NUMERO SPECIALE di 32 pagine con INSERTO
sano, etico e sostenibile

vivere sostenibile

COPIA OMAGGIO

www.viveresostenibile.net a Bologna

Sei UN'ASSOCIAZIONE? PROMUOVI LOW COST LE TUE INIZIATIVE
riservato ad associazioni e cooperative sociali
Entra nel CLUB della COCCINELLA
Vedi pag. 2

CASA EDITRICE edibit

PENSARE GLOBALE, AGIRE LOCALE

SETTEMBRE 2014 09

MENSILE - Anno II - n° 08-2014

SOMMARIO

Alimentazione Consapevole pag 3-5
Agriturismi e Viaggiare Sostenibile pag 6
Orti e Giardini pag 7
Eco Abitare pag 8
Bambino Naturale pag 9
Transizione e Resilienza pag 10
Eco-Bio Confesercenti pag 11
I Parchi Emilia Orientale pag 12
sano, etico e sostenibile da pag 13 a 20
Benessere Corpo e Mente da pag 21 a 24
Economia Solidale pag 25
Cani, Gatti & Co. pag 26
Eventi pag 27-29-30
Calendario Settembre pag 28
Annunci pag 28
Recensioni pag 31

Per la tua pubblicità chiama il n° 051. 606.10.70

EDITORIALE

La rivoluzione nel carrello della spesa!

"Vivere Sostenibile" insieme ai propri lettori, collaboratori, sostenitori, associazioni e inserzionisti, sono promotori di un'opera di sensibilizzazione e di informazione costante, volta a incoraggiare modelli di consumo sostenibili, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza di tutti. Perché la rivoluzione è anche nel carrello della spesa!

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

*Secondo i dati elaborati dalla FAO (l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), attualmente **la produzione agricola mondiale, è già una volta e mezzo la quantità di cibo necessaria a sfamare gli abitanti della Terra** con una dieta adeguata e nutriente.*
Allora come è possibile che sul nostro pianeta, oltre un miliardo di persone soffra la fame?

L'agricoltura ha sviluppato metodi sempre più efficaci di produzione che hanno aumentato di molto la produzione alimentare.
*Ma l'obiettivo di un'agricoltura sempre più industrializzata e globalizzata **non è dare risposte alle esigenze alimentari delle comunità locali**, ma produrre alimenti da vendere sul "mercato globale" seguendo le leggi della finanza, invece che le necessità delle persone.*

*Possiamo sostenere "dati alla mano", che **il modello di agricoltura industrializzata e globalizzata realizzato negli ultimi 30 anni, ha fallito** nel compito di sfamare il Pianeta (ma forse ha centrato il suo vero obbiettivo che probabilmente era quello di arricchire le grandi multinazionali del cibo e della chimica)!*

*Per sconfiggere la fame e combattere la povertà nel sud del mondo, contrastare il cambiamento climatico globale, frenare la diffusione delle malattie frutto della iper-alimentazione della popolazione della parte ricca del pianeta, molto, anzi **moltissimo, passa dalle scelte di acquisto quotidiane di ognuno di noi**; prime fra tutte le scelte alimentari!*

*Ora e sempre più in futuro, possiamo **orientare i nostri consumi e i nostri acquisti verso quelle produzioni a più basso impatto ambientale.** Prodotti di un'agricoltura "di prossimità", equi e sostenibili. Rispettosi dei delicati equilibri dell'ambiente, del benessere delle persone e dei diritti degli animali. Possiamo conoscere i nostri produttori e sapere da loro non solo "cosa" producono, ma "come" lo fanno.*

***Quasi un terzo della produzione mondiale di cibo destinato all'alimentazione umana, viene sprecato** nella filiera dalla produzione al consumo finale! Facciamo la nostra "rivoluzione" anche non sprecando cibo. Compriamo solo quello che ci serve e se non possiamo consumare tutto, condividiamo con amici e conoscenti o doniamo il cibo in più. Risparmieremo e saremo più ricchi di amicizie e relazioni!*

*Dopo la pausa estiva, in questo numero troverete **notizie, appuntamenti, informazioni utili alla nostra comunità**. Inoltre un ricchissimo **inserto Speciale dedicato all'alimentazione e al benessere del corpo e della mente.***

Buona lettura di Vivere Sostenibile di Settembre!

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 risultati:

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

IN PIÙ

aderendo con la tua azienda e/o associazione entro il 31/10 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a

€ 170 + iva *(invece di 260 + iva)*

Per aderire, invia ORA una mail a info@viveresostenibile.net con il tuo nome, il nome della tua associazione o azienda 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 3 articoli redazionali all'anno (2.000 battute spazi inclusi, foto e titolo) nella sezione relativa di *Vivere Sostenibile*.
2. Pubblicare 6 annunci economici all'anno, nella pagina annunci di *Vivere Sostenibile*. Per vendere/acquistare, collaborare, proporre , ecc.
3. Diventare punto di distribuzione di *Vivere Sostenibile* cartaceo per 1 anno (con un numero di copie mensili da definire), avere gratis il link diretto al proprio sito web, fidelizzando così i propri soci e clienti e incrementando le visite al proprio negozio e/o sede ed al proprio sito web.
4. Avere la possibilità di distribuire i tuoi depliants, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle iniziative, feste, fiere organizzate o partecipate da *Vivere Sostenibile* e dal club della Coccinella.
5. Prezzi convenzionati e particolarmente vantaggiosi per l'eventuale acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di *Vivere Sostenibile*.

Entra nel CLUB della COCCINELLA

Abbonamento sostenitore a vivere sostenibile

Per i Privati

Sottoscrivi o regala un "abbonamento sostenitore" (€ 60,00 all'anno, sono 5 euro al mese!) e ricevi a casa, tramite posta ordinaria, tutti i numeri di "Vivere Sostenibile a Bologna" nel formato cartaceo.

Cosa Fare:

1) Versa con bonifico bancario 60 euro sul CC IBAN: IT25R0847236760000000093411
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CASTENASO, intestato a Associazione Italiana Comunità Sostenibili.
Causale del bonifico: "Abbonamento sostenitore + nome, cognome" del destinatario.

2) Invia un'email all'indirizzo redazione@viveresostenibile.net indicando il tuo: nome, cognome, indirizzo di ricezione e Codice Fiscale (indispensabile per la corretta fatturazione).

Diventerai Così Anche Socio dell'Associazione Italiana Comunità Sostenibili.

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

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

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

Tel. 335 718 7453

PER INFORMAZIONI COMMERCIALI SU QUESTO SERVIZIO
TEL 051.606 1070 - FAX 051.606 1111
e-mail: info@viveresostenibile.net
Commissioni d'agenzia: la commissione riservata alle agenzie di pubblicità è del 15%

vivere sostenibile a Bologna

"in breve" Cos'è "Vivere Sostenibile"

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

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

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

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

vivere sostenibile a Bologna

Organo Ufficiale
Associazione Italiana Comunità Sostenibili

Media Partner
Comunità Bolognesi in Transizione
CS Comunità Solare Locale
La dimora dell'Essere
BLUEAP
Kyoto Club
Italia che Cambia

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

Ente di Gestione per i Parchi e la Biodiversità Emilia Orientale
Parco dell'Abbazia di Monteveglio
Parco Corno alle Scale
Parco Storico di Monte Sole
Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
GIAPP Gestione Integrata delle Aree Protette della Pianura

Con la collaborazione di:
ComunicaMente
eco-bio Confesercenti Bologna
ACS

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

Direttore Responsabile
Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione
Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Commerciale
Massimo Fortuzzi
fortuzzi@mecweb.com

Ufficio Commerciale
Arianna Ceccaroni
ceccaroni@edibit.com

Edibit s.r.l. è inscritta al registro degli Operatori della Comunicazione al n. 2289 del 28/09/2001. Ex RNS n. 4123 del 23/03/1993
Registrazione Tribunale di Bologna n. 8314 del 15/10/2013.

Associato a UNINDUSTRIA BOLOGNA

Stampa:
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria,19 - Padova
Carta riciclata

Grafica e impaginazione:
Nanni Morena - Budrio (BO)

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

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del D.lgs. 196/2003 sul trattamento dei dati personali
EDIBIT S.r.l. – Titolare del trattamento – ha estratto i Suoi dati personali dall'archivio abbonati elenchi telefonici e da altre banche dati proprie e acquistate da terzi I dati, di cui non è prevista la diffusione, sono trattati con procedure automatizzate e manuali solo dai dipendenti incaricati del trattamento, per fini promozionali e commerciali. Tali dati possono essere comunicati, in Italia e all'estero, ad aziende o professionisti che li richiedono a EDIBIT S.r.l. per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a EDIBIT S.r.l. Via F. Santi, 4 – 40055 Castenaso – BO per avere piena informazione di quanto dichiarato, per esercitare i diritti dell'Art. 7 del D.lgs. 196/2003, e perciò consultare, modificare e cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo nonché per conoscere l'elenco dei Responsabili del trattamento.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari
Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità , veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.
Vivere Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - Valore copia E 0,10 - *CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 01/08/2014*

Hanno Collaborato a Questo Numero:
Alda Tovoli, Alessandra Pontini, Alice Salvini, Andrea Di Furia, Andrea Mantovani, Andrea Tommesani, Angela Catrani, Angelo Benedetto, Annalisa Paltrinieri, Arianna Ceccaroni, Barbara Iotti, Barbara Poggi , Catherine Ratajczak Guidi, Claudia Galli, Corrado Calossi, Daniela Milano, Elena Poggiali, Emanuela Orlandini, Erika Lodi, Flavio Cantelli, Francesca Cappellaro, Francesca Massai, Francesca Ventura, Gianfranco Bernardini, Glauco Venturi, Graziella Armaroli, Giovanni Santandrea, Hubert Bosch, Laura dell'Aquila, Laura Villanova, Lucia Boninsegna, Lucilla Satanassi, Marcello Marzocchi, Margit, Marinella Riccò, Massimo Fortuzzi, Massimo Giorgini, Mavi Gianni, Michele Pensato, Mirco Merli, Paola Abruzzese, Patrizia Accettulli, Riccardo Galli, Romina Rolfini, Sheila Cytryn, Simonetta Baschetti, Simonetta Rossi, Speranza Quagliariello, Stefania Rossini, Veronica Ventura, Virginia Farina.

