una sua ragione d'essere, case restaurate. Spesso si tratta solo di luci singole, come quelle che si sono accese nei borghi della parte alta delle valli, ma sono segnali positivi, da incoraggiare.

Il progetto non avrebbe avuto respiro senza una condizione, che negli anni sembra rafforzarsi: **la crescita di una domanda di uscita dalla città, verso la campagna, una nuova attenzione ed interesse per il lavoro della terra e nuovi modi di affrontarlo.**

Comincia un viaggio per conoscere i "nuovi insediati", le motivazioni, i progetti, le problematiche incontrate. Il Progetto Vita si conferma nella sua importanza. C'è la PAC, con i PSR, che aiuta con dei contributi l'insediamento di giovani imprenditori agricoli. Ma per chi arriva dalla città, prima di pensare al PSR c'è il problema di trovare una casa, della terra, di mettere alla prova il suo progetto, calarlo nel concreto contesto del territorio. Spesso c'è chi arriva senza un vero e proprio progetto, e necessita innanzitutto di esperienze e di collaborazione, oltre che di fare conoscenza concreta di

alcuni lavori. Per tutti c'è davanti un territorio da conoscere, nelle sue diversità, nella sua pluralità.

"Prima fanno i ponti, poi ci fanno passare i fiumi sotto". Così si è espresso un vecchio di Figino, parlando delle politiche per il territorio e l'agricoltura, delle istituzioni che le promuovono. **Prima di parlare di turismo, di strutture, di sviluppo, bisogna occuparsi del ritorno, dell'abitare, della vita.** Il vecchio in questione era anche molto scettico sulla possibilità di tornare all'agricoltura in queste aree, più in generale di tornare a viverne i borghi. Nonostante gli esempi che aveva sotto il naso, effettivamente non è semplice. Ma oggi rappresenta una possibilità concreta, occupazionale, di vita e, per diversi motivi che vanno dalla crisi economica e di valori, alla coscienza ecologica, un numero sempre maggiore di persone è interessato a intraprendere. **L'associazione, nata formalmente nel marzo 2015, si propone come obiettivo quello di semplificare e agevolare questa possibilità, supportando le persone che vogliono insediarsi in varie fasi dell'insediamento.** Dalla ricerca della casa ad una esperienza di lavoro, dallo scambio di attrezzi e competenze a tutte le informazioni di cui dispone sul territorio.

Ma l'aspetto più interessante è forse quello umano ed è il fatto stesso di essere accolti, ascoltati, introdotti all'interno di una rete sociale. Attualmente l'associazione conta su una trentina di soci e altrettanti amici sostenitori. Una parte consistente di soci e amici è formata da persone arrivate sul territorio negli anni passati, che hanno conosciuto direttamente l'esperienza del nuovo arrivato, del foresto.

Commercio Equo Solidale e Sociale

di Luca Gioelli, Liberomondo

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Il commercio equo e solidale, da realtà sconosciuta ai più, è ora maggiormente presente e radicato anche nel contesto sociale italiano. La vasta rete del movimento è diffusa su tutto il territorio nazionale e si compone di associazioni e cooperative, tutte realtà senza scopo di lucro, che si occupano di promuovere e diffondere i criteri del commercio equo attraverso l'informazione, l'educazione e la vendita dei prodotti.

Parliamo di un'esperienza che in Italia è partita nella seconda parte degli anni '80 e che, dalle prime iniziali e pionieristiche iniziative, è riuscita a diffondersi e a strutturarsi. Questa è stata anche la storia di LiberoMondo, nata nel 1997 a Bra (CN) dall'esperienza di un'associazione di volontariato attiva fin dal 1992. Il suo scopo è quello di proporre un commercio equo e solidale che promuove giustizia sociale ed economica sia nel Sud che nel Nord del Mondo, operando a favore dei produttori di Africa, America Latina, Asia e offrendo, in Italia, una concreta possibilità di inserimento nel mondo del lavoro, soprattutto per le persone che provengono da situazione di disagio sociale o sono diversamente abili.

Per questo, LiberoMondo è una cooperativa sociale di tipo b, con propri laboratori di produzione di prodotti alimentari di commercio equo e solidale e collabora con altre organizzazioni italiane impegnate a promuovere un'economia attenta alle per-



sone e all'ambiente, come ad esempio le cooperative del consorzio Libera Terra, impegnate nella lotta per la legalità, L'Arcolaio e

Sprigioniamo sapori, che operano rispettivamente all'interno della casa circondariale di Siracusa e di Ragusa, La Fraternalità e Il Pungiglione, che lavorano per l'accoglienza e l'inserimento sociale e lavorativo, la cooperativa Iris Bio, pioniera nell'ambito delle produzioni biologiche e da tempo inserita nella rete dei Gruppi di Acquisto Solidali, le cooperative sociali Radici nel Fiume, Rio Terà dei Pensieri, Piprò – laboratorio Perlaluna, Campi d'arte, che attraverso la produzione artigianale offrono uno sbocco lavorativo e possibilità di socializzazione a chi spesso viene escluso dai "normali circuiti" lavorativi. LiberoMondo si relaziona direttamente con oltre 50 gruppi di produttori, in 25 paesi di Africa, America Latina e Asia. Garantisce il pagamento di prezzi equi, il prefinanziamento della produzione con almeno il 50% del valore degli ordini, relazioni stabili e continuità degli acquisti, il supporto per lo sviluppo di progetti sociali e ambientali.

info@liberomondo.org
www.liberomondo.org
Seguiteci su Facebook, Twitter, Google+, YouTube, Instagram

Ad Asti la cooperativa sociale Fa Servizi... al cittadino

a cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min



La cooperativa Fa Servizi scsr è una cooperativa giovane e piena di risorse, fondata da persone che vogliono mettere la propria esperienza al servizio di altri individui che hanno bisogno di sostegno nel mondo lavorativo.

Il nostro obiettivo è quello di garantire stabilità economica e sociale a tutti i soci, in particolare a quelli portatori di svantaggio, come da L.381/91 art 4. Questi soci, oltre che di supporto economico, abbisognano di sostegno *socializzante* nell'ottica dell'acquisizione di strumenti per condurre una vita sociale adeguata e soprattutto lontana dalle devianze. Pertanto la cooperativa rappresenta un organismo di segretariato sociale e ricerca casa. Attraverso il lavoro, il socio ha la possibilità di realizzarsi professionalmente, socialmente ed economicamente. Attiviamo, perciò, progetti che prevedono sia il monitoraggio sul cantiere da parte dei referenti di cooperativa e dei Servizi Pubblici Territoriali (con cui collaboriamo) per l'osservazione diretta e per le eventuali mediazioni relazionali tra soggetto inserito e suoi colleghi (altri operatori cooperativa), sia momenti di verifica fra i soggetti coinvolti (Servizi Pubblici Territoriali cooperativa e soggetto inserito) per il rilievo dello stato di fatto (obiettivi rag-

giunti o meno e motivazioni), la definizione degli obiettivi successivi, la tenuta nello spazio e nel tempo, l'individuazione di strumenti e modalità più opportune all'evolversi della situazione. **La maggior parte delle risorse è impiegata nell'appalto dell'esposizione dei cassonetti per la raccolta dei rifiuti** per conto di Asp Spa nel territorio di Asti, servizio che portiamo avanti con rigore da ormai 5 anni; ora abbiamo nuovamente vinto l'appalto, ma purtroppo con un forte ribasso, dovuto ad un mercato sempre più anomalo ed in crisi. Siamo, quindi, sempre più messi alle corde, dovendo rispettare, da un lato le leggi delle cooperative sociali e da un altro quelle delle normali ditte in genere. Ci occupiamo anche di manutenzione aree verdi e pulizie per privati.

Tuttavia oggi è difficile trovare nuovi lavori per poter mettere all'opera il nostro operato sociale e questo rappresenta un problema sottovalutato: senza il contributo di chi, come noi, opera nell'ambito sociale, si pone il rischio che venga a mancare la dignità del lavoro anche per i soggetti più svantaggiati.

Per info e contatti: FA SERVIZI s.c.s.r.l.,
C.so Alessandria, 2 – 14100 Asti (AT)
Tel. 348-3954870. E-mail: faservizicoop@gmail.com.

ECO TECNOLOGIE per l'ambiente

a cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

È dal 2008 che Eco Tecnologie ha deciso di estendere il suo interesse per la salvaguardia dell'ambiente al commercio di stoviglie monouso compostabili.

L'approccio scelto per questa attività prevede un vasto assortimento con:

- certificazioni per la sicurezza ambientale e sanitaria di materie prime e prodotti finiti;
- possibilità di personalizzazione anche per piccoli numeri con tecnologia laser e tampografica;
- il miglior rapporto qualità/prezzo oggi sul mercato;
- servizi dedicati per venire incontro alle esigenze dei Clienti.

A prova di ciò, Eco Tecnologie presenta oggi l'innovativa carta alimentare compostabile.

Sviluppata per soddisfare le esigenze del fiorente mercato dello street food e del settore packaging, la carta CABI MB rispetto alla carta alimentare tradizionale è spalmata con un sottile film di Mater-bi al posto del classico polietilene: ciò permette alla nostra carta alimentare di essere smaltita con l'umido invece che finire nell'indifferenziato.

La carta da banco CABI MB, in fogli e con le veline trasparenti

sempre in mater-bi, può essere utilizzata per confezionare formaggi, salumi, focacce, pizzette, pasticceria...

Pre-lavorata in coni e sacchetti termosaldati si adatta perfettamente alle esigenze dello street food garantendo la stessa tenuta anti-unto ed idrorepellenza della tradizionale spalmata in polietilene, rispettando però l'ambiente.

Può ancora essere utilizzata per realizzare le buste portaposate, sia in colore bianco che avana. Anche per le posate sussiste la scelta ecologica del mater-bi: così sia il packaging che il contenuto avranno il medesimo fine-vita nella raccolta differenziata dell'umido.

Ultimo ma non meno importante, la carta alimentare compostabile può ricevere impressioni grafiche per messaggi sulla sua sostenibilità o personalizzazioni.

Per maggiori informazioni e per preventivi gratuiti non esitate a contattarci allo 0172/655191 - 393/9001106 o all'email info@ecocn.it

www.ecocn.it



Le mie 12 eco fatiche - #3 Un mese senza acquisti



di Tatiana Maselli, Blogger di Idee tascabili

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Questo mese vi propongo un'eco fatica che riguarda i consumi: non una scelta a caso, visto che dicembre è periodo di spese per i regali, voglio parlarvi del mio mese senza acquisti. Io ho portato avanti l'esperimento durante il mese di gennaio, in tempo di saldi, e non acquistare nulla per un mese mi ha dato modo di riflettere su quan-

te cose compriamo senza averne una reale necessità, magari solo perché troviamo un'offerta apparentemente imperdibile: sconti, saldi e occasioni a volte rappresentano davvero un affare, ma spesso ci fanno risparmiare del denaro su somme che non avremmo speso, quindi in realtà non esiste nessun risparmio, anzi semmai il contrario. L'esperienza mi ha aiutata a controllare l'acquisto compulsivo e a fermarmi a pensare ogni volta che provavo l'impulso di comprare qualcosa, evitando di mettere mano al portafoglio in svariate occasioni. Non ho solo risparmiato denaro: ho imparato a chiedermi se un determinato oggetto mi servisse davvero, se fosse così indispensabile avere un nuovo paio di scarpe o un nuovo attrezzo per la cucina e, se la risposta era sì, a domandarmi se non fosse possibile recuperare ciò che mi serviva in modi diversi dall'acquisto; ad esempio libri, DVD e riviste si trovano in prestito in biblioteca, altre oggetti si possono cercare in baratto o in dono a costo zero; anche alcune prestazioni di servizi si possono ottenere gratui-

tamente, attraverso le "banche del tempo". Insomma, le alternative ci sono, ci fanno risparmiare denaro, socializzare, riciclare.

Come si fa però a non acquistare nulla proprio a dicembre, il mese più consumista dell'anno? Non tutti potrebbero apprezzare un oggetto riciclato o preso in baratto. Un'idea potrebbe allora essere quella di regalare un'esperienza (un viaggio, un corso di disegno, un ingresso a teatro) oppure potremmo donare qualcosa fatto con le nostre mani; in quest'ultimo caso dovremmo comprare le materie prime, ma di sicuro risparmieremo qualche soldo, eviteremo sprechi e non vivremo lo stress della corsa ai regali dell'ultimo minuto. Sono tantissime le cose che si possono realizzare, utili, economiche e sicuramente apprezzate, dai liquori ai sali da bagno, dalle confetture ai saponi, da un capo realizzato a maglia ai sali aromatizzati da usare in cucina: tutto rigorosamente fatto con mani e cuore, perché in fondo basta il pensiero, no?

Agriturismo
Fattoria Roico



pranzi, cene e pernottamenti
Strada Provinciale 22, km 24.5
14026 Montiglio Monferrato (Asti)
tel. 0141.906200
www.fattoriaroico.it • info@fattoriaroico.it

Vivere sostenibile al femminile: Le ecomestruazioni

di Virginia Bada

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Ecomestruazioni: la parola farà indubbiamente sorridere molti, per diverse ragioni. Prima di tutto perché il momento del ciclo, che pure è qualcosa di ricorrente e abituale per le donne di tutto il mondo, viene ancora vissuto come un tabù e, in secondo luogo, perché le donne stesse spesso non realizzano che le scelte fatte durante le mestruazioni rischiano di incidere pesantemente sull'ambiente. I numeri parlano infatti chiaro: un assorbente esterno femminile ha una vita media che va dalle 2 alle 5 ore, mentre impiega 200 anni circa a essere smaltito nell'ambiente. I dati sono ancora più impressionanti, se si pensa che, ogni anno, nella sola Europa, vengono utilizzati tra i 6 e i 7 milioni di assorbenti. Con-

vinti dell'importanza del tema, Vivere Sostenibile ha deciso di parlare con Giulia Moscatello, dell'**associazione Lunethica**, che da ormai quasi 3 anni si occupa di sensibilizzare le donne sul tema delle ecomestruazioni, e non solo. Giulia ci racconta che l'associazione, all'inizio, si occupava principalmente di creare piccoli gruppi d'acquisto per la **coppetta mestruale**: un dispositivo, nella maggior parte dei casi in silicone chirurgico, che permette di vivere il ciclo in grande libertà (se inserita correttamente, non si avverte affatto la sua presenza) e soprattutto in modo ecologico, perché una coppetta ha una vita media che va dai 5 ai 10 anni. Sul sito di Lunethica potrete ottenere tantissimi consigli per approcciarvi alla vostra prima coppetta e un orecchio sempre pronto ad ascoltarvi: Giulia e le sue colleghe rispondono quotidianamente alle e-mail con i dubbi delle donne, oltre a mettere a disposizione sul blog le recensioni dei diversi tipi di coppetta in commercio (anche se, ricorda Giulia, non ci sono coppette "buone o cattive": tutto dipende dal corpo e dalle sensazioni di ognuna). Le ragazze di Lunethica, oltre a fare sensibilizzazione in Italia, si sono spinte fino in Nepal e India, dove il ciclo è vissuto come un vero e proprio handicap, che impedisce persino di andare a lavorare; considerato il rapporto complesso delle donne con il loro corpo, in questi paesi Lunethica ha sì portato la coppetta (grazie a una donazione di Eco-cup/Lybera), ma ha, anche e soprattutto, puntato sugli **assorbenti lavabili in cotone**, ecologici e soprattutto economici. Un aspetto, quello del risparmio, che è fondamentale per le donne dei paesi più poveri, ma che, anche in Italia, può essere un ulteriore incentivo per abbandonare definitivamente l'usa-e-getta. Le coppette mestruali Eco-cup e Lybera sono acquistabili in farmacia ed erboristeria.

