

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

vivere sostenibile

www.ravafava.it
COOPERATIVA
rava 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

GENNAIO 2016

05

MENSILE - Anno II gennaio 2016 - n° 04

EDITORIALE



RISPARMIO E AUTO-PRODUZIONE: PERCHÈ SÌ?

di Francesco Molan, bassopiemonte@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Autoprodurre significa tornare a saper fare le cose con le nostre mani, riscoprendo, spesso, metodi di lavoro antichi. Si tratta a tutti gli effetti di una filosofia di vita, oltre che di un atto di rispetto per sé stessi e per il Pianeta. Perché ci fa bene? Perché è un modo di riappropriarsi del proprio tempo, di trascorrerlo liberando la propria creatività, che è in tutti noi, ma che spesso ha bisogno di essere stimolata ed allenata. A molti l'idea piace, però fatica a metterla in pratica, ad altri spaventa: a me, invece, crea dipendenza!

Sì, perché, una o due volte a settimana, mi diletto nella preparazione del pane con la pasta madre e dei germogli; almeno una volta al mese preparo il latte di soia o di riso (v. mio articolo pag. 14); occasionalmente mi avventuro nella fabbricazione della birra (spalleggiato da amici molto "interessati"), del dentifricio, del detersivo per la lavatrice... Per non parlare di altre trasformazioni legate alla campagna e alla stagionalità, come le marmellate, le conserve e il compost per l'orto. E, in questi casi, ogni mano in più diventa un regalo prezioso.

Di base, prima di acquistare, valuto con attenzione i miei bisogni reali, mi chiedo che cosa mi sia necessario per autoprodurre, per poi decidere in base alle mie possibilità. In questo modo, provo a spostare più in alto l'asticella dei miei usi e consumi, partendo dall'ingrediente base, piuttosto che puntare esclusivamente al prodotto finito.

Non c'è dubbio che la vita del volenteroso autoproduttore sia impegnativa: il tempo sembra non essere mai abbastanza, anche soltanto per cercare le informazioni, le soluzioni più in linea con le proprie aspettative (e budget), per non parlare della preparazione e dell'elaborazione. Produrre in casa costa fatica, ma è divertente e porta grandi soddisfazioni: ci si riconnette con il presente, si riduce lo spre-



co, l'inquinamento ed, infine, ci si emancipa, per quanto possibile, dal mercato, che ci vizia e stravizia con prodotti e servizi spesso inutili, provenienti da chissà dove e contenenti chissà che cosa.

E' importante, poi, a mio parere, maturare e mantenere un atteggiamento positivo rispetto a ciò che si compie. Nella filosofia orientale si usa l'espressione *karma yoga*, ovvero quell'attitudine a compiere un'azione (o un lavoro, qualunque esso sia) godendosi l'attimo presente in cui si svolge, senza dare troppa importanza al risultato e ai frutti delle proprie azioni. È il cammino, il processo, ciò che conta di più. Quel saggio di Goethe, non certo di origine indù, scriveva che "non è

importante fare dei passi che un giorno ci condurranno al fine, ognuno di questi passi deve essere in se stesso una meta".

Non essere più dipendente dal supermercato, perché la zucca che cresce coltivata nell'orto grazie ai semi scambiati o conservati dall'anno precedente, è una possibilità reale, è una realtà concreta: significa aver già intrapreso una rivoluzione di indipendenza, di aver fatto la dichiarazione pubblica di non accettare il controllo dell'industria alimentare. Ma sono scelte, niente di più, niente di meno. Poi è chiaro, si potrebbe discorrere in pagine e pagine sul concetto di cittadino = consumatore, di emancipazione, di resilienza, di ribellione agli schemi e condizionamenti sociali, eccetera eccetera. Tutti discorsi che mi trovano profondamente d'accordo, ma sempre tesi a voler giustificare un qualcosa che, in concreto, ognuno di noi dovrebbe "sentirsi di fare". La realtà è che, se provassimo a vivere tutti in modo più semplice e frugale, non ci ritroveremmo a vivere in un Pianeta che, ogni anno, perde settimane di vita rispetto all'anno precedente a causa dei cambiamenti climatici derivati dallo sfruttamento dissennato delle risorse naturali non rinnovabili.

L'evoluzione ci ha portato ad innalzarci dalla quadrupedia alla bipedia: allora usiamo le mani, per trasformare in meglio un mondo che non ci piace e che non ci rende felici. E proviamo ad impiegare il nostro tempo, ridotto all'osso, per diffondere, diffondere ed ancora diffondere, le buone pratiche quotidiane!

In questo numero di Gennaio, oltre alla consueta panoramica delle attività ed iniziative sostenibili sul nostro territorio, troverete alcune esperienze rivolte al Risparmio e all'Autoproduzione dei Redattori della nostra rivista. Non perdetevi, allora, l'inserito di quattro pagine a pagina 11. Buona lettura a tutti!

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

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 **FEBBRAIO 2016**
QUATTRO ZAMPE E UN BECCO
Tutte le scelte sostenibili per la cura e il benessere dei tuoi animali da compagnia.

NEL NUMERO DI **MARZO 2016**
BAMBINO NATURALE
Pannolini lavabili, eco detersivi, fasceporta bebè, giochi educativi, benessere e corsi dedicati.



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.



1 IN PIÙ

aderendo con la tua Associazione e/o Cooperativa entro il 31/03/2016 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a **€ 217 + IVA** (invece di 260 + IVA)

Per aderire, invia ORA una mail a bassopiemonte@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 partecipare 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
Risparmio e Autoproduzione da pag 11 a 14	
ITALIA sostenibile da pag 15 a 18	
Amici Animali	pag 19
Appuntamenti Gennaio 2016	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

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 € 0,10 - CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 27/10/2015

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,
Alessandro Betti,
Alessia e Giulia,
Chiara Rosolen,
Claudia Selvetti,
Daniela Cirio,
Eliana Lazzareschi Belloni,

Francesca Lagomarsini,
Genny Notarianni,
Isabella Oliveri,
Gloria De Ambrogio,
Laura Montanella,
Laura Pantucci,
Luciana Rigardo,
Luisa Saffioti,

Marco Spinello,
Marilyn Mengoni,
Maria De Luca,
Milena Ribero,
Oriana Repetto,
Paola Bianchi,
Paola Olivieri,
Paola Rocci,
Paolo Fiscelli,
Pierpaolo Pracca,

Roberta Cestaro,
Roberto Paravagna,
Serena Minerdo,
Stefania Rossini,
Tatiana Maselli.



Vivere Sostenibile Basso Piemonte fa parte di VS Network

Associato a: **FIMA**

La nuova piramide alimentare



di Isabella Oliveri, naturopata

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

La piramide, negli ultimi anni, è stata messa in discussione partendo dal ruolo dei grassi: nella vecchia piramide tutti i grassi erano collocati verso l'apice, adesso invece solo i grassi saturi (per lo più di origine animale, come il burro), dovrebbero mantenere questa posizione, mentre i grassi di origine vegetale vanno collocati verso la base della piramide, prevedendone il consumo quotidiano. Infatti va ricordato che il simbolo della dieta mediterranea è l'olio d'oliva. Vengono anche messi in discussione i carboidrati, in questo caso meglio preferire i cereali integrali, a basso indice glicemico (pasta, orzo, riso, etc.), rispetto a quelli con alto indice glicemico (pane, patate, etc.) perché non tutti i carboidrati hanno le stesse valenze nutrizionali. A livello nutrizionale la differenza tra queste due categorie è dovuta alla loro diversa propensione a rilasciare glucosio nel sangue (indice glicemico).

In più si consiglia poca carne e tanti vegetali, di insaporire ed esaltare gli aromi con abbondante uso di erbe aromatiche, piuttosto che con intingoli complessi e sale. Un'ottima possibilità è quella di coltivare le erbe e le piante aromatiche che andremo a consumare: è una maniera per averle sempre fresche, a portata di mano e, avendole coltivate, voi sarete certi della loro qualità.



Le piante ed erbe aromatiche, inoltre, hanno bisogno di poco spazio e potete quindi coltivarle tranquillamente anche sul vostro balcone.

Anche i vegetali, se avete un giardino potrete coltivarli, essendo così sempre sicuri della loro genuinità e freschezza, oppure potete cimentarvi nella creazione sulla terrazza o sul balcone di un giardino commestibile.

Un'altra novità della nuova piramide è che, alla base, non ci sono immagini di alimenti, ma messaggi di modifica dello stile di vita: **ATTIVITÀ FISICA.** Ovvero mantenersi attivi. **CONVIVIALITÀ.** La tavola deve essere intesa come momento che va oltre il nutrimento stretto e deve diventare un momento in cui la famiglia, gli amici si incontrano. Perché non è solo importante COSA si mangia, ma COME si mangia. **STAGIONALITÀ.** DOBBIAMO imparare a preferire i prodotti stagionali in quanto soddisfano meglio il fabbisogno del nostro organismo nei diversi periodi dell'anno. **PRODOTTI LOCALI.** Dobbiamo riabituarci al consumo dei prodotti della nostra terra e di stagione, non subire passivamente le abitudini che le grandi catene di distribuzione vogliono farci assumere.

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

contatti:
consulenze@isabellaoliveri.it
www.isabellaoliveri.it

Vivere in salute con la natura



di Alessandro Betti, Erborista, Farmacista, Chimico, esperto in prodotti della salute



“L'ortica comincia a germogliare in primavera ed è, allora, un alimento non sgradito; per molti è oggetto di superstizione, perché costoro pensano, mangiandone, di preservarsi in tal modo da ogni malattia tutto l'anno.” Plinio il Vecchio a proposito dell'ortica, tratto dalla “Naturalis Historia”. L'origine prima della “terapia con le piante” non va ricercata tanto nell'imitazione degli animali che, quando sono malati, istintivamente si nutrono di determinate piante, quanto nell'effetto “terapeutico” posseduto da alcune piante assunte già come alimenti,

come riporta la citazione di Plinio il Vecchio. Infatti, molto tempo prima di disegnare graffi, di comporre le lettere dell'alfabeto, di fissare leggi, sotto la guida di un istinto primordiale l'uomo ha sempre ricercato il rimedio ad ogni suo male nel mondo vegetale e, agli inizi, ci si basava su osservazioni empiriche e su elementi magici e religiosi. La conoscenza delle piante officinali e del loro impiego pratico è giunta a noi a partire da Imhotep, sacerdote-medico dell'antico Egitto, passando per Galeno, medico personale dell'imperatore Marco Aurelio, il cui nome continua a rivivere nell'insegnamento della “Galenica”, per la Scuola Salernitana, fortemente voluta dall'imperatore Federico Barbarossa, e negli autori degli splendidi erbari del Rinascimento; senza dimenticare i contributi della tradizione cinese, indiana e del centro-sud America. Anche se il termine “fitoterapia” è stato introdotto solo agli inizi degli anni Venti dal medico francese Leclerc, l'uso delle piante rappresenta la forma di “cura” più antica e universale. Dalle semplici tisane alle estrazioni titolate, le piante offrono un ampio spettro di applicazioni, assicurandoci protezione, benessere fisico, mentale ed emozionale in tutte le esperienze e le fasi della vita. I rimedi da esse ottenuti, possono integrarsi nella nostra vita al punto tale da divenire “amici intimi” a cui ricorrere nel dubbio e nel bisogno. La conoscenza attuale delle proprietà delle innumerevoli piante è uno dei patrimoni più importanti dell'umanità che deriva da regioni, culture, osservazioni e sperimentazioni diverse. Le preparazioni disponibili testimoniano lo sforzo continuo per valo-

rizzare l'enorme potenziale di ogni singola pianta e delle sue parti costituenti. Costituenti che vengono studiati nei loro molteplici aspetti come “droghe” di origine vegetale, intendendo come “droga” quella parte della pianta (corteccia, radice, foglia, fiore, etc.) che possiede una determinata attività e che, di conseguenza, contiene la maggiore concentrazione di principi “attivi”. Principi “attivi”, che la moderna ricerca farmacologica ha cercato di isolare e riprodurre, per ottenerne dosaggi assolutamente precisi, ma numerosi dati sperimentali hanno dimostrato attività in quantità e qualità (anche come effetti indesiderati) diverse dalla “droga” completa di partenza. Ciò perché la pianta costituisce un'unità nella quale i principi “attivi” formano dei FITOCOMPLESSI caratteristici, legandosi o interagendo con altre molecole che sono eliminate, però, nei processi di purificazione. E' il FITOCOMPLESSO, dunque la “quintessenza” della pianta officinale e non il principio “attivo” purificato. Tutte le operazioni d'estrazione devono mirare, possibilmente, a conservarlo intatto, poiché è solo attraverso la sua integrità strutturale, che la pianta può esercitare il suo “maximum” di attività benefica. Di queste operazioni abbiamo i preparati da “droga” essiccata: infuso, decotto; i preparati da droga fresca: tinture madri, macerati glicerici; i distillati da droga fresca o essiccata: alcolati, idrolati e oli essenziali; i preparati da estrazione ed evaporazione: estratti molli, fluidi e secchi; seguono i succhi e i polverizzati.

Aiutiamoci con l'energia dei fiori

di Laura Montanella, floriterapeuta

Lettura consigliata:
TERAPIA CON I FIORI DI BACH
di Mechtilde Scheffer, Edizioni ipsa

La mia esperienza personale d'utilizzo dei rimedi derivati dai fiori di Bach, mi ha aiutata a superare dei periodi di difficoltà (nel rapporto di coppia, la perdita di una persona cara, il lavoro, insicurezze e paure di vario genere): i rimedi mi sono serviti per svolgere un lavoro su me stessa e per conoscermi più in profondità, come quando si pulisce una cipolla, partendo dall'esterno per arrivare al nucleo della vera essenza. Nonostante siano passati tanti anni dalle prime esperienze con i fiori di Bach, non si finisce mai d'imparare, pur essendo le emozioni e gli stati d'animo sempre gli stessi! Ma il valore di ciò che comprendiamo è immenso e personale: ognuno dà la propria interpretazione, con il proprio cuore. Non si finisce mai, davvero, è uno scambio continuo.

Lo studio mi ha aiutato ad entrare in sintonia con i rimedi di Bach ed ho potuto imparare bene il metodo grazie ad alcuni atteggiamenti peculiari: apertura nei confronti degli altri, ascolto più che inter-

pretazione, osservazione di (apparentemente insignificanti) parole e gesti, cultura del non-giudizio e fluire costante delle emozioni, ma credo, prima di tutto, sia importante mantenersi se stessi, essere sinceri, avere delicatezza, senza ferire le persone che ci circondano. Più si sviluppa la capacità d'ascolto, maggiori saranno le probabilità di aiutare le persone più deboli, attraverso quell'Amore incondizionato capace di andare oltre la propria personalità.

Il turbamento dell'armonia avviene nella nostra coscienza sul piano dell'informazione e si limita a mostrarsi nel corpo. Il corpo è, quindi, la forma d'espressione e di realizzazione della coscienza, oltre che di tutti i processi e mutamenti che avvengono nella coscienza stessa. Se nella coscienza di una persona viene a mancare equilibrio, questa situazione diviene visibile e palese nel corpo.

C'è un fattore che la scienza non è in grado di spiegare sul piano fisico: perché alcune persone vengono colpite da determinati malesseri, mentre altre ne restano immuni, nonostante la possibilità di contagio sia la stessa? Il materialismo dimentica che esiste un fattore al di là del piano fisico, che nel normale corso della vita protegge o rende suscettibili gli individui nei riguardi del malessere, di qualunque natu-



ra esso possa essere.

Il metodo dei Fiori di Bach prevede, a seguito di un colloquio, la somministrazione di rimedi floreali per armonizzare i propri stati d'animo. Non è né un metodo psicologico né una terapia medica. Per informazioni e consulenze: Tel: 335-6823442
Mail: lauramontanella@gmail.com
Web: www.greencommunication.info

L'importanza dell'Attività Fisica Regolare

TEMPO DI LETTURA: 4 min

della dott.ssa Serena Minerdo

Innumerevoli studi hanno dimostrato quanto l'esercizio fisico sia importante per il benessere del corpo e della mente.

Dell'importanza del movimento ci si è accorti in questi ultimi decenni, durante i quali il trend delle "cattive abitudini alimentari e sociali" ha portato progressivamente ad una vera e propria pandemia.

Ma quali sono i benefici che l'attività fisica regolare può produrre?

A livello cardiovascolare, migliora la funzionalità cardiaca: aumentano le cavità (atri e ventricoli), le pareti diventano più spesse e forti, quindi il cuore pompa più sangue ad ogni contrazione, si riducono le resistenze dei vasi a livello periferico, con miglioramenti importanti sulla pressione sia diastolica che sistolica, migliora lo scambio, il trasporto e l'utilizzo dell'ossigeno, aiuta a prevenire patologie cardiovascolari, quali l'ipertensione arteriosa, l'ictus, la malattia coronarica, le cardiomiopatie.

A livello muscoloscheletrico migliora la forza, il trofismo muscolare e la flessibilità, migliora la coordinazione, l'equilibrio e si riduce il rischio di cadute, migliora la percezione del sé, ritarda l'insorgenza dell'osteoporosi e ne rallenta l'avanzamento.

A livello del metabolismo e della composizione corporea, aumenta la massa muscolare, parte metabolicamente attiva, e di conseguenza anche il dispendio energetico nelle 24 ore, se combinata con una corretta alimentazione, l'attività fisica intacca le riserve adipose riducendole, previene patologie metaboliche, quali il diabete mellito e la sindrome metabolica.

A livello psicologico, l'esercizio fisico garantisce benefici a livello emotivo, incrementando l'energia e rafforzando la prospettiva ottimistica della vita e l'immagine positiva di sé, riduce i livelli di stress e di tensioni nervose, favorisce e potenzia il riposo notturno.

Quindi, per potenziare la propria salute, quale modo migliore del praticare attività fisica con regolarità e apportare radicali e duraturi cambiamenti al proprio stile di vita?

Se praticata con i dovuti modi, e magari sotto la guida di un professionista del movimento, l'attività fisica può essere considerata un investimento sul presente e sul futuro, a prescindere dall'età. È ovvio che prima si comincia, meglio è. Allo stesso tempo, se praticata in maniera



discontinua, disordinata o in eccesso, potrebbe essere fonte di infortuni. C'è da dire anche che l'allenamento fatto con tutti i criteri e sotto la supervisione di un allenatore personale non ci mette al riparo dagli infortuni, ma sicuramente ci espone in maniera più limitata a tali evenienze.

Cosmesi fresca: quale opportunità lavorativa nella green economy

TEMPO DI LETTURA: 5 min



di Adriana Rossi

Mi chiamo Adriana Rossi e sono partner di un'azienda austriaca che produce biocosmesi fresca, naturale, vegan 100%, ecosostenibile ed integratori alimentari.

Nel mio "secondo tempo", quindi passati i 50 anni, mi sono reinventata, mi sono messa in gioco e mi si è aperto un mondo! Un mondo possibile, dove anche i piccoli gesti antichi e quotidiani, come lavarsi i denti o curare la propria igiene personale, si coprono di significato... Un mondo raggiungibile!

Da qui la decisione di lavorare nella green economy ed occuparmi d'ambiente. Ogni volta che scrivo sulla mia attività mi rendo conto di scrivere sempre di più, perché, ascoltando le storie delle persone, continuo ad imparare nuove cose. Come si può trovare una definizione per la "green economy"?

Semplice: attraverso una riflessione per la quale la nostra salute è in correlazione con quella del nostro pianeta. Quindi un modello (anche) economico che considera l'impatto ambientale dei nostri gesti quotidiani moltiplicato per gli abitanti del pianeta! Se pensiamo a quello che le persone usano nei bagni per lavarsi e curare il proprio aspetto estetico, forse è meglio iniziare ad imparare a leggere le INCI (cioè l'elenco dei componenti che, per legge, deve apparire sulle confezioni) dei prodotti e a scoprire quali danni per l'ambiente essi possono provocare. È assurdo preoccuparci che l'acqua che esce



dai rubinetti della nostra casa sia pura e non preoccuparci del fatto che, ogni giorno, si riversano negli scarichi dei nostri bagni quantitativi assurdi di oli minerali e derivati del petrolio, presenti in molti cosmetici di uso quotidiano, che andranno ad inquinare i nostri fiumi e i nostri mari, uccidendo la fauna marina, senza pensare ai danni che può causare una cosmesi non dermocompatibile.

Le persone vogliono essere consapevoli in tema di salute e quindi, lavorare nella green economy, vuol dire insegnare alle persone a leggere l'INCI. Ed è questo il primo step che bisogna superare per fare questo lavoro: imparare ad essere consapevoli di quello che usiamo, per poterlo insegnare ai nostri clienti ed ai nostri partner. Temi quali sostenibilità, etico, naturale, bio si stanno tramutando in fattori di politica economica d'importanza cruciale.

L'azienda, per la quale lavoro, non segue i mercati o le campagne marketing dei colossi dell'industria cosmetica: essa crea un mercato nuovo. I partner possono contare su un mercato dove si stima un aumento annuo del 20% sugli acquisti di cosmesi naturale, un 30% sull'acquisto di integratori e su una percentuale di riordino pari al 70%.

La cosmesi fresca si ottiene lavorando fresche le materie prime naturali, non alterandone l'efficacia con nessuna sostanza che non sia naturale o dermocompatibile.

In natura tutto ha una fine e la cosmesi fresca è da "consumarsi entro", proprio come i prodotti freschi che ogni giorno consumiamo sulla nostra tavola!

Io cerco partner commerciali che, in modo autonomo, trasmettano questo tipo di filosofia.

Sto creando una rete europea di distribuzione, anche online, di questi prodotti "So Fresh"!

Credo nella rete che ha eliminato le distanze fra le persone e nella collaborazione con persone che abbiano lo stesso obiettivo. È un lavoro che ognuno può personalizzare e la formazione è continua.

La mia mail è solobioperte@gmail.com

ed il mio telefono è 340315388;

chiedetemi informazioni ed inviatemi il vostro curriculum.

www.solobioperte.it

Alchimia fa rima con Naturopatia

TEMPO DI LETTURA: 5 min



di Lina Lavarino, naturopata - iridologa - kinesiologa - riflessologa



L'alchimia, considerata come filosofia esoterica solo affine alla magia, in realtà è una antica saggezza ed un collegamento importante tra l'antica conoscenza della natura e il benessere olistico di cui si parla oggi. Questi insegnamenti derivano da tre maestri che diedero ognuno un contributo importante nella storia e che, secondo me, oggi tracciano una linea guida per la moder-

na naturopatia. **Ippocrate il saggio, Galeno il dott. House dei gladiatori e Paracelso il rivoluzionario.**

Prima di capire chi sono questi 3 personaggi, cos'è l'alchimia?