Ricette veg-locissime

di Lucia Boninsegna, San Lazzaro in Transizione

Questa volta vorrei stupire i lettori di Vivere Sostenibile con alcune ricette velocissime che vi dimostreranno come **la cucina vegana sia alla portata di tutti,** anche di chi non ha tempo ed è meno esperto in cucina.

Ovviamente il cuoco vegano comincia a dimostrare la propria abilità già dal momento in cui fa la spesa e si procura **ingredienti genuini, freschi e di stagione,** però capita a volte che non sia proprio possibile preparare tutto in casa e allora, senza imbarazzo, sceglierà i prodotti confezionati, rivolgendosi preferibilmente agli alimentari biologici!

Ecco qui diversi piatti che non comportano alcuna difficoltà di preparazione pur garantendo una riuscita sicura.

Crema di tofu

Ingredienti per 4 persone:

- Circa 200 gr di TOFU (la metà delle confezioni in commercio nei banchi frigo andranno benissimo)
- Una manciata di olive verdi snocciolate
- Olio evo e sale
- Peperoncino in polvere secondo il vostro gusto
- 1 cucchiaino di succo di limone

Preparazione:

Fate bollire il tofu per alcuni minuti in abbondante acqua salata, sgocciolatelo e frullatelo insieme agli altri ingredienti fino a che non otterrete una crema densa e omogenea, ma piuttosto morbida.

Quando sarà pronta potrete usarla per farcire tartine o panini.

Peperoni al forno

Li potrete servire come secondo su fette di pane abbrustolito o, sminuzzati, ve ne servirete per condire qualunque primo (pasta, riso, cuscus...) con l'aggiunta di mandorle tostate, pinoli o anacardi polverizzati

Ingredienti per 4 persone:

- 2 peperoni gialli o rossi
- Olio evo e sale
- Aglio in polvere (a piacere)
- Prezzemolo tritato

Preparazione:

Lavate i peperoni e asciugateli. Metteteli in una pirofila senza nient'altro e infornateli a massima temperatura, fino a quando non saranno un po' bruciacchiati. Sfornateli e ancora bollenti sbucciateli il più possibile (un trucco che può aiutarvi nella spellatura è quello di chiuderli per mezz'ora in un sacchettino da freezer).

Quando li avrete pelati, tagliateli a pezzi e conditeli in un recipiente, dove avrete preparato abbondante olio evo, sale, prezzemolo e aglio.

Bistecchine di Seitan con le verdure

Ingredienti per quattro persone:

- una confezione di bistecche di seitan (al naturale o alla piastra), che si trova in vendita nei banchi frigo dei migliori alimentari
- una cipolla
- verdure di stagione tagliate a tocchetti
- due cucchiai di capperi
- timo
- salsa di soia
- peperoncino (a piacere)

Preparazione:

Tagliate a fette sottili la cipolla e fatela imbiondire sul fuoco in una padella capace con olio e (a scelta) peperoncino. Aggiungete le verdure, che avrete tagliato più o meno piccole tenendo conto dei tempi diversi di cottura e mettete il coperchio. Quando le verdure saranno appena ammorbidite, fate spazio nel tegame per aggiungere le bistecchine di seitan, poi fatele cuocere brevemente e cospargetele di timo e poco sale.

A cottura ultimata versate nelle verdure alcuni cucchiai di salsa di soia e i capperi.

Buon appetito!

Autoproduzione: il DADO e sale aromatizzato in polvere, con verdure e "scarti"

Di Maddalena Nardi e Stefania Rossini

Io già lo so che se voglio scrivere di Autoproduzione, chiedere a Stefania Rossini, è una certezza! Stefania, nota blogger e autrice di libri di successo, oltre che attenta mamma coscienziosa, ora ha avviato una campagna di crowfunding su www.buonacausa.org per realizzare il suo sogno, chiamato "**Il Girasole**": un piccolo B&B da ricavare ristrutturando in bioedilizia parte del casale, nella campagna della bassa cremonese, dove viveva suo padre. Posti non facili, ve lo assicuro, per fare biologico, per credere in un'agricoltura diversa, in uno stile di vita davvero in armonia con la natura, ma Stefania è tenace e sorridente, avanza come un'ape operosa nel suo intento e facendolo contagia tantissime persone che, come me, spesso le chiedono consigli o dritte su piante, cibi veg, detersivi eco, tutto autoprodotto con dedizione e amore per quello che si fa. Se Stefania riuscirà a raggiungere la quota che glielo permette, aprirà "il Girasole" proprio per creare rete, "perché vorrei creare legami profondi con chi passerà a trovarci, per fare fruttare le opportunità che la vita ci regalerà, perché condividere fa stare bene, per creare uno spazio aperto a tutti gli amanti della natura, un luogo in cui poter soggiornare, potersi scambiare idee, consigli, progetti ed esperienze, dove poter fare corsi e imparare facendo, dove potersi rilassare, svegliandosi la mattina con il canto del gallo. Perché era anche un sogno di mio papà e perché non voglio che quell'appartamento resti inutilizzato e pieno solo di ricordi ma si trasformi in vita!"

Ma torniamo in cucina… Facile, veloce, economico, sano, buono, pratico e indispensabile ecco la ricetta di Stefania per il suo **Dado e sale aromatizzato!**

Ingredienti:
cipolla, carota anche il ciuffo, sedano anche le foglie, zucchine, basilico, cipolla, origano, timo, rosmarino, salvia, erba cipollina e sale fino integrale la **metà del peso delle verdure quando saranno essicate.**

Le quantità e le verdure e le erbe aromatiche può variare, dipende dal quel che avete nell'orto o che trovate in offerta dove le comprate, e dal vostro personale gusto, l'importante che il rapporto tra verdure e sale sia 1 a 0,5 (100 gr di verdure per 50 gr di sale fino integrale). Essicare tutte le verdure e le erbe aromatiche nella modalità da voi più comoda: essicatore, al sole oppure all'ombra appesi. Tritare con un semplice frullatore il tutto, unire al sale e mescolare per bene, invasare in barattoli di vetro, conservare nel mobiletto della cucina.

L'utilizzo è molto versatile, ottimo anche per insaporire insalate e pietanze fredde!

gli inserti SPECIALI di VS

abitare sostenibile
Nel numero di Ottobre
● Inserto:
ABITARE SOSTENIBILE
Bio costruzioni, Architettura sostenibile, Riqualificazione energetica delle abitazioni, Bio-materiali, Arredo, Complementi
Eventi: SAIE (BO)

città sostenibile
Nel numero di Novembre
● Inserto:
CITTA' SOSTENIBILE
Riuso, Riciclo, Decrescita ed efficienza energetica, Mobilità alternativa e sostenibile, Reti solidali e riattivazione delle comunità, Gestione delle risorse
Eventi: Eco Mondo (RN)

natale è sostenibile
Nel numero di Dicembre
● Inserto:
NATALE È SOSTENIBILE
Consumi consapevoli, Stili di vita sostenibili, Prodotti a basso impatto ambientale

Contattaci ora a
redazione@viveresostenibile.net
o telefona al **335 718 7453**
per sapere come essere presente negli inserti di Vivere Sostenibile

Ecologia ed etica nei processi produttivi
BOTTEGA DELLA CANAPA
abbigliamento uomo donna, cosmesi naturale, intimo, borse e accessori, alimenti...
tutto derivato dalla canapa! Tutto bio!
ecologia e colture urbane
soluzioni per il tuo ortogiardino in terrazzo
a Bologna in via Marsala, 31/a
051 4121290 www.bottegadellacanapa.com

Una pianta, mille risorse: la canapa!

di Barbara Iotti

Sull'uso della canapa come fibra tessile, impiegata ad esempio per confezionare abbigliamento, ci siamo soffermati nel numero estivo di *Vivere Sostenibile*, che ci auguriamo abbiate sfogliato in pieno relax! L'utilizzo della canapa come pianta da fibra è anche quello più legato alla nostra tradizione: le lenzuola della nonna, gli asciugamani che venivano tessuti col telaio manuale nei casolari delle nostre campagne… Andando più indietro nel tempo pensiamo solo alle vele e al cordame delle navi, alle tele dei grandi maestri della pittura, pensiamo alla carta di canapa che costituiva oltre il 70% della carta utilizzata fino a fine '800… mi fermo qui. Vorrei, infatti, soffermarmi su un altro uso della canapa, meno tradizionale ma senz'altro non sconosciuto nel passato vicino e lontano: la **canapa come importante risorsa alimentare**. Semi, olio e farina di canapa: i prodotti base con cui sbizzarrirsi in cucina.
Innanzi tutto però, facciamo un po' di chiarezza, stiamo pur sempre parlando di una pianta che ha subito negli ultimi 90 anni una massiccia campagna "globale" di demonizzazione: la nostra ignoranza e scarsa familiarità con la pianta la cui coltura ha rappresentato per secoli la base della nostra economia… non è affatto casuale!