Ecologica, economica e... comoda!
RICHIEDILA IN FARMACIA O IN ERBORISTERIA



A soli **19,90€**

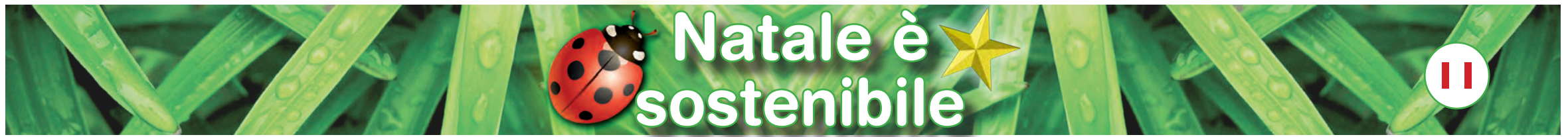
Fatto completamente in Italia

eco-cup®
LA COPPETTA IGENICA



DA OGGI ANCHE IN NUOVE COLORAZIONI
Silicone e coloranti certificati di grado medicale

www.eco-cup.it



A Natale regala dignità



di Paolo Fiscelli, Cooperativa della Rava e della Fava

TEMPO DI LETTURA: 4 min

La giornata del non-acquisto, che ogni anno si celebra in modi e tempi diversi in diverse parti del mondo, nei giorni precedenti alle feste di Natale, dà l'idea di quanto profonda sia la riflessione sul consumismo al momento di una delle più importanti e conosciute feste religiose. Di per sé la crisi economica ha attenuato la capacità di spesa nel periodo delle feste, ma il succo non cambia: a livello culturale l'equazione festa = consumismo è mantenuta in tutto e per tutto. Profondamente connessi con le radici di questa festa cristiana che sprigiona i valori più autentici, quali fraternità, uguaglianza e pace, siamo convinti che, se il dono rappresenta un simbolo di questa festività, bisogna che ci sia coerenza con il suo spirito di annuncio all'umanità.

Ed è così che, di anno in anno, noi della Rava e della Fava abbiamo rilanciato l'idea (e non solo) attraverso questo slogan: **A NATALE REGALA DIGNITÀ**.

Se a Natale hai scelto di fare un regalo, fa' che questo sia frutto di umanità a 360°: cosa significa? Che sia **il frutto di un lavoro senza sfruttamento, che sia espressione di legalità e di rispetto della pachamama, oltre che portatore di valori autentici**.

Nei nostri tre punti vendita astigiani, cercheremo in tutti i modi di esporre i doni di Natale con attenzione alle persone che li hanno preparati e confezionati, con la certezza che essi sono il frutto della dignità umana.



Dietro ai nostri manufatti, ai nostri dolci natalizi, ai nostri cesti regalo c'è la storia di persone, di associazioni e di cooperative che, nonostante tutto, hanno fatto la scelta precisa di porre un'attenzione speciale alla dignità nel senso più ampio del termine.

I bellissimi presepi in terracotta peruviani, i colorati cesti di pasta, olio, farina, vino coltivati in terre liberate alla mafia, la borsa in yuta riempita di frutta biologica di stagione, i panettoni confezionati da una cooperativa sociale, i biscotti realizzati in carcere... sono solo

alcuni dei tantissimi esempi di doni che esprimono dignità. Una dignità che non è fatta di puro assistenzialismo, ma di condivisione di progetti che costruiscono dal basso i valori tipici del Natale.

Preferiamo da sempre un dono personalizzato ed è per questo che vogliamo abbia una sua originalità. L'artigianalità dei nostri prodotti ci aiuta molto in questo. Il confezionamento non è solo estetico, ma è un vestito che personalizza e per questo preferiamo affidarlo a chi fa il dono: da noi è tutto pronto per sostenervi in questo, con il tavolo di confezionamento, nastri, forbici, colori e quant'altro: tutto a vostra disposizione.

E se questo sarà il Natale in cui 'farò solo regali utili' il nostro auspicio è che siano 'utili' anche a chi li ha realizzati, perché 'utili' all'ambiente e allo sviluppo sostenibile.

Ma se siete indecisi, vi consigliamo caldamente l'artigianato del commercio equo e solidale, gli alimentari di Solidale Italiano e i prodotti di Libera Terra, tutti quanti disponibili nella bottega di via Cavour 83; gli Alimenti Ritrovati, i prodotti della Fattoria biodinamica Di Vaira, la ricca selezione di cesti con i frutti della terra a km 0, la ricchissima selezione di panettoni di Libero Mondo presenti nei due negozi cuorebio di piazza Torino e Corso Alessandria.

Auguro a tutti voi un Natale in cui facciamo il pieno... di dignità.

Una bella idea per Natale... "Adotta un filare"!



di Francesco Molan

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Oggi intervisto un'amica, imprenditrice ed agricoltrice bio, Maria Pia Lottini, proprietaria dell'agriturismo e azienda agricola biologica "Tenuta Antica" di Cessole (AT), nel cuore delle Langhe e delle province di Asti, Alessandria e Cuneo.

D. Ci spieghi in che cosa consiste questo nuovo progetto "Adotta un filare" e come ti è venuta questa idea?

R. Durante le passeggiate in vigna con i nostri ospiti, mi sento spesso dire: "Avete realizzato un bel sogno, avrei voluto farlo anch'io" oppure... "Anche a me piacerebbe avere un vigneto, ma vivo in città...". o anche "Chissà che soddisfazione vedere crescere

una vigna e poter produrre il proprio vino biologico"... Mettendo insieme questi spunti e l'ampliamento dei nostri vigneti con nuovi impianti, ho pensato di proporre l'adozione di un filare a chi volesse sostenere il nostro progetto, rimanendo così in contatto con la campagna e il mondo del vino.

D. Il nuovo "sostenitore" del filare, immagino, vorrà essere tenuto al corrente della produzione, delle dinamiche delle lavorazioni, ecc. Come pensi di fornire le informazioni richieste?

R. Fondamentale sarà dedicare al "sostenitore" una giornata per visitare l'azienda agricola, i vigneti, la cantina, raccontando la nostra storia e i metodi di coltivazione biologica utilizzati. Insieme individueremo il filare da adottare che verrà indicato in una mappa dei vigneti con attestato personalizzato. Durante quella giornata, condivideremo una degustazione di tutti i vini insieme ad altri nostri prodotti.

Sarà anche possibile assistere alla vendemmia in qualità di osservatore, visitare la cantina durante le varie fasi di lavorazione. Pensiamo anche di inviare degli aggiornamenti via email.

D. Come si inserisce questo progetto nell'ambito della salvaguardia della biodiversità, del rispetto dell'ambiente e della promozione della cultura del "bio"?

R. Noi ora viviamo in e di campagna per una scelta di vita fatta nel 2000. L'azienda di circa 7 ettari è biologica certificata dal 200, ma siamo sempre andati oltre... seguiamo i principi della perma-

cultura e dell'agricoltura sinergica in orto... In questi anni abbiamo visto la natura, non più martoriata da pesticidi chimici, prendere vigore e arricchirsi di flora (es. orchidee selvatiche) e fauna (insetti utili e farfalle bellissime). Certamente mantenere questa biodiversità è un lavoro impegnativo, ma ci consente di mangiare anche tanti prodotti selvatici (erbe, fiori, frutti) che raccogliamo e che utilizziamo nella preparazione dei pasti. Chi adotta un filare, ci aiuta a continuare in questa direzione.

D. Tu e la tua famiglia rappresentate una storia coraggiosa e positiva di "ritorno alla terra", dopo anni di lavoro in grandi aziende e in aree urbane. Cosa ti sentiresti di suggerire a coloro che "non ce la fanno più" e che vorrebbero cambiare vita, ma non sanno da dove partire? Suggerirei di ascoltare la propria "pancia" e, se davvero il solo pensiero di cambiar vita vi fa stare bene, allora non esitate. All'inizio sembra un salto nel buio... l'idea di non avere uno stipendio fisso fa paura, ma poi, con pazienza e determinazione, si scoprono nuove forme di sostenibilità, nuove dimensioni, nuove persone e... una nuova impagabile libertà! Un buon modo di capire se la vita di campagna fa per voi è di fare un'esperienza come volontario alla pari in aziende bio (circuiti Wwoof). Noi da tanti anni ospitiamo persone; se volete venire a provare... siete i benvenuti!

Per contatti info@tenuta-antica.com
www.tenuta-antica.com

Opossum, l'accessorio che non c'era

Un'invenzione torinese per rilanciare la mobilità sostenibile: in bici coi bambini anche d'inverno!

a cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Si chiama Opossum e lo ha inventato Ilaria Berio, giovane mamma e antropologa che ha brevettato un nuovo accessorio da seggiolino per bicicletta che protegge i bambini di età compresa tra i 9 e i 36 mesi da freddo, vento e pioggia. Si tratta di una speciale "copertura" a guscio, impermeabile e termica. Una sorta di morbida e confortevole conchiglia che avvolge il bambino sul suo seggiolino della bicicletta, riparandolo dalle intemperie.

Opossum ha il vantaggio di rimanere ancorato alla bicicletta e non è necessario montarlo ogni volta, basta usare l'occhiellone antifurto per lasciare in tranquillità Opossum legato alla propria bici. Non sapendo come portare la propria figlia all'asilo con l'avvento della brutta stagione e non trovando soluzioni adatte in commercio, Ilaria Berio ha così immaginato e realizzato l'accessorio per lei ideale.

«La prima versione di Opossum era inevitabilmente più artigianale di quella ora in commercio, ma è risultata così efficace che la piccola Margherita vi si addormentava dentro, ignara del freddo. Quello che mi ha sorpreso di più è stata la reazione degli amici e degli altri genitori dell'asilo nido, che mi hanno chiesto dove lo avessi comprato; finché una ciclista sconosciuta mi ha affiancato ad un semaforo per sapere come fare ad averne uno».

Scoprire l'esistenza di un effettivo bisogno da colmare nel mondo dei genitori ciclisti urbani, ha dato a Ilaria la spinta per far diventare una semplice intuizione, nata da una necessità personale, un vero e proprio prodotto da diffondere e commercializzare. Creato insieme a un team di professionisti ed esperti, Ilaria ha così avviato la progettazione e prototipazione della versione definitiva di Opossum.

Nel novembre 2013 il prodotto è stato testato per 3 settimane da 10 famiglie, che hanno contribuito alla sua implementazione con osservazioni e consigli. Oggi Opossum è brevettato per il territorio italiano, ed è in corso l'estensione a livello europeo. Il prototipo è stato migliorato ed è confezionato nei laboratori Ferrino S.p.A. in Piemonte, a San Mauro Torinese. Innovativo e pratico, sin dalla sua nascita Opossum ha ricevuto il supporto di Torino Social Innovation, programma europeo a sostegno dell'imprenditoria giovanile.

Ad Aprile 2015 Opossum ha ricevuto la menzione speciale alla 15ª edizione del concorso nazionale di Legambiente "Premio Innovazione Amica dell'Ambiente", a settembre ha vinto il CosmoBike Tech Award per il Miglior prodotto dedicato ai bambini alla Fiera internazionale di Verona dedicata



alla bicicletta e al suo mondo, e a ottobre ha ricevuto il premio "Miglior Innovazione 2015" dall'Associazione Italiana Donne Inventrici e Innovatrici - ITWIIN.

Opossum è acquistabile tramite il sito www.opossum-bike.com

Per curiosità, foto e informazioni:
info@opossum-bike.com; 329 35 86650

Giochiamo a produrre un cosmetico, con il fai da te di Daymons

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Maria De Luca, noididaymons



È molto attuale e molto diffusa, oggi, l'“autoproduzione” in vari settori.

Noi, che incoraggiamo la manualità e organizziamo seminari per insegnare a ... osare e inventare nel produrre una crema o altro, presentiamo una nostra linea che comprende tutti gli ingredienti

vegetali con cui è possibile realizzare, con molta semplicità, l'autoproduzione di creme e maschere per viso e corpo, oleoliti per capelli – forfora o anche, pediculosi – impacchi e unguenti per dolori, gommage per levigare e asportare cellule morte...È disponibile anche un semplice e pratico testo, il “FAI DA TE” DELLA COSMESI VEGETALE – ovvero ricette e suggerimenti per utilizzare oli, burri, “i semplici”, le argille, oli essenziali ed altro, e realizzare una facile cosmesi vegetale estemporanea.

In queste pagine ci sono ricette e suggerimenti, stimoli al “gioco” ed esempi...64 pagine stampate su carta riciclata.

Gli ingredienti-base da usare tal quali, da miscelare sapientemente e con molta facilità, o da gestire per creare, giocare, inventare ... sono i nostri OLIVEGETALI - puri e pressati a freddo senza solventi, per mantenere inalterate le proprie qualità e caratteristiche.

Eccoli: Olio di mandorle dolci e Olio di crusca di riso, Olio di germe di grano e anche di sesamo. E quelli importanti come l'Olio di

canapa o di argan o ancora quello di jojoba. Più “serio” e curativo, l'Olio di Neem, tutti in vetro scuro per mantenerne inalterate le qualità.

Fondamentale, per preparare un'ottima crema, il burro di karité, nutriente, protettivo, eudermico.

Con un po' di esperienza, in una formulazione si possono aggiungere LE ACQUE DISTILLATE (di rosa, di fiordaliso ed eufrazia, o anche di hamamelide).

I SEMPLICI sono degli oleoliti, semplicemente erbe e oli, che si possono utilizzare nelle produzioni per dare più efficacia alla crema che si vuole realizzare. Ci sono oleoliti con rosa moscata, con calendula, con arnica oppure iperico.

Con le argille e l'amido di riso si preparano maschere di pulizia o impacchi e gli oli essenziali - dalle labiate agli agrumi, dagli speziati ai fioriti – si aggiungono a fine lavorazione per rifinire il prodotto e creare sinergie.

Gli stimoli e i suggerimenti sono tanti ...mettiamo la nostra curiosità e la nostra buona volontà, la voglia di fare e.... i risultati ci stupiranno e ci incoraggeranno a continuare.

Natale è Sostenibile?

TEMPO DI LETTURA: 3 min



di Claudia Selvetti, Blogger di Vita a Impatto

Possono queste due parole convivere nello stesso spazio, Natale e sostenibilità? Da una parte una celebrazione che è diventata l'innocuo spreco, e dall'altra una parola nuova, ancora non del tutto compresa. A Natale imbandiamo le tavole con tutta l'abbondanza che possiamo permetterci, ci abbuffiamo di conseguenza, regaliamo ai bambini giocattoli che presto finiranno nella spazzatura e agli adulti tanti nuovi oggetti inutili e costosi da accumulare in casa. Quando nominiamo la sostenibilità, invece, parliamo per astrattismi, le energie, eolica e solare, gli oneri che gli stati e le industrie hanno nei confronti del pianeta, trattiamo di massimi sistemi e non notiamo mai alcun cambiamento.

E, invece, ciò che importa davvero è considerare quell'antico motto che dice che il nostro corpo è un tempio, e la nostra casa è il luogo da cui tutto può avere inizio, poiché “la parola conduce, l'esempio trascina” e se tutti iniziassimo a comportarci secondo un ideale ecologico, ovvero etico e salutistico, con rispetto verso tutte le creature, con frugalità e consapevolezza, forse potremmo davvero dare un'altra chance a questo pianeta ipersfruttato. Pensieri banali? No, se consideriamo che semplificare le nostre vite può essere ciò di cui abbiamo bisogno.

Il Natale può essere sostenibile, se cerchiamo di estrarne la



sostanza, l'essenza. E siccome il cambiamento non può che iniziare da noi, il modo in cui ci comportiamo, ciò che compriamo, indossiamo, usiamo o portiamo in tavola, sono tutte scelte che condizioneranno le nostre vite e quelle degli altri. Se scegliere la pace significa scegliere anche l'empatia verso tutte le creature, allora vivere il Natale in modo ecologico vuol dire anche dissociarsi dalla mattanza degli animali, che, specie in queste ricorrenze, è il primo dei fenomeni che si oppongono alla sostenibilità. La tavola è il luogo del nutrimento del corpo e dell'anima, e il cibo, si sa, è anche simbolo di unione.

Prendetevi il tempo, in questa festa, per comprare con coscienza, per esaminare le etichette di tutti i prodotti, e per cucinare con le vostre mani ogni pasto, magari in buona compagnia. Scegliete un menù etico, di stagione, a filiera corta e biologico e avrete fatto bene agli animali, alla terra, al vostro paese e a voi stessi, con la semplicità di un gesto che è quello di mangiare. Vi accorgete di quanto sia speciale sperimentare ricette per tutti i gusti, senza anteporre il piacere di un bell'arrosto alla vera scelta etica di rispettare le vite altrui a 360 gradi.

www.vitaimpatto.org

Bianco d'Asina

PER UN REGALO RAFFINATO E NATURALE DALLE PROPRIETÀ NON SOLO COSMETICHE E CURATIVE, L'ASINTREKKING PROPONE I PRODOTTI AL LATTE DI ASINA.

PER CONTATTI E INFO CONTATTARE IL 3471211148.

POSSIAMO SPEDIRE L'ORDINE CON CORRIERE O PACCO POSTALE.



Per Natale doni agresti e sostenibili...

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Luisa Saffioti

In questo mese di dicembre è impossibile non abbandonarsi al caldo abbraccio di una stufa accesa con accanto la famiglia; per cogliere al meglio il significato del Natale, mi sono sempre divertita insieme a mio figlio a costruire i doni per i nostri parenti e amici. Anche se non sono regali perfetti o costosi, sono fatti con amore dalle mani di un bambino e ciò li rende inestimabili. Amo mantenermi sui temi agresti per dare un assaggio di natura anche alla mia famiglia di città.