L'alchimia è l'arte della trasmutazione della materia.

Non la trasformazione che è un cambio di forma, bensì **trasmutazione** ovvero il cambiamento in qualcosa d'altro purificato ed evoluto, ma che ha mantenuto la propria essenza più vera.

Questo per gli alchimisti era un necessario percorso umano sia per la propria vita, sia per la propria salute fisica e spirituale, ma soprattutto per la vera guarigione.

Ma chi erano questi 3 personaggi?

Il saggio Ippocrate (460 a.C.) per la prima volta ha dato un carattere autonomo alla pratica medica liberandola dall'aspetto religioso e rituale.

Con Ippocrate nasce la **semeiotica** vincente ancora oggi, il suo metodo poneva l'attenzione sull'osservazione della persona nel suo complesso e nella considerazione di vari fattori come l'ambiente, l'alimentazione, il comportamento, il tipo di lavoro svolto e i traumi subiti.

Qualche centinaio di anni dopo vi presento il Dr. House dell'antichità...

Galeno il geniale patologo (130 d.C.). Era il **medico della scuola dei gladiatori** studioso instancabile, esperto di traumi e ferite da combattimento. Trascorre tutto la vita nella corte imperiale, conducendo esperimenti di anatomia e fisiologia. Galeno miselava estemporaneamente sostanze naturali a concentrazioni op-

portune, adattandole al singolo malato. Il termine **preparazioni galeniche** viene ancora oggi utilizzato per indicare la preparazione di rimedi personalizzati direttamente dal farmacista.

Facciamo un salto ancora in avanti di 1000 anni...

Paracelso, un rivoluzionario medico di strada. Fu uno shock per la medicina europea del 1500.

Si discosta dalle pratiche dei suoi contemporanei, lui agiva non solo sul corpo fisico, ma su quella ragione interiore dove il "morbo" ha origine. La malattia evolve in un accumulo di impurità nel corpo che è necessario quindi separare dalla materia pura. Nei suoi rimedi spaghirici egli separava le impurità dalla pianta per prenderne l'essenza più efficace e pura, seguendo le influenze della natura secondo gli astri e le stagioni, in armonia con l'universo.

Il perché ho avvicinato questi tre maestri è nelle loro eccellenze.

Credo che il metodo di Ippocrate nell'osservare e contestualizzare la persona, la conoscenza anatomofisiologica di Galeno e la visione che Paracelso aveva della malattia come conflitto di corpo e spirito come anche i suoi studi sugli astri e la preparazione di rimedi purificati e ricchi di virtù, formino una triade perfetta di ciò che è necessario per il vero star bene secondo natura.

Questa per me è la vera naturopatia contemporanea.

Se siete incuriositi e volete capire come tutto questo si ritrova nella ricerca del vostro benessere... chiamatemi!

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

L'etnomedicina e la terapia del simbolo

TEMPO DI LETTURA: 6 min

di Pierpaolo Pracca, antropologo

Quattro volte gridai "Hey-a-a-hey!", tambureggiando: gridavo allo spirito del mondo, e già mentre facevo così potevo sentire il potere che saliva in me dai piedi in su, e capii che sarei stato in grado di fare qualcosa per il bambino malato.

(J.G. Neihardt, Alce Nero Parla)

L'etnomedicina, fin dal suo nascere, ha permesso di comprendere, come all'interno di società integrate, la salute di un individuo debba essere letta attraverso una complessa griglia interpretativa, in cui gli aspetti medico-fisiologici si connettono a quelli antropo-sociali.

Ma quale può essere l'importanza di una scienza come l'etnomedicina ancora sconosciuta al vasto pubblico e quali risorse può apportare alla nostra medicina? Nella consapevolezza dei limiti antropologici di trasposizioni culturali, a volte oggettivamente rischiose, mi sembra utile il recupero di una visione completa dell'individuo nella sua unità di mente-corpo, insieme alla consapevolezza che qualsiasi iter terapeutico non può prescindere da una relazione armonica tra paziente e uomo-medicina.

Probabilmente una medicina ipertecnologica, come la nostra, sarebbe bene tenesse in considerazione un semplice assunto comune a gran parte dei modelli etnomedici e cioè che il processo di guarigione per l'ammalato ha inizio con la notizia dell'avvicinarsi alla sua capanna da parte del guaritore.

In questo modo potrà nascere una medicina più attenta ai reali bisogni del malato e più consapevole del fatto che, come sostiene Geertz (1962), dal primo vagito all'ultimo respiro, ogni individuo è composto di soma, psiche e polis e, quindi, è contemporaneamente corpo, persona ed essere sociale. Per questo motivo l'etnomedicina guarda a



quelle comunità che hanno conservato intatta la tradizione antica e popolare della cura, attraverso il ricorso a rimedi naturali e alla condivisione dello spazio sociale con il sofferente, tramite riti collettivi in grado di coinvolgere l'intera famiglia e spesso tutta quanta la comunità. Non bisogna inoltre scordare che, all'interno delle cosiddette culture ad interesse etnologico, il concetto di polis, oltre alla famiglia e alla comunità, si estende includendo la sfera magico-mitologica, coinvolgente, ad esempio, gli spiriti degli antenati (Kakar, 1993), aprendosi così alla dimensione del sacro e del religioso, spesso conaturata a quella medica, visto che la guarigione riguarda spesso il ristabilirsi di un equilibrio, al tempo stesso fisico, sociale e spirituale (Eliade, 1974). Più propriamente, per quanto riguarda gli aspetti terapeutici correlati alle pratiche etnomediche, è noto come tali

tecniche siano radicate in una concezione spirituale della malattia piuttosto che in una di tipo microbiologico o organico. In ambito etnomedico, infatti, si riscontrano spesso approcci terapeutici finalizzati a cacciare gli spiriti o le divinità causanti malesseri e sofferenze. In questi casi l'uomo-medicina è protagonista, insieme al malato, di un processo nel quale gli elementi concreti e fisiologici del "male" vengono trascesi e trasferiti su di un piano puramente simbolico, dove subiranno le opportune trasformazioni per mano del terapeuta.

È l'irruzione dell'elemento sacro, dei mondi immaginari del paziente e del guaritore che rende l'approccio etnomedico estremamente interessante per noi occidentali, chiamati ad una apertura verso una cultura medica altra, - laddove il termine cultura è da utilizzarsi nel senso di un sistema ordinato di significati e di simboli, all'interno del quale gli individui definiscono il loro mondo, esprimono i loro sentimenti e maturano i propri giudizi. Comprendere questi modelli culturali significa sottrarsi alle insidie di una medicina occidentale, a volte eccessivamente meccanicistica, riduzionistica e riappropriarsi di una visione contestualistica della terapia, nella quale il malato possa essere accolto nella sua interezza di persona, coinvolgendone gli aspetti psicologici, sociali ed ambientali, comprendendone in primo luogo la mappa attraverso la quale egli legge la realtà, consci del fatto che,

proprio negli elementi che compongono quella mappa, potremmo scorgere le ragioni del suo ammalarsi e del suo eventuale guarire. Per questo motivo chi fa ricerca in questo ambito, per citare alcuni studi recenti, (Rossi, Li Vigni, Zuffi, 1996) si confronta con forme di pensiero, che si sottraggono alla rigida causalità e pensa piuttosto che, ogni azione culturalmente definita - sia essa un rito, una danza, una preghiera - all'interno di una determinata realtà consensuale (Tart, 1986) possa ristabilire un legame armonico fra persona e società, all'interno della quale si generano le cause e le terapie dello stesso mal-essere.

(continua...)

Reiki la via del cuore

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Oriana Repetto, Reiki Master



Durante una sessione di Reiki, l'operatore si rende disponibile ad incanalare e donare l'energia vitale universale mettendo in atto la spinta evolutiva di auto guarigione.

A di là di ogni interpretazione, il Reiki viene oggi studiato e sperimentato dalla scienza. In diversi ospedali in tutto il mondo gruppi di volontari in accordo con il personale medico hanno avviato ricerche scientifiche sulla valenza dei trattamenti Reiki per gli ammalati oncologici sottoposti a chemioterapia.

La mia personale esperienza inizia negli anni '90. Da subito ho sentito un forte richiamo per questa pratica allora ancora poco conosciuta, tanto da completare il percorso fino al 3° livello. Il Reiki è stato per me un grande percorso evolutivo, un sostegno nell'affrontare le difficoltà, l'aver

condiviso con gli altri un'immensa gioia.

Per informazioni su corsi e seminari presso ASD SASTOON Acqui Terme:
Oriana Repetto
338 9001607

Invito tutti coloro che vogliono avvicinarsi al Reiki a non avere pregiudizi, a restare aperti e fiduciosi, liberi dai condizionamenti che hanno banalizzato questa meravigliosa arte terapeutica privandola del profondo significato che ne sta alla base.

Il Reiki viene riscoperto dal dott. Mikao Usui che a fine '800 fondava in Giappone l'USUI REIKI RYOHO GAKKAI, un'organizzazione che si prefiggeva come obiettivo la guarigione dello spirito e del corpo. Il Reiki trae le sue origini nel buddismo tibetano. Le sue profonde radici filosofiche ne hanno fatto un'arte di cura e uno stile di vita essenziale. Questo antico metodo si basa sull'utilizzo dell'energia universale e dell'amore puro, che passando attraverso il 'cuore' inteso come centro del tutto, si concretizza nel contatto con l'altro attraverso il tocco della mani.

Il Reiki che oggi conosciamo è stato adattato al pensiero del mondo occidentale ed è stata elaborata una tecnica fissando in schemi le posizioni dei trattamenti. Ogni insegnante contribuisce poi ad arricchirlo in base al proprio vissuto personale.



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)

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

Leggere e comprendere i testi scritti: difficoltà e disturbi di comprensione nella scuola primaria



di Dott.ssa Francesca Lagomarsini (psicologa specializzata nel trattamento dei Disturbi dell'Apprendimento)

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Dovendo pensare ad un esempio di attività culturale centrale nell'esistenza umana, sicuramente la comprensione del testo sarebbe ai primi posti in quanto a rilevanza, non solo relativamente all'attività di studio e lettura. Leggere un cartello stradale o un orario ferroviario implicano, infatti, sempre un compito di comprensione determinante in quanto esso rende possibile l'azione che consegue una corretta lettura. Capire un testo, però, non significa solo ritrovare il significato di una frase, aggiungerlo a quello della frase successiva e completare l'operazione per tutto il brano proposto. E' evidente quanto la comprensione coinvolga processi complessi come quelli di costruzione attiva del contenuto del testo: comprendere un testo scritto è un'attività complessa che richiede il possesso e la coordinazione di capacità cognitive relative a differenti livelli di elaborazione: la parola, la frase e, in ultimo, il testo. Il disturbo di comprensione può essere definito come la difficoltà a comprendere adeguatamente il significato di un testo; per parlare, però, di disturbo "specifico" di comprensione durante la lettura, è necessario considerare alcuni fattori di esclusione e la differenziazione tra disturbo e difficoltà di comprensione. Le difficoltà di comprensione si ascrivono a fattori quali istruzione, contesto familiare o livello socioculturale, ovvero fattori temporanei o reversibili relativi al bambino e al suo contesto familiare. Dalla vasta letteratura presente in materia e dalla disamina dei disturbi di comprensione del testo, emerge che l'attività didattica volta a fornire al bambino e al ragazzo un metodo di studio, soprattutto in presenza di difficoltà di apprendimento,



debba tenere conto del ruolo delle differenze individuali, degli atteggiamenti e dei vissuti legati al mondo della scuola, del peso determinante che rivestono anche gli aspetti metacognitivi. La nozione di metacognizione, rimanda ad una sorta di grande contenitore in cui sono raccolte le operazioni cognitive esecutive con la funzione di coordinamento, di guida, di riflessione, necessarie allo svolgimento di compiti più o meno complessi. Per un buon utilizzo delle risorse cognitive individuali, lo sviluppo di questi tre ambiti sembra essere fondamentale, assieme ad alcune altre aree

che, se sviluppate, possono contribuire a migliorare l'utilizzo di un metodo di studio e la riuscita scolastica, in particolare in presenza di un disturbo della comprensione del testo. Queste aree afferiscono, ad esempio, alla capacità di concentrazione che, come sappiamo, è strettamente connessa alla capacità attentiva. Nel caso specifico dei disturbi di comprensione del testo, il lavoro da svolgere con gli studenti può essere quello di stimolare la consapevolezza dei propri problemi attentivi e la ricerca di comuni strategie per mantenere la concentrazione (ad esempio suddividere il carico di studio e di lettura, intervallare le sessioni di studio con pause più frequenti, ma brevi, ecc.). Altra strategia importante è la selezione degli aspetti principali, quindi la capacità di concentrare l'attenzione sugli elementi salienti, e una volta che si è allenati, a distinguerli rispetto a quelli non rilevanti. Questa capacità discende dall'utilizzo di processi di controllo durante la lettura. Le strategie cognitive, utili per il trattamento e il recupero nei casi di difficoltà e disturbi della comprensione del testo, evidenziano ancora di più quanto la lettura, oltre ad essere la base dello studio e della formazione dell'individuo, sia un processo complesso che inizia prima dell'ingresso del bambino nella scuola primaria. Esistono, comunque, diverse modalità di lettura (lettura individuale, collettiva in classe o altre circostanze, lettura per lo studio, ecc.) le quali contribuiscono tutte all'arricchimento dell'individuo e alla sua integrazione nel mondo ricco e multiforme della nostra realtà scolastica.

(per bibliografia: flagomarsini71@gmail.com; 329/1038828)

L'importanza dell'educazione ambientale nelle scuole

di Dott.ssa Biologa Rigardo Luciana

TEMPO DI LETTURA: 5 min



Sono piccoli, di tante forme e colori diversi: alcuni hanno le ali, altri non le hanno, ma hanno zampe lunghe per fare grandi salti, altri pungono, altri ancora sono importanti impollinatori delle piante, altri sono importanti 'spazzini' come la coccinella, altri fanno male e sono pelosi come i ragni, altri ancora sono piccolissimi, a occhio nudo non si vedono, ma stanno sui nostri cuscini. Questo è solo uno degli argomenti che si possono affrontare nelle lezioni di Biologia, cercando sempre di stupire e stimolare i ragazzi a chiedersi il perché delle cose, insegnare loro a osservare meglio tutto ciò che ci circonda. E questo è possibile con un pizzico di fantasia e tante lezioni pratiche.

Gli insetti, l'acqua, il regno vegetale, i protisti, i batteri, il suolo e tanto altro ancora sono oggetto di studio dei bambini e, con essi, è importante fare una buona educazione ambientale. L'acqua che esce dal rubinetto non è frutto di qualche incantesimo, è frutto di un processo complesso in cui l'uomo gioca un ruolo delicatissimo. I nostri nonni bevevano l'acqua del rubinetto e la consideravano un dono. Oggi quest'acqua non è considerata all'altezza delle acque imbottigliate, ma dobbiamo comprendere che la usiamo per tantissimi usi: civile, industriale, agricolo, ecc. I bambini imparano in fretta, memorizzano visivamente le esperienze in cui vengono coinvolti, attraverso l'impostazione sperimentale e un linguaggio semplice, ma rigorosamente scientifico: per esempio, visitare acquedotti e depuratori aiuta a comprendere meglio i procedimenti in cui è coinvolta la risorsa acqua.

Una delle esperienze più belle che personalmente ho vissuto coi bambini, è l'osservazione dei globuli rossi a microscopio ottico: vedere le loro facce stupite e curiose e capire che quelle "cosine

piccole rosse" viste coi propri occhi, trasportano l'ossigeno in tutto il nostro corpo, è una scoperta esaltante: dimostra che non c'è differenza alcuna da un individuo ad un altro, siamo tutti uguali, tutti con la stessa struttura.

Vorrei precisare che "Uomo di scienze" non è solo lo scienziato chiuso nel suo laboratorio, ma lo diventa ciascuno di noi, nel momento in cui ci interroghiamo su qualcosa e vogliamo trovare la risposta al proprio "perché"; in ogni bambino c'è un piccolo scienziato che, come tale, può e deve essere capace di superare la fase di conoscenza passiva per arrivare alla fase di conoscenza scientifica. Da sempre la conoscenza della Natura, dei fenomeni naturali e della propria origine ha interessato l'uomo, perché tutto ciò che lo circondava era indispensabile per la sua vita. Solo conoscendo e rispettando la natura, l'uomo poteva riuscire a sopravvivere.

E dato che, purtroppo, alcuni adulti, hanno dimenticato quanto è bello fare "ohhh", stupirsi della vita e di tutto ciò che siamo, iniziamo dai bambini a migliorare un po' questo mondo così malato e sofferente, con una febbre sempre più alta: il famoso surriscaldamento globale è, infatti, proprio il segnale che il Pianeta è malato.

Contatti:
Piazza Addolorata 12, Acqui Terme AL
luciana.rigardo@libero.it

Chi è Luciana Rigardo



Classe 1981, dall'età di 13 anni ha ben chiara in testa una cosa: la sua materia preferita a scuola è Scienze e sente dal profondo che quella è la strada che deve seguire. Per questo si iscrive alla Facoltà di Scienze Biologiche ad Alessandria dove l'interesse e la passione per l'ambiente, la Natura e gli animali crescono sempre di più, fino a condurla alla laurea Specialistica all'Università di Genova in Scienze e Tecnologie del Monitoraggio Biologico. Oggi la giovane biologa si occupa di ambiente a 360 gradi, di energie rinnovabili, di monitoraggio della fauna urbana, di educazione ambientale nelle scuole, è Consulente Tecnico Ambientale e collabora con vari Comuni per la lotta biologica alle zanzare. Infine è attivista della Lav e guardia ecologica volontaria.

BIOLilium solo 30 Kcal

BeviNatura

BIOLOGICHE NATURALI DISSETANTI

Acqui Terme (AL)
Tel. 348 4798407
info@biolilium.it
www.biolilium.it

veri infusi di erbe officinali
"Un gesto di benessere quotidiano da portare sempre con sé."

Vieni a conoscerci alla Rava e la Fava ad Asti sabato 16 gennaio!

MAISON ARABE
yoga & discipline olistiche

Per info:
Elena 338 4301241

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

hammam *maison arabe*
YogaNomade

BIOBOTTEGA Tortona 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.

Come conservare e trattare i semi

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Adriana Calderoni

Per una corretta conservazione dei semi da una stagione all'altra, bastano pochi semplici accorgimenti.

Intanto, la riproduzione delle piante tramite semi (riproduzione sessuata) è il sistema migliore in natura per favorire l'evoluzione della specie e per ridurre al minimo il perpetuarsi di malattie attraverso le generazioni. Infatti tutti i vegetali che, in agricoltura, vengono "seminati" tramite parti della pianta (e che riproducono cloni) come le patate, l'aglio, ma anche le talee di fragole e piccoli frutti trasmettono, inevitabilmente, le eventuali malattie accumulate nel tempo.

I semi, tuttavia, possono trattenere batteri e funghi patogeni sulla cuticola ed è utile disinfettarli. Anche le malattie virali si trasmettono da una generazione all'altra, per questo motivo le piante malate, i cui sintomi sono evidenti già in campo, vanno eliminate e mai considerate come piante portaseme.

I semi, già asciutti, possono essere immersi per qualche minuto in una soluzione al 1% di candeggina, poi risciacquati, lasciati asciugare all'ombra (e non in forni) e conservati in sacchetti di carta o barattoli di vetro ad una temperatura ottimale fra i 10 e i 15°C. L'umidità presente nei semi non deve superare una certa soglia a seconda delle specie, perché essi possano rimanere in uno stato quiescente e sano fino alla semina.

La pratica della conservazione delle sementi e dell'autoproduzione è antica, per cui i metodi sono stati efficacemente migliorati per

mantenere più a lungo e con maggiori percentuali la germinabilità dei semi, ma è sempre valido il trattamento in acqua calda dove i semi (tranne le leguminose) vanno reidratati per qualche ora in acqua fredda, poi immersi alla temperatura di circa 50° C per 20 minuti, infine raffreddati nuovamente.

La conservazione delle varietà locali e la pratica di autoriprodurre le sementi, benché possibili in realtà produttive medio piccole, sono comportamenti che favoriscono la biodiversità e il naturale progressivo adattamento al clima e al suolo. L'agricoltore può, mediante la selezione in azienda, migliorare le varietà in suo possesso, preferendo le popolazioni più produttive e più interessanti dal punto di vista delle proprietà organolettiche, nonché mantenere varietà locali a rischio di estinzione. Queste pratiche e il metodo di coltivazione che segue le teorie dell'Agroecologia sono la risposta più efficace ai problemi di cambiamenti climatici, alla perdita di biodiversità e di fertilità del suolo.

Come sostengono i movimenti internazionali delle realtà produttive famigliari, quali Navdanya International e LaVia Campesina, spesso - durante le Conferenze Internazionali come quella di Parigi appena conclusa - a problemi reali vengono date false soluzioni (incremento degli OGM nelle coltivazioni mondiali ecc).



A FEBBRAIO ORGANIZZIAMO, COME OGNI ANNO, NELLE SALE DEL COMUNE DI VIGONE UNA GIORNATA DI SCAMBIO SEMI. TUTTI GLI AMATORI E GLI AGRICOLTORI LOCALI SONO INVITATI A PARTECIPARE: I SEMI NON MANCHERANNO!

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE ADRIANA 3489225331 O VERIFICARE SUL NUMERO DI FEBBRAIO DI VIVERE SOSTENIBILE LA DATA DEFINITIVA.
Semingegno@gmail.com
calderoniadriana@gmail.com

Utilizzo degli animali da lavoro agricolo: l'esperienza di Daniela Porta

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Marco Spinello

Nell'entroterra ligure, sul Comune di Ognio, a pochi Km da Genova, Daniela conduce, con l'aiuto di Stefano e del piccolo Samuele, la sua realtà aziendale costituita da bosco, pascolo, uliveto e una grande superficie coltivata a ortaggi che rappresentano oggi una delle sue produzioni più importanti, accanto all'allevamento di animali da carne (pecore, conigli, polli) e galline ovaiole.

Nata nel 2005, l'azienda agricola destinata alla produzione di ortofrutta, negli anni, si arricchisce di un piccolo B&B che diventerà agriturismo, per poter accedere a possibilità di lavoro interessanti sul territorio legate al turismo escursionistico e alla manutenzione dei sentieri.