Mentre la fibra della canapa è ricavata dal fusto della pianta separandola dalla parte legnosa (sono i filamenti che costituivano il sistema linfatico della pianta, da qui la cavità interna alla fibra che ne da' la caratteristica traspirabilità), **la parte edibile della pianta è costituita dai SEMI.** I semi di canapa hanno un elevato valore nutrizionale (legato soprattutto all'apporto di tutti gli acidi grassi essenziali, come vedremo) e sono invece privi del THC (Delta-9 tetraidrocannabinolo), cioè privi della sostanza psicoattiva presente solo nelle inflorescenze della pianta. Sull'uso terapeutico della cannabis e di questi principi attivi è ormai disponibile un'amplissima letteratura scientifica: è un tema molto attuale (le legislazioni regionali si stanno adeguando alle nuove direttive ministeriali sull'accesso ai farmaci a base di cannabis) ed estremamente importante per i grandi benefici che i farmaci a base di questo principio attivo possono dare anche a persone gravemente malate…
Ma torniamo ai nostri preziosi **semi** il cui valore nutrizionale è così stato così recentemente descritto dalla dott.ssa Antonella Chiechi, medico chirurgo, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio: "Il seme di canapa presenta una frazione grassa (34-35%) di ottima qualità e di composizione equilibrata, costituita per il 70-75% da una miscela di acidi grassi polinsaturi quali omega-6, omega-3 e l'acido gammalinolenico, insostituibile nel processo di sintesi delle prostaglandine, sostanze che regolano l'attività di numerose ghiandole, dei muscoli e dei ricettori nervosi. L'alto valore dell'olio di canapa risiede nel suo fornirci entrambi gli EFA (acidi grassi essenziali) in una proporzione benefica per l'uomo (3:1). […]. Considerevole anche la dotazione di vitamine A, E (antiossidanti naturali), PP, C e del gruppo B oltre che di carboidrati e aminoacidi."
Il modo più semplice per beneficiare appieno dei benefici di questi semi (che possono anche essere semplicemente aggiunti alle insalate, alle minestre...) è utilizzare l'**OLIO di CANAPA**, derivato dalla spremitura dei semi (meglio se spremuto a freddo e biologico). Dal gradevole sapore nocciolato, è consigliabile per tutte le diete. Ecco le indicazioni della dottoressa Chiechi: "L'individuo sano deve assumere preventivamente 10-15ml (circa 2 cucchiai) d'olio di canapa al giorno, per tutto l'anno, con eccezione dei mesi più caldi. Questa dose minima può essere aumentata nel momento del bisogno."
Per la sua composizione, infatti, l'olio di canapa è **molto indicato per migliorare il metabolismo del colesterolo nel sangue, abbassando in particolare il colesterolo "cattivo"**, protegge l'apparato cardiovascolare ed è un potente antiinfiammatorio. Molto utile anche per dermatiti e psoriasi, per le quali è consigliato anche un uso esterno, l'olio di canapa è infatti utilizzato anche come base per ottimi prodotti cosmetici. L'altro prodotto derivato dai semi di canapa e utilizzabile in mille preparazioni dolci e salate è la FARINA. Potrete preparare gustose pizze, torte e crostate, pasta alla canapa. Naturalmente senza glutine, la farina di canapa può essere abbinata alla farina di frumento o ad altre farine per ottenere prodotti da forno con un elevato valore proteico: sbizzarritevi!
Vi aspetto a ***La bottega della Canapa***, in via Marsala 31/a, Bologna.

Accà Vineria

di Veronica Ventura

Nata da un gioco di parole tra il simbolo H e il dialettale "Accà" = "qui", questa vineria nasce nel 2012 nel centro storico di Bologna, precisamente in Via Nazario Sauro 19/A. Accà, aperto dal martedì alla domenica dalle 18 a notte fonda, è il luogo ideale per ritrovarsi in comitiva, le sue sale accoglienti e raccolte ospitano anche eventi e feste. Una vineria che a cena offre un menu variegato adatto alle esigenze più diverse: **piatti vegani e taglieri, saltimbocca o crostoni, tutti rigorosamente bio.**
Propone una selezioni di vini perlopiù autoctoni italiani da consumare al tavolo o da asporto, con una vasta scelta di **vini bio e biodinamici**, oltre a tisane e infusi erboristici, qualche birra nazionale o estera e succhi di frutta bio.
Una delle passioni è sicuramente la musica, eventi e piccole performance, in cui contrabasso, tromba, vibrafono, clarinetto e molti altri strumenti fanno vibrare le serate.
La vetrina "**4mq**", che dà su via San Giorgio, è dedicata all'arte visiva, senza fine di lucro. Sono spesso esposte opere d'arte di artisti emergenti.
Accà Vineria cerca di instaurare sempre un rapporto diretto con i viticoltori sia per ricercare la massima qualità sia per scoprire antichi vitigni che il mercato considera poco remunerativi, sempre **con entusiasmo e curiosità.**

Vi segnaliamo inoltre "***Cicchetti Vegetariani & Vino BIO***"
Dal 6 al 14 settembre, dalle 18 in poi, all'interno del calendario SANA CITY, **Accà Vineria & CiboSano**, prendendo spunto dai Bacari Veneziani propongono Vini Biologici accompagnati da Cicchetti bio di cucina Vegetariana Mediterranea.

Alla scoperta del Mopur

di Maddalena Nardi

Mai sentito nominare il MOPUR? Nemmeno io fino a quando sono stata a casa di un'amica che mi ha servito questo piatto vegano gustosissimo di affettati, e io ho per diversi minuti ho tirato a indovinare eppure non era nulla di tutti gli altri alimenti da me conosciuti.
Ma era buono!!
Insomma le ho fatto tante domande e poi mi sono ulteriormente documentata ed ho saputo che il mopur è un prodotto derivato dal grano, ma ottenuto seguendo una nuova concezione basata su un processo di fermentazione naturale che utilizza l'azione di un lievito madre messo a punto per questa lavorazione caratteristica. Tale procedimento innovativo abbatte di oltre il 40% il glutine iniziale.
Alla fine dei conti si può dire che è **carne vegetale**, con caratteristiche di digeribilità e di apporto proteico ottime, oltre ad essere del tutto priva di colesterolo e apprezzata per la sua bassa percentuale di grassi (vegetali) rilevabili in quantità non superiore al 7%. "**MOPUR** - si legge sul sito della ditta produttrice (in provincia di Padova) - è lavorato con criteri biodinamici, cioè considerando l'insieme delle forze naturali biologiche e l'applicazione del movimento (dinamica).
Attraverso questa combinazione il prodotto conserva le proprietà nutritive originarie del grano in una forma di facile utilizzo e consumo. Non ci risulta esistano oggi nel mondo processi di trasformazione e lavorazione analoghi in grado di riprodurre dal glutine di grano la struttura microfibrillare della carne tali da permettere addirittura la "stagionatura" del prodotto, processo che arricchisce il composto di aminoacidi rendendoli ancor più facilmente assimilabili dall'organismo umano." E oltre al **grano** vengono realizzati prodotti bio con i **ceci** e il riscoperto **lupino**, leguminosa nota e diffusa fin dalla più remota antichità. Non vi resta che assaggiarli!

Come nasce il mio gelato (anche vegan) alla Cremeria San Francesco

di Barbara Poggi, immagini di Francesca Massai

1)La ricerca
Per me ricerca vuol dire **curiosità**. Vado in giro e guardo. Guardo e immagino i sapori. Non lo decido con la testa. La testa la uso dopo, quando parlo con i contadini per capire se mi posso fidare. Se c'è amore lo si vede subito, perché l'amore mette se stessi completamente a disposizione dell'altro. Così ti ritrovi che non puoi dire no al contadino e devi assaggiare una pesca appena raccolta o il casaro ti proibisce di uscire dal laboratorio senza aver prima mangiato almeno una sua mozzarellina ancora calda. Ecco, questa è la ricerca per me, **avere a che fare con le persone** e non con i certificati.

2) L'ispirazione
L'ispirazione per me è un po' come quando si va in vacanza e tutto ci sembra bello. Il pane ha un altro profumo, al mattino non è mai troppo presto alzarsi, la fatica non esiste quasi. Ecco, mettete tutti questi sentimenti insieme, arrotolateli ben bene e infilateli nella pancia. Io faccio così: quando vado in un mercatino per me è come andare un po' in vacanza.
Mi soffermo su tante cose, sulle persone, sugli oggetti di contorno, sui colori, sui profumi, sul momento. Prendo questo mio sentire
e spesso nasce un gusto un po' indefinito dentro la mia testa. Ma per arrivare al sapore ovviamente servono gli ingredienti adatti. I**o sono per "piccolo è bello"**; se un'azienda è troppo grande, per
me, non può più essere davvero artigianale. L'artigianalità non è perfezione, è imperfezione. Viva l'imperfezione che ci rende umani, lontani dalla perfezione delle macchine e irripetibili anche a noi stessi. Ogni volta è come la prima volta perché c'è sempre una piccola percettibile differenza.

3) Il laboratorio
Il laboratorio è il luogo dove le idee prendono forma, consistenza e colore. Ogni mattina sbadigliando e stiracchiandomi, entro in questo mondo e sebbene fare del gelato possa sembrare un lavoro solo divertente, in realtà il fisico viene messo a dura prova. Le ore sono tante, ma bisogna restare molto concentrati. Il gelato esige perfezione nelle pesate degli ingredienti e nel conteggio tra
rapporti di liquidi/solidi e grassi/zuccheri. Sembra facile, ma in realtà mettere in pratica ciò che si è immaginato è molto complicato, bisogna conoscere molto bene le materie prime. Ad esempio, il latte crudo non è sempre uguale a volte è più grasso, a volte è più magro; ma come si fa a saperlo? È per questo che **le materie prime fresche** non tutti amano usarle. Però il sapore è decisamente migliore. È anche per questo che preferisco usarle. A volte mi diletto in autoproduzione, come per il **gelato vegano** che faccio: il latte di mandorla preferisco ricavarlo io direttamente dal frutto secco!

4) Si mangia!
Il mangiare è l'ultimo di una lunga serie di passaggi dentro e fuori il laboratorio. Può un alimento essere fatto con ingredienti scarsi ed essere "buono di sapore"? A volte capita: però se vi abituerete
a mangiare meno ma a scegliere una qualità elevatissima, imparerete a non farvi incantare dagli aromi messi a regola d'arte. **E una volta imparato a mangiar bene, è come andare in bicicletta; non si dimentica più.**
Se un gelato è buono si sa riconoscere immediatamente e poi non si potrà più tornare indietro. Questa è una regola che vale per tutti i cibi. Perciò non accontentatevi, chiedete prima gli ingredienti, fate tantissime domande e poi se vi convincono assaggiate. Se è buono premiate quell'artigiano tornando e ritornando, perché vi sta dando anche una parte di se stesso per l'impegno e il tempo impiegato.