Lo scorso Natale ci siamo impegnati nella realizzazione di vasetti di coccio un po' speciali... Con una spesa minima ho acquistato dei vasetti di coccio con il loro sottovaso e li abbiamo dipinti con gli acquerelli dando sfogo alla fantasia; all'interno dei vasetti abbiamo inserito un sacchettino di plasti-

ca per i congelati piena di terriccio, una bustina con alcuni semi e le indicazioni per far nascere al meglio la piantina. Abbiamo chiuso il vasetto con il sottovaso e fatto un bel fiocco con un nastro. Abbiamo messo, all'interno, semi di peperoncino ricevuti durante uno scambio semi che si svolge annualmente nella nostra zona.

Il dono è stato tanto apprezzato; coloro che lo hanno ricevuto si sono messi subito all'opera componendo il vasetto, alcuni ci hanno mandato le foto della piantina che spuntava, dei fiorellini ed infine dei piccoli peperoncini, cosa che ha fatto tanto piacere, soprattutto al mio bambino. Per quest'anno siamo ancora in fase di progettazione: di sicuro regaleremo le nostre spugne vegetali (zucche luffe) cresciute in abbondanza nell'orto, complice anche il gran caldo di quest'estate. Rimane da pensare ad una confezione originale e, naturalmente, in tema con la nostra amata campagna.





DAYMONS NATURAL ERBE
COSMESI VEGETALE
OFFICINA DI TRASFORMAZIONE
STORIA DI ERBE E DI FIORI

Cosmetici naturali, semplicemente...

STOP AI TEST SU ANIMALI
certificato BIO da
SUOLO E SALUTE
n. IT ASS DTP
3-016/rev1

L'officina di trasformazione è in Torino - via Roccamelone 11a
www.daymonsnaturalerbe.it - info@daymonsnaturalerbe.it



Natale è sostenibile

13

Regali a basso costo a quattro mani... , anzi a due più due manine!

di Milena Ribero e il suo Tato

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Alla ricerca di un regalo da autoprodurre, senza creare nuovi rifiuti e soprattutto da preparare insieme a Mio Figlio di quattro anni e se non bastasse, a basso costo! Che impresa! È con queste caratteristiche che mi sono scontrata la settimana scorsa per dare inizio ai "lavori natalizi", per poter offrire ai tanti amici e parenti un semplice e speciale augurio. Pensando e ripensando, abbiamo deciso che sarebbe stato un dolce al cioccolato, suavia è Natale... possiamo anche introdurre qualche caloria in più, ci penserà il freddo a farle smaltire! Non so voi, ma noi siamo degli inguaribili golosastri.

Definito il prodotto da "costruire", il primo ostacolo che abbiamo dovuto affrontare è stato il confezionamento; infatti, per poterlo consegnare, un dolce va incartato in variegati strati di carta per alimenti e non solo.

Come ovviare a questo inconveniente?

Spremendomi la testa, mi è saltato in mente che in primavera avevo trovato, su internet, un'idea carina per un imballo alternativo senza scarto, oltretutto riciclabile e riciclato: un barattolo di vetro! Il vetro si presta bene, non solo per la confezione finale, ma anche per la cottura in forno: in questo modo, si ottengono dei deliziosi monoporzioni, evitando carta da forno che andrebbe eliminata o teglie da lavare. Naturalmente il barattolo va in cottura senza tappo.

Quindi siamo passati alla parte operativa.

Tato (ecco le Manine!) si diverte sempre molto a contare i cuc-

chiai, a setacciare le polveri, a mescolare, e quindi alla prima parte ci ha pensato Lui, quasi totalmente in autonomia, grazie alle sue capacità e al Dna da Pasticciere tramandatogli dal Nonno. **Nel nostro percorso culinario, abbiamo trasformato tutte le nostre ricette a misura di cucchiaino**, in questo modo Tato può operare vicino a me, ma può gestire liberamente la preparazione. Utilizziamo la bilancia solo quando ci avventuriamo su nuovi terreni: il bello è cucinare insieme passo dopo passo. Preparato un delizioso e profumato composto al cioccolato, Mud Cake Vegana (trovate la ricetta della "Mud Cake Vegana di Tato & Mamma" sulla pagina Facebook di Vivere Sostenibile Basso Piemonte) lo abbiamo versato nei vasi di vetro, in precedenza oliati ed infarinati, messi in forno (senza tappo!). Sforinati i dolcini, ho avvitato immediatamente i tappi... questa operazione è toccata a me, d'altra parte è un lavoro da Mamme. **E' necessario chiudere i barattoli ancora roventi, in questo modo acquisiscono il sottovuoto e si conservano bene per almeno un mese.**

Il tocco finale è rappresentato dalla decorazione del manufatto, con utilizzo di materiali naturali quali foglie, bastoncini e piccole pigne, raccolti nel bosco nelle nostre animate passeggiate autunnali. Il tutto rigorosamente incollato con la colla "fatta in casa" (farina, acqua ed olio di oliva).

Che dire... ci siamo divertiti un sacco! Un po' meno a rimettere a posto la cucina (state immaginando il grado di calamità della

nostra cucina? Beh, ancora di più di quello che pensate!), ma tutto sommato possiamo dire che è stato un successo! Con buona pace dei golosi e degli esteti: abbiamo creato un pensiero goloso ed ameno, ci siamo esercitati con i numeri, contando i cucchiaini delle materie prime e non abbiamo generato rifiuti.

tatoemamma@gmail.com



Vivere un Natale sostenibile attorno allo stesso tavolo



di Paola Bianchi

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Quando ho letto il tema del numero di questo mese, ho riflettuto sul concetto di sostenibile. Il dizionario Sabatini Coletti mi ha aiutato: «sostenibile: che può essere tollerato moralmente o psicologicamente; riferito a sviluppo: il progresso tecnologico e

industriale compatibile con la difesa dell'ambiente e con una equa distribuzione della ricchezza».

Quando si parla di Natale sostenibile, si pensa quasi sempre all'albero finto e non a quello vero che, non riempie la casa dell'impagabile profumo di abete, ma si può riciclare ogni anno senza contribuire al disboscamento delle foreste e, se si è sapientemente abili e se si ha abbastanza spazio in soffitta, si può anche riporre ancora addobbato, pronto per il Natale successivo. E poi i regali utili, i viaggi, le passeggiate sulla neve, i doni impacchettati con carta riciclata e il cenone a base di prodotti bio o fatti in casa (anche per il piacere di cucinare ascoltando le melodie di Natale). Tutte cose lodevoli e delle quali si potrebbe parlare all'infinito. Ma, nella mia riflessione sul concetto di sostenibile, non ho potuto fare a meno di buttare l'occhio sulla prima parte della definizione «che può essere tollerato moralmente o psicologicamente».

Il tasso di povertà nel mondo è allarmante, ma, se una volta i poveri erano solo nei Paesi del Terzo Mondo, ora sono qui, a casa nostra. Infatti sono 960mila i Piemontesi che vivono in famiglie con un reddito inferiore ai 1200 euro al mese. A denunciare l'emergenza sono state le Caritas del Piemonte che, a novembre, sono scese nelle piazze delle principali città della Regione per sensibilizzare i cittadini sul tema della povertà assoluta. I poveri di "casa nostra" non solo, non possono accedere ai beni e ai servizi essen-

ziali per uno standard di vita accettabile, ma spesso non hanno il sostegno che permetta loro di mangiare tutti i giorni. Dunque, mi chiedevo: questo è sostenibile? Può essere ancora tollerato moralmente e psicologicamente? Credo di no.

Allora mi è venuto in mente come si può veramente passare un Natale sostenibile: dedichiamo del tempo ai nostri poveri, approfittiamo di questo periodo per entrare nelle loro case, nelle loro vite, nel loro Natale. Informiamoci su quante associazioni caritative religiose e laiche si impegnino nella lotta contro la povertà nel nostro territorio, sosteniamole con una donazione non per forza in denaro, ma anche di tempo e volontariato. Distribuiamo in maniera equa la ricchezza materiale e interiore, facendo sedere alle nostre tavole imbandite le persone bisognose e soprattutto sole, stabiliamo un dialogo, coltiviamo un'amicizia vera e sincera, interessiamoci ai loro problemi. Basta rimanere indifferenti davanti ai dati. Dietro ai dati ci sono Piemontesi, Piemontesi come noi.

Come ogni anno, il giorno di S.Stefano la Conferenza SanVincenzo De Paoli di Valenza, organizza un pranzo che vedrà la partecipazione delle famiglie valenzane assistite e i volontari. Seguiranno la tombolata e un momento di condivisione. Partiamo da queste iniziative, cerchiamo di sederci attorno allo stesso tavolo per vivere veramente un Natale sostenibile.

Info e contatti: paolettabianchi@libero.it

Equazione: Commercio Equo e Solidale ma non solo ...

a cura della redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

EquAzione, nata come associazione nel 1996, poi trasformata in cooperativa nel 2001, da quasi vent'anni opera sul territorio della provincia di Alessandria. Commercio equo e solidale ma non solo: la nostra mission è anche quella di sostenere le piccole realtà nazionali che hanno difficoltà ad inserirsi nel mercato tradizionale. Ecco perché da qualche tempo nelle nostre Botteghe trovate anche prodotti di cooperative sociali in cui lavorano persone disagiate, prodotti delle economie carcerarie, delle terre liberate alle mafie, di progetti locali che stanno cominciando ad affacciarsi al mondo economico.

E ancora: le nostre Botteghe non esistono solo per vendere prodotti, ma per esportare idee, progetti, per accogliere e per essere disponibili all'ascolto. Un ramo della nostra attività si occupa di percorsi formativi nelle scuole, soprattutto secondaria di primo e secondo grado. Da un paio d'anni, insieme alla cooperativa CrescereInsieme, ci occupiamo di rifugiati politici, andando nelle scuole a proporre motivi di riflessione su questo argomento che molte volte è inquinato dai media. Spesso la testimonianza di persone che vivono qui dopo aver corso tanti pericoli per giungere infine in un luogo senza guerre, è determinante per i giovani,



troppo spesso confusi su questo argomento.

Presto entreremo nell'atmosfera natalizia che ci farà riflettere sul consumismo a volte sfrenato che la avvolge. Noi delle Botteghe vi invitiamo, se volete dare un senso ai vostri regali, a venirci a trovare. Non aspettatevi ambienti austeri, perché anche noi vo-

gliamo fare festa, però nello stile sobrio che ci contraddistingue troverete tanti prodotti per confezionare i vostri cesti, un artigianato bello ed equo, capi di abbigliamento e accessori di ottima qualità e a prezzi ragionevoli, con il valore aggiunto di acquistare prodotti che fanno bene sia a chi li acquista che a chi li produce. Troverete panettoni e presepi e troverete anche libri che invitano alla riflessione ... senza dimenticare i bambini, a cui sono dedicate delle belle storie per non perdere di vista il significato del Natale.

Ci trovate a:

ACQUI TERME

Via Mazzini 12 - tel. 0144 320233

ALESSANDRIA

Via Milano 71 - tel. 0131 262631

CASALE MONFERRATO

Via Lanza 38 - tel. 0142 449146

NOVI LIGURE

Via Paolo da Novi 51 - tel. 0143 70111

OVADA - Piazza Cereseto 6 - tel. 0143 81304

La prima festa del Commercio Equo e Solidale di EquAzione a Novi Ligure - 30 maggio 2015



SORRIDI A BABBO NATALE! Avete mai pensato di regalare un dentifricio a Natale?



di Adriana Rossi

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Sicuramente nessuno di voi ha mai pensato di regalare un dentifricio a Natale, forse avete paura di fare brutta figura? Assolutamente no! Io non vi propongo un semplice dentifricio ma un pregiato olio per denti e gengive, che si utilizza sia come dentifricio che come disinfettante del cavo orale. Credetemi, non ne potrete più fare a meno. Io personalmente ho risolto un grosso problema di afte.

E' utilissimo ed indispensabile e lavarsi i denti è un gesto quotidiano. Fin da bambini le nostre mamme ci hanno insegnato a lavare i denti tutti i giorni, possibilmente anche più di una volta al giorno. Ma prima dobbiamo scegliere il dentifricio giusto!

Lavare i denti è un gesto antico. Per avere un alito fresco gli egizi mescolavano sale, pepe, foglie di menta e fiori di iris. I dentifrici tradizionali industriali contengono spesso sostanze chimiche e non sappiamo se e come la nostra bocca reagirà nel tempo, al contatto di tensioattivi, additivi e conservanti. Scegliamo la natura e non cerchiamo dentifrici colorati artificialmente, dobbiamo "solo" lavarci i denti!

La ricetta di questo olio denti si ispira all'oil pulling, cioè un antico metodo curativo tibetano molto popolare soprattutto in Russia. Si teneva in bocca un cucchiaino d'olio pressato a freddo, lo si "masticava" per circa un quarto d'ora e poi lo si sputava.

L'olio denti si usa quindi al posto del dentifricio. Si distribuisce in tutta la bocca per un minuto e poi si spazzolano i denti e si risciacqua la bocca per togliere i residui del cibo.

E' una miscela di oli selezionati che migliora le difese immunitarie,

ad azione rinforzata grazie all'estratto di curcuma potenziato dall'olio di limone e dalla foglia di cannella.

Ha un effetto vitalizzante grazie al babchi, una pianta officinale cinese cui gli esperti attribuiscono anche un'azione sbiancante sullo smalto.

Pulisce a fondo con minuscoli corpi detergenti a base di acido silicico, rinforzando lo smalto dentario grazie allo xilitolo e all'effetto rinfrescante e prolungato della menta piperita. Sviluppa un'azione benefica sulla flora del cavo orale grazie alla mirra e alle qualità antibatteriche, antinfiammatorie e disinfettanti della salvia, dell'eucalipto e del garofano. L'olio di sesamo biologico ha un'effetto astringente che rinforza le gengive grazie al tè verde, e un'azione antiossidante prodotta dai tocotrienoli e ai tocoferoli "supervitamina E".

Il risultato? Un sorriso sano e luminoso e nessuna sostanza chimica nel nostro corpo!

L'olio denti è un prodotto assolutamente naturale per grandi e piccini, un modo nuovo ed una nuova sensazione data dall'olio naturale invece che dalla schiuma chimica! Quanto costa? Costa euro 11,80 ed un flacone, usato da 4 persone, dura circa 2 mesi. Può essere usato anche senza lavarsi i denti semplicemente per rinfrescare l'alito. E' un regalo assolutamente originale e molto utile! Fa parte della cosmesi fresca "da consumarsi entro" di Solobioperte, è Made in Austria e viene preparato fresco settimanalmente.

Quindi scegli comodamente i tuoi regali di Natale al calduccio di casa tua su www.solobioperte.it. Oltre all'olio denti sono disponibili tanti altri cosmetici naturali, vegan e preparati freschi per te e per la persona che riceverà a Natale il regalo più fresco, più etico e naturale che ci sia!

Vuoi controllare l'INCI, cioè gli ingredienti? Richiedimi il catalogo a: solobioperte@gmail.com o telefonami al numero: 340-3153887 per un consiglio.

solobioperte

Ingredienti Puri
Prodotti freschi
Efficacia vera
No Test sugli Animali
Riciclo Packaging

Cosmesi Fresca, Integratori Biovegan
e.... un pizzico di filosofia

www.solobioperte.it | solobioperte@gmail.com | Adriana: +39 340 3153887

MAISON ARABE
yoga &
discipline olistiche

Per info:
Elena 338 4301241

Via Gazzano (ang via Bertero)
12051 ALBA (CN)

hammam *maison arabe*
YogaNomade

Gli zoccoli pieni di neve. Dedicata a mia madre.



di Paola Rossi

J suclòn pèin ed fiòca Gli zoccoli pieni di neve

L'è saròja la fnestrèin-na
ansima la cuntrò;
nov, l'icid j suclòn ed bosch
i regòl i speto
'd el Bambèn
ans un scoss gris.
U silènsio l'è padròn
'd la nocc ed Nedòl.
J cumpòro e se slènguò
ant i sòj sogn ed masnò
el presepe con el muschio
s-ciancò da 'l reiss 'd èrbo,
i buracèn ed fanga
'd l'ariàn 'd el furn
el ramètte 'd el pen
con el chicòle 'd ru
ampuvrasòje 'd farèin-na
ch'i pistico a tacò i véder giassò.
Suspèisa ans la funtàn-na,
a l'impruvisa, la lèina a psènta,
con la bisètta
ch'a sila da la culèin-na.
Poi la fiòca, a falòpe,
a fiuris ant u sé.
La matèin-na con u so lisù
a sbarliua sènsa cumpassiòn
ansima i suclòn
pèin ed fiòca.
Sagrindòja, con el magòn, la cita
a fùgna 'l manèin-ne smaniusè
en mandarèn profumò,
dui figh sèch,
'na brancò 'd nissùlen.
U son alegghèr
'd la baurètta
u termùla ant l'òire sclènta
e ant u so còr radiús.