"Nel 2012 siamo passati esclusivamente all'utilizzo della trazione animale per i lavori in orto e in bosco, acquistando un'asina di nome Rosa, con tutta l'attrezzatura necessaria e, da allora, le cose sono proprio cambiate: tutti i lavori che facevo da sola con tanta fatica ora con l'aiuto degli animali sono più veloci, meno pesanti e la produzione è aumentata, garantendo la qualità degli ortaggi e rispettando la fertilità del suolo" mi racconta Daniela, mostrandomi con fierezza le sue fasce (appezzamenti terrazzati stretti e lunghi tipici delle zone di montagna) e i suoi animali da lavoro.



"E così...non bastando più una sola asina, soprattutto per i lavori di bosco e trasporto a basto, qualche mese fa ne abbiamo acquistata un'altra più grande di nome Canelle.

Aumentando il lavoro, avevamo anche la necessità, nei periodi più impegnativi, di dare a Rosa un po' di fiato, affiancandole un altro animale da lavoro".

Le scelte agronomiche di Daniela interessano sempre più i numerosi clienti, gli agricoltori del Consorzio dei Produttori della Patata Quarantina, il vicino Istituto Agrario e non solo:

"Aderiamo all'associazione WWOOF come azienda ospitante e siamo iscritti alle Fattorie Sociali: noi crediamo nell'utilizzo della trazione animale e delle altre attività agricole come possibilità di reinserimento lavorativo per persone in difficoltà ...

Inoltre vorremmo far diventare l'azienda agricola un punto di appoggio per le famiglie con bambini segnalati alla psichiatria infantile: i suoi spazi possano essere utilizzati per fare diverse attività (musicoterapia, onoterapia, laboratori teatrali ecc...)".

Da Daniela gli studenti in stage e i volontari del wwoof imparano il rispetto della terra e delle diversità umane ...per un mondo migliore. Auguri.

Contatti:

Daniela Porta 3387792677

info@naturaesport.info

Aprire un'azienda: passione e....tanta pazienza! Simona Pratolongo e le api di Celestino parte 2



di Roberto Paravagna

TEMPO DI LETTURA: 4 min



R) "...E in quegli anni quanta gente conosceva il mondo delle api?"

S) "A dire il vero, nel nostro paese, in cui i 2/3 erano contadini che si dedicavano a questo settore, mio nonno non era l'unico ad occuparsi (anche) di api e tutto questo nonostante abitassimo in una piccola località che però aveva circa 1.500 abitanti, al

contrario di oggi. In quei giorni c'era molta attività, c'era anche molto fermento.

Ricordo anche quando il nonno faceva le regine, quando le prendeva, le metteva in una scatola, le portava a pochi chilometri da casa, da suo fratello, proprietario di pochissimi alveari, in una località che si chiama Sorli.

Sono sicura che il nonno e suo fratello fossero piuttosto preparati ad operare nel settore, certo lo erano compatibilmente con le possibilità che i tempi davano.

Ecco...di tutto questo ho un ricordo vago, anche perché ero molto piccola, però mi vengono in mente i tempi della 'smielatura', quando mio zio gli aveva comperato uno smielatore, del tipo 'a mano' con la manovella, un vecchio modello che poi ho ereditato, quando mi sono messa in testa di fare questo lavoro."

R) "Quindi, ad un certo punto, Simona, scatta la tua passione. Cosa succede poi?"

S) "Tutto è partito anche grazie all'aiuto di mia sorella che aveva in mente di comperare due famiglie di api, un po' perché si era avvicinata all'agricoltura in generale, seguendo corsi universitari in cui un suo docente molto appassionato aveva tenuto delle lezioni che si erano rivelate molto interessanti.

Da qui, è poi scattata la domanda sul perché non iniziare davvero a lavorare con le api.

È stato un insieme di passione come hai detto tu, d'interesse verso la natura, volontà di continuare la tradizione del nonno, un insieme di fattori che ci hanno dato la spinta giusta.

Poi, come sai bene, da cosa nasce cosa; così abbiamo comperato due famiglie e, oltre a disporre della vecchia attrezzatura del

nonno, come il soffiettino che serve a fare il fumo, quando si deve andare a visitarle, abbiamo acquistato delle arnie nuove e siamo partiti, prima per hobby, poi appassionandoci sempre di più.

Le famiglie sono cresciute di numero, siamo arrivati ad averne 6, diventate poi 10 e via dicendo."

R) "Come si chiama la tua azienda?"

S) "CelestinOvie, tutto attaccato: può sembrare curioso, ma vuol dire le Api di Celestino, appunto, nel dialetto locale."

R) "A proposito della tua attività: in termini di produzione, quanto miele danno oggi le tue api?"

S) "Una ventina di quintali circa, un quantitativo che dà molto da fare, perché le api vanno seguite bene in ogni periodo dell'anno, tanto d'inverno come d'estate e, in questo momento dell'anno (giugno), ancora di più, poiché siamo nel periodo della sciamatura, della raccolta del miele.

In inverno bisogna curarle molto, perché, a causa del clima, fanno fatica a farsi le scorte e spesso hanno bisogno di essere rifornite di cibo: hanno bisogno di essere nutrite.

Per leggere la prima parte, consultate la pagina web: <https://bassopiemonte.wordpress.com/2015/12/18/aprire-unazienda-passione-e-tanta-pazienza/>

Ristorante Swagat: la tua porta per l'India ad Alessandria

TEMPO DI LETTURA: 3 min

a cura della Redazione

Il bello di venire in città è che ci sono tante scelte per mangiare fuori. Tante, è vero, ma non sempre coincidenti con la qualità. Oltretutto, se si è vegetariani o vegani, la scelta si riduce spesso a poche opzioni. Allora che fare? Dove andare?

Un'opportunità che vorremmo condividere con voi e che, a nostro avviso, può accontentare tutti, grandi e piccini, vegetariani e non, è quella legata alla cucina tradizionale indiana. Ad Alessandria, in via Vochieri, da sei anni, ha aperto il Ristorante Indiano Swagat: un luogo dall'ambiente unico, con colori, profumi e gusti tipici della migliore tradizione indiana. Swagat nasce dal desiderio di portare un angolo di India anche in Piemonte, conservandone intatti lo spirito e l'autenticità. Due caratteristiche fondamentali per vivere una reale esperienza indiana, grazie anche al personale del ristorante, che proviene dal Nord del Paese asiatico.

Fiore all'occhiello di Swagat sono le spezie: dallo zenzero al cumino, dal cardamomo alla curcuma, passando per due tipi di curry e di garam masala. Un utilizzo magistrale che vorremmo imparare anche noi, tant'è buono il dal (la preparazione a base di lenticchie più famosa, in India ne esistono fino a 60 varietà, ndr) accompagnato dal riso basmati.

La cucina di Swagat ha il pregio di essere gustosa e allo stesso



tempo leggera. Merito della qualità degli ingredienti, selezionati con cura e miscelati con sapienza. Da gustare, in particolare, le pietanze cotte nel forno tradizionale tandoori, dal roti (pane tipico dell'Asia

meridionale fatto di un tipo di farina integrale macinata a pietra) alle verdure, oltre ai bocconcini di formaggio casereccio.

Disponibile un'ampia scelta di menù per tutte le tasche, a seconda che si mangi a pranzo o a cena, in settimana o di domenica. L'opzione low cost - che adottiamo spesso, quando passiamo ad Alessandria - è a mezzogiorno nei giorni feriali (menù a 10 euro e 50). Il rapporto qualità/prezzo è davvero elevato e non ci "stufa" mai.

Ma Hayer, il responsabile di Swagat, ci spiega che il locale non è soltanto "ristorante": esso si presta anche serate a tema, con danze indiane, per cene di gruppo, servizi catering per matrimoni ed allestimento eventi in pieno stile "Bollywood".

Se l'idea vi stuzzica, cari lettori di Vivere Sostenibile, visitate il sito web all'indirizzo <http://www.swagat.it/>: avrete la possibilità di ricevere uno sconto del 10% compilando il form in home page. A noi, scrivendo l'articolo, è venuta l'acquolina in bocca: può darsi che ci ritroveremo in via Vochieri, allora!

Per info e contatti: Swagat - Ristorante Indiano, Via Vochieri 108 Alessandria. Tel.: +39 0131 55752; E-mail: welcomed@swagat.it. ORARI DI APERTURA

Da martedì a domenica: 12.00 - 14.00; 19.00 - 23.00.

Turismo rurale e sostenibile in Romania

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Eliana Lazzareschi Belloni, Travel & eco blogger



La Romania è un paese ancora poco soggetto al turismo di massa. Le autorità rumene dicono di aver provato di tutto, senza, però, essere riuscite con risultati convincenti ad attrarre turisti

internazionali.

Eppure i motivi che dovrebbero spingere visitatori stranieri in questo paese sono molti. Qui il tempo sembra essersi fermato e lo stile di vita e di consumo degli abitanti non ha subito un mutamento sostanziale.

I carretti sono ancora trainati dai cavalli, i contadini cercano funghi nelle foreste e poi li vendono, in ceste, sul ciglio della strada; le donne nei villaggi si spostano a piedi, con i fazzoletti di stoffa legati attorno al volto. La vita è scandita dai ritmi lenti della natura, non dalla modernità imperante che tanto caratterizza l'Europa. E fa un effetto strano scoprire questa realtà, a meno di due ore d'aereo dal nostro paese.

La Romania vanta paesaggi naturali variegati di estrema bellezza e ancora incontaminati, parchi e riserve naturali. È, quindi, una meta adatta per coloro che amano la natura, il silenzio e la tranquillità. Le attività che vi si possono svolgere vanno dal trekking sui **Carpazi** alle passeggiate a cavallo attraverso i boschi della **Transilvania** e i piccoli villaggi di contadini.

Il turismo che caratterizza il paese non è quello del 'mordi e fuggi', ma un turismo rurale, più soft, sostenibile, che rispetta le tradizioni locali, volto all'apprendimento degli usi e dei costumi del luogo.

In Transilvania, nei pressi di Brasov-Moeciu, per 20 euro a notte, potrete soggiornare in guesthouse rustiche di legno, costruite direttamente dai contadini della zona, rispettando l'architettura dell'area. Gli stessi proprietari delle pensioni sono soci dell'**Associazione Nazionale del turismo ecologico della Romania**.

Vi serviranno pasti a base di prodotti che loro stessi coltivano e formaggi che auto producono, come la *branza de burduf*. Assaporerete la mamaliga, una sorta di polenta, e vi perderete fra i sapori genuini e autentici che caratterizzano il paese.

Ogni regione offre ai turisti tesori storici, artistici e architettonici, tutti immersi in incantevoli scenari paesaggistici. Sono ben 31 i siti dichiarati **patrimonio dell'Umanità Unesco**.

Se siete alla ricerca di ambienti naturali, allora, non potete perdervi la riserva naturale del **Delta del Danubio**, una delle più preziose sulla Terra. Custodisce più di 300 specie diverse di uccelli, luogo ideale per il *birdwatching*.



VIVERE SOSTENIBILE BASSO PIEMONTE: il cambiamento passa (anche) da qui



Cosa: VIVERE SOSTENIBILE è un progetto divulgativo nato dai temi della Transizione. Il giornale (cartaceo + web) **approfondisce temi legati alla decrescita e alla sostenibilità** (ecologia, agricoltura naturale, alimentazione consapevole, energie alternative, animali, riuso e riciclo, famiglia ed educazione, innovazione sociale, benessere corpo & mente, ecc), promuovendone i valori all'interno della comunità. Il progetto è nato due anni fa a Bologna ed ha riscosso un vero e proprio boom di consensi, autorevolezza e diffusione.

Perché: VIVERE SOSTENIBILE nasce dall'idea, dalla volontà e dalla passione di un gruppo di persone che sono **alla ricerca di un nuovo modello di vita più consapevole e rispettoso dell'uomo e dell'ambiente che lo circonda**. Come in altre zone d'Italia, anche nelle provincie di Alessandria, Asti e Cuneo il cambiamento è in atto: la rivista ha l'ambizione di coinvolgere sempre più la comunità, diventando una piattaforma d'incontro attraverso la quale divulgare i temi legati alla sostenibilità ambientale, economica e sociale.

Dove: il format viene esteso al Basso Piemonte (provincie di Alessandria, Asti e Cuneo). Il magazine verrà distribuito in occasione di eventi e manifestazioni locali legate ai temi della sostenibilità, di **mercatini contadini**, presso biblioteche comunali, **negozi biologici**, centri olistici, **associazioni culturali e di promozione sociale**, GAS e agriturismi che sostengono il progetto.

Chi: Il magazine è rivolto ad un lettore che vuole essere informato delle iniziative e delle attività virtuose e sostenibili all'interno del proprio territorio. Vivere Sostenibile promuove le aziende

che commercializzano prodotti e servizi che aumentino l'efficienza energetica, producano **cibo sano, equo e solidale**, riducano il consumo di risorse ambientali. Il giornale è realizzato grazie alla collaborazione dei tanti volontari che, per lavoro o per hobby, condividono la missione e i valori del progetto.

Quando: a seguito del primo numero di Giugno 2015, da Ottobre dello stesso anno la rivista ha una **cadenza regolare mensile**, per un totale di **11 uscite annuali**. Inoltre, agli iscritti alla newsletter viene inviato, ogni mese, il pdf scaricabile di ogni nuova edizione.

Come: I lettori potranno ritirare la propria copia omaggio nei diversi punti di distribuzione per essere aggiornati circa le attività ecocompatibili sul territorio (per la lista aggiornata, vai alla pagina bassopiemonte.wordpress.com/dove-siamo/); è presente una bacheca annunci ed un

calendario mensile degli appuntamenti sostenibili.

Il giornale basa la propria sostenibilità economica sulle inserzioni pubblicitarie e gli abbonamenti. Dietro al magazine c'è un'**etica commerciale** che mira a selezionare accuratamente i potenziali inserzionisti e a non sorpassare il 20% degli articoli in pubblicità.

Il progetto Vivere Sostenibile Basso Piemonte è promosso da Impressioni Grafiche (cooperativa sociale di tipo B ONLUS e casa editrice), promotrice e protagonista dal 1996 di numerosi progetti di solidarietà, ambiente e cultura nel territorio piemontese.

Il risparmio dei soci per progetti di sviluppo sostenibile

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Paolo Fiscelli, Cooperativa della Rava e della Fava

La cooperativa Della Rava e Della Fava, fin dal suo nascere, aveva ben chiaro che produzione e distribuzione di prodotti da agricoltura biologica e del commercio equo non potevano essere disgiunti dalla finanza in senso lato.

I progetti poggiano, anche, su risorse finanziarie e, fin dagli esordi, la nostra cooperativa decide sull'autofinanziamento: raccolta di capitale e prestito sociale dai soci, per intraprendere gli investimenti necessari. Parallelamente avvia la collaborazione con la Mag 4 Piemonte (Mag= Mutua Autogestione) e con Ctm Altromercato, per quanto concerne la finanza etica, per allargare la possibilità d'impiego del risparmio raccolto.

La raccolta del risparmio da parte dei soci di cooperative è previsto e regolamentato da legge; deve essere previsto da statuto e normato da regolamento interno.

Il socio può aprire un libretto di risparmio presso la cooperativa, sottoscrivendo un contratto in cui vengono dettagliate tutte caratteristiche del prestito e la somma depositata matura un interesse: attualmente nella nostra cooperativa è l'1,5% annuo lordo. Nel momento dell'apertura del libretto, il socio può scegliere la destinazione dei propri risparmi: 1) a sostegno delle attività della cooperativa stessa; 2) a sostegno di Mag 4 Piemonte, affinché possa finanziare cooperative sociali, organizzazioni agricole biologiche, associazioni culturali (www.mag4piemonte.it); 3) a sostegno del commercio equo, tramite ctm altro mercato, per il finanziamento di produttori, botteghe del mondo, empori solidali

(www.altromercato.it).

Almeno una volta all'anno i soci risparmiatori vengono informati, in modo trasparente, dell'impiego del proprio denaro.

La finanza etica ha radici nell'obiezione monetaria fortemente critica verso una finanza aggressiva e speculativa, sostenitrice di attività quali il commercio d'armi, e/o l'industria chimica. Dall'obiezione si è passati a costruire un'alternativa. In Italia, intorno agli anni '80 del secolo scorso, si sono costituite diverse cooperative MAG, con l'obiettivo primario di finanziare solo realtà che rispondessero a precisi criteri etici di non sfruttamento dell'uomo e della natura e di offrire un'alternativa a tutte quelle persone che avessero a cuore la destinazione dei propri risparmi, rispondendo alla domanda: CHE COSA FINANZIATE CON I MIEI SOLDI?

Negli anni 90 nasce la prima Banca Etica italiana. Nel mondo, intanto, si moltiplicano le esperienze di Banche Verdi, di Mutue autogestite, di progetti di microcredito.

Finanziare i soggetti non bancabili, il migliore interesse è quello di...tutti, trasparenza assoluta su cosa si fa con i soldi raccolti e sui soggetti finanziati, sono, in pillole, le caratteristiche di una finanza consapevole, ma anche sostenibile. Pensiamo che, nel nostro piccolo, l'esperienza di risparmio sociale e solidale attiva-



to come cooperativa possa essere propedeutico a un'educazione all'uso del denaro e per accrescere la consapevolezza che, con i nostri soldi, possiamo decidere quale modello di sviluppo finanziare.

Da consumatore critico a risparmiatore consapevole il passo è breve, ma, a volte, un po' più complicato da raggiungere. L'importante è alimentare, il più possibile, un circuito virtuoso del denaro che generi una ricchezza diffusa.

Per saperne di più, basta contattare uno dei nostri punti vendita oppure visitare il nostro sito web in cui c'è una sezione specifica su Finanza Etica.

Loro il bio ce l'hanno nel sangue!

di Milena Ribero, tatoemamma@gmail.com

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Sono una Mamma curiosa e sono sempre alla ricerca di prodotti con capacità organolettiche e caratteristiche biologiche sopra la media per il mio piccolo Tato.

L'estate scorsa, tra gli scaffali del negozio biologico dove ogni tanto ci riforniamo, non c'era la solita commessa tanto simpatica e tanto cara a Tato. Forse era in ferie al mare o in giro per il mondo. Prima o poi le ferie finiscono e l'avremmo certamente rivista. Ma non è stato così.

Il nostro solito tour esplorativo circa i prodotti eccellenti continua...

Una cara amica mi consiglia di visitare un negozio particolare, a Borgo San Dalmazzo, dicendomi che una sua amica ha appena avviato una realtà a tema bio e che vale "andarci".

Detto fatto: eccoci a far capolino in questo negozio. Non ci crederete...! Di fronte a noi, eccola: Desy, che pensavamo beatamente in vacanza. Eccola lì, tra ceci e verdura, come sempre. Con la sua gentilezza e giovialità ad incontrare e a consigliare i clienti.

Ci siamo subito raccontate le ultime news: Tato ed io abbiamo così appreso che Desy e suo cugino Oscar hanno deciso di portare avanti un progetto impegnativo e nobile: la ricerca del biologico, ma a km zero.

Oscar mi riferisce che, qualche anno fa, ha incontrato una persona particolare, che ha risvegliato in lui alcuni sentimenti a cui ha



prestato ascolto e, ritrovandosi in sintonia con la cugina Desy, si è concentrato sull'idea che oggi li vede nel loro negozio sereni, appagati, felici di fare la cosa giusta!

Quel piccolo imprenditore di lamponi, confrontandosi con Oscar, decide di trasformare la sua avviata azienda agricola tradizionale in una realtà biodinamica, intenzionato a far apprezzare il suo prodotto per cui (ve lo assicuro!) sono richiesti molti sacrifici e meticolosità.

Questo momento ha segnato Oscar, voglioso di voler valorizzare e, in un certo senso, celebrare sul mercato, la fatica ed il rispetto dei produttori sensibili al Bio.

Di concerto Oscar e Desy (entrambi con esperienze consolidate nel settore di riferimento) hanno deciso di voler privilegiare i produttori locali biologici, quale forza del tessuto imprenditoriale del territorio ed, allo stesso tempo, di offrire ai loro clienti, che hanno risposto positivamente alla proposta, un cibo sano e pulito. Dopo questa chiacchierata ho deciso di raccontarvi dei nostri due nuovi amici che riteniamo abbiano "il bio nel sangue!"

Pensandoci bene, siamo ormai quasi tutti orientati al biologico, ma pochi prestano attenzione alla reale sostenibilità dei prodotti; intendo dire che spesso ci si ritrova ad acquistare bio, tralasciando il luogo ove viene realizzato e dunque scordando i km che deve coprire la merce per arrivare a noi, con l'inquinamento creato per raggiungerci. Così in breve la loro sfida: scelgono prodotti biologici, anche nello sfuso (frutta e verdura), ma con un'attenzione privilegiata a tutto quanto coltivato e/o manipolato nelle zone limitrofe, chiaramente il tutto suggellato da certificazione biologica. In buona sostanza, hanno operato una scelta di campo e deciso di impegnarsi a favore del valore condiviso: ambiente, economia e sociale; valore economico per l'azienda, che va orientandosi sempre di più al valore sociale.

Ma... cos'è 'sta permacultura?

di Chiara Rosolen

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Reduce dal corso di Permacultura in Toscana e appena tornata nel mio Munfrà, la prima cosa che devo fare è di riorganizzarmi le idee e rielaborare gli insegnamenti del permacultore Helder Valente, la seconda è di prepararmi una risposta per la ricorrente domanda di amici, parenti, conoscenti o sconosciuti curiosi, ovvero: "Ma... cos'è la Permacultura?"

Beh, non è semplice spiegarlo, ma ci provo!

L'accademia Italiana di Permacultura scrive: "È un sistema di progettazione per realizzare e gestire una società sostenibile...è una rete di relazioni e scambi di energia, materia e informazioni, che si rigenera e si mantiene nel tempo".

Dalle mie prime e poche esperienze, ho intuito che la permacultura non è solo il crearsi un orto anticonvenzionale o la foresta commestibile oppure la casa in biostrutture e vivere da "fricchettoni", al di fuori della società.

In realtà, è qualcosa di molto più profondo. Ho iniziato a capire che tutto è in relazione, cose, esseri viventi, ambiente e a considerare che tutto fa parte di qualcosa di più grande e complesso; in secondo luogo, che è importante imparare, sentire, progettare e vivere secondo natura!