Gli enzimi della frutta e verdura sono il segreto per la longevità, ecco come assimilarli al meglio

di Mirco Merli

Il nostro corpo compie quotidianamente oltre 200 milioni di processi biochimici; ogni singolo processo viene gestito da un **enzima** specifico prodotto dall'organismo stesso. A causa di malattie, stress o anche solo andando avanti con l'età, il nostro corpo produce meno enzimi. Per questo è necessario integrare la nostra dieta quotidiana con estratti di frutta e verdura combinati, ottenuti con metodi consoni a conservare VIVI gli enzimi che si trovano in questi cibi virtuosi, da scegliersi biologici per poterne assimilare anche la buccia. Da tempo conosco e propongo **l'estrattore di succo Hurom**, uno dei più evoluti in commercio, poiché, senza lame, estrae un succo filtrato e godibilissimo, operando a freddo con **pochi giri al minuto** (42) e riducendo incredibilmente lo scarto solido. La questione dell'estrazione del succo non a caldo è nodale in questo discorso, perché a 47/50 gradi gli enzimi muoiono, quindi se utilizziamo una centrifuga tradizionale, che con le sue lame che girano veloci produce un deciso calore, avremo un succo, ma non gli enzimi della frutta o verdura che avevamo inserito nell'attrezzo. Stesso discorso per i succhi prodotti industrialmente, ahimè! Al supermercato troviamo ogni genere di succo confezionato, in vetro, plastica, lattina o cartone, la cui scadenza va oltre i due anni. Le aziende produttrici utilizzano spesso processi di estrazione a bassa velocità adatti a centrifughe a freddo, ma una volta spremuto a freddo, il succo è pastorizzato, e subisce un trattamento termico a circa 90°, andando a distruggere gli enzimi e il pH, che si trasforma da alcalino in acido. Spesso poi sono utilizzati concentrati di succo per risparmiare sui costi, i quali sono anch'essi riscaldati affinché ne sia eliminata l'acqua, ma così facendo avremo una deficit di nutrienti naturali preziosi. **In caso di utilizzo dell'estrattore di succo Hurom** si parla invece di SUCCHI VIVI, ciò che di meglio si può trovare nel settore della salute naturale. Fu Norman Walker (1874-1983) che espresse per la prima volta il concetto di succo vivo, dichiarando che gli enzimi contenuti nella frutta e nella verdura morivano alle temperature citate e che qualunque estrattore con centrifuga o lama ad alta velocità produce uno sfregamento, un attrito, il quale produce calore che a sua volta distrugge gli enzimi. È importante mangiare frutta fresca e verdure crude, ma il migliore beneficio lo otteniamo se riusciamo a separare il succo dalla fibra e se le assimiliamo liquide. Questo è ciò che ci consentono di fare gli estrattori a bassa temperatura, con l'Hurom garantendoci un succo di qualità superiore. Con questo estrattore, disponibile in vari modelli, avrai non solo succhi, ma anche molto di più: latti vegetali, condimenti, salse, gelati, raw food … tutto da scoprire!
Veni a provare l'estrattore di succhi VIVI **Hurom** da Tomba Casalinghi e Regalo in Corso Matteotti 29-31 a Castel San Pietro Terme (BO), tel. 051-4079487, web: www.facebook.com/tombacasalinghi

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

Patate: pochi sanno che le patate sono un'ottima fonte di vitamina C. Se cotte in maniera leggera, hanno anche effetto depurativo e aiutano a combattere la ritenzione idrica. Se biologiche o autoprodotte in modo naturale è consigliato lavarle accuratamente e mangiarle con la buccia, parte che contiene tantissimi nutrimenti!

Altre verdure del mese: aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, pomodori, piselli, peperoni, radicchio, zucchine, zucche e sedano.

Susina: ricca di sali, con un buon contenuto di fruttosio, ha proprietà toniche, energetiche e depurative. Grazie alla vitamina A dona benefici alle unghie, ai capelli e alla pelle, rallentandone l'invecchiamento.

Altri frutti del mese: fichi, mirtilli, mele, meloni, pere, pesche.

FATTORIA BELVEDERE
• FATTORIA DIDATTICA
• ATTIVITÀ AGRICOLE
FATTORIA BELVEDERE
di Morara Marzia
Via Piombarola 1/A
Castel de' Britti
40068 San Lazzaro di Savena
Bologna
tel. 340 486 7821
marzia.morara68@gmail.com
www.fattoriabelvedere.it

"Ovunque ti trovi... sii l'Anima di quel luogo."
Rumi

Percorro il periplo dell'Italia a piedi per festeggiare i miei 81 anni!

di Maddalena Nardi

Se la notizia fosse stata "solo" quella di un'impresa di trekking forse non ci saremmo soffermati a parlarne, ma **Alessandro Bellière**, parmigiano di nascita, bolognese (di Molinella) di adozione, quest'anno ha deciso di festeggiare i suoi 81 anni a Trieste, arrivandoci il giorno del suo compleanno, non prima di avere percorso a piedi l'intero periplo della nostra bella penisola (più di 4000 km!).

E' partito a giugno da Ventimiglia e da lì giù a piedi lungo tutte le coste italiane, Sicilia compresa! Per poi risalire fino a Trieste dove prevede di arrivare, per spegnere le meritate candeline, il 24 ottobre. Impresa ancora più impegnativa di quella che il Bellière ha affrontato lo scorso anno: dal Pordoi a Ispica (RG) in 45 giorni, anch'essa un successo. "Voglio dimostrare a me stesso e agli altri - ha dichiarato - **che a ottantanni si può essere ancora giovani nello spirito e nel fisico**, e con impegno e costanza si può arrivare a raggiungere qualsiasi obiettivo. Se nella prima sfida ero pazzo, ora cosa sono? Ho deciso questa nuova avventura e, siccome i Km per arrivare a destinazione da Ventimiglia a Trieste erano pochi, ho deciso di passare da Trapani per un totale di 4.279 Km in **126 tappe senza sosta**, con una media giornaliera di 34 Km. Non per niente, una delle mie frasi preferite è: Volere è potere!" E' proprio il caso di dire che quest'uomo cammina le sue parole… buon cammino allora, ti seguiremo sul blog dedicato e sui social, facendo il tifo per te!

Agriturismo Il Cucco

di Veronica Ventura

Situato tra Bologna e Ferrara, l'Agriturismo Il Cucco è un'azienda agricola biologica che offre **ospitalità e ristorazione di qualità**, in un'atmosfera genuina e familiare. E' luogo ideale per soggiorni di relax, ma anche come base per visite alle città d'arte. Gli ospiti che desiderano pernottare nel casale potranno approfittare delle **11 accoglienti camere**, degli spazi comuni all'aperto in estate, oppure dei divani di fronte al caminetto acceso in inverno. L'**abbondante colazione** è composta dai prodotti biologici, tutti nati in agriturismo: pane, marmellate, crostate, biscotti, ciambelle, yogurt e frutta fresca. E poi una vasta gamma di cereali, mais, farro, avena, orzo, kamut e tante altre varietà, e verdura di stagione per i centrifugati freschi. A disposizione degli ospiti anche una **libreria, giochi e biciclette**. Dal 1996 Il Cucco pratica l'agricoltura biologica certificata da ICEA. Gli **ortaggi** e la **frutta** sono principalmente destinati alla cucina dell'agriturismo, ma sono anche oggetto di un'interessante attività di vendita diretta al Mercato della Terra (Slow Food) a Bologna. Nel 2006 è stato impiantato un piccolo **frutteto con alcune varietà antiche.** Il pane, la pasta e i dolci che assaggerete al Cucco sono prodotti con **farina a KmZero** che viene ricavata dalle **coltivazioni di grano dell'agriturismo**. Alle produzioni orticole ed estensive, si affianca un caratteristico allevamento all'aperto di animali da cortile. L'allevamento è costituito da diversi recinti dotati di alberature e arbusti, dove vivono galline, anatre, oche e una simpatica famiglia di asinelli.

I menu proposti nel **ristorante** sono stagionali, oltre al vino della casa troverete anche una selezione di vini regionali, **il pane è preparato con lievito madre, la pasta è fatta in casa e i prodotti da forno sono realizzati con farina bio e ingredienti di qualità.** Nel rispetto dell'ambiente il Cucco offre l'**acqua pubblica trattata con microdepurazione**. La sera del sabato e la domenica a pranzo ci sono tre formule a scelta: menu "*degustazione*", menu "*vegetariano*", menu "*bisteccone*", mentre tutte le altre sere è disponibile un menù alla carta che comprende una piccola scelta di antipasti, primi, secondi, contorni e dolci.

Poggio dell'Arabella: un vero Agricycle!

di Maddalena Nardi

Agricycle è un club d'eccellenza della Regione Emilia Romagna. Nato ufficialmente a giugno 2012 ha visto come promotori 17 agriturismi che, accomunati dalla passione per la bicicletta, si impegnano ad offrire un servizio mirato a clienti che vogliono scoprire il territorio regionale sulle due ruote. L'**Emilia Romagna**, ha zone pianeggianti e collinari davvero uniche e poco conosciute, ma che ben si prestano ad essere vissute e visitate in bicicletta, senza l'utilizzo di troppi mezzi a motore, riscoprendo e valorizzando nuovamente il rapporto tra uomo e natura.