È chiusa la finestrella
sulla contrada;
nuovi, lucidi, gli zoccoli di legno
i doni attendono
del Bambino
sul grigio d'avanzale.
Il silenzio è signore
della notte di Natale.
Appaiono e si dissolvono
nei suoi sogni bambini
il presepe con il muschio
spiccato dalle radici dei castagni,
le statuine di fango
del ruscello del forno,
i ramoscelli di pino
con le galle di quercia
spruzzate di farina,
tintinnanti contro i vetri ghiacciati.
Sospesa sulla fontana,
d'un tratto, la luna sparisce
con il vento tagliente
che sibila dalla collina.
Poi la neve, a bioccoli.
fiorisce nel cielo.
L'alba con il suo chiarore
brilla impietosa
sugli zoccoli
colmi di neve.
Sconfortata, accorata, la piccola
fruga le manine impazienti
un mandarino profumato,
due fichi secchi,
una manciata di arachidi.
Il suono argentino
della campana mattutina
vibra nell'aria nitida
e nel suo cuore ruggiante.

Yoga Nomade ha trovato casa!



di Francesco Molan

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Dal progetto Maison Arabe nasce ad Alba Yoga Nomade, nome scelto originariamente quando Elena (fondatrice della Maison Arabe e yogini superattiva!) iniziò a praticare Yoga fa un po' ovunque nel Roero, nelle Langhe, in montagna, in Marocco. Una passione che, come per il sottoscritto, si è tradotta in un vero e proprio stile di vita, senza tempo e senza spazio. Perché anche lo Yoga, come tutte le pratiche nate dall'esperienza delle medicine orientali, attraverso il corpo arriva alla mente. Ora, però, Elena - diventata nel frattempo Insegnante Yoga certificata - ha deciso di fare un passo ulteriore e di aprire un centro tutto suo, a pochi passi dalla già sua Maison Arabe di via Bertero, nel centro storico di Alba.

Ed infatti il progetto Yoga Nomade segue proprio l'esigenza della Maison Arabe di avere più spazio da dedicare al benessere degli appassionati delle attività olistiche. È stato ristrutturato con grande cura utilizzando colori "caldi" uno spazio con un'ampia sala per la pratica Yoga. Uno scenario ideale per organizzare seminari: Elena è aperta a nuove collaborazioni che possano offrire agli appassionati albesi incontri formativi nei lunghi sabati e domeniche invernali. E l'ingresso è una vetrina dedicata alla vendita di oggetti per la casa che arrivano da ogni parte del mondo, prodotti ayurvedici per l'autocura, attrezzi per praticare yoga a casa... insomma... un luogo da vedere e toccare con mano & tappetino!

A poche settimane dalla partenza dei nuovi corsi, oltre a proporre la sua didattica Yoga - attenta alla postura e alla dolcezza dei gesti e nel respiro e adatto a tutte le età - Elena conta già su alcune collaboratrici che propongono discipline olistiche quali il Massaggio Thai, una sorta di "yoga passivo" e massaggio combinati assieme, e ginnastiche che stimolano l'energia del corpo come il Do in e il Qi Gong. A breve saranno organizzati seminari di core energetica e di Pranayama.

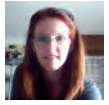
Non vi resta che venire a provare!

Per maggiori info:
pagine FB ***YogaNomade*** e ***hammam maison arabe***;
via bertero angolo via gazzano, Alba (CN)



Benessere corpo & mente

Igor Sibaldi e questo mondo troppo piccolo



di Lisa Dott.ssa Bortolotti,
Consulente in aziende e in sistemi. Vicepresidente SCEC EmR
lisa@cappuccettobianco.org

Quest'estate Igor Sibaldi ha presentato il suo ultimo libro "I confini del mondo" chiacchierando a ruota libera su cosa in effetti siano questi confini ormai troppo stretti. Abbiamo affrontato un viaggio ideale in compagnia di Noè e del vero significato del tanto famoso Diluvio Universale (con qualche digressione su Cappuccetto Rosso e Biancaneve, sul matrimonio e sui gatti).

Noè significa "colui che va d'accordo con se stesso" è quindi una persona che ha trovato il suo equilibrio e le risposte alle domande di esistenza e scopo.

Ognuno di noi può essere un Noè, in grado di vivere il suo diluvio universale, che altro non è che un profondo cambiamento di ciò che siamo e del mondo che ci circonda, che improvvisamente diventa molto più ampio. Questo mondo, quello troppo piccolino, per sua natura non può esserci d'aiuto a trovare un senso più ampio di noi stessi: abbiamo quindi solo una scelta, fra il rassegnarci a ciò che ci circonda oppure cambiare noi stessi.

Oggi molti di noi esprimono apertamente che "questo mondo non ci piace", ma un tempo, storicamente, questa esternazione non era possibile (pena la morte) perchè metteva in discussione lo status quo. Cesare, Gesù, San Francesco, Amleto, Don Chisciotte sono tutti esempi di personaggi che hanno espresso la loro non accettazione del mondo così come confezionato e ne hanno subito le ripercussioni. Noè fu il primo fra tutti noi a sostenere che "questo mondo è troppo piccolo".

Noè costruisce la sua arca, che dal testo originale capiamo essere non una barca bensì un linguaggio, **una lingua personissima che dobbiamo costruirci interiormente**. Sibaldi teorizza che Dio disse a Noè: "Se tu vuoi cambiare il mondo impara ad affrontare il cambiamento: costruisciti un linguaggio mentale che sia solo tuo, che sia come il legno della vite, che si attacca alle cose, attaccato fermamente alla realtà e a ciò che è reale, e non farti prendere in giro da chi dice parole che non dicono nulla. Un linguaggio per parlare con te stesso e che possieda parole concrete riconoscibili senza ombra di dubbio".

Scartando dal pensiero tutte le parole senza un senso compiuto, astratte e che non hanno un significato reale, possiamo liberare almeno il 10% della nostra mente per lasciare spazio a cose molto più importanti, per conquistare più tempo a disposizione, per allargare i nostri confini. La mente sarà così in grado di vedere cose che i contemporanei nemmeno riescono ad immaginare.

Alcuni esempi di **parole inutili?** Sport, politica, democrazia, il nome di battesimo (che non scegliamo noi, ma ci viene imposto), il cognome, matrimonio, spiritualità, anima, Dio... e in genere tutte quelle parole che un bambino di tre anni difficilmente riesce a inquadrare nel suo significato. Queste parole rendono questo

mondo ristretto e hanno a che fare con uno schema di DOMINIO. Sono parole che hanno la funzione di tenerti fermo esattamente dove sei, per non farti venire voglia di estendere i tuoi confini, per fare in modo di adeguarti a questo piccolo mondo che in fondo, quando eri bambino, trovavi un po' strano.

Il cambiamento non è qualcosa che dobbiamo attendere: la speranza in un futuro migliore è inutile perchè è ORA che dobbiamo darci da fare, costruire la nostra arca e vivere il nostro diluvio universale. "Fai le cose finchè c'è luce perchè quando vien buio non puoi più fare niente" significa che dobbiamo darci da fare ora, in questa vita, senza attendere tempi migliori.

Nella storia biblica tutto ci viene proposto come insensato e irrealizzabile appositamente per darci la percezione che noi non potremo mai farlo e che siamo costretti a rimanere qui, in questo status quo. Ma la storia, anche quella degli animali, è ben diversa... Dio spiegò a Noè che nel "linguaggio solo nostro" dobbiamo fare entrare anche le bestie, ovvero le nostre parti animalesche, quelle istintuali e spontanee, le pulsioni che sono elementi innati e importanti di noi stessi. Che vanno accolte e salvate!

Con un'arca di questo tipo, le persone attorno possono non capire più questi Noè, così diversi da tutto il resto. Questo può essere un problema, farci sentire disadattati. E' accaduto in tutte le epoche: questi disadattati erano persone che avevano capito che questo mondo ci è troppo stretto, va ingrandito e per farlo dobbiamo cambiare noi stessi.

Quando ci sentiamo disadattati, o ci indicano come tali, significa che siamo arrivati al confine del mondo ed è il momento di quella che viene da sempre definita "l'iniziazione", ovvero il cambiamento che ci trasforma e allarga i nostri confini. E' un rituale in cui la nostra identità viene annientata ed è per questo che spesso viene rappresentato con una sorta di morte: l'Adam, Biancaneve, Cappuccetto Rosso, la Bella Addormentata, Pollicino ne sono esempi (in particolare tutta la tradizione fiabesca in cui la protagonista è una donna).

Quindi, poiché non riesci a sopportare niente di quello che sopportavi prima, decidi di cambiare: tutto questo è un bisogno profondo dell'Uomo ed è costantemente a nostra disposizione.

Questo è il vero diluvio, quell'acqua che inizia a piovere e invade tutto il mondo che conosci mentre tu, nella tua arca, galleggi e ti ergi in alto, in **una posizione in cui vedi le cose da un nuovissimo punto di vista**. Nessuno muore nel diluvio universale e tutti continuano a vivere la loro realtà ristretta fatta di linguaggi astratti che distruggono e imprigionano; tu sei altrove e vedi tutto questo da lontano, in posizione più alta; loro non capiscono te e tu non comprendi loro perchè sono "sott'acqua", hanno un linguaggio differente.



TEMPO DI LETTURA: 9 min

Saremo soli? No! Incontreremo chi, come noi, avrà vissuto il suo diluvio universale.

Quali sono le fasi dell'iniziazione? Sono quattro, sono le stesse per chiunque e si rifanno alla fase alchemica:

- 1 - il grande mare nero in cui perdiamo ogni nostra certezza (come Gesù sul Calvario) e richiede che ci costruiamo l'Arca;
- 2 - VIRIDITAS, il grande mare verde. Verde dell'acqua del diluvio che ti porta in un oceano di infiniti e repentini cambiamenti. E' il momento della pietà e dell'affidarsi;
- 3 - ALBEDO, ovvero il momento dell'alba, in cui qualcosa di nuovo inizia a formarsi, un'identità diversa prende forma. Si trovano qui i grandi amori che ci completano;
- 4 - RUBEDO, il grande mare rosso, in cui nuovo sangue rosso fluisce nel nostro corpo e ci trasforma definitivamente in qualcuno di nuovo.

Queste fasi hanno il potere trasformativo per tutte quelle persone che vogliono estendere i loro confini, accettando il cambiamento e vivendo fino in fondo, con la propria Arca, le fasi dell'iniziazione. Oggi incontriamo sempre più spesso altre persone che comprendono il nostro linguaggio e possono condividere questa esperienza. Questi cambiamenti e tutte queste persone stanno avviando una fase straordinaria che potremo definire **una nuova speciazione dell'Essere Umano**: sta nascendo una vita diversa in un mondo molto più ampio in cui ci sarà convivenza ancora a lungo con tutti quelli che avranno deciso di rimanere dove sono, cioè sott'acqua, nel mondo piccolino.

Ride Igor Sibaldi, ride con noi, perchè sa benissimo che in fondo non ci ha affatto raccontato il contenuto del libro, ma ci ha donato **un viaggio speciale in compagnia di Noè a favore di tutti quelli che, come i presenti, stanno cercando il loro personalissimo diluvio universale**. Buona pioggia a tutti!

Buone pratiche

La protezione civile apre le porte al mondo vegano

di Anna Ganapini

TEMPO DI LETTURA: 2 min

La **Protezione Civile** apre le porte al mondo vegano e lo fa nella città di Parma. Lo scorso 8 Novembre si è tenuto presso la sede del comitato di Parma della Protezione Civile di via del Taglio, il corso "Alimenti Vegani/Vegetariani" curato dal **maestro Luigi D'Avino**, vegetariano per scelta personale, nonché professore presso la scuola alberghiera di Salsomaggiore Terme; **Rosario Ippoliti**, cuoco referente cucina Comitato Provinciale della Protezione Civile di Parma e **Maurizio Lori**, cuoco Comitato Provinciale della Protezione Civile di Parma. "La Protezione Civile - ci spiega Ippoliti - è come una grande famiglia! E' importante, soprattutto negli stati di calamità far sentire la gente a casa, farle trovare un luogo confortevole, ma soprattutto il cibo a cui sono abituati. Per questo abbiamo deciso di pensare, non solo a chi soffre di intolleranze alimentari, ma anche a chi, per mo-

tivi etici o salutistici ha scelto buone abitudini alimentari." **Simonetta Rossi**, vice presidente dell'Associazione Parma Etica ma anche volontaria della Protezione Civile, si dice entusiasta di questa iniziativa: "La collaborazione tra la Protezione Civile e la nostra associazione è nata nel 2014, sin dal primo anno del Parma Etica Festival. I loro volontari, capitanati dall'instancabile **Rosaria Longo**, sono arrivati al Festival come la cavalleria dei film: ci hanno aiutato durante i tre giorni della manifestazione regalandoci la loro preziosa esperienza. Dopo quei bei momenti di condivisione alcuni di loro sono diventati soci dell'Associazione e alcuni di noi, hanno frequentato il corso per entrare nella protezione civile. E' bello vedere come anche nel mondo del volontariato si aprano le porte alle differenze, accogliendole come una ricchezza, anziché con diffidenza."



Scelte Ecosostenibili

Pensare globale, agire locale. Ora e sempre RESILIENZA!



di Silvano Ventura

TEMPO DI LETTURA: 9 min



Non vi sentite ancora in grado di partire per questa avventura?

Ma se la resilienza fosse una predisposizione individuale e collettiva che si può anche imparare? Quali sono le caratteristiche di una persona e di una comunità che favoriranno l'apprendimento della resilienza?

- Una persona resiliente è in grado di reagire con flessibilità ai cambiamenti e alle difficoltà esistenti e quindi, nel superarle, sviluppa un equilibrio originale. Valutando la complessità di una situazione, è in grado di intuire quali sono le opportunità che sottendono ai vincoli del problema e, nel caso, non vive la sconfitta come problema fallimento personale, ma presto la metabolizza, traendo insegnamento dagli errori commessi. Una persona resiliente è disposta al cambiamento ed al continuo apprendimento, è pronta a mettersi in gioco uscendo dalla propria "zona di comfort" fisica e mentale, per mettere in dubbio dogmi e credenze, e per studiare nuove idee o sperimentare nuove soluzioni.
- Una comunità resiliente si distingue per la capacità di reagire nelle situazioni difficili con creatività. È orientata al bene comune ed è guidata da principi solidali; si adopera per attivare collaborazioni e iniziative di mutuo aiuto mediante condivisione di beni e saperi. Insomma, una comunità resiliente, cerca in tutti i modi di mantenere il benessere collettivo, in sintonia con il benessere dell'ambiente.
- Per concludere, posto che possiamo decidere se affrontare o semplicemente subire la crisi che il nostro modello di sviluppo economico-sociale-ambientale attraversa, il cambiamento di paradigma sarà il nostro punto di partenza: per cambiare dovremo mettere in campo le migliori energie ed avere la capacità, un po' visionaria, di intuire come trasformare il mondo guidandone l'evoluzione nella direzione più attraente ed efficace. Il futuro sarà il posto dove tutti andremo a vivere, allora operiamo per farlo proprio come noi lo vorremmo! Inizia da te, ricordando che la buona volontà non basta, senza la conoscenza, la consapevolezza e la concretezza. Poi pensa globale e agisci locale.



Perché dovremmo arrenderci all'oligarchia economica e tecnologica? Perché rassegnarci? Moltissimo possiamo ancora fare! Ancora oggi possiamo recuperare tutto ciò che è stato prezioso in passato, purché manteniamo pura l'anima e ci facciamo cooperatori della natura: chi se ne allontana verrà travolto. Si può ritrovare insieme la strada, si può recuperare l'integrità perduta. Uniti lo potremo fare. Purché dimostriamo una forte capacità di resilienza. La parola resilienza deriva dal latino 'resilire', che significa "rimbalzare". Il termine viene usato innanzitutto in tecnologia, dove indica la capacità dei materiali di resistere alle sollecitazioni aagli urti, poi, a partire da questo ambito, ha diverse applicazioni in altre scienze, assumendo in esse vari significati.