Ecco che dentro di me scatta una molla e la chiamo responsabilità. Inizio a capire che non è così necessario un orto per vivere in permacultura, ma la cosa importante è rivalutare il mio stile di vita e scegliere la sostenibilità, insomma, cambiare il paradigma, cioè i modelli di riferimento! Credo che in questo mensile ci siano già tanti spunti necessari per vivere in questo modo: dal risparmio energetico, al consumo responsabile, all'abbattimento

degli sprechi, alla riduzione dell'inquinamento...

È il lato sociale che passa sempre in secondo piano, ma che è fondamentale per il cambiamento! Potremmo stare qui a parlare di orto sinergico, della casa in terra e paglia, di fitodepurazione o altro, sarebbe, tuttavia, tempo sprecato se io, prima di tutto, non imparassi ad ascoltare me stessa, a capire ciò che un'altra persona mi vuole comunicare, senza giudicare, altrimenti rimarrei sempre nell'incapacità di risolvere i conflitti e a navigare tra i problemi. La parola d'ordine è "cooperazione" e non competizione; basta con questo individualismo! È importante che ognuno metta a disposizione tempo ed energia in eccedenza per aiutare qualcun altro a raggiungere quegli stessi scopi, insomma, creare una rete, mettere in comunicazione più persone possibili, per lasciare spazio a connessioni d'idee, scambi d'informazioni e aiuto pratico. Prendere coscienza che la vera ricchezza sta nel tempo, da dedicare a se stesso o agli altri, ma in pura libertà.

La cosa bella che mi ha lasciato il corso è rendermi conto che non sono sola a pensarla in questo modo, che esistono tantissime realtà, anche italiane, che vivono secondo questi principi, ognuna con il proprio modo di interpretarli, perché in permacultura non esistono regole, ma tutto "DIPENDE".

Le attrattive del giardino in gennaio

di Daniela Cirio, de Il Piccolo Vivaio

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Gennaio viene da molti considerato uno dei mesi meno adatti al godimento della campagna o del giardino, mentre, per molti versi, è uno dei periodi migliori dell'anno per osservare particolari della natura sorprendentemente affascinanti, che, negli altri mesi, vengono dissimulati dal fogliame e dalle fioriture. Gli alberi mostrano cortecce dalle molteplici tessiture e colori dalle sfumature più svariate. Faggi e carpini hanno cortecce lisce, grigio chiaro, i ciliegi cortecce lucide e castane. Betulle e pioppi bianchi hanno cortecce quasi bianche. Gli alberi spogli rivelano l'armoniosa struttura dei loro rami. Le gemme si manifestano in differenti forme e grandezze: affusolate, tonde, rivestite da scaglie o simili a piumini oppure grandi e pelose come quelle di alcune magnolie.

Molti arbusti hanno frutti dai colori sgargianti. I cotoneastri, i piracanta e alcuni viburni hanno bacche rosso scarlatto; i sanguinelli, i ligustri, i prugnoli hanno bacche blu scuro. I cinorodi delle rose hanno una gamma di forme e colori molto varia. La rosa pendulina, una rosa selvatica, ha bellissimi frutti a forma di

fiaschetta.

Infine, nonostante il gelo, ci sono alcune piante che aprono le loro corolle proprio in queste giornate e alcune sono anche molto profumate. La più conosciuta di queste è il calicanto (vedi foto), dai fiori gialli, profumatissimi. C'è poi la Lonicera fragrantissima, un arbusto di circa due metri. I fiori sono piccole campane bianche con un'intensa fragranza di agrumi. Un altro arbusto interessante è il Viburno bodnantense "Dawn", alto circa tre metri che, già da dicembre, emette sui rami nudi una gran quantità di fiori profumatissimi, rosa e bianchi. E non bisogna dimenticare gli ellebori (erbacee perenni).

Dapprima fioriscono l'Helieborus niger (rosa di Natale) e l'Helieborus foetidus dai fiori verde chiaro, seguiti, poi, dall'Helieborus orientalis dai fiori porpora.

Volendo, si potrebbe creare una piccola aiuola nella quale porre a dimora una o due di queste piante, collocandola, se possibile, in un punto di passaggio per poter godere della fragranza dei fiori. Il progetto potrebbe essere questo: un'aiuola di circa tre



metri per due. Nella parte retrostante si può impiantare una Lonicera fragrantissima. Davanti invece si potrebbero porre a dimora ellebori in varietà insieme a geranium sempreverdi, viole e campanule di taglia più bassa.

Tel. 3391457161

e-mail: piccolovivaiodc@libero.it

www.facebook.com/piccolovivaioadialessandropuppo

Terapie naturali: gli oli essenziali



di Paola Olivieri, L'Altro Benessere

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Gli oli essenziali possono essere un valido aiuto contro piccoli malesseri quotidiani.

I loro meccanismi d'azione legati alle attività terapeutiche che possiedono sono molteplici e articolati.

I composti odorosi delle piante aromatiche influenzano tutti i sistemi organici, potenziano le loro funzioni vitali e producono effetti somatopsichici che si ripercuotono beneficamente sul tono dell'umore e sulle emozioni.

Ogni molecola aromatica possiede una dose specifica di vibrazione comparabile a quella della luce e del suono che viene percepita dalle terminazioni nervose delle cellule olfattive.

Lo stimolo odoroso viene convertito dai chemiorecettori in impulso elettrico che, confluendo nel nervo olfattivo, stimola i centri dell'olfatto del talamo, del bulbo e del telencefalo.

E' attraverso questo meccanismo, che una particolare aroma condiziona il nostro umore facendo sì, ad esempio, che l'odore di lavanda ci rassereni e che l'aroma di vaniglia sprigionato dalla cottura di dolci ci faccia venire l'acquolina in bocca.

Gli oli essenziali sono sostanze molto pregiate che vengono ricavate quasi esclusivamente da organismi di origine vegetale (raramente da secrezioni animali) mediante spremitura, distillazione, estrazione con solventi, enfleurage.

Una volta ricavata, l'essenza è, da un punto di vista chimico, un insieme di composti organici come idrocarburi, aldeidi, chetoni, terpeni, fenoli e molti altri.

Un olio essenziale come quello di eucalipto è formato da 250 componenti ed è per questo difficile riprodurre per via sintetica un'essenza così complessa. Se pensiamo a questo e al fatto che per ricavare ad es. 1/2 lt di olio essenziale di lavanda sono necessari circa 70 kg. di fiori, possiamo comprendere quanto sia laboriosa e costosa l'estrazione di essenze.



Poiché in commercio si trovano oli essenziali adulterati è meglio diffidare di prodotti dal costo basso e dalla provenienza incerta. In aromaterapia non è concepibile l'impiego di oli essenziali di produzione industriale e di sintesi chimica perché l'efficacia del prodotto sarebbe compromessa.

CRITERI PER DEFINIRE UN OLIO ESSENZIALE:

- Metodo di coltivazione (biologico, spontaneo...)
- Metodo di estrazione
- Nome botanico, genere, specie
- Organo della pianta da cui è stato estratto l'olio essenziale (radice, frutti, fiori...)
- Specificità biochimica
- Origine geografica
- Identificazione (numero di lotto, data di produzione, scadenza...)

Testimonianze sull'uso degli oli essenziali compaiono fin da tempi antichi. Gli Egizi, abili nell'uso di piante aromatiche, li utilizzavano ad esempio per la loro azione antisettica nella procedura di mummificazione.

Il termine e la branca della fitoterapia detta "aromaterapia", è però piuttosto recente.

E' nel 1928 che il chimico francese René Maurice Gattefossé inventò questo termine e diffuse l'impiego degli oli essenziali in ambito terapeutico e cosmetico.

L'applicazione delle essenze avviene solitamente tramite impacchi, inalazioni, bagni, massaggi.

Meno conosciuto è l'uso degli oli essenziali per via interna. Nonostante questo impiego possa essere un alleato prezioso per la salute è in questo caso raccomandata la somministrazione solo nell'ambito di una terapia medica.

Data la concentrazione ed in alcuni casi la tossicità degli oli essenziali, questi possono diventare potenzialmente dannosi se non impiegati nel modo corretto.

Ricordiamoci quindi che, per questo motivo e per la loro alta penetrabilità, gli oli essenziali anche utilizzati per via epidermica devono essere sempre diluiti.

Solitamente come base si utilizzano Oli vegetali di prima spremitura a freddo (mandorle, sesamo, germe di grano, jojoba – ottimo anche per i capelli).

La percentuale di oli essenziale per un olio profumato è del 3-5% per il trattamento di disturbi di natura fisica e dell'1-2% per disturbi di natura emozionale.

L'Altro Benessere - Paola Olivieri

Via Roma 74 Rivalta Bormida tel . 3339791016

Le mie 12 eco fatiche - #4 Buoni propositi per il 2016



di Tatiana Maselli, Blogger di Idee tascabili

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Avete già preparato l'elenco dei buoni propositi per il nuovo anno? Ve ne propongo uno che ha fatto parte delle mie dodici eco-fatiche: smettere di fumare. Per me è stata, in assoluto, l'eco-fatica più difficile e, forse, vi state chiedendo per quale motivo smettere di fumare, do-

vrebbe essere una scelta green: tutti siamo ben consapevoli dei danni che il fumo provoca alla salute, ma si riflette molto raramente sugli effetti collaterali che questo vizio ha sull'ambiente. Pensiamo, ad esempio, alla cosa più ovvia: i mozziconi di sigaretta. Negli Stati Uniti il 20% dei rifiuti raccolti è composto da mozziconi di sigaretta che, gettati nei prati, per strada, sui marciapiedi, sulle spiagge e nei boschi, impiegano più di un anno a degradarsi, a meno che non provochino un incendio. Purtroppo quello dei mozziconi di sigaretta non è l'unico danno provocato all'ambiente dal fumo. La coltivazione del tabacco contribuisce, infatti, al disboscamento, è una delle cause di desertificazione ed inaridisce i terreni. Per fare spazio alle piantagioni viene, infatti, tagliato un albero su otto e per far essiccare le foglie di tabacco, ogni anno, vengono utilizzati circa 600 milioni di alberi come combustibile. Fumando, si spreca anche carta: per produrre le nostre sigarette, se ne utilizzano sei chilometri ogni ora. La maggior parte del tabacco che fumiamo, non è ovviamente nemmeno a chilometro zero; l'87% della produzione è concentrata nei paesi in via di sviluppo dove il tabacco toglie alle popolazioni terreno e acqua.

Pare, poi, che non sia solo la produzione del tabacco a inquinare: il fumo stesso aumenta le polveri sottili nell'aria. Un altro aspetto da prendere in considerazione è quello legato ai diritti umani e animali: nelle produzioni di tabacco lavorano anche bambini, quindi, fumando, si incentiva il lavoro minorile nei paesi in via di sviluppo; inoltre sembra che la tossicità del fumo – nonostante sia nota – venga testata su cani, topi, scimmie e altri animali da laboratorio. Come si fa, dunque, ad essere ecologisti e continuare a fumare? Non è per nulla coerente. Eppure io non sono ancora riuscita nell'intento di smettere e mi fanno compagnia altri 10 milioni di italiani, tra i quali sicuramente molti avranno a cuore l'ambiente, oltre alla propria salute.

Quindi, amici ambientalisti fumatori, che ne dite di riprovarci per questo 2016? Aggiungiamo questa rinuncia tra i buoni propositi dell'anno nuovo? Facciamolo per noi, per la nostra salute e per quella dell'ambiente.

www.ideetascabili.it

info@ideetascabili.it

Risparmio e autoproduzione: conoscere le piante officinali

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Claudia Selvetti, Blogger di Vita a Impatto I

Siamo solo a gennaio, ma i miei sensi fremono già, se penso alla primavera che presto esploderà con le sue migliaia di colori e profumi e dolci frutti. E con la bella stagione arrivano anche tutte quelle piante spontanee che, se sappiamo riconoscerle, possono essere utilizzate per preparare piatti, tisane, cosmetici e molto altro, a spesa zero. Quando si parla di autoproduzione si pensa spesso ai grandi temi come le case ecologiche, l'orto, l'energia solare, ma ci sono moltissime piccole cose che possiamo fare per autoprodurre parte dei nostri alimenti e per scovarli nelle campagne limitrofe. Per esempio nei boschi, all'inizio di marzo, spuntano tra le foglie secche le piantine di valerianella selvatica, ottime da mangiare fresche in insalata insieme alla portulaca e alle foglie di radicchiella. Ad aprile invece, le foglie di silene e di papavero sono ottime nelle frittate, mentre l'ortica aggiunge un gusto speciale ai risotti. La malva, con le sue corolle leggere e brillanti, fiorisce in abbondanza e può essere seccata e conservata per tisane e impacchi. Pressare i fiori per creare il proprio personale erbario, raccogliere i semi per future coltivazioni o per regalarli agli amici col pollice



verde, studiare i libri delle piante per imparare a riconoscerle, sono tutte cose che mi fanno sentire più a stretto contatto con l'ambiente e le stagioni.

L'inverno, che a volte sembra non finire mai, serve anche a rallentare, imparando ad amare l'attesa delle prime gemme sui rami e a prepararsi per la primavera in arrivo. Così, che abbiate un grande orto o un minuscolo vaso di basilico, sappiate che l'autoproduzione e il risparmio cominciano da qui: dal tempo che si dedica alle piante, alla loro conoscenza, alla raccolta, alla conservazione delle sementi per gli anni a venire. Per poter apprezzare la bellezza di ciò che ci sta intorno e di cui ci possiamo nutrire, non bisogna per forza scappare dalla città e trasferirsi in campagna, o possedere un enorme terreno, ma è sufficiente concedersi del tempo per fare passeggiate fuori porta per imparare a distinguere tutte quelle piante che crescono spontaneamente nei dintorni delle città e che sono certamente più sane di quelle industriali. In questo modo non solo avremo risparmiato denaro, ma avremo anche imparato a conoscere di più la natura, gustando sapori nuovi e sperimentando qualcosa di diverso da ciò che viene proposto dai supermercati.

www.vitaimpatto.org

L'accumulo stazionario: l'energia del sole al 100%

TEMPO DI LETTURA: 5 min

di Laura Pantucci



esposto a sud è in grado di produrre dalle nostre parti circa 3500 kWh, dei quali solo il 30% è destinato all'autoconsumo, mentre il resto è ceduto in rete, lo stesso "impianto ad isola" sarà in grado (se ben dimensionato) di fornire 3000/3200 kWh nel corso dell'anno, con zero immissioni in rete. Un utile datalogger integrato nel sistema consente di verificare istante per istante quanta energia si sta utilizzando e se questa arriva dal nostro sistema green o dalla rete elettrica. Per quanto riguarda i costi, un sistema fotovoltaico con stazione di accumulo costa più di un normale sistema "grid connected" (connesso alla rete), ma considerando la detrazione fiscale e l'elevato risparmio in bolletta, il tempo di ammortamento dell'investimento è breve e garantisce il risparmio atteso. Ultima nota: le batterie. Quelle disponibili sono al litio e al piombo-gel. Le prime sono molto costose, ma di qualità superiore, quelle al piombo-gel (di cui esistono diversi tipi) più accessibili.

Et voilà, il risparmio – partito dal tetto – è servito. E non è fantascienza. Contatti: laurapantucci@gmail.com



Se dessimo retta alle notizie pubblicate in abbondanza sui social network, dovremmo, ad esempio, tenere l'auto a benzina fino a che non sarà possibile guidare automobili in fibra naturale totalmente elettriche, o rimandare l'installazione di un impianto fotovoltaico fino a che non saranno in commercio pannelli fotovoltaici flessibili, infrangibili e colorati... Oppure, al contrario, dovremmo abbandonarci ad un disperante sconforto, rinunciando a fare alcunché a titolo personale, data la complessità della situazione climatica globale, rispetto alla quale ci sentiamo dei puntini irrilevanti. Invece le tecnologie in commercio consentono di fare ottime scelte a prezzi contenuti, ed è già possibile produrre la propria energia elettrica accumulandola come in natura fanno le formichine. La normativa lo consente. Stiamo parlando di impianti fotovoltaici non connessi alla rete, in grado di accumulare l'energia non consumata attraverso un apposito corpo batterie, gestirla in maniera intelligente e superare il limite principale del sistema fotovoltaico connesso alla rete: la produzione diurna e stagionalmente sbilanciata che costringe a costanti prelievi serali. Sono impianti fotovoltaici con sistema di accumulo stazionario, per i quali non è necessaria la richiesta di connessione in rete al distributore locale (ENEL), perché l'impianto si inserisce in 'sostituzione della rete' senza dover produrre documentazione e interventi ulteriori a quelli dell'installatore. In pratica, si conserva il proprio contatore Enel, che all'occorrenza integra la produzione di energia pulita. Impianti del genere sono già presenti in Monferrato, installati dalla ESA impianti di Casale, ed è bene precisare che anche gli impianti già connessi alla rete possono dotarsi di un sistema di accumulo, tutti ad esclusione di quelli incentivati col Primo Conto Energia. I vantaggi sono evidenti: se un impianto tradizionale da 3 kWp

Autoproduzione sana e bella: lo stick per le labbra

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di Laura dell'Aquila, Il Giardino di Pimpinella



In questo periodo invernale è piacere ritagliarsi del tempo per qualche semplice pratica di autoproduzione. E' un buon momento ad esempio per prodursi uno stick per le labbra, che le protegga dalle aggressioni del clima invernale. Come? Basta un cucchiaino di burro di cacao, un cucchiaino di olio di lino spremuto a freddo, un cucchiaino di olio di mandorle, un cucchiaino di cera d'api biologica e 1/3 di cucchiaino di miele. Mettiamo tutto in un pentolino di acciaio a bagnomaria, avendo cura di non superare i 60 C° per non alterare le speciali qualità delle nostre materie prime e mescoliamo con un cucchiaino di acciaio; quando la cera si è sciolta completamente versiamo il contenuto in piccoli barattolini e attendiamo fino alla solidificazione, per poi chiudere col coperchio. E' molto piacevole portarlo con noi durante il giorno e "indossarlo" nei momenti di freddo, vento, inquinamento o negli ambienti domestici eccessivamente riscaldati e secchi.

Il liutaio che costruisce chitarre biologiche

TEMPO DI LETTURA: 6 min



di Francesco Molan



Imbattersi nella bottega di Mario, liutaio calabrese residente a Montaldo Bormida, è una benedizione divina, in questa giornata afosa di mezza estate. Entrare nel suo laboratorio scavato nella roccia marmorea è un piacere non solo per il corpo, ma anche per l'anima. Mi addentro in punta di piedi e Mario mi accoglie col sorriso, quasi come se mi stesse aspettando. Io mi aggiro circospetto, perché il mio sguardo va ai singolari prototipi di chitarre e agli arnesi di legno appesi ai muri di pietra.

Mario comincia il racconto della genesi delle sue chitarre di legno, esemplari unici di una produzione che non supera le sette all'anno. "Sei nel posto giusto. Queste le potremmo considerare chitarre biologiche", mi fa divertito, dopo avergli accennato di cosa mi occupo. La definizione mi piace e ci fa ridere entrambi. "Al di là dell'estetica e delle decorazioni", prosegue Mario, "l'obiettivo del liutaio è il suono. La ricerca del bel suono. Per questo utilizzo prodotti naturali, che esaltano anziché attutire la sonorità". Così il legno viene scelto personalmente nella Val di Fiemme: l'abete deve avere determinate caratteristiche ed essere a crescita lenta, le colle naturali e non sintetiche, per non attutire il suono. "A cosa serve se no andare in Val di Fiemme?!" mi dice ridendo. Le vernici devono assecondare le vibrazioni del legno e quindi essere molto elastiche: anche in questo caso, Mario ricorre ad un mix di resine di origine animale e vegetale.

Chiacchierare con Mario è piacevole e la mia curiosità sul come sia diventato liutaio è tanta. "Ho imparato il mestiere dopo aver frequentato per tre anni la scuola serale a Legnano". I nomi non sono una coincidenza. "Di giorno, invece, lavoravo il legno come modellista meccanico, in una fabbrica di Milano, dove ero emigrato a 13 anni dalla Calabria". A 20 anni iniziarono i suoi studi di chitarra al Conservatorio. "Ho unito le due cose", mi spiega, "la passione per la musica e la manualità che avevo nel lavorare il legno". Ne è nato un mestiere, che pian piano è cresciuto, dopo alcune improvvisazioni iniziali. "Pensa che il mio primo laboratorio è stato ricavato da un pollaio di un amico che ha un'azienda agricola a Montaldo. Abbiamo tolto le galline e ci ho infilato un banco e un tavolino. Guardando dove sono arrivato oggi, direi che è andata

bene". Mario ebbe la fortuna e la bravura di collaborare da subito con il Conservatorio di Alessandria, che diresse i propri allievi nella sua bottega. Oggi costruisce chitarre per importanti artisti, tra cui il grande M° Alirio Diaz. Il suo cliente tipo è un musicista alla ricerca di un pezzo unico, dalla tonalità e timbro speciali.

"Ma come sei finito in questo angolo di Alto Monferrato?" gli chiedo. "Già ai tempi in cui avevo la tua età (30 anni ndr), era la metà degli anni '80, i giovani iniziavano a parlare di campagna, di comuni e di vita più naturale. Si cercava di scappare dallo smog e da Milano. Lì non c'era scampo. Si viveva perennemente in coda: in settimana per andare al lavoro e nel week end per le scampagnate. Ai tempi, la moda era andare in Toscana, ma gli affitti erano così alti che approfittai di una cugina che aveva una casa a Cremolino, qui vicino". Continuo a discorrere con Mario, tra la comune ammirazione per gli interpreti del rock anni '60 e '70 e le dinamiche del movimento giovanile di rottura nei confronti di quel mondo militarizzato, bigotto e conservatore. "In quegli anni i giovani volevano rompere gli schemi. Volevano divertirsi e sperimentare. Oggi sembra che tutto sia già stato fatto, anche nella musica. Così i giovani sono impauriti, non vedono il futuro e cercano di tornare al passato. Per esempio, in campagna".

È il momento di salutare Mario, interprete di un mestiere affascinante, in totale antitesi con quelli standardizzati ed omologati a cui siamo abituati oggi. "Il liutaio fa uno strumento alla volta, lo costruisce dall'inizio alla fine. Non fa parte di una catena. E poi è bello, perché ogni strumento è davvero un pezzo unico, perché in un bosco il timbro di una pianta è diverso l'una dall'altra". Le chitarre di Mario sono vive, evolvono e migliorano negli anni. Come lui.