Fa parte di questo circuito il **Poggio dell'Arabella**, un **agriturismo** in provincia di **Bologna** nato dal desiderio di Franco Poggi, e dalla moglie Mary, di abbandonare la città per vivere a contatto con la natura."Appena abbiamo visto il Poggio ne siamo rimasti affascinati - ha dichiarato Franco - sia per la ricchezza naturalistica che ci circonda, sia per l'atmosfera che si respira. L'**agriturismo** ha sede in un complesso di fabbricati rurali in sasso, edificati nei secoli a complemento di una casa torre databile fine 1300 inizio 1400, posizionata sullo spartiacque che divide l'alta Val di Zena con la Val d'Idice a circa 500 Mt di altitudine. Al centro di una vasta area boscosa, con pochi terreni dedicati all'agricoltura (esclusivamente Bio) lontano da strade di grande traffico, il **Poggio** rappresenta il posto ideale per chi desidera disintossicarsi dallo stress causato dalla frenesia della vita in città, dallo smog, dalla folla e dai rumori del traffico sostituendoli con aria buona, i suoni della natura e ritmi di vita "slow". Questi fattori ci hanno convinto a un radicale cambiamento di vita e a creare un piccolo agriturismo dove condividere queste emozioni con pochi nuovi amici per volta (**Al Poggio** i clienti vengono trattati come tali). Alla sera non si guarda la TV, ma si fa "veglia": antica usanza contadina della zona che consisteva nel ritrovarsi per bere una buona bottiglia di vino e fare quattro chiacchiere in compagnia, non più in dialetto, ma anche in inglese e francese. La nostra voglia di naturale si applica anche alla conduzione dell'**orto** e dei piccoli allevamenti di animali, che sono liberi di muoversi e nutrirsi nei prati pascolo in appositi recinti. Nel nostro piccolo ristorante agrituristico (max. 36 ospiti divisi in due sale) vengono serviti pasti utilizzando materie prime per la maggior parte di nostra produzione o di Aziende agricole biologiche vicine. All'interno della struttura è presente la beauty-farm del **Poggio** dove Mary, forte della sua venticinquennale esperienza di estetista, è a vostra disposizione per massaggi e trattamenti estetici a base di prodotti naturali."

La zona è particolarmente adatta agli amanti della MTB (allenati) in quanto ricca di percorsi su sterrato, tra i boschi e con discese (o salite, dipende dal senso di marcia) mozzafiato. Meta tipica è il **Passo della Raticosa** (20 Km) raggiungibile sia con percorsi completamente stradali che con percorsi misti che includono l'antica strada romana Flaminia Minor (sterrato) che divide l'Emilia dalla Toscana.

Servizi specificatamente riservati al settore cicloturistico
Presenza di officina attrezzata per regolare manutenzione delle biciclette e piccole riparazioni ed area per il lavaggio delle stesse.
Presenza di box custoditi per rimessaggio biciclette degli ospiti con chiusure di sicurezza.
Convenzioni con: Scavi archeologici Etrusco/Celtici di Monte Bibele e relativo Museo di Monterenzio, Parco dei Gessi Bolognesi e Calanchi della Badessa, Contrafforte Pliocenico e Monte delle Formiche (sede dell'ultimo baluardo della Linea Gotica).
Convenzione con Cosepuri per trasporti da/per stazione di Bologna o Pianoro , aeroporto di Bologna, eventuale noleggio con conducente.
Convenzione con Appennino Slow e Gemini mtb per accompagnatori autorizzati per percorsi OffRoad.
Presenza in azienda di 3 biciclette sostitutive.

A Bologna il concorso: orti per tutti

di Veronica Ventura

ortipertutti
concorso di progettazione per un'agricoltura urbana

Il tema dell'**agricoltura urbana** e in particolare degli orti di nuova generazione è al centro dell'attenzione pubblica già da alcuni anni e nella città di Bologna si registra il proliferare di nuove attività promosse da istituzioni, associazioni e gruppi di cittadini. Il numero di persone che chiedono di poter usufruire di un orto pubblico è in costante aumento.

Nelle recenti realizzazioni di aree verdi il tema degli orti ha assunto un'importanza sempre maggiore.

In questo contesto è stato indetto, ed è aperto fino al 15 settembre, il bando di "Ortipertutti - concorso di progettazione per una agricoltura urbana", dedicato al tema dell'agricoltura urbana e in particolare agli orti di nuova generazione a Bologna, dove sempre più persone scelgono di interessarsi e dedicarsi a questo tipo di attività.

Il concorso richiede di progettare un insieme di soluzioni che possano fare da guida per realizzare nuovi orti urbani di piccole-medie dimensioni all'interno di tre aree verdi pubbliche in zone diverse della città - "Orti tra le case", "Orti dentro i giardini", "Orti in campagna"- selezionate dal Comune all'interno del patrimonio pubblico disponibile.

I progetti dovranno ispirarsi ai principi di sostenibilità, di economicità, buone pratiche del riciclo, design dei manufatti, accessibilità e biodiversità.

Al 1° classificato sarà riconosciuto un premio in denaro di 11.700 euro, al 2° classificato di 1.200 euro e al 3° classificato di 800 euro. Il primo classificato redigerà il progetto esecutivo per i tre orti e sarà incaricato dal Comune di dirigere i lavori per tutti e tre gli interventi, già previsti nel bilancio 2014.

La gara si svolge interamente via internet, attraverso la piattaforma concorsi online dell'Ordine Architetti di Bologna.

Altra novità di Ortipertutti è che il bando non è rivolto solo ai tecnici: possono partecipare gruppi interdisciplinari che coinvolgano anche soggetti con esperienza di conduzione di aree ortive, a condizione che il capogruppo sia laureato in Architettura, Ingegneria o Scienze Agrarie.

Il bando è stato indetto da Urban Center con il Comune di Bologna, la Fondazione Villa Ghigi, l'Ordine degli Architetti di Bologna, l'Ordine dei Dottori Agronomi e Forestali della Provincia di Bologna e l'Ordine degli Ingegneri di Bologna, con l'adesione di AIAPP - Associazione Italiana di Architettura del Passaggio, il patrocinio del Consiglio Nazionale degli Architetti P.P.C. e il contributo di CERSAIE e Confindustria Ceramica.

LA PIOGGIA
IRRIGAZIONE " fai da te "
ORTI, TERRAZZI, GIARDINI
novità PUNTO VENDITA Detergenti BIO alla spina
Via Cà dell'Orbo nord, 35
40055 Villanova di Castenaso (BO)
tel. 051 781194 www.lapioggia.it

PeoniamiA
Coltivazione e vendita di fiori recisi di peonia per cerimonie e addobbi floreali
Azienda Agricola LA RINIERA - Via Riniera, 2043
CASTEL SAN PIETRO TERME (BO) - Tel. 335 5274148
info@peoniamia.com www.peoniamia.com

AGRICOLTURA BIODINAMICA: cosa rappresentano le cosiddette infestanti

di Fabio Fioravanti, Presidente sezione Emilia Romagna per l'Associazione Agricoltura Biodinamica

Oltre a ripristinare la fertilità organica dei terreni, e a scegliere le giuste varietà idonee al clima e al territorio, è possibile **gestire in maniera intelligente anche la flora spontanea** la quale è in grado di offrire nutrimento e riparo a numerosi insetti utili, oltre che ad uccelli che si possono cibare di insetti dannosi (nello stomaco di un merlo sono state trovate fino a 680 larve di Dittero).Determinate specie vegetali ai bordi dei campi o nell'inerbimento possono ospitare insetti utili e fornire nutrimento. Uno studio della Facoltà di Agraria di Bologna ha evidenziato come alcune specie in particolare possano rivelarsi utili:

- **Ortica (Urtica dioica)**
- **Carota selv. (Daucus carota)**
- **Cardo dei lanaioli (Dipsacus sylvestris)**
- **Bardana (Arctium sp.)**
- **Stoppione (Cirsium arvense)**
- **Radicchiella (Crepis sp.)**
- **Inula (Inula viscosa)**
- **Achillea (Achillea millefolium)**
- **Betonica annuale (Stachys annua)**
- **Aspraggine (Picris sp.)**
- **Fiordaliso (Centaurea sp.)**

Non bisogna dimenticare il valore assoluto che hanno tutte le Leguminose, sia spontanee che coltivate. Si tratta di un ruolo ecologico centrale per via della fissazione naturale dell'azoto.

Altre piante, invece, hanno la capacità di assorbire agenti inquinanti o metabolizzare e degradare i contaminanti in forme non inquinanti: **Urtica dioica, Festuca spp., Cynodon spp., Sorghum sp., Trifolium spp., Arum italicum, Orchis spp., Taraxacum officinalis, Lolium sp., Daucus carota**.

La mancanza di elementi naturali come arbusti, alberi e corsi d'acqua contribuisce ad accentuare il vuoto biologico e l'instabilità ecologica a favore di specie (vegetali, insetti, animali) più adattabili e resistenti che tenderanno a prendere il sopravvento a discapito della biodiversità, andando poi ad occupare questo vuoto determinando condizioni di unilateralità.

È possibile anche in piccola scala, ma non solo, favorire la crescita e lo sviluppo di queste ed altre piante utili lasciando alcune zone marginali, o a bordo campo, libere di far sviluppare le varie erbe utili che potranno essere seminate o addirittura trapiantate.

Uno degli esempi più classici (ma è soltanto uno degli aspetti che possono essere presi in considerazione) è quello dell'inerbimento all'interno del frutteto, il quale rappresenta una copertura vegetale del suolo che offre molteplici vantaggi. Questo perché i terreni nudi, soprattutto se in pendenza, sono soggetti a forte erosione provocata da intense piogge. La presenza di flora spontanea (o di inerbimento coltivato) riduce l'effetto dilavante e lisciviante delle piogge, proteggendo la fertilità del terreno. Vi è produzione di biomassa (la pianta è l'***unica fabbrica di nuova sostanza sulla terra, il resto è riciclaggio), sostanza*** organica indispensabile per conservare vitalità nel suolo e per il mantenimento della struttura. In natura la presenza della flora spontanea nei terreni estrinseca fertilità riportando al riequilibrio organico e minerale (per secoli con la tecnica del maggese, oggi reintrodotta con il set-aside).

Il Giardino di Pimpinella: Natura a braccia aperte!

di Laura Dell'Aquila, biologa, botanica, erborista, docente

Il Giardino di Pimpinella invita alla scoperta dell'abbraccio della Natura e dei suoi preziosi doni. A Luminasio di Marzabotto, nel cuore dell'Appennino bolognese, fra campi selvatici e boschi, ruscelli e ampie vedute che spaziano libere, la **fattoria didattica** propone sempre nuove occasioni di apprendimento, formazione e incontro sulle erbe officinali, aromatiche e mangerecce, tutte vere e proprie regine delle nostre attività.