All'interno della Transizione, per RESILIENZA s'intende la capacità della comunità di resistere a shock esterni e soprattutto alla carenza delle risorse sul nostro pianeta. A quali adattamenti dei nostri stili di vita ci costringerà l'assenza o la scarsità di energia fossile (petrolio, gas naturale, carbone)? Oggi ci troviamo a vivere e operare in un panorama globale completamente diverso da quello di ogni periodo precedente, e questa trasformazione, si farà sempre più rapida e decisiva nei prossimi anni.

Le crisi legate alla scomparsa del petrolio e di altre risorse minerali, al fallimento nel nostro modello economico-finanziario e al cambiamento climatico con le conseguenze ambientali e sociali che esso comporterà, ci porranno davanti ad una sfida affascinante: quella di inventarci un nuovo modello di vita prima che il pianeta, e noi con lui, collassiamo.

Ecco che allora si fa urgente la necessità di un nostro cambiamento che dovrà avvenire a livello locale, tenendo ben presenti i problemi nella loro globalità. Dobbiamo imparare ad adottare comportamenti concreti secondo uno stile di vita orientato alla responsabilità dei singoli, delle comunità e poi dell'intera società.

Viviamo tutti un costante stato di dipendenza da sistemi, processi e organizzazioni, dei quali nulla sappiamo e sui quali non possiamo esercitare alcun controllo. Nelle nostre città, così come nelle nostre aziende e nelle nostre campagne consumiamo energia, gas, prodotti minerali e chimici in tutti i tipi. Nelle nostre cucine consumiamo quantità sproporzionate di cibo che percorrono migliaia di chilometri per raggiungerci, con catene di produzione e distribuzione estremamente lunghe, complesse e delicate, strettamente collegate alle disponibilità di petrolio e dei suoi derivati. Tutto questo è stato reso possibile, negli ultimi 70 anni, dell'abbondanza di combustibili fossili a basso prezzo, che ci ha messo a disposizione energia ovunque per produrre senza posa merci e spostarle da una parte all'altra del pianeta.

È facile scorgere l'estrema fragilità di questa struttura. Basterà l'aumento del costo dell'energia, unito alla sua scarsa disponibilità a fare crollare questo modello di sviluppo e travolgere tutto e tutti. O forse saranno le guerre e gli sconvolgimenti sociali causati dall'infrangersi dell'illusione dell'abbondanza inesauribile – nella quale stiamo vivendo da oltre 70 anni – a fare presto crollare il sistema. Solo un piccolo assaggio sono le migrazioni che interessano l'Europa, ma che diventeranno sempre più esodi di massa. È probabile infine che la crisi del nostro modello di sviluppo sarà scandita da gravi cambiamenti climatici ed eventi estremi di varia natura.

Questa non è resilienza e neanche semplice buon senso!

Pensare, progettare ed infine agire resiliente significa dotare la comunità e il territorio di una propria energia, di creatività e dinamismo. In concreto significa attuare delle scelte differenziate per ottimizzare le risorse ed aprire la strada al cambiamento inventivo. Trasformare un parcheggio in un orto comunitario; piantare alberi da frutto piuttosto che piante "decorative": limitare l'importazione di beni primari (ma non solo) producibili in loco e riattivare così l'economia locale; ri-usare prima di riciclare e riciclare piuttosto che smaltire; utilizzare i mezzi pubblici e organizzare "car-sharing": favorire i gruppi di acquisto e la solidarietà sociale; condividere utensili e competenze, attivare banche del tempo, creare mercatini dove cittadini possano barattare beni che non usano più, istituire una moneta locale e mille altre esperienze ancora da inventare. Tutti questi sono esempi di come favorire una resilienza locale e creare "senso di appartenenza" alla comunità.

Bambino naturale

L'asilo sostenibile è possibile!

di Emanuele Gadda – Delegato CETRI Educational

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Foto di Emanuele Gadda



Foto di Fausto Franzosi

A settembre è stato inaugurato l'asilo sostenibile progettato dall'architetto Mario Cucinella nel comune di Guastalla (RE) per sostituire le scuole perse a causa del sisma del 2012 in Emilia, con materiali naturali ed interdisciplinarietà. I bambini lo chiamano "la balena", vista la forma tondeggiante degli interni, pensati per garantire la massima sicurezza e tutto il comfort possibile.

"Per progettare un asilo nido e una scuola d'infanzia - ha raccontato l'architetto - è necessario che si incontrino e dialoghino discipline diverse: l'architettura, la pedagogia, la psicologia, l'antropologia. La qualità degli spazi dipende da come questi saperi riescono a interagire tra loro. La costruzione di ambienti per i più piccoli può essere uno spunto di riflessione sul ruolo dell'architettura, che non è solo materia da riviste patinate ma può diventare strumento educativo: **lo spazio condiziona i comportamenti e bambini cresciuti in un ambiente confortevole, stimolante, adatto alle loro esigenze saranno adulti più consapevoli.**"

Realizzato in collaborazione con Rubner l'edificio è interamente costruito con materiali naturali privi di sostanze chimiche dannose mentre il legno lamellare della struttura ed il vetro delle pa-

reti permettono allo sguardo di attraversare le aule da un lato all'altro e stimolare l'interazione del bambino con lo spazio circostante. L'asilo sostenibile complessivamente è costato 3,2 milioni di euro, 1,4 finanziati dal Comune di Guastalla, 750.000 € dalla Regione, 250.000 dal concerto "Italia Loves Emilia" ed i restanti provenienti dalle offerte raccolte dalla Regione. I bambini sono passati dagli scomodi container temporanei alla pancia della balena senza nessun timore, scoprendo i nuovi ambienti, i giochi e le piste da skate con stupore e curiosità (fonte Rinnovabili.it).

"A nome della presidenza e del comitato scientifico del CETRI-TIRES - ha dichiarato Antonio Rancati, coordinatore nazionale attività didattiche e strategie di formazione - abbiamo espresso i nostri vivi apprezzamenti a questa lungimirante pubblica amministrazione. Una scuola che farà il giro del mondo per il suo design e la sua sostenibilità, in linea col futuro che desideriamo di green economy, terza rivoluzione industriale, con l'economia della condivisione, i temi della tutela ambientale insegnati fin da

piccoli. Una buona notizia non solo per le famiglie di Guastalla, ma per tutto il Paese: progettare, costruire e vivere bene un edificio pubblico è possibile, non domani, il futuro è già qui." Ma vediamo più nel dettaglio questo asilo, che si apre nel "ventre della balena", di ispirazione collodiana. Si nota subito l'occhio di riguardo che nell'architettura della struttura si è avuto per il verde, tutti i giochi nel giardino sono rigorosamente in legno, e un sentiero in sassi piccoli di colore marrone ci conduce all'ingresso.

E poi l'impatto zero della struttura con fotovoltaico, recupero acqua piovana, raccolta differenziata e riscaldamento acqua sanitaria con l'ausilio del sole. Essendo una struttura per circa 130 bambini da 0 a 3 anni, vi cresceranno sicuramente le future generazioni del paese imparando fin da subito che si può ben vivere in un mondo più sostenibile, attento alla natura quanto al benessere dell'uomo.

Buon senso e buone pratiche

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Serge Latouche: Etica ed Estetica della Frugalità

di Margherita Bruni



Illimitatezza è la parola chiave di una modernità vissuta all'ombra della celebre "Favola delle Api" di Mander-ville (per intenderci: vizi privati, pubbliche virtù) e nel totale oblio di quel **senso della misura** tanto decantato nell'antichità classica (*in media res stat virtus!*), quando le *Business School* di tutto il mondo formano gli economisti di domani all'insegna del *Greed is Good*.

Queste le tematiche affrontate nella suggestiva cornice della Cappella Farnese di Palazzo d'Accursio, a Bologna dal francese Serge Latouche, profeta della **Decrescita conviviale**, strenuo oppositore dell'occidentalismo e dell'utilitarismo, nell'ambito del ciclo **Pensiero e Progetto** curato dal Corso di Laurea in Design del Prodotto Industriale.

Il suo discorso è stato un quadro conciso della società dell'iperconsumo e delle scappatoie da essa.

La proposta della decrescita contiene un lato obiettivo, che coincide con un cambiamento della società e con un nuovo *ethos* ed uno subiettivo, per il quale si configura con arte di vivere.

Decrescita sarà dunque rifiuto razionale di tutto ciò che non è indispensabile: ecco perché Latouche propone di rilanciare il concetto di **frugalità**, rivalutandolo a livello di etica e di estetica.

L'espressione antinomica "abbondanza frugale" ci rinvia proprio a questo aspetto: nella società della decrescita la produzione dev'essere organizzata intorno alla soddisfazione dei bisogni primari e indispensabili dell'uomo, e dunque improntata ad un ragionevole utilizzo delle risorse naturali; quando ci si sottrae alla logica produttivista e consumistica, osserva Latouche, la frugalità diviene la "condizione di qualsiasi forma di abbondanza".

Il primo passo da compiere è dunque la **decolonizzazione dell'immaginario**, completamente diverso da una rifondazione dell'etica. Quest'ultima, riconosciuto il consumo come "droga", avrebbe come reazione una sorta di integralismo ascetico, con conseguente rischio di marginalizzazione sociale, generando dunque solo risposte sparse e parziali. Il cambiamento dell'immaginario, invece, può far sì che il cambiamento del sistema di valori e pratiche si traduca in comportamenti naturali, in una scelta accessibile ai più.

A livello individuale, la decrescita può prendere la forma di una scelta di **sobrietà**, che si esprima in una riduzione dei consumi, o, secondo la logica del dono, la forma dell'autoproduzione e del ricorso a forme di scambio non economiche.

La nostra - prosegue Latouche - è una società di scarsità artificiale che privatizza la naturale abbondanza delle risorse.

L'economia ha sciabordato oltre i margini della biosfera e della sfera sociale, entro la quale va reincastata.

La sfida di questa umanità è quella di contrapporre l'**autolimitazione** alla *hybris*, la cooperazione alla concorrenza (che il nostro definisce scherzosamente come il principio della "libera volpe in libero pollaio"), l'**attivismo** all'egoismo, il **socialismo** all'individualismo.

La decrescita - conclude Latouche - è in questo contesto non un'alternativa, quando piuttosto una **matrice di alternative**, di volta in volta plasmabile ed adattabile alle diverse sensibilità e culture.



Agri-Cultura

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Progetto didattico "Alimentazione e ambiente"

di Annalisa Amadori - LAV Bologna

Il Settore Educazione della LAV, in collaborazione con l'agenzia **Civicamente**, ha elaborato il progetto didattico **Alimentazione e Ambiente** (<http://www.educazionedigitale.it/lav/>), diretto agli alunni della Scuola Primaria e Secondaria di primo grado.

Il progetto intende offrire ai ragazzi un'occasione originale e utile per comprendere quanto le **abitudini alimentari** incidano sul Pianeta e quali siano le scelte più efficaci per diminuire l'impatto negativo della produzione alimentare sull'ambiente, mostrandone i vari aspetti (etico, ambientale, sanitario), in un linguaggio dinamico e consono all'età, integrato da una "intervista doppia", giochi, test ed altro ancora... Grazie ad un approccio pedagogico innovativo, il progetto mira ad ampliare le conoscenze, generare consapevolezza e indurre l'adozione di **comportamenti quotidiani consapevoli e responsabili**.

Perché rispettino se stessi e l'ambiente in cui vivono, è necessario che i ragazzi conoscano quali siano i cibi la cui produzione richiede un grande dispendio di risorse e aumento delle emissioni di gas nocivi per l'ambiente, quali siano gli alimenti da preferire per restare in salute ed essere maggiormente sostenibili.

Gli insegnanti aderenti all'iniziativa hanno a disposizione:

- uno **STRUMENTO MULTIMEDIALE** ("Alimentazione & Ambiente"), in cui contenuti precisi e linguaggio animato, pensati appositamente per il target di riferimento, fungono da catalizzatore di attenzione, favorendo la comprensione dell'argomento, la riflessione autonoma e la discussione di gruppo;
- una **GUIDA DIDATTICA**, ovvero un piccolo manuale redatto per garantire ai docenti familiarità con i contenuti,



facilitare la comprensione della metodologia proposta e il pieno utilizzo delle sue potenzialità.

Il progetto è scaricabile gratuitamente, tramite la **piattaforma Civicamente**, con la compilazione di un breve modulo di iscrizione reperibile all'indirizzo: <http://www.educazionedigitale.it/lav/>

L'utilizzo successivo non richiede il collegamento a internet, ma semplicemente un computer o una lavagna multimediale. E' comunque anche possibile la fruizione on-line. Gli insegnanti possono svilupparlo in classe indipendentemente o con l'affiancamento di volontari LAV, a disposizione per qualunque richiesta (a titolo gratuito!).

Sito per approfondire: www.lav.it



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

Entra a fare parte di Vivere Sostenibile!

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.

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

Per ogni info: direzione@viveresostenibile.net





Libri & C.

TEMPO DI LETTURA DELLE SINGOLE RECENSIONI: 1 min

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

OTTIMO ★★★★★ - SCARSO ★★☆☆☆

Risveglia la città. Idee e progetti per lanciare il tuo messaggio al mondo

di Keri Smith

Editore: Terre di Mezzo

pagine: 144 - prezzo di copertina: 14 €

★★★★★

Che questo libro non sia un libro qualsiasi lo si capisce già dalla copertina. E ogni pagina che si sfoglia è una sfida inaspettata, a riflessioni, a curiosità ad azioni che tutti noi possiamo fare giocando e colorando la nostra città. La canadese Keri Smith ci regala ricette di graffiti da fare con il muschio, ma anche forme di stencil e di adesivi da ritagliare e usare in giro per gli uffici o per le strade... passando per le bombe di semi per vedere attorno a noi tesori inaspettati, per ritornare un po' bambini nel fiume della creatività, per fare stare meglio tutti, con il sorriso! Un libro che invita a essere protagonisti attivi del paesaggio urbano, a usare tutta la nostra vena creativa, ben nu-



trita dall'autrice, per abbellirlo, modificarlo, alterarlo, portarlo a nuova vita.

Vegano ma non strano

di Stefania Rossini

Editore: L'Età dell'Acquario

pagine: 135 - prezzo di copertina 12 €

★★★★★

Stefania mi piace da sempre perché arriva subito al dunque. Ecco un manuale di ricette e di accorgimenti tanto giusti quanto "leggeri" per approcciarsi "senza perdere tempo prezioso" - dice lei - o sprecare denaro" alla scelta vegan. L'autoproduzione la fa da padrona: tanti tipi di latte vegetale da potersi fare in casa, ma anche formaggi veg a costo ridotto, bistecche di melanzane e le dritte per lo svezamento o per cucinare dolci gustosi e gli snack da ufficio. Stefania è così: mamma sempre più sprint, blogger affermata, concreta, solare e di certo vegana ma non strana!



Spaghetti vegetali. Dall'antipasto al dolce

di Francesca Più

Editore: Macro Edizioni

pagine 94 - prezzo di copertina: 9,80 €

★★★★★

Questo interessante libro dà consigli pratici su come alimentarsi in maniera sana e allo stesso tempo gustosa ma soprattutto racconta come ognuno, con piccoli accorgimenti e nozioni, può fare diventare piacevole e divertente il momento della preparazione dei pasti. In particolare l'autrice, blogger e chef vegan, si orienta verso ricette vegan, crudiste e senza glutine

proponendo primi piatti, contorni, merende e dessert appetitosi, avendo cura che il livello di preparazione e le attrezzature utilizzate siano a portata di tutti. La varietà degli alimenti scelti, e i piatti che si possono creare sono semplici, con alti valori nutritivi e digeribili facilmente. Un'attenzione particolare viene data all'ambiente: i piatti sono suddivisi in stagioni, i prodotti sono integrali e di facile reperibilità e per ogni ingrediente "esotico" viene fornita l'alternativa a km 0 con prodotti originari del territorio. Oltre alle ricette il libro contiene anche un'introduzione teorica per avvicinarsi ad un'alimentazione vegana tendenzialmente crudista, tante curiosità e approfondimenti sulle proprietà dei vari alimenti e su come integrare nelle ricette gli abbinamenti con le varie erbe aromatiche terapeutiche.