Una tisana e una ricetta

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Luisa Saffioti

Il primo mese dell'anno è quello dei buoni propositi, fuori fa freddo e la frenesia delle feste appena trascorse è passata, stiamo cominciando a fare progetti per il nuovo anno guardando fuori dalla finestra la neve cadere, in un simile quadretto sfido chiunque a non tenere fra le mani una tisana calda e profumata. Finalmente dopo aver tanto lavorato a raccogliere, seccare e invasare le erbe è venuto il momento di godere dei loro preziosissimi benefici. Dopo tanto tempo che raccolgo erbe i miei pensili si sono riempiti di barattoli: fiori di Sanbuco, Iperico, Salvia, Camomilla, Achillea, Menta...sono moltissime e si possono fare varie ottime combinazioni. Non tutti hanno lavorato nell'estate e forse uno dei loro buoni propositi è proprio quello di far scorta di erbe nei prossimi mesi, però sfido chiunque a non avere un barattolo di Salvia, magari è avanzata dai piatti natalizi, o il rametto è ancora appeso a testa in giù in attesa di essere usato: ecco presentarsi la giusta occasione! Una delle erbe più buone alla portata di tutti è proprio la salvia, in infuso con l'aggiunta di uno spicchio di limone non solo è deliziosa ma ha innumerevoli proprietà: è utile per favorire la digestione, è antinfiammatoria, allevia i fastidi di tosse e raffreddore, sgonfia. Le nostre nonne, in mancanza di dentifricio, strofinavano una foglia di salvia sui denti e le gengive, oggi è comune preparare un facile dentifricio casalingo sminuzzando bene le foglie di salvia (1 cucchiaino), argilla bianca (2 cucchiaini) e bicarbonato (1 cucchiaino), mischiati insieme si ottiene una polvere da mettere sullo spazzolino bagnato in modo che si inumidisca, il risultato è ottimo! Del resto è un'erba nota dai romani che la consideravano sacra, la portavano ovunque e per la raccolta usavano un vero e proprio



rito che voleva che il raccogliatore avesse i piedi scalzi, le spalle rivolte a nord, alle prime ore del mattino. Numerose sono le leggende che la vedono protagonista nelle quali 'salva' ed è proprio questo il significato del suo nome!

Come tutti sanno si accompagna benissimo a numerose pietanze, è squisita frittata in pastella, numerose sono anche le cultivar che vanno dalla Pratensis che colora di viola i nostri prati in primavera alle più particolari con foglie variegata.

Se ne potrebbe parlare per ore ma in questo freddo mese di gennaio accoccoliamoci al caldo con una bell'infuso di Salvia e limone e, per cominciare bene l'anno, in nome di un consumo consapevole facciamoci in casa il dentifricio.

<https://www.facebook.com/semingegno>

Fai da te: le Fizz Balls

di Barbara Pozzi, Olfattiva

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Ingredienti:

2 cucchiaini di acido citrico
4 cucchiaini di bicarbonato
1 cucchiaino di amido di riso o mais
1/2 cucchiaino di olio di mandorla
25 gocce di olio essenziale
alcol per alimenti in erogatore spray

Procedimento:

Mescola l'acido citrico e il bicarbonato in una ciotola con le mani, in modo da evitare grumi. In un'altra ciotola unisci l'olio di mandorla, l'olio essenziale e l'amido in maniera che si amalgamano bene. Si uniscano i due composti, mescolando sempre con le mani. Si nebulizzano un paio di spruzzi di alcol alimentare nell'impasto e si lavora nuovamente. L'operazione deve essere ripetuta 3-4 volte. A questo punto potete aggiungere al composto le decorazioni che preferite: fiori, bucce, semi.

Per capire se l'impasto è pronto è sufficiente stringerne un po' in una manciata: se una volta aperta la mano si sgretola si deve spruzzare altro alcol e impastare. Una volta finito, si compatti l'impasto nelle formine e si inseriscano queste in congelatore per circa 25 minuti, per poi lasciarle seccare una notte. Se le si avvolge in una pellicola possono essere conservate fino a tre mesi o confezionate



a piacere per dei piacevoli regali di Natale fai-da-te.

Proprietà:

L'acido citrico è un potente antibatterico, depurativo e drenante. Il bicarbonato è un esfoliante naturale, che vi regalerà una pelle morbida e liscia. Questo composto lascia il completo spazio all'azione degli oli essenziali (che dipenderà ovviamente da quale scegliete) e al potere nutritivo dell'olio di mandorla. Mescola, infiocchetta e impacchetta!



Storia di una sporta tra Sicilia e Piemonte

TEMPO DI LETTURA: 3 min



di Paola Bianchi

Aperto il cassetto delle borse della spesa che, per quanto ci si impegni a tenere in ordine, è sempre molto disordinato, ho trovato una borsa di carta con la pubblicità di un negozio di Marsala.

Inevitabilmente mi sono chiesta come, una borsa proveniente dalla Sicilia (dove sono stata solo una volta a 16 anni!), fosse finita nella mia cucina. Era una di quelle borse di cartone resistente, quelle con le quali puoi fare tanta strada, puoi trasportare anche oggetti pesanti senza correre il rischio di vederli cadere... Insomma, non come le moderne sporte biodegradabili del supermercato, che si rompono già quando le stai riempiendo causa la solita spigolosa scatola di pasta.

In effetti, quella borsa, di strada ne aveva fatta molta: aveva percorso l'Italia da Sud a Nord.

Così, ho provato a ricostruire il suo viaggio a ritroso e ho scoperto una storia.

A Valenza (Piemonte), la sporta era arrivata da Rivolta d'Adda (Lombardia), da casa di mia mamma, che l'aveva usata per trasportare fin qui le verdure del suo orto.



A sua volta, mia mamma, l'aveva ricevuta da mia sorella che, un giorno, le aveva portato della pasta fatta in casa da assaggiare. La borsa era giunta a lei tramite un collega di lavoro pugliese di mio

cognato che, inizialmente (e qui arriviamo alla partenza), la aveva usata per trasportare un presente, riciclandola da un regalo fatto da un amico siciliano incontrato in vacanza.

Ed ora, senza pagare nessun biglietto, era sbarcata nella mia cucina. A questo punto, mi accingevo a rimetterla in viaggio, ancora una volta, per portare i vestiti in lavanderia e poi, da lì, chissà per quale altra destinazione.

Quella che, di primo acchito, potrebbe sembrare una barzelletta, è – in realtà – quello che accade quotidianamente nelle nostre case: con le nuove norme a tutela dell'ambiente, infatti, sono quasi scomparse le buste di plastica e tutti noi cerchiamo di conservare le borse di carta più robuste, pronte a contenere i prossimi acquisti.

Così facendo, non solo compiamo un gesto di gratitudine nei confronti di Madre Natura, ma spesso, scavando a fondo, portiamo nelle nostre case storie di viaggi, di legami e di persone.

Paola Bianchi

paolettabianchi@libero.it

Farine? Sì, purché fresche

TEMPO DI LETTURA: 5 min



di Marilù Mengoni, biologa nutrizionista e psicologa



Ogni volta che compriamo un alimento, dovremmo essere sempre consapevoli di quello che stiamo acquistando. Spesso invece accade proprio il contrario, soprattutto perché non ci fermiamo più a chiederci da dove derivi o come è stato prodotto il cibo su cui ci

il nostro corpo è costretto a cedergli delle sostanze, proprio per poterne trarre sostentamento ed energia. In pratica, ciò che manca nel chicco viene sottratto al nostro corpo. Se mangiamo farine vecchie ogni tanto, questo potrebbe non costituire un problema,

siamo diretti. Siamo condizionati dalle abitudini, dai media, dagli amici e da tutta la società in cui viviamo, per cui diamo per scontato che tutto quello che ci vendono sia "normale", sano ed equilibrato. Compriamo un panino, per esempio e, a parte quello che ci facciamo mettere dentro, ci siamo mai chiesti che tipo di farina è stata utilizzata? Abbiamo di solito davanti un prodotto gonfio, insipido, di un colore candido: eppure lo mangiamo. Questa è un'abitudine alla non presenza. Vorrei allora spendere due parole per parlare delle farine, in modo che, qualora si decidesse di mangiare il panino di cui parlavo, o una pizza oppure dei biscotti confezionati, almeno lo faremo per scelta e non per "ignoranza". Le farine che utilizziamo, presenti nei prodotti che acquistiamo, oppure le farine stesse che prendiamo nei supermercati, sono ormai devitalizzate o, per usare una parola più specifica, "morte". Il chicco integro, per fare qualche esempio il chicco del farro o dell'orzo (non perlati) o un riso integrale, sono costituiti da importanti elementi, come per esempio zinco, cromo, magnesio, manganese, vitamine del gruppo B, vitamina E, tutte sostanze necessarie per il nostro metabolismo. Qualora non siano presenti nel cibo che mangiamo, allora

ma se pensiamo al quotidiano moltissime persone introducono nella loro dieta farine bianche, ma anche riso raffinato, pasta preparata con chicchi ormai devitalizzati, biscotti, crackers, grissini, brioches, fiocchi d'avena (fioccati da chissà quanto tempo) e molti altri prodotti simili. E direi che questo avviene "quasi" tutti i giorni. Per questo motivo il nostro corpo nel tempo si può debilitare e quindi essere più esposto alla possibilità che insorgano malattie di vario tipo. Ecco quindi l'importanza di utilizzare per la nostra alimentazione le farine "vive". Di che si tratta? Sono farine derivate dalla macinazione del chicco integro che, soprattutto, devono essere macinate da poco tempo. La farina invecchia già dall'ottavo giorno dalla macinazione e al quindicesimo è ormai devitalizzata, ovvero priva di importanti sostanze. Questo vale anche per quelle farine insacchettate con la dicitura "integrale" o "integrale biologico". Sono integrali, sì, ma vecchie, quindi ossidate, morte. Come fare, dunque? Come trovare in commercio le farine macinate di fresco? Intanto c'è da dire che ormai in tutta Italia sono molti i negozi specializzati (catene del biologico, erboristerie, alcune farmacie) che hanno nel laboratorio un macina cereali: il chicco integrale viene macinato e in pochi minuti si ha a disposizione la farina "viva", ricca di nutrienti. Un secondo modo è quello di acquistare un pratico mulino di legno con macina a pietra (grande poco più di un frullatore) per essere indipendenti e poter così autoprodursi le proprie farine. Ed il tempo speso non è così eccessivo: basta avere una macchina del pane (ce ne sono di molto economiche in commercio) per prepararlo in casa con 3 minuti spesi del proprio tempo (quello che serve per mettervi l'acqua, la farina e il lievito), visto che tali macchine impastano, lievitano e cuociono. Lo so, comprarsi i panini o il pane già fatto è più veloce, ma la salute molto più importante e sicuramente ne guadagneremo in energia e vitalità.

Giochiamo a realizzare una crema?

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Maria De Luca, noididaymons

Addentrarsi nell'argomento "autoproduzione: cosmesi vegetale", non è poi così azzardato. Da sempre l'uomo ha attinto dalla natura e dalla semplicità degli elementi a portata di mano, quanto occorre per mantenere una naturale bellezza, per migliorare difetti, per modificare, per curare, addirittura.

Dalla natura possiamo trarre elementi e spunti, per formulare un autentico repertorio di cosmetici. La natura, d'altronde, è completa e ricca, generosa e disponibile e ci offre la possibilità di spaziare su un vasto panorama di alternative. Usiamola. Con gioia, fantasia, volontà, intuito, entusiasmo... e i risultati saranno a portata di mano, per noi e per chi può gioire del nostro "fai da te".

Proviamo a ...giocare e vediamo le basi per realizzare una crema, partendo dagli oli vegetali. Alcuni hanno una struttura chimica estremamente simile a quella della pelle, a cui aumentano l'elasticità; combattono la formazione di rughe, sono attivi contro la proliferazione di microorganismi e adatti anche in caso di acne; attenuano rughe già formate, danno morbidezza a pelli secche e disidratate e sono benefici per pelli asfittiche. Un buon olio vegetale impedisce la disidratazione e la perdita di umidità cutanea e non è assolutamente occlusivo

Proviamo a realizzare una crema?: la più semplice parte da un oleolito: in 100 cc di olio di sesamo (o di olio extravergine di oliva) mettere in infusione 20 gr. dell'erba (o fiore o radice o foglia) secca che avete scelto e da cui con questo procedimento saranno estratti i principi attivi. Lasciare in un contenitore di vetro, al sole per qualche giorno o venti minuti a "bagnomaria", a fuoco molto basso. Una volta raffreddato, filtrare e aggiungere una piccola percentuale di olio di germe di grano (antiossidante) e un po' di jojoba. Poi, all'oleolito ottenuto, aggiungere a caldo il 7% di cera d'api. A fusione avvenuta versare in un contenitore di vetro scuro e lasciare raffreddare.

E... una più raffinata e più nutriente? All'oleolito filtrato, aggiungere dal 30 al 50% di burro di karité con lo stesso procedimento della seconda ricetta e miscelare bene per uniformare il composto.

Per completare la sinergia del prodotto ottenuto, aggiungere, a freddo, una piccola (1%) percentuale di olio essenziale. Anche questo, come i principi attivi inseriti, sarà scelto secondo il tipo di pelle.

Usare sempre su pelle ben deterata e in piccole quantità: perfetta di giorno come idratante protettiva e di notte per l'azione nutriente.



Risparmiamo e autoproduciamo: il latte di soia

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Francesco Molan

Perché prodursi il latte di soia in casa? Innanzitutto il latte di soia comunemente in commercio ha un costo piuttosto elevato, potrebbe contenere addensanti e conservanti poco naturali, soprattutto nell'eventualità in cui non si tratti di latte vegetale di origine biologica, oppure presentare un gusto poco gradito o molto zuccherato. Inoltre, i prezzi variano molto a seconda che il processo industriale parta dai fagioli "veri", oppure dallo scarto degli stessi, o dalla farina. Un altro elemento importante è la percentuale del legume, che in etichetta può variare da un minimo di 7 fino al 14%. E' bene ricordare che soia, mais e colza costituiscono, insieme al cotone, il 98% circa delle coltivazioni OGM nel mondo [ISAA2003] e il loro maggiore utilizzo avviene sotto forma di mangimi destinati a pollame, suini, bovini, pesci. Quindi solo una piccola percentuale di soia nel mondo viene utilizzata per uso umano: la maggior parte costituisce mangime di animali degli allevamenti intensivi, che ci danno carne e latte che finiscono al supermercato e poi sulle nostre tavole.

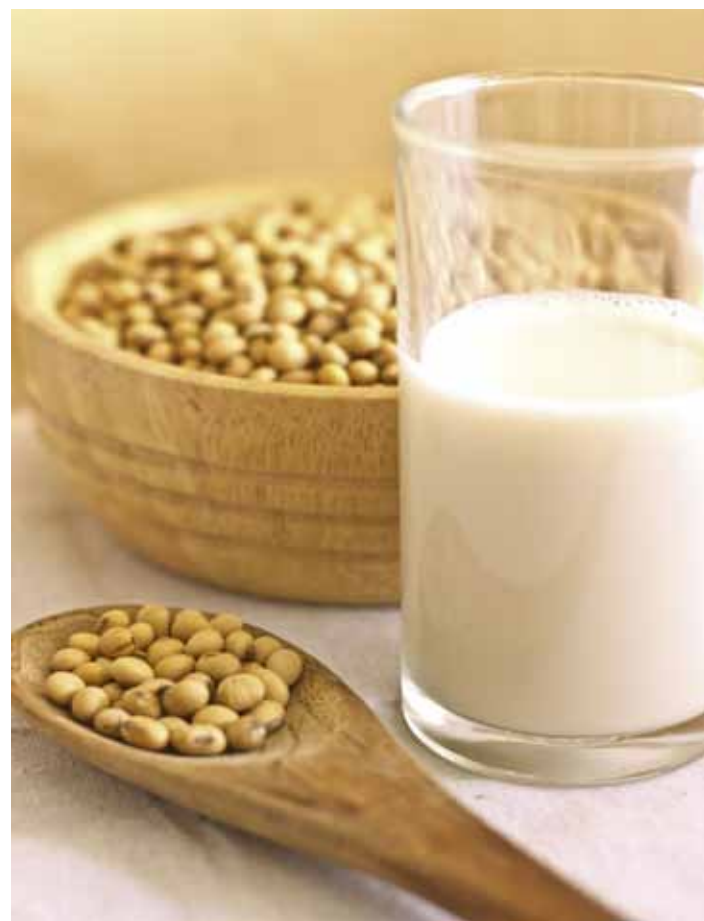
Preparare il latte di soia in casa significa anche risparmiare ed arginare la produzione dei rifiuti, abolendo i contenitori di carta e plastica. Infine, significa essere sicuri di ciò che si sta preparando e che si berrà, fattore che rappresenta uno dei principali vantaggi dell'autoproduzione casalinga.

Il latte di soia può essere preparato in casa a partire da fagioli di soia di origine biologica, seguendo una semplice ricetta (che ho

postato sulla Pagina Facebook di Vivere Sostenibile Basso Piemonte). Esso può essere utilizzato come base per qualsiasi ricetta sia richiesta la presenza di latte (besciamella, budini, creme, yogurt, panna da cucina, ecc.). La polpa di soia (okara) rimasta dalla lavorazione del latte è ancora ricca di sostanze attive, non buttatela. Si può congelare per futuri impieghi già divisa in piccole porzioni; in seguito si potrà utilizzare nei ripieni, in polpette vegetali e biscotti. Io lo utilizzo soprattutto nella preparazione del pane, direttamente nell'impasto.

Per dare solo un quadro nutrizionale che non mi compete, il latte di soia è adatto agli intolleranti al lattosio (non ne contiene) oltre ad essere completamente privo di colesterolo. Risulta molto ricco di proteine ma più leggero e digeribile di quello di origine animale. E' inoltre ricco di vitamina E e di acidi grassi poli-insaturi benefici per l'organismo.

Personalmente non sono mai stato un grande fan del latte vaccino: per cui non mi è costato granché eliminarlo (quasi) completamente dalla mia dieta per ragioni salutistiche oltre che etiche (sulle quali non mi soffermo per ragioni di spazio, ma che vi invito ad approfondire). Io vi ho proposto il latte di soia, ma è possibile "fabbricare in casa" anche altre tipologie di latte vegetale, come il latte di riso, mandorle, avena, cocco, nocciole, ecc.. E' importante combinare diversi tipi di latte vegetale, per evitare il rischio di carenze nutrizionali ed "allenare" l'umore.



Sapone fatto in casa, che passione!

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Stefania Rossini, blogger esperta in autoproduzione



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

INGREDIENTI:

- 1000 gr olio di oliva (oppure 700 gr olio di oliva 300 gr olio di semi vegetali)
 - 126 gr di soda caustica in scaglie o in granuli
 - 300 gr acqua, io utilizzo quella del rubinetto (oppure 300 gr di tisana al sapore che volete per il vostro sapone!)
 - 20 ml di olii essenziali per dare la profumazione a vostra scelta
- Occorrente: guanti (quelli per lavare i piatti), occhiali di protezione, termometro per alimenti, minipimer a immersione, pentole capienti di acciaio inox, stampi anche di recupero, pellicola.

Fate molta, ma molta, ma proprio molta attenzione all'utilizzo della soda caustica, vi potreste fare seriamente male, arriva a temperature davvero alte! Prima di tutto fate il sapone quando sarete certe che per un pò di tempo sarete in casa da soli, o al massimo con qualche amico/a che è lì apposta solo per fare i saponi con voi, quindi super concentrato/a! Pesate perfettamente tutti gli ingredienti, acqua e olio compresi, vi accorgerete che un litro di olio non è un kg di olio!

In una pentola mettere l'acqua e piano, piano versarci dentro la quantità pesata di soda caustica (mai il contrario MAI cioè acqua nella soda, MAI!). Attenzione! La soda è altamente corrosiva, quindi tentate di non perdere scaglie in giro, richiudete immediatamente il sacchetto in modo ermetico appena pesato e usate sempre i guanti, magari anche gli occhiali di protezione. Per reazione chimica la temperatura dell'acqua si alzerà tantissimo subito! Mescolare pianissimo con cucchiaino di acciaio, facendo sciogliere tutta

la soda e mettete in un angolo a fare raffreddare fino alla temperatura di 45° (circa 15 minuti), nel frattempo scaldate i grassi fino a 45° (la temperatura la misurerete con un termometro per alimenti) anche in questo caso ci vorrà davvero poco. Quando i due liquidi nei due tegami diversi avranno raggiunto i 45° versate l'acqua con la soda sciolta nei grassi scaldati, togliete dal fuoco e con un minipimer frullate bene tenendo l'attrezzo in fondo alla pentola e non in superficie perché rischierebbe di fare schizzi e vi scottereste: il sapone è ancora caustico quindi ancora molto pericoloso! Fate girare bene fin quando noterete che in superficie si formerà il cosiddetto nastro cioè tipo delle grinze, quasi una pellicina, come una striscia che l'attrezzo lascia dietro di sé. Io a questo punto per sicurezza faccio girare ancora per qualche secondo poi aggiungo eventuali olii essenziali oppure fiori di piante officinali, insomma personalizzatelo a piacere, poi versate il tutto nei comodi stampini di silicone (da utilizzare solo per il sapone), oppure in contenitori trovati in casa: vaschetta della ricotta o dello yogurt (importante che siano in plastica e che sappiate che poi andranno persi) molti usano il tetrapac del latte tagliato in lungo sul lato corto, oppure cassettoni di legno rivestiti di pellicola. Coprite tutto con pellicola trasparente e mettete in luogo fresco al riparo da eventuali animali e bimbi (tipicamente sopra un armadietto!). Dopo 2 -3 giorni togliete la pellicola e gli stampini. Potete ora tagliare gli stampi più grandi in fette che asciugheranno prima e di certo saranno più pratiche da maneggiare. Il sapone dovrà così stagionare per minimo altre 4 settimane, in questo periodo se lo maneggiate utilizzate sempre i guanti, mai a mani nude perché è ancora caustico, quindi pericoloso. Trascorso questo periodo sarà ottimo per le vostre docce, e non solo! Oppure confezionato sarà un ottimo regalo, molto apprezzato e sicuramente non omologato!

Puòsse



di Paola Rossi

Sarmenti

Canèj spuvrasò
da l'òire 'd autin,
mite, bandunòje filère
ansima a rive 'd tuv
e puòsse tajòje
ascòje a u su.
Desulassìon da poch
che, sugnànda, a cònta
el fresch 'd la rusò,
u tamburnè 'd l'arsèn
e i bej rop degurdi.
Fassèin-ne 'd puòsse antursié
j s dèso
ant la fiòma lisènta
'd el camèn ch'ù s-ciupòta.
Sferuajò an sènner
grisa, sutila,
slinguòja ant en liquid
panò e bujènt
i lòvo el ròbe
ant la bòsla piegòje
da man istrúje.
Pulissíá udúrusa
'd bisch ed buslèn
a porta luntàn
u sidúr, la fatíga
'd vite amòje
e sufèrte.