Protagoniste generose di corsi di riconoscimento e utilizzo, autoproduzione, naturopatia ed erboristeria proprie delle nostre tradizioni, ma anche di sapienze millenarie di altre culture, **le erbe non finiscono di stupirci** per proprietà, gusto, aroma, applicazioni.

È così che al Giardino appassionati, specialisti del settore , scuole di diversi ordine e grado, università, associazioni culturali partecipano e danno vita a **esperienze condivise, fra passione e divertimento, conoscenze teoriche e applicazioni pratiche**, che diventano acquisizioni utili e preziose, da portare con sé nella vita quotidiana.

Che si tratti di settimane residenziali, eventi legati alla nostra tradizione, laboratori e workshop di cucina naturale, erboristeria e autoproduzione di preparati fitoterapici, cosmetici e saponi, eventi e corsi su richiesta, la passione per la natura e per le erbe è sempre con noi.

È la stessa passione che ci porta a scoprire insieme anche altri luoghi speciali, in cui la natura regna incontrastata, per brevi periodi di piena immersione nei suoi doni. È la stessa passione che si rinnova, di stagione in stagione e che la Natura sa accogliere … a braccia aperte!

Vi aspettiamo!

In programma:

- Seminari pratici di **erboristeria:** riconoscimento , raccolta e impiego delle erbe selvatiche officinali
- **Weekend di erboristeria stagionale**: riconoscere le erbe e preparare insieme i vari rimedi ideali per ogni periodo dell'anno
- Corsi di **autoproduzione di cosmetici e saponi**: preparare da sé ottimi prodotti, liberi da sostanze dannose e inquinanti
- **Seminari residenziali** in altri ambienti naturali di grande valenza naturalistica: scoprire le più rigogliose e preziose fioriture
- Corsi pratici di **cucina naturale**, gustosa e salutare
- Seminari di **Medicina Tradizionale Mediterranea**: condividere la nostra antica arte di cura basata sui 4 elementi e temperamenti e sull'analisi fisiognomica
- Laboratori, **gite, eventi e feste** per scuole, associazioni, e gruppi organizzati

Informazioni su corsi ed eventi in programma:
www.pimpinella.it * email info@pimpinella.it - SMS 389/9703212
Il Giardino di Pimpinella è a 10' circa da Sasso Marconi (uscita Autostrada) e 30' circa da Bologna. È possibile arrivare in auto da Bologna o Pistoia, o in treno e in bus a Marzabotto.

PROGETTAZIONE, INSTALLAZIONE, COLLAUDO IMPIANTI PER EFFICIENTAMENTO ENERGETICO

EFC
ENERGY FRIENDS COLONY
AZIENDA AFFILIATA
DOMOTECNICA
Specialisti dell'Efficienza Energetica

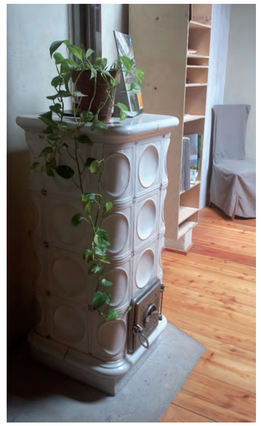
- Impianti Fotovoltaici
- Solare Termico
- Pompe di Calore
- Caldaie a Condensazione
- ACS in pompa di calore
- LED
- Insufflaggio
- Cappotto Termico

Via Don Minzoni, 36/38 Z.I. Cadriano
40057 Granarolo dell'Emilia (BO)
Tel./Fax +39 051 765722 - info@energyfriendscolony.it
Efficienza Energetica e Rinnovabili

"Amate chi siete e quello che siete, amate quello che fate. Ridete di voi stessi e della vita, e nulla potrà mai toccarvi." Louise L. Hay

La scelta della stufa a irraggiamento

di Francesca Lenzi



Mi presento, sono Francesca Lenzi, architetto in "evoluzione". Dopo anni di libera professione orientata all'ecosostenibilità e al riciclo mi sono catapultata volontariamente in un progetto sociale che ora seguo nel quotidiano: *Ca' Shin*, a Parco Cavaioni, cui tutti possono accedere, essendo il centro smART di Bologna, luogo simbolo e modello di architettura smart in cui informarsi, formarsi, ma soprattutto condividere.

Mi piace l'idea di accompagnarvi tra le pagine di "Vivere Sostenibile", un nuovo punto di riferimento per quanti sognano, ma realizzano concretamente i propri obiettivi.

In questo numero che si affaccia sull'autunno vorrei parlarvi di una stufa un po' speciale. La parola "stufa" potrebbe portare la nostra immaginazione verso scenari montani, invece è sempre più frequente negli interventi di bioarchitettura l'impiego di stufe di nuova generazione. E' spesso una soluzione salubre, magica e ci consente un'idonea gestione dell'umidità tipica delle stagioni di passaggio. La stufa che io considero tale per praticità, funzionalità ed efficacia è quella costruita in opera in muratura, intonacata o rivestita di piastrelle, chiamata a **irraggiamento**. Essa ha una grande inerzia termica, ed è in grado di accumulare calore e di cederlo uniformemente all'ambiente.

E' particolarmente conveniente per chi ha la possibilità di avere la legna necessaria al suo funzionamento. E' un tipo di stufa ideale per chi segue i principi di bioarchitettura. Ha caratteristiche di grande salubrità, riscaldando secondo i principi dell'irraggiamento: il calore percepito in tutti i punti dell'ambiente è uniforme. Viene collocata preferibilmente al centro della stanza o della casa. E' costruita utilizzando materiale refrattario e prevedendo all'interno un elaborato tunnel dove gira il fumo.

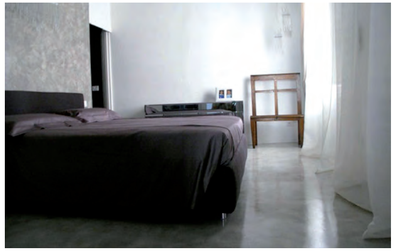
Questo tipo di riscaldamento ha **grandi vantaggi**: riduce i movimenti d'aria, riduce la circolazione della polvere , consente un notevole risparmio energetico in quanto accumula calore cedendolo lentamente, non è particolarmente sofisticata o dipendente dall'elettricità.

Ma come funziona? La stufa a irraggiamento viene caricata 1 volta ogni 12 o 24 ore a seconda delle necessità. Si inseriscono i kg di legna dallo sportello, lo si lascia aperto finchè la legna non diviene tutta brace, a quel punto si chiude ermeticamente. Il calore accumulato dal materiale che la compone viene costantemente rilasciato in tutto l'ambiente. Se progettata con criterio può arrivare ad essere l'unica fonte di calore di un intero piano di casa.

Personalmente ho scelto di eliminare il riscaldamento tradizionale, in varie zone della mia abitazione utilizziamo una stufa a irraggiamento e in 6 anni vi assicuro che abbiamo goduto di un notevole risparmio economico, oltre che di un calore particolarmente confortevole. Uno dei luoghi più speciali e amati dai bambini a Ca' Shin, la casetta, è stata ristrutturata secondo i principi della bioarchitettura con materiali naturali ed ha una stufa a irraggiamento (di Vandini Stufe) che la rende totalmente autosufficiente. Venite a provarla!

Le Resine in Biomalta: una scelta sostenibile per l'architettura e per la vostra casa

di Andrea Mantovani, geometra consapevole



A Vivere in modo Sostenibile si inizia anche nella propria casa, nel proprio ambiente di lavoro, ecco perché ho dedicato la mia ricerca professionale a **materiali in accordo con un modo di vivere più green** e che ora propongo ai clienti che si affidano alla mia esperienza e professionalità per camminare sulla continuità di un pavimento in Biomalta, per rivestire una qualsiasi parete o semplicemente per ridare vita ad un vecchio mobile che non piace più.

Una tecnica di posa dal carattere tradizionale, eseguita con elementi estratti con attenzione per la terra e prodotti col rispetto dell'ambiente: argilla, calce, caolino, sono alcuni degli ingredienti per ottenere malte ecocompatibili. Infinite sono le combinazioni e personalizzazioni per superfici artistiche dal forte o delicato impatto estetico, ogni volta originale.

Contemporaneamente le resine in Biomalta offrono una soluzione resistente, un materiale autentico e naturale, un'estetica adatta a tutti gli ambienti versatile ed attuale, vibrante di luce e colori per un risultato sempre unico e irripetibile, creando superfici fluide e continue, grazie a una semplicità di realizzazione e facilità di manutenzione che non manca mai di un'estetica morbida e minimale.

I rivestimenti in resine di Biomalta, dai colori perfetti per ogni soluzione decorativa, sono duraturi anche nel tempo, perché prodotti senza additivi cementizi o resine sintetiche. Ciò che si realizza rimane così com'è: stabile nell'aspetto e nella struttura.

Fai della tua casa, o del tuo negozio, una realtà sostenibile!

Misurare la concentrazione di radon nella propria abitazione

di Arianna Ceccaroni

Abbiamo incontrato Doriana Esposito, una delle titolari della **società U-Series di Bologna**. Ci tiene a sottolineare come l'azienda di cui è alla guida sia attrezzata al meglio anche per le misurazioni che riguardano il gas radon. "Abbiamo un laboratorio all'avanguardia per la misurazione della radioattività e ciò ci consente anche di collaborare attivamente con università,enti pubblici e prestigiose società e gruppi nazionali e internazionali. Il radon è, appunto, radioattivo - prosegue la Esposito - ed è presente nel terreno e nelle rocce in quantità variabile. E' molto diffuso, quindi, nell'ambiente e può essere anche molto pericoloso per la salute. Per questo motivo riteniamo sia assolutamente consigliabile che la popolazione effettui misurazioni nelle abitazioni in modo da far emergere eventuali situazioni che richiedano interventi di bonifica. Per basse dosi di esposizione al radon su un periodo di tempo lungo di mesi o anni, il danno si manifesta solo in una piccola frazione di individui e compare molto tempo dopo l'esposizione. Se invece i livelli cui si è esposti sono elevati, la situazione può essere più preoccupante.