Open. La mia storia

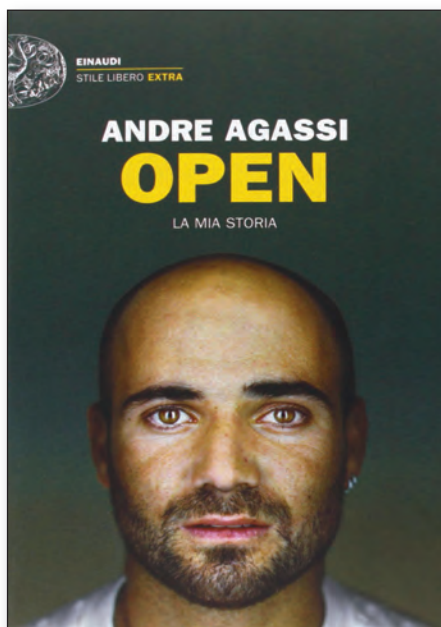
di Andre Agassi

Editore: Einaudi

pagine 502 - prezzo di copertina 20 €

★★★★★

Questo libro, prestatomi da un caro amico, risulta sorprendente nonostante le aspettative fossero già alte: grazie al passaparola sui social network di personaggi famosi e alle recensioni sulle maggiori testate nazionali, il libro di Agassi è stato un vero e proprio fenomeno letterario. E difatti questa autobiografia (anche se la vita di questo tennista la potremmo considerare un romanzo) è una rivelazione: una carriera - una vita - contraddistinta da continui alti e bassi, parabole ascendenti e discendenti, cadute e riprese. Un personaggio perennemente insoddisfatto che cerca il travestimento esteriore (ed interiore) per apparire ciò che non è, perché non sa chi è. Tra vittorie e sconfitte, Agassi affronta un cammino di consapevolezza fino alla "redenzione finale", passando per le persone più influenti della propria vita: il padre-padrone che sin-



da bambino lo "costringe" al tennis, la seconda moglie ed ex-tennista Steffi Graf, passando per il fisioterapista-mentore Gil, che forse più di tutti contribuirà al successo di questo campione più che mai controverso.

Gli alchimisti delle colline

di Emilio Rigatti

Editore: Ediciclo

pagine 170 - prezzo di copertina: 13,50 €

★★★★★

Emilio Rigatti è uno di quegli autori che vorrei conoscere; è insegnante e scrittore, ma soprattutto è un ciclovagabondatore e in questo libro godibilissimo ci invita a zigzagare nella zona del Collio/Brda, tra Italia e Slovenia, tra vini e uomini, panorami, curve e chiese tutte da scoprire. E allora è bello seguirlo con il suo modo scanzonato e un po' burbero di avanzare nella storia di ieri e di oggi, cogliendo sfumature di colori, profumi di una natura davvero speciale e chiacchiere di paese riflettendo sui confini... immaginari o vissuti, tutti affrontati in sella alla sua bici. Sempre curioso e puntale nel portarci con sé "sono un alchimista del pedale e so come mescolare luci e ombre, salite e discese, sudori e rigori, orizzonti e sottobo-



schi, so prevedere i giri sottotono e quelli gloriosi." Tutto da imitare, in bici o a piedi, per scoprire luoghi davvero unici, da non dimenticare.

Il piccolo manuale dei GIOCHI di una volta

di Francesco Guccini

Editore: Mondadori

pagine 163 - prezzo di copertina: 15 €

★★★★★

Caro Francesco, che bel dono che mi hai fatto con questo "Piccolo manuale dei giochi di una volta". Ad ogni pagina, sfogliandolo, mi assale un ricordo e mi coglie un po' di nostalgia e tanta tenerezza per i giochi fatti in cortili assolati e affollati di bambini chiassosi. Pieno di illustrazioni e con spiegazioni che "passo dopo passo" guidano alla realizzazione di ogni gioco proposto, può diventare una vera guida per chi si vuole dilettare nell'auto produzione di qualche giocattolo, magari da "mettere sotto l'albero" al posto del solito banale gadget tecnologico di ultima generazione. Raccomandatissimo per genitori "illuminati" e "anticonformisti" che, oltre a dedicarsi con soddisfazione al "fai da te", vo-



gliano condividere con i figli qualche momento di vero svago, con la testa, gli occhi e il cuore fuori da uno schermo!

Il Castello degli Scacchi. Fiabe e leggende per imparare la battaglia più antica del mondo che non fa male a nessuno: Il Gioco degli Scacchi

di Carlo Alberto Cavazzoni

Editore: Le Due Torri

pagine 112 - illustrato a colori prezzo di copertina: 18 €

★★★★★

Immaginate di tornare per un istante bambini, ignari di tutte le vicissitudini del mondo, ignorandone i "perché". Siete in un inverno freddo, all'interno della vostra casa con un bel camino acceso. Vostro padre si avvicina con una scacchiera e vi dice: "Dai, ti insegno a giocare a scacchi!". Ecco che davanti a voi non ci sono dei piccoli pezzi di legno ma degli esseri viventi in carne e ossa che grazie alla magia si animano e incominciano a fronteggiarsi.

Si può dire che *Il castello degli scacchi* sia un libro per bambini, se con questo vogliamo dire che è stato scritto per persone che hanno bisogno di tanto amore, cura e fantasia. Il libro infonde calore, sicurezza e tanta giovialità attraverso gli scacchi e per gli scacchi, l'unico gioco in cui la guerra unisce anziché dividere. Si entra così in un mondo dove Re, Regine, Torri, Al-



fieri, Cavalli e pedoni si animano e diventano i protagonisti di giochi, magie e indovinelli che coinvolgono e divertono, dando luogo ad appassionanti vicende. Un libro dove si combinano la bellezza delle favole al piacere di un gioco che accompagnerà i lettori per tutta la vita.

Gli animali non sono giocattoli,...nemmeno a Natale.



di Dott.ssa Deambrogio Gloria

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Ogni anno a Natale raddoppia il numero di cuccioli acquistati nei negozi e donati ai propri bambini o ai propri amici facendoli loro trovare sotto l'albero.

Questa abitudine, apparentemente innocua, è purtroppo alquanto discutibile, come lo è l'idea di alimentare un settore, quello del commercio di cani e gatti, dietro al quale si nascondono un business enorme e molte volte traffici crudeli. E' tutt'altro che rara ad esempio la vendita di animali cosiddetti 'di razza' attraverso il web: il cucciolo viene scelto a catalogo, quindi strappato alla madre in età precocissima (ricordo a tal proposito che, per lo sviluppo di una struttura psicologica sana, nessun animale, anche se già svezato, dovrebbe essere allontanato dalla madre prima dei 2-3 mesi) e 'spedito' come un pacco qualsiasi passando attraverso un viaggio da incubo. Moltissimi di questi animali giungono a destinazione malati o traumatizzati, qualcuno purtroppo muore durante il viaggio.

Si potrebbe consigliare, a chi proprio non volesse fare a meno di acquistare un essere vivente, di rivolgersi ad un allevatore serio e residente in zona.

Ma perché comprare un cane a fronte dei molti cuccioli 'gratuitamente' in cerca di una casa, e soprattutto dei migliaia di animali di ogni età detenuti nei canili che non aspettano altro



che qualcuno in grado di offrire loro la possibilità di una vita migliore?

Andare, magari insieme ai propri figli, a visitare un canile o un gattile può essere l'occasione per incontrare il quadrupede peloso perfetto per diventare il nuovo membro della famiglia.

Il Natale può in questo caso essere una buona occasione per introdurre in casa un nuovo amico, senza tuttavia dimenticare che nessun animale è un giocattolo.

Un cane o un gatto andrà nutrito, educato, curato se malato, portato in vacanza con noi, potrà combinare dei guai, avrà bisogno di sfogarsi, socializzare, giocare, avere stimoli,...diventerà un vero e proprio membro della famiglia.

Se ogni anno a Natale raddoppia il numero di cuccioli di cani e gatti acquistati nei negozi, è altrettanto vero che buona parte di essi sarà abbandonato nel corso dell'anno da persone il cui concetto di 'famiglia' è evidentemente un po' 'usa e getta'.

Il più bel regalo di Natale che possiamo fare ai nostri figli è insegnare loro che la vita non è una merce.

I botti di Capodanno: come affrontarli



di Roberta Cestaro educatore cinofilo e operatore olistico

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Si avvicina il periodo di Capodanno e con esso la cattiva abitudine, molto diffusa, dei botti che per molti cani rappresenta un vero e proprio incubo. Per molti proprietari di cani questo periodo non è solo di festa, ma anche di angoscia per i loro amici e compagni. I

cani sono dotati di un udito estremamente sviluppato e sensibile, perciò il rumore dei botti può provocare in loro una grave condizione di disorientamento: non riuscendo ad individuare la fonte sonora, non sono in grado di stabilire la direzione da prendere per allontanarsi.

Le esperienze passate e il carattere del cane hanno una grande influenza sulla sua reazione. Molti cani sono solo disorientati, altri hanno delle vere e proprie crisi di panico, tentano la fuga mordendo recinzioni e andando a sbattere su porte e pareti, altri semplicemente si nascondono o cercano il supporto del proprietario.

Ma cosa possiamo fare per aiutare il nostro cane? Per prima cosa, teniamolo in casa. Non lasciamolo all'aperto dove i rumori sono amplificati: potrebbe scappare, procurarsi ferite e vagare, perdendo il senso dell'orientamento e la strada di casa. Se possibile, restiamo a casa con lui, lasciamogli la possibilità di andare a nascondersi, ma offriamogli il nostro supporto, se viene a cercarci. Accarezziamolo e usiamo un tono di voce sereno e dolce con lo scopo di tranquillizzarlo. Se

rimane a casa da solo, chiudiamo le finestre e le persiane, lasciamo luci e tv accese, acqua e giocattoli a disposizione, non lasciamo in

giro oggetti con cui potrebbe ferirsi andando a sbattere. Possiamo anche farci aiutare da alcuni rimedi naturali come i fiori di Bach e gli oli essenziali. Gli animali reagiscono ai fiori di Bach più velocemente degli uomini, in quanto sono molto più sensibili alle energie vibrazionali. Tra questi possiamo utilizzare Mimulus e Rock Rose (2 gocce di ognuno dentro la ciotola dell'acqua), a seconda dell'intensità dello stato di paura, cominciando a somministrarli anche qualche settimana prima, magari all'inizio del mese di dicembre; il giorno stesso, invece e nella notte di San Silvestro, possiamo ricorrere al Rescue Remedy. Ottimi risultati si ottengono anche con gli oli essenziali. Le molecole aromatiche entrando in contatto con i recettori olfattivi raggiungono, sotto forma di informazione, le parti del cervello più antiche e legate alle emozioni, influenzando così i principali sistemi regolatori dell'organismo, quali il sistema nervoso, quello endocrino e quello immunitario. Possiamo diffondere nell'ambiente oli essenziali di Lavanda e Arancio dolce, entrambi rilassanti ed equilibranti, con lo scopo di mitigare lo stato d'ansia del nostro cane.

Per info e consulenze: Roberta
wolfessence@yahoo.it, tel. 366 20 16 559

LA CAGNOLINA INKA - parte II

di Claudia Barrel

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Torniamo a casa a piedi, ci sorprende un diluvio con vento e grandine. Lei dorme tranquilla tra le mie braccia, completamente abbandonata. Aveva già capito che quello sarebbe stato l'inizio di una grande amicizia. Nei giorni successivi decido di chiamarla Luna e di adottarla definitivamente, assieme ad un gatto, Inti, anche lui raccolto al mercatino degli animali. Decido anche di rientrare in Italia e qui si pone il problema di come portare cane e gatto in Europa.

Luna e Inti crescono. Con Lunetta andiamo in giro per Cusco, facciamo lunghe passeggiate, circondate da tanta storia e da una cultura lontanissima dalla mia. Io smanetto, navigo e cerco disperatamente un modo per portare i miei amori in Italia.

Quando tutto sembra perduto, per via di alcune analisi del sangue, scopro che, passando sei mesi in Argentina o in Chile avremmo potuto tornare a casa senza grossi problemi. A questo punto mi organizzo. Mi piacerebbe conoscere meglio il Chile, ma è un paese altamente sismico, decido per l'Argentina, o meglio per Buenos Aires. Per non perdere



tempo, contatto un educatore cinofilo e inizio a studiare i cani e come educarli al meglio. Un giorno, su Facebook, vedo la foto di un adorabile cagnolone, randagio. Si trova nella provincia sud di Buenos Aires. Magro, sporco, lo sguardo triste e sperduto. Me ne innamoro pazzamente e, senza pensarci due volte, decido di adottarlo. Luna lo accoglie come un fratello. Per sei mesi viviamo in campagna, dove ci conosciamo, ci affezioniamo e ci leghiamo sempre di più.

Dopo aver svolto tutte le procedure burocratiche presso l'ASL veterinaria di Buenos Aires, a inizio luglio 2011 prendiamo l'aereo per Malpensa. Io sono molto preoccupata, gli animali dovranno viaggiare in stiva e passare quasi 24 ore dentro i trasportini. Atterrati a Malpensa, vado subito a ritirare le bestiole. Stanno benissimo. Si sono dimostrati all'altezza della situazione. E sarà così per tante altre avventure.

Il pullman si ferma, siamo a Saint Jean. Oggi si inizia a camminare. Ci aspettano 800 km a piedi, fino a Santiago di Compostela.

Per leggere la parte I, digita il link
www.bassopiemonte.wordpress.com/2015/11/23/la-cagnolina-inka/

DICEMBRE 2015

VENERDÌ 4 ORE 20.30 /21.30 E SABATO 12 ORE 10.30 /11.30:

INCONTRO

BIODANZA

Lezione di PROVA GRATUITA. Riscopriremo insieme la nostra vitalità e la forza rigeneratrice del gruppo (a cura di Luigi Radogna e Nevina Denegri). Essenziale la prenotazione presso ASSOCIAZIONE CULTURALE LUNA D'ACQUA, Dott.ssa Francesca Lagomarsini, tel. 3291038828, flagomarsini71@gmail.com

VENERDÌ 4 EVENERDÌ 18 ORE 20.30 - 22.30

RITIRO DI MEDITAZIONE

Corso di meditazione Tantra e crescita personale

Un corso di meditazione e di lavoro interiore attraverso gli insegnamenti del tantra. La serata si divide in: introduzione, pratica e condivisione. - Rocca d'Arazzo Fraz S.Anna 24

SABATO 5 ORE 10.30/11.30

INCONTRO

PILATES (Livello Base - Matwork)

Lezione di prova GRATUITA: Principi base di questa disciplina sono: ripristino di una corretta respirazione, rinforzo di tutto il corpo tramite un'azione mirata sulla postura, azione sulla flessibilità della colonna vertebrale (a cura di Paola Fausone). Essenziale la prenotazione presso ASSOCIAZIONE CULTURALE LUNA D'ACQUA, Dott.ssa Francesca Lagomarsini, tel. 3291038828, flagomarsini71@gmail.com

DOMENICA 6, DALLE ORE 16.00

INCONTRO

Laboratorio di costruzione burattini con materiale riciclato

Presso Cooperativa della Rava e della Fava, Bottega di via Cavour 83 - Asti

DOMENICA 6, ORE 10.00 - 13.00

INCONTRO

Laboratorio di Qigong 'I 18 esercizi del Tai Ji Qigong'

c/o ASD Sastoon - Via San Martino 6 - Acqui Terme Info: Serena 338 256 5496, info@sastoon.it

GIOVEDÌ 10

INCONTRO

Migranti e Rifugiati in Agricoltura

Incontro pubblico di in-formazione, in collaborazione con Bdt 5 Torri, Progetto Az. Agr. Maramao e Coop. Soc. CrescereInsieme. Presso il Municipio di Monastero Bormida (AT). Per info: garbarino.fabrizio@gmail.com

VENERDÌ 11, ORE 18

INAUGURAZIONE

Orto 0 Café

Alessandra, piazza Santa Maria di Castello

SABATO 12, MATTINA

INCONTRO

RepairCafé

RepairCafé è un'officina di riparazione itinerante, dove potete portare i vostri piccoli elettrodomestici non funzionanti (frullatori, macchine per il caffè, fornelli elettrici e molto altro), e ripararli con l'aiuto degli esperti volontari del Solimarket, che mettono a disposizione i loro attrezzi e la loro competenza. Vi aspettiamo numerosi! Bar Dante, Acqui Terme (AL).

SABATO 9 E DOMENICA 13, 9-13 / 15.30-19.30

FESTA

5° FESTA DI COMPLEANNO del punto vendita

Momenti conviviali con i soci e clienti tutti. Presso Cooperativa della Rava e della Fava, Corso Alessandria 216-218 - Asti

SABATO 12 - DALLE 10.00 ALLE 17.00

CORSO

IL CIBO che RENDE LIBERI

CUCINA NATURALE E VEGAN VERSO LA CONOSCENZA DI SE'. INTRODUZIONE ALLA TEORIA DELLE 5 TRASFORMAZIONI O DEI 5 ELEMENTI (senza l'uso di alimenti e derivati animali e prodotti chimici). A Torino, presso ORORARO C.so Monte Cucco, 37. Info: ileanaparis@yahoo.it oppure 347/4015080.