('Na vota u se sghejròva nenta/ e u j era manch 'na feruòja 'd' armènta)

Canneti spolverati
dal vento autunnale,
sul crinale di tufo
silenti, deserti filari
e tralci recisi
prosciugati dal sole.
Effimero squallore
che, sognando, narra
la freschezza della rugiada,
il tambureggiare dell'acquerugiola,
i bei grappoli esuberanti.
Fasci di tralci contorti
si struggono, ora,
nella fiamma brillante
del camino che scoppietta.
Sbriciolati in cenere
bigia, sottile,
perduta in un liquido
opaco e bollente,
astergono i panni
nel mastello, rinvolti
da sapienti mani.
Nitore odoroso
di rovi di biancospino
lontano disperde
il sudore, la fatica
di esistenze amate
e sofferte.

(Una volta non si sprecava niente/ e non c'era neanche una briciola di immondizia)



Transizione e Resilienza

1° Corso regionale di Facilitazione della Transizione



di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Il percorso metodologico “Il Facilitatore della Transizione” ha l’obiettivo di aumentare le competenze in materia di avviamento e gestione dei processi di transizione alla sostenibilità ambientale ed energetica delle comunità locali. Il percorso è promosso dalla **Climate KIC**, iniziativa europea promossa dall’**EIT - European Institute of Innovation and Technology** nata per diffondere la conoscenza, promuovere l’innovazione nella sfida ai cambiamenti climatici e favorire lo sviluppo e la creazione di una società low carbon. Il corso di facilitazione della transizione è realizzato anche in collaborazione con Transition Italia e con il patrocinio ANCI Emilia-Romagna. Tra i suoi principali obiettivi vi è quello di diffondere e consolidare pratiche ed esperienze sempre più necessarie per affrontare le difficili sfide che i cambiamenti climatici pongono ai cittadini e alle amministrazioni locali. Il percorso è rivolto a persone già attive nei contesti di transizione nell’ambito delle comunità locali della regione Emilia-Romagna e che intendono arricchire le proprie conoscenze e pratiche metodologiche in questo ambito.

Le attività sono strutturate in 3 moduli, organizzati in 3 weekend nell’arco di 3 mesi e si tengono presso il Centro Civico Borgatti in Via Marco Polo 51 a Bologna.



Il terzo modulo (concettualmente rappresentato dalle **MANI**) consiste infine in una esplorazione teorica e pratica delle azioni, dei percorsi e dei **progetti che si sviluppano nella comunità** in un contesto di transizione. A tal proposito si approfondiscono strumenti per il design di processo e di progetto, l’uso delle mappe polari. Attraverso tecniche di brainstorming si stimola il confronto sul ruolo del facilitatore, il concetto di leadership ed evoluzione della democrazia.

Le modalità di lavoro di tutto il percorso sono molto diversificate e interattive: dalle lezioni frontali ai filmati, alla costruzione di mappe, alla condivisione nel grande e nel piccolo gruppo con forme di espressione creative quali l’improvvisazione teatrale e tecniche di comunicazione efficace e privilegiando l’**approccio learning-by-doing**.

Mobilità Sostenibile

Biciclette elettriche a noleggio in cambio di beni. La mobilità sostenibile sposa il baratto moderno

di Riccardo Galli

TEMPO DI LETTURA: 5 min

ParcoBici entra a far parte del circuito iBarter con una proposta innovativa dedicata alle aziende. Ne beneficia l’ambiente, la salute e l’impresa stessa

Noleggiare biciclette elettriche pagandole con i beni e i servizi della propria azienda. Quando la mobilità sostenibile sposa il baratto moderno il risultato è una formula innovativa per stimolare le imprese ad una **maggiore sensibilità ambientale** e incrementare un **nuovo modo di muoversi**. ParcoBici, giovanissima azienda brianzola con un punto vendita a Monza e un laboratorio a Osnago (in provincia di Lecco), è entrata a far parte della squadra di iBarter, il primo circuito italiano per lo scambio multilaterale online. «Abbiamo aderito al circuito per diffondere un messaggio in cui crediamo molto: incentivare una mobilità sostenibile e accessibile a tutti», premette Stefano Forbici fondatore insieme con Andrea Daelli e Massimiliano Monesi di ParcoBici. «La formula che proponiamo è quella del noleggio di biciclette a pedalata assistita; formula che proponiamo alle aziende non solamente quale cambio di mentalità, ma anche come esempio nei confronti dei loro dipendenti». Del resto, «utilizzare bici elettriche è una scelta di cultura che si inserisce in un percorso di rispetto ambientale e mobilità sostenibile. Un’azienda può fare propria questa cultura attrezzandosi con ebike, per esempio, per muoversi all’interno degli spazi aziendali, oppure per incentivare i propri dipendenti ad andare al lavoro senza dover utilizzare l’auto, ma anche per dare l’opportunità di muoversi in ambienti urbani in bicicletta».

Ancora poco diffuse in Italia, le biciclette elettriche rappresentano una realtà significativa all’estero. «In Svizzera - puntualizza Forbici - lo Stato ha previsto degli incentivi per le aziende i cui dipendenti vanno al lavoro in bici».

L’evoluzione tecnologica di batterie e motore, unita a innovativi studi di design, ha fatto abbandonare la vecchia idea delle biciclette elettriche come delle pesanti scatole a due ruote. «Il peso resta ancora superiore rispetto alle tradizionali bici, ma oggi le e-bike sono nettamente più performanti ed esteticamente belle rispetto a qualche anno fa», spiega il rappresentante di ParcoBici. «Esistono in versione **mountain bike**, ci sono quelle **richiudibili** e quelle invece dalle **forme più tradizionali**: c’è una risposta per ogni utilizzo. Inoltre, non bisogna fare fatica come con una bici tradizionale: tecnicamente infatti vengono definite a pedalata assistita, ciò significa che il motore elettrico interviene nel momento della pedalata, diminuendo lo sforzo».

Per lanciare questa nuova cultura, ParcoBici si è affidato al baratto. «Abbiamo sposato la causa e il messaggio che questa iniziativa dà», premette Marco Gschwentner responsabile strategie di sviluppo iBarter. «È come se si facesse un passo indietro rispetto alla frenesia moderna. Da una parte abbiamo il baratto, ovvero la forma di scambio più antica; dall’altra abbiamo un ritorno alla bicicletta. Entrambi però sono rivisiti in chiave moderna: la bici è una ebike e il baratto non è contestuale ma multilaterale e si basa sull’utilizzo di crediti». In concreto quindi, sarà possibile noleggiare una decina di bici elettriche e “pagarle” con beni e servizi della propria azienda.

Così gli effetti positivi si moltiplicano. «Con iBarter si entra a far parte di una rete dove trovare e farsi trovare da nuovi clienti e nuovi fornitori. Inoltre, con ParcoBici contribuiamo a diffondere una cultura di mobilità sostenibile». Come funziona il circuito iBarter? «Gli scambi non sono contestuali ma vengono effettuati attraverso un meccanismo di crediti acquisiti/ceduti utilizzando l’iBcredit, una moneta complementare che per semplicità è stata equiparata all’euro: 1 iBcredit = 1 euro. In questo modo è l’operatività sul circuito che alimenta lo stesso circuito, offrendo sempre nuove possibilità alle aziende iscritte», conclude Gschwentner.

iBarter è la prima piattaforma italiana per il baratto multilaterale online, iBarter nasce dall’intuizione di un gruppo di manager e professionisti nel 2010 per diventare operativa l’anno successivo. Il portale promuove lo scambio di beni e servizi per imprese e privati attraverso la moneta complementare dell’iBcredits sopponendo la richiesta di liquidità delle aziende e creando una rete di interscambio che favorisce l’acquisizione di nuovi clienti e l’aumento del fatturato.

Sito per approfondire: www.ibarter.com



Agri-Cultura

A San Lazzaro di Savena (BO) il cambiamento verso un’agricoltura e un’economia sane



di Annalisa Paltrinieri

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Approderà a San Lazzaro di Savena (BO) **Alce Nero**, il marchio leader del biologico con oltre mille tra agricoltori e apicoltori impegnati in una produzione di qualità nel rispetto della terra. Con un progetto innovativo dal punto di vista urbanistico ma, fortemente radicato nella filosofia del gruppo, Alce Nero si è aggiudicata il bando del comune che, a fronte di un milione e 140 mila euro da convertire in opere pubbliche, prevede la rigenerazione e il recupero del quadrante tra via Speranza, via Cà Ricchi e il Torrente Savena, la realizzazione dell’archivio comunale e una pista ciclabile lungofiume. Tutto questo in quella che attualmente è una zona artigianale di vecchia concezione, caratterizzata dalla presenza della stazione ecologica, dei magazzini comunali, da diversi capannoni dismessi e da una forte percentuale di cementificazione e di impermeabilizzazione del terreno pari al 75%. Questo è il dato su cui il sindaco **Isabella Conti** ha insistito maggiormente visto che, a progetto ultimato, con la demolizione dei magazzini e della stazione ecologica, la proporzione tra verde e cemento sarà del tutto invertita.

“Da tempo, ha spiegato il presidente di Alce Nero **Lucio Cavazzoni** nella foto con l’architetto Giambattista Gherzi, era forte l’esigenza di spazi più ampi per la sede vista la crescita continua del gruppo che, attualmente, conta 60 di-



pendenti. La prospettiva di uno spazio così ampio (complessivamente l’area è di 12 mila mq.) permetterà di realizzare molto di più che una nuova sede. Si tratterà di fatto di un campus con uffici, laboratori per la trasformazione dei prodotti in cibi e spazi per la ristorazione a cui si dedicheranno due grandi chef: Matteo Aloe e Simone Salvini, il tutto all’interno di un grande parco senza cancelli o barriere e aperto al pubblico.”

Non solo. Il campus Alce Nero sarà un elemento di cesura tra la campagna e città, un luogo di pensiero e di innovazione capace di “far parlare” i prodotti messengeri sia dei loro produttori che dei territori di provenienza. In linea con la filosofia Alce Nero, **il mondo dei prodotti del campus sarà strettamente vegetale - legumi, cereali e dolci** non tanto perché vegetariani ma, in quanto convinti che **la dieta dell’uomo dovrà sempre più concentrarsi sul vegetale per la sua salute e per la salute stessa del pianeta**. Senza dimenticare la qualità, anzi. Il coinvolgimento di chef importanti – Matteo Aloe è anche l’inventore di Berberè – è finalizzato alla proposta di cibi appetibili dal punto di vista del gusto oltre che organolettico.

In sintesi si tratta di un progetto ambizioso sotto molti punti di vista non solo economico visto che la spesa, per ora stimata, si aggira attorno ai 4 milioni di euro ma, anche culturale dato che si tratta di far capire alle persone che **il cibo non ha solo un prezzo ma è anche portatore di un valore dato**

dall’attenzione alla salute e al legame con i territorio.

In questo senso San Lazzaro di Savena potrà diventare il pungolo per un cambiamento possibile verso un’agricoltura e un’economia sane. Le premesse ci sono.



Qualche dato quantitativo:

- 4.500 mq di nuove aree boscate;
- 2.700 mq di costruito in meno;
- 2.000 mq di dotazioni territoriali;
- 1885 mq di superficie utile per funzioni private (uffici, laboratori di produzione, aule didattiche per la formazione in assetto lavorativo, sale incontri, punto di vendita dei prodotti, ristorazione);
- 800 mq di superficie utile per l’archivio comunale;
- 80% di superfici permeabili;
- 133 posti auto;
- Orti urbani;
- Progettazione di massima del Parco fluviale lungo fiume e della rete di connessione ciclopedonale

Ambiente

La Cop21 e l'Accordo sul clima:
a Parigi si è veramente scritta la storia?

di Margherita Bruni

TEMPO DI LETTURA: 6 min



La sera del 12 Dicembre si è conclusa la XXI Conferenza delle Parti (COP21) della Convenzione quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici.

I negoziati si sono svolti in un clima rovente (stavolta non a causa del *global warming*), in una **Parigi** intimamente ferita dagli attacchi terroristici e in un generale clima di **insicurezza e instabilità politica** (approssimandosi anche la tornata elettorale) nonché di **tensioni sociali**: tanti gli attivisti scesi in piazza e per le motivazioni più diverse. Del resto, quello del clima è un gigantesco contenitore in cui finiscono per confluire una gran numero di istanze, come **la lotta alla povertà, la sicurezza alimentare, i diritti umani e, in ultima analisi, la pace**. Molto si potrebbe dire – e si è detto – sulle contraddizioni di un evento di questa portata, dal deficit di democrazia con cui è stata gestita la piazza fino agli enormi sprechi in termini di risorse che l'esistenza stessa della Conferenza ha comportato (la mostra "Solutions Cop21", contestuale alla Conferenza, era sponsorizzata da grosse compagnie energetiche o produttrici di automobili annoverabili tra le più inquinanti di Francia).

Ma l'evento è epocale: dopo circa due settimane di lavori, è stato prodotto un testo, unanimemente sottoscritto dai **195 Stati** che hanno aderito alla Conferenza, che per la prima volta individua come obiettivo prioritario e imprescindibile il contenimento delle emissioni e del conseguente aumento della temperatura terrestre entro il tetto degli **1,5 gradi**. Il raggiungimento dell'obiettivo delle "emissioni zero" è stato invece postposto alla seconda metà di questo secolo.

Il testo dell'Accordo si apre con il riferimento ad un concetto tutto sommato inedito nel discorso istituzionale: quello di **giustizia climatica**, nato sulla scorta della constatazione del fatto che il cambiamento climatico non opera uniformemente bensì selettivamente e con diversi gradi di intensità, andando peraltro a colpire maggiormente alcuni territori "deboli" nel panorama geo-economico mondiale.

Questo tipo di selettività ha generato una di quelle conseguenze contro-intuitive tipiche dei sistemi complessi, facendo sì che nei negoziati avessero finalmente un certo peso specifico le rivendicazioni di piccoli stati insulari come **Tuvalu**, che da anni convive con la minaccia di essere inesorabilmente e definitivamente inghiottita dall'Oceano Pacifico come la mitologica Atlantide.

L'accordo contiene un riferimento al **diverso grado di impegno che nazioni sviluppate e in via di sviluppo devono dedicare alla causa del cambiamento climatico** (e prevede a tal proposito che 100 miliardi di dollari vengano stanziati annualmente a favore dei PVS), ma probabilmente non insiste abbastanza sulle **responsabilità storiche del mondo sviluppato** nell'aver determinato lo stato di cose attuale. Il **divario Oriente-Occidente** è un nodo quanto mai problematico e al di là delle ambiziose dichiarazioni di **Cina e India** – rispettivamente primo e terzo Paese più inquinante al mondo – sui loro impegni di contenimento, c'è tutta una questione etica e morale sull'educare le popolazioni di questi Paesi ad un modello economico diverso da quello della "crescita a tutti i costi" quando queste non hanno fatto ancora in tempo a raccogliere i frutti del loro sviluppo.

Altro caposaldo del testo è l'**equità intergenerazionale**, ovvero quel principio in base al quale le generazioni future dovrebbero avere il diritto a ricevere il Pianeta in condizioni non peggiori di quelle attuali, che poi è il contenuto stesso dello sviluppo sostenibile, così come definito dal rapporto Brundtland già alla fine degli anni Ottanta.



Il documento è giuridicamente vincolante, è stato a più riprese sottolineato. Ma cosa significa? In parole povere, i suoi dettami potranno essere fatti valere, ad esempio, in sede di arbitrato internazionale in linea di principio, ma non è previsto qualcosa come un effettivo sistema sanzionatorio per punire chi li viola.

Si poteva fare di meglio? Senz'altro.

L'Accordo sul Clima, per quanto ambizioso, **suona assai più come una dichiarazione di intenti** che come un accordo programmatico che descriva delle concrete linee azione o metta a disposizione degli Stati (e dei cittadini!) degli strumenti pratici con cui far valere i principi della giustizia climatica, pur mettendo a regime una serie di meccanismi, di mercato e non, per contenere le emissioni di gas serra.

Per quanto dopo 26 anni di trattative possa suonare triste, la firma dell'accordo è tutt'altro che paragonabile ad una meta raggiunta. Tuttavia è **un punto di inizio**, a partire dal quale si può iniziare a progettare a livello nazionale e sovranazionale una linea di policy adeguata e coerente con un pianeta che cambia.

Ed è un punto di svolta: **la Cop21 ha segnato il tramonto di decenni di negazionismo** nel dibattito pubblico sulla questione del clima, aprendo la strada ad una più diffusa consapevolezza tra i popoli dello sconfinato potenziale dell'impatto antropico sul Pianeta Terra, che va nel duplice senso di poterlo cambiare radicalmente o di poterlo compromettere definitivamente.

Ambiente

C'è parco e parco



di Beatrice Calia

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Vi è un luogo, un luogo magico dove lupo e aquila sono di casa, dove gli antichi Celti sentivano il collegamento tra cielo e terra, dove l'anima può aprire le ali e farti sentire un tutt'uno con il Creato, un'oasi naturale, un luogo sacro! Questo luogo è stato alterato con la costruzione di un parco eolico che disturba le correnti vitali della terra, e uomini, animali e piante ne soffrono. L'amico Piero quando si è stabilito a Casoni di Romagna (BO) ha ristrutturato casa rispettando il respiro. Ha utilizzato calce naturale, mattoni e tegole di terra, legni locali, ha rispettato la bellezza del luogo che la avvolgeva... Giunto lì, guidato dalla sensazione di libertà e gioia che quel posto aveva fatto nascere in lui, vi ha costruito la sua casa con il progetto di fare culture biologiche e una fattoria didattica per preservare il territorio e la sua bellezza. La sensazione che i grandi spazi aperti sanno donarci, sono collegate alla grande necessità delle nostre anime di poter accedere all'infinito che ognuno di noi custodisce in sé.

Le aperture ci donano la possibilità di sentire la grandezza che ci appartiene, e nei luoghi incantati dove la nostra vista si può spalancare ci sentiamo in pace. Improvvisamente, il sogno di Piero è stato infranto dall'arrivo di grandi macchine scavatrici atte a distruggere la purezza del luogo per far posto a 16 bruttissimi "mostri di acciaio". Brutti, brutti, brutti. La bellezza e la sostenibilità sono beni comuni, e qui mi sento di dire che di bene c'è poco, se non il fatto che ad ogni giro di pala girano soldi, ma girano anche disagi e morte: morte di uccelli e animali rintronati dal vortice delle pale, e per gli esseri umani che si trovano nel loro raggio di azione c'è l'alterazione dei ritmi biologici. Se volete documentari, vi consiglio di andare a cercare i tanti video caricati su YouTube che contengono le interviste di denuncia rilasciate da Piero Romanelli, fedele "custode della terra". Lui fa tanto per noi e io voglio ricambiare il suo essere sempre disponibile nell'aiutare il prossimo!



A breve organizzeremo un tour sotto le pale per poi ritrovarci ai Casoni per condividere pensieri, domande, suggerimenti, storie sull'eolico.

Nel frattempo **vi chiedo di inviarmi le vostre storie a tal riguardo. Scrivete a beatrice.calia@gmail.com**

EvViva la Vita! EvViva noi!

A presto, un abbraccio dall'Erbana autrice del libro "L'Erbana una Selvatica in Cucina"

Benessere Corpo e Mente

Scacchi un gioco per Re, Regine e Cavalieri

di Claudio Selleri

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Gli scacchi, dopo quello dei dadi, sono il gioco più antico e li troviamo diffusi in tutto il mondo. Nel Rinascimento furono definiti il "nobil giuoco" per il rispetto che si doveva all'avversario, all'abbinamento di fantasia e logica uniti al divertimento intellettuale. Oggigiorno sono considerati lo sport della mente per eccellenza e sono disciplina associata al CONI e le sue qualità toccano ambiti ludici, culturali, sportivi e scientifici.

Hanno un valore socializzante. Come passatempo si gioca in casa e all'aperto tra familiari, amici e perfino sconosciuti. E' un gioco intergenerazionale per cui un bambino di 8 anni può giocare alla pari col padre di 40 o col nonno di 70 e inoltre superano ogni genere di disabilità fisica.

Come sport non solo conservano, ma ampliano il valore socializzante in senso sovranazionale: esiste la **Federazione mondiale degli Scacchi** il cui motto è *Gens una sumus*.

Gli scacchi hanno aspetti culturali molto profondi. Provenienti dall'India furono diffusi dagli arabi intorno all'anno mille nel sud Europa, divenendo mezzo di arte e spettacolo e nel 1500-600 passatempo delle corti con incredibili riconoscimenti da parte di regnanti, pittori, scrittori e scienziati.

Hanno una letteratura vastissima tanto da rivaleggiare per quantità di libri pubblicati con le arti figurative e la musica, ed è **scientificamente dimostrato che siano un ausilio per lo sviluppo mentale dei giovani, per l'efficienza del cervello sia in età adulta che avanzata**.

Abituano alla concentrazione mentale, alla riflessione critica e hanno un effetto tangibile sulla personalità dei giovani: rispetto delle regole, dell'avversario, autocontrollo, rafforzamento della personalità, empatia.

Gli scacchi e i giocatori più famosi compaiono di frequente in letteratura, nelle opere d'arte, nei film o in pubblicità – li troviamo citati da Dante fino ai più recenti spot commerciali – poiché sono appunto, in egual misura portatori di valori sportivi, artistici e scientifici. Tra i praticanti troviamo artisti come Ennio Morricone, Neri Marcorè, Sting, Madonna, Ray Charles, Catherine Deneuve, Al Pacino, Bono o giornalisti come Piero Angela o sportivi come Boris Becker, Novak Djokovic, Edgard Davids o tanti leader di aziende importanti...

Gli scacchi in ambito scolastico sono già da diverso tempo materia di insegnamento facoltativa. Dopo l'inserimento in diversi paesi europei, Spagna e Germania in primis, anche in Italia il ministero sta valutandone l'introduzione in forma definitiva.