Per misurare la concentrazione media di radon il nostro laboratorio utilizza rivelatori a tracce nucleari con elemento sensibile in CR-39. I rivelatori vengono posizionati seguendo le cosiddette norme di buona tecnica, con specifico riferimento alle linee guida della Conferenza Stato-Regioni del febbraio 2003. Le nostre procedure operative sono redatte da esperti qualificati. Al termine delle misurazioni, i rivelatori vengono analizzati nel nostro laboratorio. Il risultato viene poi comunicato per iscritto e accompagnato da una relazione tecnica. I rivelatori sono conservati nel nostro archivio e disponibili, su richiesta, anche per controanalisi o verifiche."

Lettere a una nuova nata al mondo. L'incontro nello Yoga

di Virginia Farina, Associazione Nunù per l'infanzia

"Simbiosi (Virginia e Maia)" di Simone Martinetto

Bimba mia,

siamo state una cosa sola, a lungo. Ti ho sentita crescere in me, scoprendo il mio corpo molto più vasto di quanto avessi mai potuto immaginare. E sei cresciuta fino al punto da essere forte abbastanza e poterti staccare, iniziando col primo vagito il tuo lungo viaggio verso l'indipendenza. Eppure, ancora siamo una cosa sola, e lo scopriamo nel respiro, nei momenti di quiete in cui il turbinio del mondo e dei pensieri finalmente si acquieta e semplicemente siamo.

Ho praticato Yoga **per tutto il periodo della tua attesa, ti ho sentita danzare tra l'inspiro e l'espiro**, e ti ho sentita distenderti nello spazio che il mio ascolto poco a poco liberava. La pratica, anche grazie alle mie insegnanti, Beatrice e Letizia, è stata per me un'occasione d'incontro, con me stessa e con te, con il nostro nuovo mondo acquatico. È attraverso la pratica che ho potuto prepararmi al parto, consapevole che dietro alla paura del dolore si celava qualcosa di sacro: la vita capace di attraversarci e di prendere forma attraverso di noi. Sentivo che non eri mia, anche se era dentro di me che ti eri nutrita. Io non ero che la porta che ti permetteva di venire al mondo.

I primi mesi con te sono stati così intensi, così diversi da tutto ciò che avrei potuto immaginare. Si alternavano lo stupore per tanta bellezza e il timore per la grande responsabilità che essa portava con sé. Non è stato facile imparare a muovermi nella densità del tuo tempo, decifrare i tuoi segni, comprendere i tuoi bisogni e soddisfarli. Il tuo pianto a volte mi lasciava senza fiato, come se la tua voce fosse la mia.

Non appena sei stata grande abbastanza da poter affrontare il viaggio in autobus verso il centro dove praticavamo, **ho ripreso con te gli incontri di Yoga** con una modalità simile eppure così diversa da ciò che era stato in gravidanza. Potevo posarti accanto a me, sentirti esplorare lo spazio intorno, e finalmente tornare a me, al centro, lasciare che le tensioni accumulate sulla schiena si sciogliessero nel contatto con la terra, **e finalmente ritrovare un respiro ampio capace di abbracciarti anche fuori dal mio ventre**. Bastava poco, anche quando mi richiamavi a te in pochi attimi potevo portarti un altro tocco, un altro ascolto.

Così ancora oggi ritorniamo uno, anche quando sono io che mi frammento. Nella fatica e nel turbinio del quotidiano, Yoga non è qualcosa di lontano. È sedere insieme nella quiete, nella scoperta della Vita che ci attraversa entrambe, continuando a nutrirci di stupore. Perché anche la più piccola parte del tuo corpo si fa infinita allo sguardo come la più profonda delle galassie.

Il massaggio cinese TUI NA nei corsi di preparazione alla gravidanza, al parto e dopo la nascita

a cura dello staff dei corsi

Nei nostri Corsi di preparazione alla Gravidanza e al Parto, e dopo la Nascita, che si tengono presso il Circolo Arci Benassi di Bologna, viene largamente impiegata una tecnica terapeutica della **Medicina Tradizionale Cinese: il Massaggio Tui Na**, una metodica poco invasiva, molto apprezzata, anche dai neonati, che si basa sugli stessi principi dell'Agopuntura, ma senza l'uso degli aghi.

La digitopressione Tui Na si è dimostrata molto utile in **Gravidanza** (viene insegnata alle donne e facilmente appresa dalle stesse), per prevenire e/o alleviare "i fastidi" che sovente le affliggono: **nausea, vomito, dolori di schiena, gonfiori, insonnia, associata al Rilassamento,** alla **Respirazione,** al **Canto vocalico**.

Anche nel Travaglio e durante il Parto la digitopressione **Tui Na** unita alle tecniche di **Respirazione e Rilassamento** si è dimostrata molto utile per una **fisiologica riduzione del dolore delle contrazioni e un maggiore controllo durante il Travaglio e il Parto**. Riequilibrando l'**energia** e facilitando la produzione di **endorfine** ha un effetto **antidolorifico**.

Rappresenta un **validissimo sostegno all'Allattamento al seno**, poiché facilita, attraverso una digitopressione di facile esecuzione, sia la **produzione**, che il **rilascio del latte**.

Il massaggio Tui Na per l'età pediatrica, per la dolcezza del trattamento è quanto mai gradito ai **neonati**: si è rivelato utilissimo per risolvere il "problema delle **colichette**", della **stitichezza del lattante**, per **aiutare il neonato ad addormentarsi in modo fisiologico**, per prevenire e curare le **malattie da raffreddamento nelle fasi iniziali** e tanto altro.

Un neonato sereno e in buona salute, permette ai genitori di conoscerne più facilmente i segnali, e di instaurare una comunicazione più fluida e piacevole per tutti!

Venite a conoscerci, vi aspettiamo!

La fascia porta bebè

di Elena Poggiali

Molti bambini in tutto il mondo vengono portati dai loro genitori, dai loro fratelli o sorelle, o da altri loro familiari mentre questi continuano le loro attività quotidiane, una pratica benefica tanto per il bambino che per chi lo porta.

Dopo nove mesi, circa, di calore, di movimenti e di contatto costante nel ventre della madre, la nascita è un importante momento di transizione e **i bambini hanno ancora bisogno di molto contatto** con la loro madre. Ecco perchè essere portati vicino al corpo aiuta a farli crescere sani ed equilibrati sia fisicamente che mentalmente.

Il contatto corpo a corpo aiuta a soddisfare i bisogni primari del bambino, permettendogli di scoprire il mondo in tutta sicurezza.

Usare una fascia porta bebè offre anchemla praticità di stare vicine al proprio bambino e contemporaneamente avere le mani libere.

Adatte sia a mamme che a papà, le fasce sono di diversi modelli e lunghezze, si possono utilizzare per portare il proprio bimbo davanti, di lato o dietro, ogni posizione ha i suoi vantaggi per i genitori e per i piccoli.

Allora, siete curiosi?

Venite a trovarmi, da ***Armonia***, in Piazza Bianconcini, 11 (vicino porta Montanara) a Imola e ne parleremo, magari provandole insieme!

NiniYaMumu
...inAvanscoperta
Un unico punto vendita
in cui troverete competenze specializzate su
pannolini lavabili,
fasce e supporti per Portare,
abbigliamento bio, accessori.
Via Emilia Levante, 35/b - Bologna
tel. 051 991 0551
www.inavanscoperta.it
info@niniyamumu.it - popobo08@libero.it
www.niniyamumu.it

Corsi di preparazione alla gravidanza e al parto
Incontri con l'ostetrica, la dietista, la psicologa, il pediatra in un ambiente confortevole e sereno
Ginnastica – Yoga per la gravidanza, massaggio, respirazione, rilassamento per un parto naturale e felice
I nostri corsi continuano dopo la nascita...
Con il massaggio al neonato, la consulenza ostetrica per l'allattamento, il progetto nanna, gli incontri sulla sicurezza in culla e lo svezzamento
E... il baby party per far festa tutti insieme!
Al Circolo Arci Benassi, V.le Cavina, 4 Bologna.
Informazioni e iscrizioni 335/8226014
VANTAGGI PER I SOCI coop
SCONTO 10% SOCI COOP
consumabile

*"In ogni adulto c'è il bambino che è stato.
In ogni bambino c'è l'adulto che sarà.
Adulti e bambini,
attraverso la consapevolezza,
possono percorrere insieme
la strada della comprensione
e dell'amore."*
Thich Nath Hann

Armonia
Da ARMONIA puoi trovare:
MAMI CUP coppetta mestruale,
assorbenti e pannolini lavabili,
detergenti corpo EOS NATURA,
cuscini con NOCCIOLI DI CILIEGIA
o PULA DI FARRO, collanine d'AMBRA,
FILOBIO 0-24 mesi 100% cotone BIO,
fascia porta bebè,
materassi in lattice e futon ... e
molto di più! Venite a curiosare
Armonia è a Imola, in P.zza Bianconcini 11
(vicino Porta Montanara)
tel.: 347/1166505 - www.arredobio.it

Kairos, questo è il tempo propizio

di Giovanni Santandrea, Budrio in Transizione

Nelle Grecia antica esistevano 3 parole per indicare 3 differenti concetti di tempo. C'era *Aion* a rappresentare l'eternità e il divino principio creatore.
C'era *Kronos*, astuto figlio di Gea, a cui un oracolo aveva predetto che un suo figlio lo avrebbe spodestato. E per questo li mangiò uno ad uno, salvo Zeus. Kronos assumeva un significato universale del **tempo che divora tutte le cose che egli stesso ha creato**.
E infine c'era *Kairos*. Indicava il tempo opportuno, la buona occasione, il momento propizio, quello che noi oggi definiremmo il tempo debito.
Ci soffermeremo sull'idea di *Kairos* e sulle analogie con i tempi speciali che stiamo vivendo ora.
Il *Kairos* veniva inteso come una mescolanza degli elementi complessi del reale, tale da consentirci di stare in modo adeguato nelle situazioni della vita e di incontrare gli altri. Per contro, la mancanza di *Kairos*, era il presupposto per il fallimento delle relazioni, dell'insuccesso nell'azione, dell'interruzione processo di guarigione.
In questo senso possiamo parlare di *tempo debito*, si tratta di un tempo che trova il suo senso nella **modalità relazionale** che crea connessione con gli altri e con le situazioni.
E' possibile fare l'esperienza del *Kairos* solo **uscendo dalla limitatezza di un solo punto di vista**, percependo la complessità delle cose nel loro insieme.