SABATO 12 ORE 15.00-17.30

CORSO

Abyangam, il tocco che va dentro

Massaggio Ayurvedico. Rocca d'Arazzo (AT) Fraz S.Anna 24

SABATO 12 A PARTIRE DALLE 18,00

INCONTRO

Apericena Natalizio

Giochi col Team SASTOON, c/o ASD Sastoon - Via San Martino 6 - Acqui Terme - info@sastoon.it

DOMENICA 13 ORE 10.00 - 17.00

INCONTRO

Seminario "Tantra il risveglio del cuore" I chakra e la Vita

E' un viaggio che faremo insieme esplorando i diversi livelli della nostra energia, i Chakra, scoprendone sia le potenzialità sia i condizionamenti che li bloccano. Albenga, via Oddo 19.

DOMENICA 13 ORE 16.00 - 19.00

INCONTRO

Costellazioni famigliari

con Claudia Stricker 347 05 131 75. c/o ASD Sastoon - Via San Martino 6 - Acqui Terme - info@sastoon.it

LUNEDÌ 14 ORE 18.30

INCONTRO

meditazione di OSHO

per sperimentare la qualità meditativa dell'alternanza tra movimento e quiete. Con Oriana Repetto 338 900 16 07. c/o ASD Sastoon - Via San Martino 6 - Acqui Terme - info@sastoon.it

MAR. 15 AD ASTI, GIO. 17 AD ALBA ORE 21.00

SPETTACOLO

"La Natività e il nostro schema di nascita".

Spettacoli d'improvvisazione teatrale - realizzati L'Associazione "Immaginati" in collaborazione con l'Università Popolare "Evoluzione Umana" - basati sull'utilizzo di particolari tecniche definite di Comunicazione Umana Interattiva (C.U.I.) e leggi della fisica quantica grazie alle quali l'interiorità dell'animo delle rappresentazioni della Natività, intesa non solo in senso cristico, ed altre forme d'arte riusciranno a prendere vita. Asti

MERCOLEDÌ 16 ORE 20.30 - 23.00

INCONTRO

Costellazioni famigliari

con Claudia Stricker 347 05 131 75. c/o ASD Sastoon - Via San Martino 6 - Acqui Terme - info@sastoon.it

SABATO 19 E DOMENICA 20, 9-13 / 15.30-19.30

INCONTRO

IL NATALE DI LIBERA TERRA

focus sulle cooperative agricole che lavorano

i terreni confiscati alle mafie - cesti con i prodotti della legalità. Presso Cooperativa della Rava e della Fava, Bottega di via Cavour 83 - Asti

Domenica 20 ore 10.00-13.00

INCONTRO

Seminario di Mindfulness

semplici pratiche che ci donano silenzio, pace, capacità di ascolto e presenza... Mindfulness vuol dire "Piena Coscienza" - Rocca d'Arazzo Fraz S.Anna 24

FINO AL 24

MOSTRA

Natale nel mondo: i presepi equo e solidali

Mostra di presepi artigianali del commercio equo e solidale. Concorso "pensieri di pace per un natale di fratellanza" rivolto alle scuole di ogni ordine e grado. Per info: www.ravafava.it. Asti, Bottega di Via Cavour 83

MERCATINI CONTADINI

OGNI GIOVEDÌ • 8.30 12.30

MERCATO DI AGRINSIEME

mercato settimanale dei produttori del territorio a "km zero", prodotti anche biologici. Via Dossena, Alessandria.

OGNI GIOVEDÌ • mattino

MERCATO SETTIMANALE

5/6 banchi, alcuni bio, all'esterno del mercato generico di abbigliamento ecc
Piazza delle Piane Novi Ligure (AL)

OGNI VENERDÌ (da marzo a dicembre) • 8-13

MERCATO DI PRODUTTORI KM 0

Frutta, verdura, formaggi, prodotti a base nocciola es altri prodotti tipici, forniti da produttori locali giovani (tutti under 40)
Pazza Statuto Asti

OGNI SABATO • 9-13

ANTICO MERCATO DI VOLPEDO

FRUTTA, VERDURA, FARINE, PANE, PRODOTTI DA FORNO, MIELE, FORMAGGI, SALUMI, VINO, BIRRA E MOLTO ALTRO...
mercato della frutta, Volpedo (AL)
http://www.mercatodivolpedo.org/

OGNI SABATO • 9-14

MERCATO DELLA TERRA DI ALBA

grande varietà di prodotti in esposizione formaggi a latte crudo, vini, conserve e miele, trasformati, ecc. Molti dei produttori sono di giovane età, tutti dotati di grande sensibilità rispetto al tema delle produzioni alimentari sostenibili, e provenienti dalle aree circostanti Alba.
Piazza Pertinace, Alba (CN)
http://www.mercatidellaterra.com/ita/network/alba

OGNI SABATO • 9-13

MERCATO DELLA TERRA AMICA

A Calamandran si possono acquistare frutta e verdura di stagione, latte crudo, vino, miele, confetture, formaggi, salumi, erbe aromatiche. Inoltre, la tradizionale farinata detta Belécauda, di ceci cotta in forno a legna, e i presidi Slow Food.
Piazza della Stazione, Calamandran (AT)
http://www.mercatidellaterra.com/ita/network/calamandran

DAL 30 AL 3 GENNAIO 2016

INCONTRO

SEMINARIO DI CAPODANNO

SIAMO ciò che AmiAMO, PreghiAMO, PensiAMO, MangiAMO. In un luogo di ritiro immerso nel silenzio, sulle colline a pochi km da Torino, circondati da boschi secolari, Vi proponiamo di trascorrere alcuni giorni, sperimentando cucina vegan e macrobiotica, pratica dello Yoga, della meditazione, e passeggiate nei boschi. Mescoleremo i nutrimenti: cibo naturale, respiro e gioia. ileanaparis@yahoo.it 347.40 15 080. RIVALBA (TO) - Via Castello.



"Procurati momenti di calma interiore e in questi momenti impara a distinguere l'essenziale dal non essenziale."
Rudolf Steiner

OGNI SABATO (da settimana prima di Pasqua fino a settimana prima di Natale) • 9-13

MERCATO DEI CONTADINI DELLE LANGHE

Gruppo di ca 20 coltivatori, allevatori e trasformatori della zona intorno a Dogliani (Cn.). Nocchie e dolci con le Nocchie, frutta e verdura stagionale, funghi, conserve, succhi di frutta, marmellate, carne suina e bovina, formaggi freschi e stagionati, acciughe, tipi rari di sale con spezie, vino, birra, riso, polenta, ecc. Alcuni di noi hanno la certificazione bio.
Piazza Umberto I, Dogliani (CN)
www.mercatodeicontadinidellelanghe.it

OGNI 1° SAB. DEL MESE • 9-13

MERCATINO BIO "IL PANIERE"

Ogni primo sabato del mese, ad Acqui si ritrovano produttori biologici di vino, miele, farine, formaggi, frutta e verdura, ecc.
Mercato ortofrutticolo, Acqui Terme (AL)
http://www.ilpaniere.it/

OGNI 2° SAB. DEL MESE • mattino e pomeriggio

MERCATINO BIOLOGICO

Piazza San Secondo, Asti

OGNI 3° SAB. DEL MESE • mattino e pomeriggio

MERCATINO BIO "IL PANIERE"

Prodotti alimentari e giochi in legno, lane tessute a mano e tinte con colori vegetali, libri, pentole in terracotta.
piazza Mazzini, Casale M.to (AL)
http://www.ilpaniere.it/

OGNI SABATO • pomeriggio

MERCATINO BIOLOGICO E CONTADINO

Prodotti alimentari bio e contadini della zona via Roma, Bubbio (AT)

OGNI SABATO • mattino

MERCATINO BIOLOGICO

prodotti alimentari bio
piazza Cereseto Ovada (AL)

OGNI SABATO • mattino

MERCATO DEI CONTADINI DI FOSSANO

Il mercato, gestito dal Comune, ospita produttori provenienti dalla Provincia di Cuneo ed ha 20 postazioni fisse più 3 a rotazione
Viale Alpi, Fossano (CN)

Yoga e crescita interiore al centro Yoganataraja di Rocca d'Arazzo

di Beppe Parodi

A Rocca d'Arazzo a pochi chilometri da Asti, immersa nel verde delle colline, in un clima tranquillo e accogliente, dall'anno 2003, il centro Yoganataraja propone corsi di yoga, meditazione, corsi di massaggio, seminari di crescita personale, counselling individuale. Beppe Parodi è l'insegnante di questo centro e dedica la sua vita alla ricerca spirituale, allo scambio ed alla condivisione. Creare un ambiente vivo, che si rinnovi, dove il mistero dell'esistenza venga percepito con il cuore e i sensi risvegliati, sono al centro del suo lavoro. "La scoperta di Sè", della propria natura autentica è la scoperta più importante della vita. Ritrovando se stessi, ci si unisce al flusso dell'esistenza, nasce una saggezza interiore basata sul fluire e sul sentire più che sulla conoscenza acquisita. Per ritrovare se stessi è necessario risvegliare la propria consapevolezza ... ed è un viaggio incredibile spogliarla di tutti gli abiti di cui si è coperta nel cammino della nostra esistenza ... Il centro propone diverse iniziative rivolte al risveglio della propria coscienza, come le "Serate di meditazione Tantra e crescita personale". Questi incontri vogliono avvicinare i partecipanti ad un processo di consapevolezza attraverso gli insegnamenti e le tecniche di meditazione del Tantra.

Tantra vuole dire espansione della coscienza, ovvero espandere la consapevolezza fino a riconoscere se stessi come coscienza/energia universali. Nel viaggio del Tantra si impara a riconoscere tutte le dinamiche della nostra mente, quelle emozionali, energetiche e mentali. L'approccio tantrico è, quindi, basato sull'ascolto di 3 aree: il corpo, il pensiero, le emozioni. Attraverso le pratiche, ci si allena a mantenere la presenza in tutti gli stati psico-corporei fino a che questa presenza si "installa" profondamente e tutta la nostra vita inizia a diventare "cosciente e sentita." Tutto viene accettato e non giudicato senza la pretesa di comprendere mentalmente. La paura, la tensione, il conflitto... si crea lo spazio affinché possano essere sentiti, vissuti nel corpo e lasciati esistere senza giustificazione o condanna. Si rimane con ciò che è, nell'istante. La via del Tantra non è una via di repressione o controllo, ma di accoglienza consapevole. Tutto è, semplicemente, né bene né male, tutto esiste così com'è e, se ne prendo coscienza, senza voler subito intervenire o modificare quello che sento, inizia una trasformazione interiore. In altre parole il nostro cuore inizia ad aprirsi alla realtà e a gioirne.

sito: www.centroyoganataraja.wordpress.com
fb: [centro yoganataraja](https://www.facebook.com/centroyoganataraja)
indirizzo: via s.anna 24 rocca d'Arazzo -At-
tel 333 9253054



Sabato 5 dicembre convegno sulla Canapa a Casale M.to

a cura della Redazione

Per la canapa industriale italiana è un momento di fermento; il fenomeno è determinato da due fattori: il primo è la caduta dei prezzi dei cereali ed il secondo è la tenace attività promozionale di AssoCanapa, Coordinamento Nazionale per la Canapicoltura con sede a Carmagnola (TO)

La superficie regionale e nazionale coltivata sta crescendo e l'impianto di trasformazione delle paglie di canapa con sede a Carmagnola sta lavorando l'offerta di materia ma è necessario un maggior impiego dei prodotti derivati per migliorare lo sviluppo della filiera.

Vista la situazione e considerato che la canapa industriale può diventare sempre più una risorsa economica per l'agricoltore e per il trasformatore, si è pensato di indire un convegno per promuovere l'impiego dei prodotti di canapa nel settore dell'edilizia e alimentare, sostenere una rete di soggetti interessati, dai coltivatori ai professionisti, dagli imprenditori ai cittadini, per rafforzare una filiera agro-industriale eco-sostenibile che tutela il territorio e valorizza la produzione locale (negli anni 50 l'Italia era il secondo produttore di canapa per impiego tessile al mondo). La canapa utilizzata come isolante termico fa risparmiare energia ed assorbe gas serra e si qualifica, quindi, quale opportunità di riqualificazione energetica e ambientale del patrimonio edilizio con bilancio negativo CO2.

La città di Casale Monferrato con tutta la zona circostante verrebbero rivalutate e riconosciute come territorio dedito alle buone pratiche ambientali, rappresentando un esempio di riscatto dalla crisi economica e dal disastro dell'amianto.

Si tratta di creare un circolo virtuoso di sviluppo economico ed ecologico con potenzialità che spaziano in svariati settori.

Obiettivi del convegno:

1. Far conoscere e promuovere l'impiego della canapa;
2. Cogliere l'opportunità come azione di riqualificazione del territorio, offrire reddito alle aziende agricole, rafforzare una filiera di produzione agro-industriale;
3. L'area di focus è in particolare quella di Casale Monferrato in un ambito di filiera regionale;

Verso la Cop 21 - Preoccupazioni e aspirazioni del Movimento Globale per il clima

a cura dei cittadini volontari della Coalizione Clima

Il 29 novembre le piazze del mondo si sono mobilitate in difesa del clima. Noi c'eravamo. In vista della COP21 (Parigi 30 nov - 11 dic 2015) il Movimento Globale per il Clima ha rinnovato l'appello: "perché la COP21 apra un percorso concreto e condiviso da tutti i Paesi, nel quadro di una responsabilità comune e differenziata in rapporto al contributo storicamente dato alle emissioni di CO2" (Coalizione Clima). Questa è la prima Era nella storia in cui l'uomo decide le sorti del Pianeta. Veniamo ai dati: l'Organizzazione Meteorologica Mondiale stima circa 370.000 morti a causa del cambiamento climatico nella decade 2001-2010. Abbiamo superato le 400 parti per milione di CO2 in atmosfera, non dovevamo spingerci oltre le 350. Per salvare il clima (contenimento dell'aumento della temperatura media entro i 2°C) dobbiamo lasciare sotto terra il 75% delle fonti fossili per avere l'80% di possibilità di salvarci, questi sono i dati dell'IPCC che afferma: "Il riscaldamento del sistema climatico è inequivocabile e, a partire dagli anni '50, molti dei cambiamenti osservati sono senza precedenti su scale temporali che variano da decenni a millenni. L'atmosfera e gli oceani si sono riscaldati, le quantità di neve e ghiaccio si sono ridotte, il livello del mare si è alzato, e le concentrazioni di gas serra sono aumentate". Non c'è tempo da perdere! La Conferenza tra le Parti (COP 21), che fa riferimento alla Convenzione quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici, avrebbe l'obiettivo di concludere, per la prima volta in oltre 20 anni di mediazione, un accordo vincolante e universale sul clima. Le nostre aspettative: "Organizzare iniziative per sollecitare l'azione contro i cambiamenti climatici, per favorire la conversione del modello agricolo verso il biologico, per bloccare il programma governativo di sviluppo delle trivellazioni, per avviare la costruzione di un modello

4. Sensibilizzare, promuovere e sostenere un'agricoltura sana che produce risorse ecologiche per la tutela del territorio e della salute dei cittadini offrendo una concreta opportunità di sviluppo economico.

La data del convegno è sabato 5 dicembre alle ore 9,00 presso il Salone Tartara in Piazza Castello a Casale Monferrato (AL)

Il convegno è organizzato dalla Città di Casale Monferrato e AssoCanapa - Coordinamento Nazionale per la Canapicoltura.

I relatori saranno:

il presidente di AssoCanapa, Felice Girando

l'agricoltore Cesare Quaglia

il tecnico Olver Zaccanti di ANAB

l'artigiano Luciano Riberi (Calcinia)

l'industriale Paolo Deaglio (CalceCanapa - CalcePiasco spa)

il veterinario Fabrizio Manca

l'esperto divulgatore Franco Casalone

l'antropologa Tania Re

Interverranno il Sindaco di Casale Titti Palazzotti, il Vice Ministro Politiche Agricole Andrea Olivero, l'Assessore Regionale all'Agricoltura Giorgio Ferrero, gli onorevoli Cristina Barbero e Fabio Lavagno, Alessandra Terrosi e Massimo Fiorio della Commissione Agricoltura della Camera dei Deputati, i rappresentanti delle associazioni di categoria, degli ordini professionali, gli allievi della scuola agraria ed edile, funzionari di ASL e ARPA, diversi altri importanti rappresentanti istituzionali del territorio. Prevista un'esposizione delle filiere e dei prodotti della canapa con un buffet d'assaggio.