Gli scacchi sono un bellissimo intrattenimento - Tolstoj

Gli scacchi sono il gioco che riflette più onore sullo spirito umano - Voltaire

Gli scacchi sono la pietra di paragone dell'intelletto - Goethe

La ragione per cui mi piace il gioco di scacchi è perché ogni mossa ha innumerevoli conseguenze, e tu ne sei completamente responsabile. Ed è la capacità di vedere nel futuro e gli effetti delle decisioni che hai preso che ti porta ad essere un buon giocatore di scacchi. Non è fortuna. - Bono Leader degli U2

Riuso

Riutilizzare? Sì, con amore!



di Margherita Bruni

Nel cuore di Bologna, non distante da Piazza Maggiore (per la precisione in via Savenella) ha sede quello che in apparenza sembra un negozio per amanti del vintage, con capi ben tenuti e ordinatamente disposti, per donna, uomo e bambino. E non solo: non mancano scaffali allestiti con accessori, libri e giochi per i più piccoli. **Ma sotto le sembianze della boutique si cela un progetto dai ben più nobili intenti:** infatti gli articoli presenti non sono affatto destinati ad essere acquistati, bensì ad essere donati a chi ne ha reale necessità. E il cuore pulsante di questo progetto sono un gruppo di incredibili donne e mamme che conciliano i loro impegni lavorativi e familiari con quello sociale. Una di loro, Isabella, mi accoglie in una tersa mattinata invernale e mi racconta come è nata l'iniziativa.

Dimmi un po' come siete partite...

L'associazione **Reuse With Love** nasce formalmente nel 2014, ma esiste in realtà già dal 2010 per volontà di un gruppo di mamme e amiche che volevano raccogliere fondi per finanziare progetti che coinvolgessero bambini meno fortunati. Avevamo quindi cominciato con un mercatino di vestiti usati dei nostri figli e degli amici dei nostri figli.

Da allora abbiamo fatto notevoli passi in avanti: siamo diventate circa 80, è cresciuta l'associazione e sono cresciuti anche i fondi, dai 5000 euro del primo anno (destinati all'associazione Padre Colbe Onlus) ai 68.000 raccolti nell'arco di quest'ultimo anno.

Ci occupiamo di raccogliere e risistemare sia gli indumenti ed oggi usati donatici dai cittadini bolognesi, ma riceviamo cospicue donazioni anche da diversi commercianti. Di ciò che raccogliamo, una parte la destiniamo alla vendita a cifre abbordabili (considera che vendiamo anche capi con etichetta!), mentre l'altra la teniamo a disposizione della nostra boutique solidale.

A cosa destinate le donazioni ricevute?

Ogni anno scegliamo un progetto diverso da sostenere. Non a caso il nostro simbolo è la farfalla: così come essa vola di fiore in fiore, noi ogni anno ci dedichiamo con tutto il nostro entusiasmo ad uno o più progetti nuovi.

La nostra missione è duplice e consiste da un lato nel **riutilizzare in modo benefico e consapevole i capi che ci vengono donati** e dall'altro nell'**educare ragazzi e bambini alla solidarietà e al riuso**. Coinvolgiamo in primo luogo i nostri figli e i loro amici, ma abbiamo anche attivato un progetto riguardante queste tematiche e che prevede l'acquisizione di crediti formativi con i licei di Bologna.

Raccontami un po' della Boutique Solidale...

Nel 2015 abbiamo vinto un bando di concessione per un locale del comune - quello in cui attualmente ci troviamo - lo abbiamo ridipinto e messo a posto alla stregua di un vero e proprio negozio. **La Boutique Solidale è aperta due volte a mese** le persone che possono accedere a questo programma sono segnalate dalle istituzioni. Vengono qui e scelgono quello che vogliono in maniera totalmente gratuita. Abbiamo volontariamente creato l'impresione di entrare in un negozio: volevamo dare dignità alle persone che chiedono aiuto e regalarli la gioia di scegliere degli abiti ben tenuti e riposti piuttosto che rovistare in dei sacchi.

Come funzionano le donazioni?

Le **donazioni** possono avvenire sia in denaro che in beni materiali come vestiti, giocattoli, libri per la scuola... Per noi è molto importante la chiarezza: i progetti realizzati sono rendicontati e li seguiamo dall'inizio alla fine per essere sicure che le donazioni siano state devolute a buon fine.



Lo sportello solidale per donare è aperto ogni secondo martedì e terzo sabato del mese dalle 9 alle 13.

Progetti nel cassetto?

Stiamo partecipando ad un concorso che potrebbe permetterci di vincere una cifra per acquistare un camioncino per fare il "solidale mobile", raggiungendo così anche le aree più periferiche.

E' inoltre attivo il progetto Bycycle: con l'aiuto di Dynamo (la velostazione di Bologna n.d.R.) **abbiamo rimesso a posto delle vecchie biciclette** che mettiamo a disposizione dei cittadini a titolo gratuito. Questa zona di Bologna è particolarmente adatta ad essere visitata in bici: non a caso, le biciclette rimesse a posto portano i nomi delle vie di questo quartiere.

Alimentazione Consapevole

Conferenza sul clima e Marce

di Onide Venturelli, vicepresidente Associazione Vegetariana Italiana
onide.venturelli@alice.it

Dal 30 novembre e fino all'11 dicembre leaders politici di diverse nazioni hanno partecipato a Parigi all'ennesima "Conferenza sul Clima", dalla quale dovrebbero scaturire accordi vincolanti finalizzati alla riduzione dei gas serra in modo da scongiurare o per lo meno rallentare l'innalzamento della temperatura sul nostro pianeta. Alla vigilia di questo evento domenica 29 a Roma, in concomitanza con altre città italiane e di tutto il mondo, si è una svolta una "Marcia per il Clima" per stimolare i leader mondiali a prendere decisioni immediate e concrete.

L'Associazione Vegetariana Italiana (A.V.I.) invitando a sostenere e a partecipare a tali encomiabili iniziative si sente in dovere di esprimere alcune riflessioni al riguardo.

Negli ultimi anni un sempre maggior numero di noti o ignoti si sono verbalmente mobilitati esprimendo pareri su temi quali l'ecologia, le fonti di energia pulita rinnovabili e non inquinanti, su provvedimenti per arginare l'effetto serra, un fenomeno che ultimamente sembra preoccupare tutti e non è più considerato da nessuno un'invenzione di qualche ecologista esaltato o di qualche scienziato pazzo. Finalmente sembra che tutti si siano accorti che se non si interviene subito la nostra fine è dietro l'angolo. E' iniziata la corsa in TV e sui giornali dei soliti politici, giornalisti, opinionisti, esperti; tutti a pontificare soluzioni per un futuro migliore e più pulito, evitando così il disastro più o meno imminente. Si cercano energie pulite ecocompatibili, e molti ci hanno già visto un colossale affare per il futuro.

Ma come al solito l'importante è dare sempre la colpa agli altri, cercare di risolvere le cose dando spazio solo a quello egoisticamente ci interessa, senza però rinunciare a nulla in prima persona.

Così spesso chi è così bravo a fare la diagnosi a questa Terra sempre più gravemente ammalata, e propone soluzioni, non rinuncia certo alla sua bistecca quotidiana. Ma è anche, in gran parte, da quello che mettiamo quotidianamente nel piatto che dipende il futuro del nostro pianeta e dei venti che lo abitano.

Si continua a consumare carne, senza sapere, o peggio, facendo finta di non sapere che **la stessa FAO dichiara in continuazione che gli allevamenti di animali a scopi alimentari sono una delle più grandi minacce per l'ambiente**, contribuendo all'effetto serra, all'inquinamento dell'acqua, alla distruzione della biodiversità.

Ben il 18% delle emissioni di gas serra sono generate dall'industria della carne, mentre la filiera dei trasporti è responsabile del 13%. Gli allevamenti occupano oltre il 26% di territorio mondiale e la gran parte della deforestazione dell'Amazzonia avviene per adibire le aree disboscate è adibito a pascolo.

Tenendo conto che entro il 2050 con questo ritmo si arriverà al raddoppio della domanda di carne, la situazione è pesante se non ormai irreversibile.



I dati sono impressionanti, ma pochi, anche fra gli "ambientalisti" più accaniti, ne parlano. **Dietro ci sono gli interessi di un'industria potentissima che fa la sua fortuna sulla sofferenza e la strage di miliardi di esseri senzienti.**

Eppure il modo per porre fine a tutto questo ci sarebbe, e **tutti noi potremmo essere protagonisti di un colossale cambiamento, comportandoci secondo natura, cioè praticando un'alimentazione vegetariana. Troppo difficile? No: 6 milioni di italiani, insieme a decine di milioni di europei, l'hanno già fatto.**

Transizione e Resilienza

Facilitiamoci!



di Annamaria Bortolotti

Un mazzo di carte - gioco e un manuale pratico sull'ABC della partecipazione. Questo è **Facilitiamoci!** pensato per chi è alla ricerca di strumenti da portare nei propri gruppi, associazioni, team di lavoro, a scuola, in famiglia, negli enti locali... ma anche per facilitatori e facilitatrici esperti che cercano un modo colorato e un po' magico per ispirarsi, progettare eventi o parlare di temi come la facilitazione, lavoro di gruppo, la costruzione di comunità e la progettazione partecipata.

Il progetto è nato da tre formatrici, Deborah Rim Moiso, Martina Francesca e a Melania Bigi, che con l'aiuto della loro amica Daniela e di tante altre voci delle reti di cui fanno parte, hanno ideato le carte per usarle nei loro corsi introduttivi sulla facilitazione. Dall'interesse della casa editrice La Meridiana è nata poi l'idea di un manuale pratico per accompagnare e ampliare i temi proposti dalle carte e diffondere il più possibile l'abc della facilitazione.

Se il progetto ti piace e vuoi vederlo realizzato, **SOSTIENILO!** E' infatti partito il **crowdfunding** su **www.produzionidalbasso.com**

Prenota ora una copia di **Facilitiamoci!** Nel mese di marzo 2016 il libro verrà pubblicato dalla casa editrice La Meridiana e ti verrà spedita la tua copia, contenente:

- **un manuale pratico** ricco di esercizi, giochi, spunti e storie di facilitazione
- **un mazzo di 64 carte-gioco** da usare per ispirarsi, imparare e progettare insieme
- e, **solo per l'edizione "crowdfunding", una scatolina studiata appositamente per contenere le carte!**



Con il tuo contributo aiuterai a finanziare completamente la prima stampa di 1.000 copie, la promozione e una serie di eventi e laboratori in tutta Italia.



TEMPO DI LETTURA DELLE SINGOLE RECENSIONI: 1 min

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

OTTIMO ★★★★★ - SCARSO ★★★★★

IL VOLTO DELL'IO.

Cinquanta ritratti della filosofia italiana

di Armando Rotoletti

prefazione di Gianni Vattimo

testo di Francesco Parisi

stampa: Effe Grafica Fratantonio

per Armando Rotoletti

pagine: 128 - prezzo di copertina: 20 €

★★★★★

Per questo lavoro Rotoletti ha fotografato, nell'arco di oltre dieci anni, cinquanta tra i più importanti filosofi e pensatori italiani, seguendo un modulo operativo unitario: un gesto delle mani chiesto ai soggetti che diventa rivelatore dell'«Io», come sottolinea Vattimo nel suo testo introduttivo.

A completamento dell'opera, gli stessi filosofi hanno scelto brevi frasi - citazioni, aforismi, riflessioni sparse - per affiancare i propri ritratti. Massimo Cacciari, Umberto Eco, Umberto Galimberti, Giovanni Reale, Gianni Vattimo, Salvatore Veca, Stefano Zecchi... sono solo alcuni nomi dei filosofi presenti nel libro.



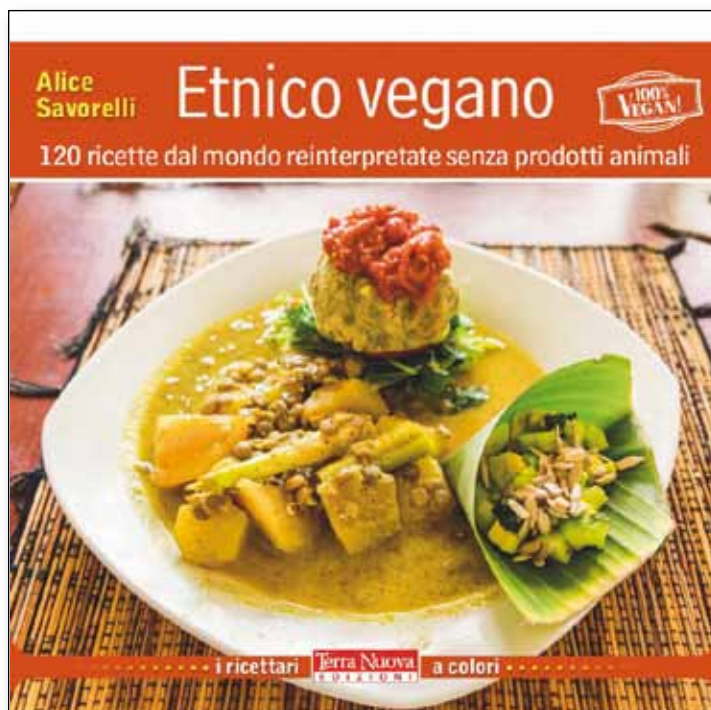
ETICO VEGANO

di Alice Savorelli

Editore: Terra Nuova

Pagine: 115 - prezzo di copertina: 13 €

★★★★★



Niente male la cucina etnica vegana! Sfogliando e studiando questa utile raccolta si scoprono 120 ricette dal mondo, tutte reinterpretate in chiave vegan, senza perdere in gusto e colore. Si va dal Sub continente Indiano all'Asia orientale, al Mediterraneo fino alle Americhe e

allora vi sfido a provare il Chilli vegan, a gustare il curry di verdure al cocco, il Lassi al cardamomo, passando per i falafel e l'hummus del Mediterraneo. Salse, risi, dolci e frittate veg per colorare con i sapori esotici una cena tra amici o un momento romantico...

Il ponte sopra il fiume

Comunicazioni (1915-1949)

di Botho Sigwart della vita dopo la morte

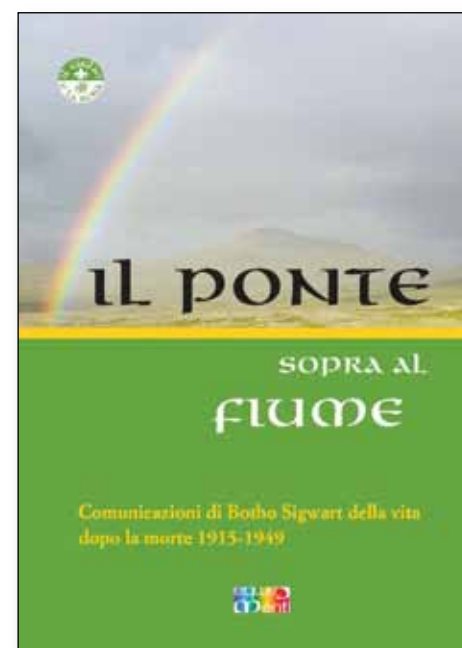
Editore: CambiaMenti

pagine: 382 - prezzo di copertina: 26€

(20 € + 6 SCEC per gli associati allo SCEC)

★★★★★

Chi crede che l'origine dell'uomo sia quella di essere stato sparato dalla pistola fumante del big bang, e quindi nulla ci sia oltre la morte del corpo fisico, e chi crede che dopo la morte ci sia il pensionamento eterno è meglio salti la presentazione di quest'opera. Essa apre tutt'altre prospettive confermando la validità scientifica di quanto il Dottor Rudolf Steiner, fondatore dell'Antroposofia, ci ha trasmesso sul cammino del "dopo morte" fino al successivo "concepimento": ovvero delle ripetute vite terrene. Prospettive molto concrete: anche per la nostra vita quotidiana, così provata anche oggi - seppur non da una guerra convenzionale come la Prima Guerra Mondiale che fa da sottofondo ai messaggi di Sigwart, conte d'Eulenburg, sui quali fino al 1932 si è mantenuto il massimo riserbo. Una particolarità balza agli occhi di chi non si è fatto suggestionare dallo spiritismo o dal medianismo: le comunicazioni di Sigwart non avvengono tramite scrittura automatica, né attraverso trance. Esse avvenivano in pieno giorno,



in piena coscienza. Per fugare ogni dubbio le sorelle si rivolsero a Rudolf Steiner portandogli le comunicazioni fino allora ricevute. Egli prese tempo alcune settimane per esaminarle e poi confermò la validità delle stesse, fin nei particolari: «Sì, si tratta di comunicazioni straordinariamente chiare e assolutamente autentiche dai Mondi Spirituali».



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

Animali e biorisonanza



di Dott.ssa Deambrogio Gloria

TEMPO DI LETTURA: 4 min



Si sa da tempo che ogni cosa presenta la sua 'vibrazione caratteristica', il suo spettro elettromagnetico, così come è risaputo che la maggior parte delle tecniche curative definite 'olistiche' (omeopatia, agopuntura, reiki,...) basa i propri principi sull'interazione con il sistema energetico del paziente.

Meno conosciuti sono, invece, gli studi che hanno portato, negli anni, alla sperimentazione di apparecchi potenzialmente in grado

di interagire con la parte più bassa dello spettro elettromagnetico di un essere vivente.

Gli approcci in tal senso sono svariati: esistono, ad esempio, macchine che lavorano a livello di agopunti, altre capaci di ricevere la vibrazione elettromagnetica di un corpo e rispedirla indietro 'filtrata' a scopi curativi, altre ancora di generare precise frequenze, sperimentalmente corrispondenti a quelle di una patologia o di una noxa patogena, allo scopo di eliminarla.

I nostri amici non umani, parimenti ai bambini molto piccoli, rappresentano come sempre eccellenti tester nel campo della medicina integrata, in quanto immuni all'effetto placebo.

La non invasività di tali pratiche le rende perfette per essere utilizzate su animali di ogni specie e natura, sia domestici che selvatici. Utilizzando un biorisonatore è, ad esempio, possibile somministrare strumentalmente qualsiasi rimedio vibrazionale (rimedi omeopatici, allopatici omeopatizzati, fiori di Bach,...) attraverso canali particolarmente innocui ed efficaci: gabbiette, tappetini, penne cromoterapiche dirette su specifiche zone o agopunti (creando in questo caso una sorta di mesoterapia completamente sicura e senza aghi), oppure memorizzarne le frequenze in vettori congeniali all'animale (acqua, compresse, crocchette,...) somministrabili comodamente a casa.

È, inoltre, possibile mettere il paziente in contatto con la vibrazione caratteristica di qualsiasi farmaco, cibo o allergene, stabilendone l'utilità o la nocività in base alla reazione del suo spettro

energetico ed utilizzandone le frequenze in uscita per una terapia desensibilizzante o disintossicante personalizzata, eccellente, ad esempio, in casi di allergie.

Rimedi personalizzati possono, infine, essere creati a partire da campioni prelevati dal paziente stesso (peli, sangue, saliva, campioni biotici di qualsiasi genere,...), allo scopo di fornire una isoterapia individuale, di supporto anche in caso di patologie più gravi, senza ovviamente prescindere da un'integrazione tra pratiche energetiche e chimiche.

Come sempre, quando si parla di medicina complementare, il campo è vasto ed affascinante: nessuno è mai riuscito a spiegare esaurientemente i reali principi di molte delle tecniche utilizzate, l'unica certezza, soprattutto a detta di chi le ha provate, è quella che funzionano.

Il fatto che i migliori successi siano ottenibili su bambini ed animali, cioè sui soggetti incapaci di filtri mentali, ne è la migliore conferma.

Per info e consulenze:

Ambulatorio Veterinario di medicina integrata
str. Torino, 22
I 5033 Casale Monferrato (AL)
tel 3391616026
gloriadeambrogio@yahoo.it

I fiori di Bach per il cane



di Roberta Cestaro educatore cinofilo e operatore olistico

TEMPO DI LETTURA: 4 min

La terapia con i fiori di Bach è stata ideata negli anni '30 da Edward Bach, medico inglese il quale aveva scoperto e sperimentato che ad ogni stato d'animo negativo corrispondeva una pianta che potesse attenuarlo e correggerlo. La sua convinzione era che l'atteggiamento emotivo svolgesse un ruolo chiave nel mantenimento della salute e nel superamento delle malattie, opinione oggi condivisa anche da molti medici. Le emozioni che Bach testò erano paura, panico, terrore, angoscia... emozioni che anche i nostri amici a quattro zampe manifestano in alcune circostanze. Nei nostri animali, l'uso dei fiori può essere d'aiuto per riequilibrare il loro stato emotivo e ritrovare così il benessere.

Le trentotto essenze scoperte da Bach, sono ottenute da fiori, piante selvatiche, arbusti, alberi e uno dall'acqua di fonte che il medico inglese sperimentò su se stesso. Questi rimedi trattano la persona o l'animale e non la sua patologia o i suoi sintomi.

La comunicazione con i nostri animali è resa spesso più complicata dalla nostra tendenza ad attribuire loro caratteristiche umane, molto più complesse e, nel tentativo di interpretarle, si possono generare equivoci, che anziché risolvere la situazione creano più confusione in loro e in noi.

I fiori di Bach agiscono a livello energetico e pertanto



sull'emotività. Possono essere utilizzati da soli o come coadiuvanti di altre forme curative. Non hanno interazioni con altri medicinali. L'assunzione dei Fiori non presenta alcun rischio, non hanno effetti collaterali e non danno assuefazione.

I Fiori di Bach non aiutano a reprimere gli atteggiamenti negativi, bensì a trasformare questi ultimi nel loro lato positivo, stimolando il potenziale di autoguarigione e aiutando il corpo a liberarsi dalla malattia o dallo stress. Infatti non vengono usati direttamente per eliminare i disturbi fisici. Il loro ricorso è mirato a sciogliere preoccupazioni e timori, a combattere la disperazione, l'irritabilità dell'animale i cui stati o disposizioni mentali ostacolano il processo di guarigione e contribuiscono allo sviluppo della malattia e dei disturbi ad essa connessi.

La scelta dei fiori di Bach può essere effettuata da un operatore olistico attraverso la valutazione del qui ed ora o attraverso il test muscolare kinesiologico di precisione.

Per info e consulenze:

Roberta wolf.essence@yahoo.it
Tel. 3662016559
http://wolfessence.weebly.com/

E' arrivato il freddo!

di Catherine Ratajczak Guidi

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il cane è in grado di affrontare l'inverno e le sue temperature più rigide. Ma non tutti i cani sono uguali e conviene senz'altro prendere alcune precauzioni.