Visita al Castello del Monferrato e delle Mostre outsider Art, Mosaico e Museo Doc

Media Partner dell'evento:

Vivere Sostenibile Basso Piemonte

produttivo che acceleri la transizione energetica in corso, garantendo i livelli occupazionali, per un futuro pulito e rinnovabile; avviare iniziative di comunicazione per diffondere la consapevolezza degli effetti dei cambiamenti climatici sul pianeta e sulla vita di tutti" (Coalizione Clima). I cambiamenti climatici sono causati da tutti noi, non possiamo delegare le colpe solo ai governi, ogni nostra azione consapevole può salvare il clima, dal modo in cui decidiamo di spostarci, al consumo critico del cibo, alla scelta di energie rinnovabili. Non basta incrociare le dita.

Info su: www.coalizioneclima.it/;

www.facebook.com/events/171613389848749;

twitter.com/GEforClimate



OGNI 2A DOMENICA DEL MESE • mattino

PRODOTTI E SAPORI

Produttori prevalentemente astigiani. Frutta, verdura, formaggi, salumi, conserve, miele, piante e fiori

Piazza alferi e portici anfossi Asti

Segnalaci
i tuoi
"APPUNTAMENTI
SOSTENIBILI"

e
I MERCATINI
BIOLOGICI
0
A KM 0
DELLA TUA ZONA

manda una email a:

viveresostenibile@impressionigrafiche.it





vivere sostenibile

www.viveresostenibile.net

Basso Piemonte

ISCRIVITI ALLA
newsletter

bassopiemonte@viveresostenibile.net



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

- Sei un Bar/Ristorante/Pizzeria bio, menù vegetariano/vegano? km 0?
- Sei un Negozio biologico o equo-solidale?
- Sei una Panetteria/pasticceria per intolleranze, celiachia?

ENERGIE ALTERNATIVE

- Fai Bio-edilizia?
- Fai Pannelli solare?
- Fai Geotermico?
- Proponi Soluzioni eco-sostenibili per la casa/l'ufficio?

TURISMO SOSTENIBILE

- Sei un Agriturismo bio?
- Sei una Associazione che propone turismo sostenibile? Mobilità sostenibile?
- Sei un Negozio di attrezzature sportive?

AMICI ANIMALI

- Proponi Alimentazione ed attrezzatura per animali?
- Sei un Negozio di toelettatura?
- Lavori con cavalli, asini, ...?

AGRI-CULTURA

- Sei una Azienda agricola biologica?
- Sei un Produttore di vino biologico/biodinamico/naturale?
- Sei un Produttore di farina? di miele? di formaggi?
- Organizzi un Mercatino biologico o a km 0?

BENESSERE CORPO & MENTE

- Sei una Erboristeria?
- Sei un Centro olistico?
- Sei un Centro benessere?
- Sei una Palestra?
- Sei una Azienda cosmetica naturale?

FAMIGLIA E EDUCAZIONE

- Sei una Libreria indipendente?
- Lavori con i bambini?
- Proponi spettacoli teatrali? Circensi?
- Organizzi Corsi di Danza?
- Fai Assistenza agli anziani?
- Proponi Terapie e Mediazione familiare?

SCELTE SOSTENIBILI

- Sei una Azienda produttrice di soluzioni eco-sostenibili?
- Proponi Prodotti e servizi di green o sharing economy?

INNOVAZIONE SOCIALE

- Promuovi progetti di Welfare community?
- Promuovi progetti di Riuso e riciclo?
- Promuovi progetti di Inclusione sociale?
- Proponi Iniziative culturali?
- Sei una Cooperativa di promozione sociale?

IL PRIMO PROGETTO MEDIATICO
IN PIEMONTE INTERAMENTE DEDICATO
ALLA SOSTENIBILITÀ

PROMUOVI LA TUA ATTIVITÀ,
RENDI VISIBILE
LA TUA PASSIONE.

I NOSTRI PUNTI DI DISTRIBUZIONE

PROVINCIA DI ALESSANDRIA

Impressioni Grafiche,
via Carlo Marx 10 - Acqui Terme

Calabellula,
via Carlo Marx, 16 - Acqui Terme

Solimarket,
via Goito, 56 - Acqui Terme

Erboristeria La Verbena,
Piazza Addolorata 25 - Acqui Terme

Osteria 46,
Via Vallerana 11 - Acqui Terme

Studio Dott. Paolo Testa,
via Romita 27 - Acqui Terme

Crescere Insieme,
via Togliatti 3 - Acqui Terme

Associazione Sastoon,
Via San Martino 6 - Acqui Terme

EquAzione Bottega Equosolidale,
Via Mazzini, 12 - Acqui Terme

Casa di Quartiere,
via Verona 116 - Alessandria

Erboristeria La Mandragora,
via Legnano 25 - Alessandria

Swagat Ristorante Indiano,
Via Vochieri 108 - Alessandria

Associazione Yoga Ayurveda,
Via Urbano Rattazzi 47 - Alessandria

EquAzione Bottega Equosolidale,
via Milano, 71 - Alessandria

Io & Bio,
via Saletta 95 - Casale M.to

Mercato biologico Il Paniere,
Piazza Mazzini - Casale M.to

Cooperativa S.E.N.A.P.E.,
via Lanza 114A - Casale M.to

Alerami Vintage,
via Alerami, 13 - Casale M.to

Circolo Pantagruel,
via Lanza - Casale M.to

Ambulat. Vet. di Med. Integrata,
Strada Torino 22 - Casale M.to

EquAzione Bottega Equosolidale,
Via Lanza, 38 - Casale M.to

Coop. Agricola Valli Unite,
Cascina Montesoro, 1 - Costa Vescovato

Agriturismo Cascina degli Ulivi,
Strada Mazzola 12 - Novi Ligure

EquAzione Bottega Equosolidale
Via Paolo Da Novi, 51 - Novi Ligure

Natura Sí,
Via Pavese 35 - Novi Ligure

EquAzione Bottega Equosolidale
P.zza Cereseto, 6 - Ovada

L'Altro Benessere,
Via Roma, 74 - Rivalta Bormida

Biobottega,
via Arzani 10 - Tortona

Centro Studi Olistici ADA,
via Emilia 452 - Tortona

Libreria Namastè
Via Sarina 31 - Tortona

Antico Mercato di Volpedo,
piazza del Mercato, Volpedo

PROVINCIA DI ASTI

Cooperativa Della Rava e della Fava,
Corso Alessandria 216/218 - Asti

Cooperativa Della Rava e della Fava,
Piazza Torino - Asti

Cooperativa Della Rava e della Fava,
via Cavour - Asti

Libreria Calligramma,
via XX Settembre, 26 - Asti

Asintrekking,
Antica dogana 2/D - Asti

Outdoor Live,
Regione S. Antonio 79 - Bubbio

Farmacia San Bartolomeo,
Piazza Lucchini, 12 - Castagnole Lanze

Agriturismo Fattoria Roico,
strada prov. 22 km 24.5 - Montiglio Monferrato

Agriturismo Cascina Rosso,
Reg. Caramello Piandonne, 26 - Roc-caverano

PROVINCIA DI CUNEO

Un pizzico di zenzero,
via Cuneo 16 - Alba

Hammam Maison Arabe,
via Bertero 1 - Alba

Associazione Sarasvatananda,
corso Cortemilia 66 - Alba

Mercato della Terra,
Piazza Pertinace - Alba

Bottega Quetzal,
C.so Italia, 9 - Alba

Coop. Libreria La Torre,
via Vittorio Emanuele - Alba

Colibri Botteghe dell'Equo Solidale
Via Garibaldi, 19 - Borgo San Dalmazzo

BIO BIO
corso Barale 95 - Borgo San Dalmazzo

Liberomondo,
Via Vittorio Emanuele II 282 - Bra

Colibri Botteghe dell'Equo Solidale,
Corso Dante 33 - Cuneo

Il Germoglio Verde
Lungostura Kennedy 13 - Cuneo

Cantine Terrenostre,
Località S. Martino Strada SP 592 - Cossano B.

Colibri Botteghe dell'Equo Solidale,
Via Garibaldi, 8 - Fossano

Colibri Botteghe dell'Equo Solidale,
Via S. Arnolfo, 4 - Mondovì

Colibri Bottega dell'Equo Solidale,
Via A. Volta, 10 Saluzzo

L'alternativa,
Corso Piave 63 - Santo Stefano Belbo

Bontà per tutti,
Corso Piave, 74/78 Santo Stefano Belbo

Centro Estetico Alchera,
Corso Piave, 74 - Santo Stefano Belbo

Agriturismo La Bella Estate,
Via Vogliere, 4 - Santo Stefano Belbo

PROVINCIA DI TORINO

Daymons Natural Erbe,
Via Rocciamelone, 11/a - Torino

Naturalmente,
Via S. Agostino 22/b - Torino

Studio Lina Lavarino,
Via Saluzzo, 83 - Torino



DAYMONS NATURAL ERBE
Via Rocciamelone, 11/a - Torino



COOP. AGRICOLA VALLI UNITE
Cascina Montesoro, 1 - Costa Vescovato

gli SPECIALI 

CONTATTACI ORA SCRIVENDO A
bassopiemonte@viveresostenibile.net
o telefona al numero: 3357318873

per sapere come essere presente negli inserti di Vivere Sostenibile

NEL NUMERO DI **GENNAIO 2015**

RISPARMIO E AUTOPRODUZIONE

Le scelte quotidiane rivolte ad un minor spreco di risorse (economiche ed ambientali), il piacere di riutilizzare, trasformare e produrre da sé.

NEL NUMERO DI **FEBBRAIO 2015**
QUATTRO ZAMPE E UN BECCO

Tutte le scelte sostenibili per la cura e il benessere dei tuoi animali da compagnia.

NEL NUMERO DI **MARZO 2015**
BAMBINO NATURALE

Pannolini lavabili, eco detergenti, fasceporta bebè, giochi educativi, benessere e corsi dedicati.

CERCO

■ Cerchiamo agenti plurimandatari, professionisti o semplici appassionati che possano collaborare con il progetto editoriale Vivere Sostenibile Basso Piemonte, svolgendo compiti prettamente commerciali. Requisiti: la persona si occupa per lavoro o per passione di ambiente, o di benessere corpo e mente, o di energie sostenibili, o di alimentazione bio, ecc; inoltre, fa parte di una rete di persone, associazioni e attività legate ai temi di cui sopra; infine, è residente ed attivo in almeno una delle provincie di Asti e Alessandria. Contattare: bassopiemonte@viveresostenibile.net

■ Stiamo cercando persone positive e desiderose di intraprendere un percorso di crescita e mutuo aiuto in modo che ciascuno possa raggiungere la propria meta in un clima di entusiasmo, armonia e gioia. La sede dello spazio è costituita da un terreno di diversi ettari situato sugli appennini: su questo terreno vorremmo realizzare un centro dedicato al Benessere, ai ritiri di meditazione, ecc. Per informazioni tel. 0131 953218

OFFRO

■ Insegnante Yoga impartisce lezioni a piccoli gruppi o individuali, località Melazzo (AL). Disponibile anche a domicilio. Contattare Francesco 349 80 69 651.

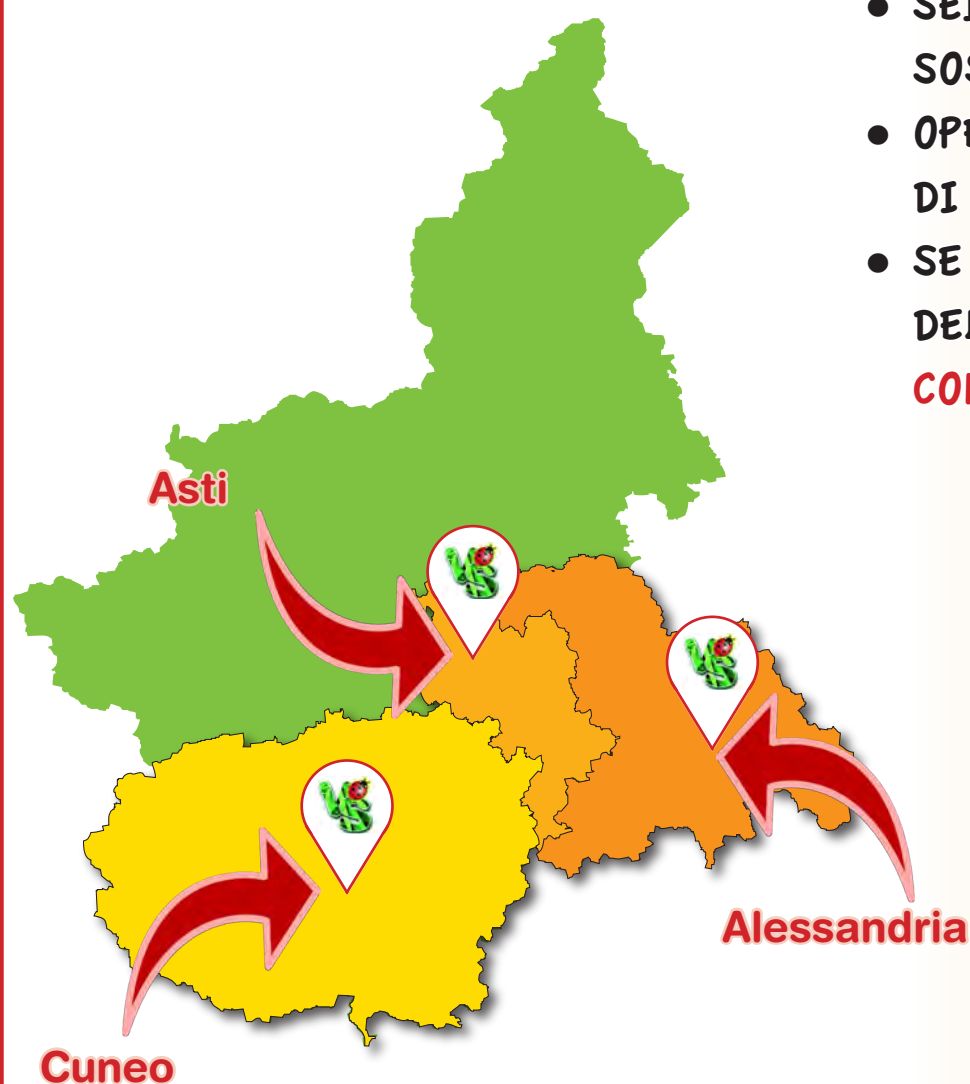
■ Madrelingua tedesca offre lezioni di conversazione di tedesco a tutti i livelli, con metodo facile per piccoli e grandi. Disponibile a tutte le fasce orarie, anche il weekend. Le lezioni si possono effettuare a Cavatore o a domicilio. Non c'è bisogno che comprate nessun libro, porto io fotocopie per tutto il materiale necessario. Per maggiori informazioni telefonare a Inge al cell: 338 3729076, inge@animalwalk.eu

Hai un'attività? Fai parte di un'Associazione o di una Cooperativa?
Aderisci ad un gruppo di acquisto?
... O semplicemente ti piace questa rivista e la vuoi diffondere?

DIVENTA ANCHE TU UN DISTRIBUTORE DI

vivere sostenibile  **Basso Piemonte**

Vivere Sostenibile Basso Piemonte: il cambiamento passa anche da te!



- SEI UN AGENTE PLURI-MANDATARIO NEL SETTORE DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE, ECONOMICA E SOCIALE?
- OPERI O COLLABORI IN UNO DI QUESTI SETTORI E PENSI DI AVERE BUONE CAPACITÀ RELAZIONALI?
- SE SEI RESIDENTE ED ATTIVO IN ALMENO UNA DELLE PROVINCE DI ALESSANDRIA ASTI E CUNEO, **CONTATTACI** PER ASCOLTARE LA NOSTRA PROPOSTA.

AIUTACI A COSTRUIRE UN MODELLO DI VITA PIÙ RISPETTOSO PER L'UOMO E L'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA, RICOSTRUIAMO INSIEME IL LEGAME CON LA COMUNITÀ E IL TERRITORIO

Per informazioni, visita il sito
www.bassopiemonte.viveresostenibile.net o scrivici a
bassopiemonte@viveresostenibile.net



Ricevi GRATUITAMENTE
VIVERE SOSTENIBILE
 nella tua casella e-mail scrivendo a
bassopiemonte@viveresostenibile.net

 **IMPRESSIONIGRAFICHE**

grafica • editoria • stampa offset • stampa digitale • legatoria



**I nostri servizi
 tipografici**

- cataloghi
- libri
- opuscoli
- manifesti
- etichette
- cartoline
- volantini
- depliant

**Con i NUOVI IMPIANTI
 per la stampa digitale
 da settembre nuove
 occasioni per stampare
 i propri libri anche in
 basse tirature**

via C. Marx, 10 Acqui Terme (AL) tel. 0144 313350 Fax 0144 313892
amministrazione@impressionigrafiche.it • www.impressionigrafiche.it