La resistenza del cane al freddo dipende principalmente dal suo mantello e dalla presenza di sottopelo. Se è vero che i cani grandi mantengono il calore più a lungo non significa che i cani piccoli debbano per forza soffrire il freddo. Certo è che il pelo corto non offre una protezione ottimale. Così il chihuahua avrà bisogno di essere coperto, ma anche il doberman potrà patire il freddo per via del suo pelo raso. Nonostante la piccola statura il bassotto a pelo lungo o duro e una buona parte dei terrier risulteranno decisamente meglio attrezzati.

In generale i cani da montagna (tipo San Bernardo), da pastore (come il maremmano), da lavoro in acqua (come il labrador) e quelli nordici (husky ad esempio) non hanno problemi con il freddo, ma rimane il fatto che ognuno deve conoscere le caratteristiche del proprio cane. Infatti alcuni parametri possono cambiare la situazione. Un cane anziano oppure non in buona salute sarà sicuramente più in difficoltà.

E' particolarmente utile coprire la pancia e il torace del cane. Al rientro in casa converrà asciugarlo molto bene, specialmente in presenza di pioggia o di neve. Oltre al freddo il nostro amico teme

l'umidità. Controllate bene che non ci siano residui di ghiaccio tra i polpastrelli e anche di sale usato in caso di neve. Tutto questo non significa che il cane non possa uscire a passeggio.

I cani adorano la neve e quindi lasciamoli giocare tranquillamente.

Basta non esagerare con i tempi. Lo stesso discorso vale per il freddo. L'importante è muoversi, camminare e non rimanere fermi.

Durante l'inverno il cane ha bisogno di un'alimentazione adeguata per affrontare il freddo. Come noi ha bisogno di più calorie per mantenersi in forma. Quindi si può aumentare un po' la sua razione giornaliera. E' meglio suddividerla in 2 pasti per mantenere costante la riserva di energia. Questo non significa raddoppiare la sua razione! Infine ha bisogno di un riparo idoneo. Deve essere un luogo asciutto e senza correnti d'aria, specialmente se non dorme in casa. La cuccia andrebbe rialzata da terra e il fondo ricoperto da materiale isolante. L'ideale però sarebbe farlo dormire al coperto, almeno durante l'inverno. Ma dormire in casa non significa essere attaccati a un termosifone, neanche per i cani da città.

Gli sbalzi di temperatura sono decisamente dannosi per il nostro animale.

In conclusione regolatevi sulle esigenze reali del vostro cane e non su parametri tipicamente umani e trascorrerete un ottimo inverno a 6zampe!



GENNAIO 2016

MARTEDÌ 5 - dalle ore 16

INCONTRO

Aspettando la Befana

'Filastrocche di come quando si cammina piano', storie, poesia e meraviglia... con Antonio Catalano di Casa degli Alfieri e...la partecipazione straordinaria della befana. Animazione e merenda per grandi e piccini. Bottega Altromercato - Asti via Cavour 83

sabato 9, dalle 15

CORSO

ARI Basso Piemonte - apicoltura biologica

Autoformazione teorica presso Az. Agricola Petra di Castino (CN). Info e prenotazioni: garbarino.fabrizio@gmail.com

lunedì 11 ore 18.30 - 19.45

INCONTRO

meditazione in movimento : NATARAJI

celebriamo il nuovo anno attraverso l'energia della danza per sperimentare il senso di unione con il tutto. Con Oriana Repetto 338 900 16 07. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

mercoledì 13 ore 16.00 - 18.30

INCONTRO

Benessere e leggerezza "un tocco alla volta"

Mani e braccia, con Claudia Stricker 347 05 131 75. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

mercoledì 13, 18:30-19:45

CORSO

Presentazione Corso 2016 YOgam - Lezione di PROVA GRATUITA.

Yogam pone particolare attenzione alla postura e alla dolcezza dei gesti e del respiro, attraverso le tecniche di Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Pranayama e Meditazione. È adatto a tutte le età. Sede: Associazione Luna d'Acqua, via Casagrande 47 - Acqui Terme (AL). Informazioni ed iscrizioni: Dott.ssa Francesca Lagomarsini, 329 10 38 828, flagomarsini71@gmail.com.

sabato 16

CORSO

ARI Basso Piemonte - corso cesteria

a cura di Marco Mo, presso Cascina Nelson Mandela Visone (AL). Info e prenotazioni: garbarino.fabrizio@gmail.com

SABATO 16

INCONTRO

Azienda Biolilium di Acqui Terme

Veri infusi di erbe officinali bio del nostro territorio. Partecipa Fabio Salfa, ore 9-13 in Corso Alesandria 216; ore 15,30 - 19,30 in piazza Torino, Asti

domenica 17, dalle 10.00 alle 17.00

INCONTRO

CUCINA NATURALE E VEGAN, VERSO LA CONOSCENZA DI SE'

L'obiettivo è avvicinare le persone ad una cucina naturale e salutare attraverso l'acquisizione di metodi pratici collegati agli aspetti teorici del pensiero macrobiotico. A Torino, presso ORORARO

C.so Monte Cucco, 37. ileanaparis@yahoo.it oppure 347/4015080

DA GIOVEDÌ 21

INCONTRO

EMOZIONI SOLIDALI 2016

Un mondo di bomboniere artigianali del commercio equo e solidale per tutte le occasioni importanti : battesimo, matrimonio, laurea, prima comunione, cresima. Bottega di Via Cavour 83, Asti.

SABATO 23 - ore 15,30-19,30

MANIFESTAZIONE

@Naturalmente: arredamenti in legno consulenza di bio architettura a cura dell'arch. Luca Bargetto. Presso Cooperativa della Rava e della Fava, piazza Torino 14-15 Asti

sabato 23 ore 11.00 - 12.30

INCONTRO

Laboratorio coreografico di DANZA ORIENTALE

Con il velo di seta. Con Claudia Minetti 338 44 98 225. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

sabato 23 ore 17.00 - 20.00

INCONTRO

Do In + Pratica Ohashiatsu

Aperto a tutti soci per imparare l'auto-massaggio Do In che armonizza il flusso energetico lungo i meridiani dell'agopuntura e sperimentare una sessione di Ohashiatsu con la supervisione dell'insegnante; con Claudia Minetti C.O.I. 338 44 98 225. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

domenica 24 ore 10.00 - 13.00

INCONTRO

Laboratorio di Qigong 'Le 3 parole luminose'

La pratica fondamentale, con Serena Rusin 338 25 65 496. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

Sabato 30 e domenica 31 ore 10.00 - 18.00

CORSO

Primo Livello di Reiki USUI SHIKI RYOHO

La via del cuore, con Oriana Repetto 338 900 16 07. Associazione Sastoon , info@sastoon , via San Martino 6 Acqui Terme

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE LUNA D'ACQUA

P R E S E N T A



C O R S O 2 0 1 6

Sede della pratica:

Associazione Luna d'Acqua
via Casagrande 47 - Acqui Terme (AL)

Ogni mercoledì: 18:30 - 19:45

Informazioni ed iscrizioni:

flagomarsini71@gmail.com - 329 1038828

13 GENNAIO 2016

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

VENERDÌ 22 e SABATO 23

SEMINARIO

"ORGANIC FOREST: UN NUOVO MODO DI FARE AGRICOLTURA"

A che punto è l'agricoltura oggi. Gli scopi del metodo Organic Forest. Aspetti chimico fisici, di biochimica e bioelettronica. Le soluzioni Organic Forest. **Contattare Agri.Bio allo 0173 748211**

VENERDÌ 29 e SABATO 30

SEMINARIO

"PREPARAZIONI ALIMENTARI, COSMETICHE E SALUTISTICHE A BASE DI PIANTE OFFICINALI"

approfondire gli utilizzi delle piante aromatiche, medicinali e da profumo in campo fitoterapico, cosmetico e alimentare. **Contattare Agri.Bio allo 0173 748211**

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 e altri prodotti tipici, forniti da produttori locali giovani (tutti under 40) Piazza 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 Bèlécauda, di ceci cotta in forno a legna, e i presidi Slow Food. Piazza della Stazione, Calamandran (AT)
http://www.mercatidellaterra.com/ita/network/calamandran

SABATO 30 ore 16.00

INCONTRO

"TTIP : un cavallo di Troia?"**Mov.Decrescita Felice****Cuneo e Coop Colibrì**

Presso Fondazione Casa Delfino,
cso Nizza 2 - CUNEO

Vuoi pubblicare i tuoi
"APPUNTAMENTI
SOSTENIBILI"?

Invia i tuoi comunicati a:

bassopiemonte@viveresostenibile.net

La pubblicazione resta

ad insindacabile giudizio dell'editore

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.). Nocciolate e dolci con le Nocciolate, 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)

COP 21: un accordo annacquato?

a cura di Cittadini volontari della Coalizione Clima

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Parigi 12 dicembre 2015. In questa giornata si è conclusa la **21° Conferenza tra le Parti sui cambiamenti climatici** delle Nazioni Unite a cui hanno partecipato 195 Stati. Lo scopo era quello di **raggiungere un accordo** (<http://unfccc.int/resource/docs/2015/cop21/eng/l09r01.pdf>) avendo presenti gli ultimi dati scientifici dell'IPCC e dei suoi quattro possibili scenari climatici futuri. I risultati di questa COP contengono ambiguità: da una parte si è raggiunto un accordo storico,

- il primo in 21 anni di negoziati; allargato e condiviso anche da paesi emergenti come la Cina (prima generatrice di gas carbonici) e, l'India (seppur con qualche riserva);
- che ha ammesso la gravità della situazione climatica attuale e piena responsabilità antropica del *global warming*;



- che ha stabilito un piano globale di strategie per mitigare il problema. Dall'altra parte però, dietro agli entusiasmi di facciata, si scopre che:
- giuridicamente nessun Paese è tenuto alla riduzione delle emissioni di Co2;
- gli impegni attualmente presi dai singoli Stati non sarebbero sufficienti per rimanere sotto la soglia di 1,5 °C di surriscaldamento globale;
- l'accordo entrerebbe in vigore dal 2020.

I presupposti della Conferenza sono positivi, come la nuova meta di “zero emissioni nette” entro la seconda metà del secolo, ma nella pratica gli impegni presi dagli Stati sono in disaccordo con gli obiettivi. Tutto **il Pianeta si aspettava un accordo vincolante per salvare il clima**, ma vincolante è solo l'obbligo di trasmettere risultati chiari sull'abbattimento delle emissioni dei singoli Paesi e la revisione degli impegni di riduzione delle emissioni di gas serra ogni 5 anni. **Il testo non fornisce una chiara road map**, né impegni a breve termine, ma si basa completamente sugli INDCs (Intended Nationally Determined Contributions) dei singoli Stati. Questi dovranno essere revisionati nel 2018, ma allo stato attuale mettono il mondo in una traiettoria di aumento della temperatura tra i 2,7°C e i 3,7°C. Secondo le conclusioni dell'IPCC, per limitare il riscaldamento a 2°C dobbiamo tagliare le emissioni rispetto al 2010 del 40-70% entro il 2050. Per raggiungere il target di 1,5°C il taglio deve essere più sostanziale, tra il 70 e il 95% entro il 2050. Per quanto riguarda i meccanismi di trasparenza e revisione, il testo stabilisce una cornice flessibile all'interno della quale si chiede alle nazioni di presentare regolarmente un inventario delle emissioni prodotte e assorbite, aggiornamenti sui

progressi fatti nel raggiungimento degli obiettivi previsti e informazioni sul **trasferimento di capitali e conoscenze tecnologiche** e supporto alla *capacity-building*.

2 Un altro punto cruciale è la mancanza di un disegno concreto di uscita dalle fonti fossili che, seppur riconosciute come una delle maggiori cause del surriscaldamento globale, non vengono bandite attraverso un piano di abbandono graduale delle stesse ma si auspica di poterle continuare ad usare facendo riferimento ad un bilancio tra emissioni antropogeniche e rimozione di queste da parte dei cosiddetti sink biosferici (come oceani e foreste) nella seconda metà del secolo.

3 Mitigazione, adattamento, perdite e danni, sono altri punti nodali del documento; i Paesi sviluppati devono fornire le risorse finanziarie per assistere quelli in via di sviluppo, 100 miliardi l'anno a partire dal 2020 sono previsti dal *100 billion goal*, i quali sono un punto di partenza, dato che ulteriori fondi dovranno essere stanziati in misura che sarà decisa nel 2025. Tuttavia mancano i dettagli sulle dimensioni effettive dei finanziamenti,

dunque si trascura il danno causato ai popoli più vulnerabili dagli effetti dei cambiamenti climatici, che già oggi perdono la vita e i mezzi di sostentamento. È confermato il **meccanismo di Varsavia** (COP 19) per la valutazione delle perdite e dei danni subiti da alcuni Stati a causa del riscaldamento globale, anche se si esclude la possibilità di individuare responsabilità civili o di stabilire risarcimenti specifici. Sono inoltre previsti piani di mitigazione e resilienza a livello nazionale e regionale per l'adattamento agli effetti del cambiamento climatico, saranno i singoli Paesi ad elaborare degli specifici progetti di attuazione.

Nonostante l'ambiguità e la fumosità dell'accordo il dato positivo che si riscontra da questa COP è la **presa di coscienza da parte della politica** della gravità del problema e la necessità di **agire coordinando l'azione locale con quella globale** per lasciare un Pianeta vivibile alle generazioni future. Ora dovrà essere la società civile a chiedere ai propri Governi di attuare l'accordo attraverso azioni concrete. Nel corso del 2015 il **Movimento Globale per il Clima** ha già ottenuto vittorie decisive: ha fermato le trivellazioni di Shell nell'Artico, bloccato l'oleodotto Keystone e avviato il carbone sulla strada del declino.

Citando Naomi Klein, la nostra speranza è quella che “[...] *il cambiamento climatico rappresenti un'opportunità storica. Prendendo parte al progetto di ridurre le nostre emissioni ai livelli raccomandati da numerosi scienziati, abbiamo di nuovo l'occasione di promuovere politiche che migliorino drasticamente la vita della gente, che riducano il divario tra ricchi e poveri, che creino un enorme numero di buoni impieghi e che infondano un nuovo vigore alla democrazia partendo dalle fondamenta. (...) il cambiamento climatico può essere uno shock del popolo, un colpo assestato dal basso. (...) dobbiamo innanzi tutto smettere di voltarci dall'altra parte.*”

Quando i giovani scelgono l'agricoltura...

di Genny Notarianni

TEMPO DI LETTURA: 3 min

1 È sempre più comune parlare di “ritorno dei giovani alla terra”, soprattutto in vista del nuovo Piano di Sviluppo Rurale (PSR) di prossima approvazione (con molto ritardo) dalla Giunta regionale per il bando 2014/2020, che darà un contributo decisivo a chi vuole avviare attività agricola o subentrare ad una già esistente.

2 Per “giovane” in agricoltura si intende chi appartiene alla fascia d'età tra i 18 e i 40 anni; il settore primario rappresenta sempre più una valida scelta di vita e professione anche in virtù delle politiche di agevolazione volte a favorire il ricambio generazionale, come prevedono gli strumenti di sostegno strutturale come i contributi della misura 6.1 del PSR 2014/2020 per chi si insedia per la prima volta, tenendo conto che questa dovrà essere attività prevalente. Per i prossimi anni, la Regione Piemonte prevede premi a fondo perduto sia per insediamenti singoli che premi per insediamento congiunto tra più giovani.

3 La possibile successione familiare è tra i fattori più importanti per garantire il subentro dei

4 giovani nel settore agricolo: circa il 70% delle domande è presentato da chi succede nella titolarità di aziende preesistenti (giovani che intendono prendere il posto di genitori o parenti), il rimanente costituisce aziende agricole nuove.

5 In tutti gli uffici Cia del territorio i tecnici sono a disposizione per

dare tutte le informazioni e l'assistenza necessaria agli imprenditori e ai giovani che vogliano avviare un'attività, appoggio che diventa di fondamentale importanza nella fase più complessa dello start-up; segue l'assistenza di consolidamento e sviluppo, di formazione, ricerca e innovazione, oltre alla gestione ordinaria, di fisco e contabilità aziendale.

6 Commenta Franco Piana, responsabile Sviluppo Imprese della Cia di Alessandria: “Il PSR e l'insediamento sono le due leve fondamentali per il ricambio generazionale; la novità del prossimo documento in approvazione, secondo una prima lettura, è che il bando favorirà in particolar modo l'avvicendamento in aziende già attive, superando alcuni limiti vissuti finora. Aspettiamo tutti con interesse l'approvazione del PSR, e gli imprenditori agricoli del domani”.

7 Spiega Gian Piero Ameglio, presidente provinciale Cia Alessandria: “Il PSR della Regione Piemonte arriva con ritardo rispetto alle esigenze delle aziende agricole, tant'è che alcune hanno già fatto investimenti e non riescono ad approfittare delle misure previste. Nei prossimi mesi usciranno dei bandi a vantaggio degli investimenti aziendali: invitiamo gli agricoltori a rimanere in stretto contatto con la Cia per avere tutte le informazioni e gli aggiornamenti che saranno argomento delle Assemblee di zona che si svolgeranno a gennaio su tutto il territorio”.

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
IL MERCATINO
BIOLOGICO
O
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 114 A - 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 Sì,
Via Pavese 35 - Novi Ligure

EquAzione Bottega Equosolidale
Pzza 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
Piazza Torino - Asti
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

Ass. Masca in Langa,
piazza Castello, 12 - Monastero Bormida

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

Agriturismo Cascina Rosso,
Reg. Caramello Piondonne, 26 - Roccaverano

PROVINCIA DI CUNEO

Un pizzico di zenzero,
via Cuneo 16 - Alba

Hamam Maison Arabe,
via Bertero 1 - Alba

Associazione Sarasvatiananda,
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

Colibrì 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

Colibrì 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.

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

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

Colibrì 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 Roccamelone, 11/a - Torino

Naturalmente,
Via S. Agostino 22/b - Torino

Studio Lina Lavarino,
Via Saluzzo, 83 - Torino
Mondo Nuovo soc. coop. soc.,
Via XX Settembre, 67 - Torino
Via San Marino, 65 - Torino

Equamente,
Via F.lli Vasco, 6/b - Torino

Baobab,
Via Saluzzo, 86/bis - Torino

Kirikù,
Via Valobra, 93/95 - Carmagnola

Casa Wiwa,
Via Morandi, 3 - Collegno



"Un viaggio non inizia nel momento in cui partiamo né finisce nel momento in cui raggiungiamo la meta. In realtà comincia molto prima e non finisce mai, dato che il nastro dei ricordi continua a scorrerci dentro anche dopo che ci siamo fermati. È il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile."

Ryszard Kapuscinski

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



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

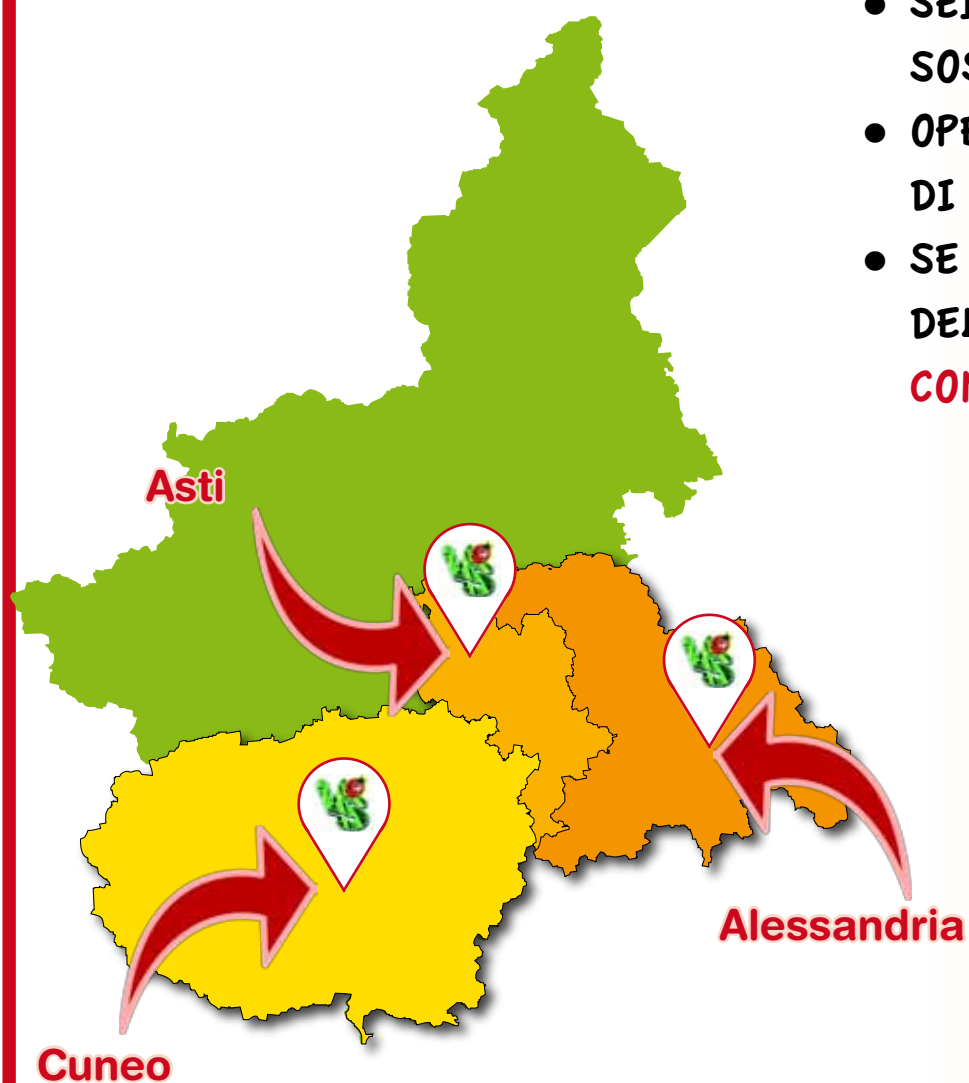
■ Stiamo cercando persone positive e desiderose di intraprendere un percorso di crescita e mutuo aiuto in modo che ciascuno possa raggiungere la propria meta in un clima di entusiasmo, armonia e gioia. La sede dello spazio è costituita da un terreno di diversi ettari situato sugli appennini: su questo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

■ ADASTI NEL CENTRO STORICO, STUDIO MEDICO OLISTICO PER CONDIVIDERE SPAZI E PER COLLABORAZIONE PROFESSIONALE CERCA: Medici Specialisti Psicologi, Osteopati, Nutrizionisti, Chiropratici, Fisioterapisti oppure Riflessoterapeuti, Operatori di Shiatzu purchè in regola con la Legge 4/2013. Contattare Dr. Silvestri Cell. 3669420600

OFFRO

■ 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

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