Altre utili considerazioni si possono dedurre dall'osservazione di come Kairos veniva raffigurato.
Era rappresentato come un giovane con le ali attaccate alla schiena per indicare che le occasioni ci passano vicino rapidamente. Inoltre era privo di capelli eccetto un **vistoso e lungo ciuffo sul davanti** ad indicare che le occasioni vanno afferrate appena si presentano, perché l'attimo dopo diventano imprendibili.
Ispirati dal concetto di Kairos, **torniamo ora al nostro mondo e al nostro tempo**.
La nostra civiltà vive una specie di **tempesta perfetta** dove è minacciata la sua stessa sopravvivenza dalla **crisi energetica** che si manifesta con sempre maggiore chiarezza e forza, dagli squilibri climatici che si manifestano con intensità crescente, dall'involuzione di un'economia che ormai in modo evidente non potrà più svilupparsi come nel secolo scorso.
Paradossalmente queste **enormi criticità** con le quali ogni giorno di più ci confrontiamo e ci scontriamo, possono diventare uno stimolo unico e irripetibile per dare vigore alla forza del cambiamento, ripensando in maniera nuova i nostri modelli sociali, produttivi, di convivenza umana e di relazione vitale con gli elementi naturali. In modo analogo a ciò che ci suggerisce il Kairos, risulta sempre più evidente la necessità di analizzare la situazione di questo momento storico **percependo la complessità delle cose nel loro insieme**.

Si parla sempre più di **convergenza delle strategie** per la sostenibilità economica, sociale e ambientale. Vale a dire che i vecchi modelli che vedevano tali fattori in opposizione ora sono considerati superati. Prevale ora una visione sistemica che ci spinge, sia a livello globale che a livello locale, ad individuare azioni e progetti in cui sia chiaro un punto di equilibrio compatibile con tutti i tre piani di sostenibilità.
Kairos sta passando tra noi, cogliamo le grandi opportunità di questo momento!

Gli ingredienti della Transizione: ricostruire la comunità locale

di Massimo Giorgini, facilitatore Transition Italia

Oggi sappiamo che il sistema economico e sociale che abbiamo costruito negli ultimi decenni è insostenibile per il nostro pianeta, soprattutto ora che anche altri paesi come la Cina e l'India, stanno adottando il nostro stesso stile di vita. **Abbiamo puntato tutto sull'aumento costante dei consumi, sull'individualismo sfrenato, sulla competizione continua. Questo sistema per un po' di tempo ha portato dei benefici.**
Ad esempio in Italia nel dopoguerra ha creato un boom economico che ha generato benessere per tante persone. Ma ora non funziona più: sono maggiori i danni che stiamo creando dei benefici che riceviamo.
Abbiamo bisogno di un cambiamento. **Dobbiamo sostituire la "crescita quantitativa"**, simboleggiata dall'aumento continuo del PIL, **con una "crescita qualitativa"**, che privilegi quelle attività ed iniziative che aumentano il nostro benessere senza intaccare le risorse naturali del nostro Pianeta.
Una delle cose che **possiamo e dobbiamo sicuramente far crescere è la nostra capacità di intessere relazioni, di favorire collaborazioni e sinergie, soprattutto nella nostra comunità locale.** Nel recente passato alcuni strumenti tecnologici, come l'automobile e la televisione, ci hanno dato un'incredibile libertà e autonomia, ma hanno anche favorito la perdita di contatti e relazioni con le persone che fanno parte dell'ambiente in cui viviamo. Si può dire che hanno favorito la separazione e la perdita di senso di appartenenza alla comunità locale, generando malesseri e problemi esistenziali che nascono dal nostro profondo bisogno di connessione con gli altri esseri umani.
Ora che, per raggiungere la sostenibilità ambientale e per fronteggiare la crisi economica (due facce della stessa crisi sistemica), siamo costretti a diminuire l'utilizzo di certi strumenti come l'automobile, **abbiamo l'opportunità di recuperare il benessere che ci deriva da buone relazioni con i nostri "vicini di casa".** E tutto questo lo possiamo fare in un modo nuovo rispetto al passato, favorendo una maggiore inclusione di tutte le tipologie di persone presenti sul territorio e avvantaggiandoci della grande ricchezza che porta con sé l'integrazione delle diversità.
Ricreare le **relazioni positive all'interno della nostra comunità** favorisce un'economia locale attiva, ricca e rispettosa del-

l'ambiente, generando collaborazioni e cooperazioni che **creano un tessuto economico e sociale forte, variegato e resiliente.**
Non è sicuramente un compito facile, perché per raggiungere questa situazione ideale ci troviamo a scontrarci con pregiudizi vecchi e nuovi, paure e resistenze al cambiamento. E' una grande e affascinante sfida che abbiamo la necessità di vincere, non contro gli altri, ma **tutti insieme per il bene nostro, dei nostri figli e del nostro pianeta.**

Le parole della sostenibilità...
H2O = Acqua. Elemento prezioso, bene di tutti

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

Siamo fatti di acqua, il nostro corpo ne è composto al 65% e per sopravvivere necessitiamo di almeno 4 litri di acqua al giorno. Anche il nostro pianeta è ricoperto abbondantemente di acqua, per il 70%, tanto che la terra è conosciuta come il pianeta blu. Ma tutta questa abbondanza non si traduce in disponibilità infinita. **Più del 97% dell'acqua presente sul pianeta è salata** e si trova negli oceani. La restante parte è acqua dolce, di cui solo l'1% è destinato al consumo umano. Capiamo quindi che **questa risorsa essenziale non è infinita**! Eppure negli ultimi cinquant'anni, le estrazioni di acqua dolce si sono triplicate; così pure il raddoppio delle superfici edificate ha ridotto la permeabilità dei suoli e l'alimentazione delle falde sotterranee. Il consumo idrico è così in costante crescita e le previsioni di aumento demografico porteranno un ulteriore rialzo. Il settore maggiormente responsabile è l'agricoltura, circa il 70% dei consumi. A questo si somma l'inefficienza dei sistemi di irrigazione che determina perdite pari al 60%. Anche la rete di distribuzione idrica è spesso inadeguata e le perdite raggiungono oltre il 30% di acqua erogata. La conseguenza è un aumento di prelievi alla fonte e l'**impoverimento crescente delle risorse idriche**. E lo scenario per i prossimi decenni è destinato ad aggravarsi: cambiamenti climatici, deforestazione e inquinamento aggravano quella che ormai è denominata "crisi dell'acqua". Una crisi che non ha solo ricadute ambientali, ma anche sullo sviluppo economico e sulla stabilità politica di molti paesi. Vi sono già forti segnali dell'importanza strategica di questo bene, chiamato non a caso "oro blu". Condutture, pozzi e stazioni di drenaggio sono diventati tra i principali bersagli di molti conflitti in paesi come la Striscia di Gaza, Iraq e Siria. Cresce così anche la popolazione che non ha accesso all'acqua. Secondo un recente rapporto OMS e Unicef, un terzo della popolazione a livello mondiale vive oggi in condizioni rischiose per la salute a causa della mancanza di acqua potabile. Ma il problema dell'acqua non riguarda solo i paesi provati da conflitti e povertà, dobbiamo prendere tutti coscienza dell'emergenza idrica che si sta diffondendo a livello globale. In Europa più del 60% delle grandi città sfrutta in modo eccessivo questa risorsa. **L'Italia è il terzo Paese al mondo per consumo idrico dopo Canada e Stati Uniti**. Da culla della civiltà romana, ricca di acquedotti e acque di qualità sorgenti delle civis, **siamo diventati il terzo paese a debito idrico mondiale**. Cosa ci ha condotti a questa situazione? Molte scelte quotidiane influenzano i consumi idrici domestici: lavarsi i denti lasciando correre l'acqua, consuma 12 l; se chiudiamo il rubinetto i litri sono 7. Fare un bagno circa 150 l, mentre una doccia 40 l. Lavare i piatti a mano richiede 40 l, mentre una lavastoviglie di classe A, 15 l e di classe A+++, 7 l. Ma il fattore più determinante è dato dai prodotti che consumiamo. Un esempio è la carne, soprattutto bovina. **Per produrre un hamburger da 150 g occorrono circa 2.500 litri d'acqua**. Questo perché un vitello prima di essere macellato ha dovuto essere nutrito per almeno tre anni con molto foraggio, che a sua

volta è stato coltivato e irrigato con molta acqua. Ma anche l'agricoltura intensiva è fortemente idrovora. Troppi sono gli esempi che dimostrano che con l'acqua non si può più scherzare. Questo bene insostituibile e sempre più prezioso ci chiama a un cambiamento e **ognuno di noi può, anzi deve fare la sua parte.**

SANA IL TUO AMBIENTE, SANA LA TUA VITA

di Andrea Tommesani, Tommesani Elettronica - Salute e Benessere

"Curare" l'ambiente è un po' curare la salute. La prevenzione associata a un corretto stile di vita porta a una migliore qualità della stessa e a un maggiore benessere.

Se solo si dovessero elencare tutti i suggerimenti utili per mantenerci in buona salute forse non basterebbero queste pagine, seguirli tutti poi sarebbe davvero un'impresa impossibile.

Lo "stile di vita" è ritenuto uno dei fattori principali per mantenerci sani, le regole e i modi di interpretarlo sono infiniti, tra questi l'alimentazione corretta (prodotti Biologici, meglio se a KM zero) e un'attività fisica adeguata sono di certo gli argomenti più trattati. Vorremmo portare l'attenzione sui "nemici invisibili" presenti nell'ambiente perché, anche seguendo tutti i dettami salutari possibili, potremmo vedere vanificati i nostri sforzi se non prestassimo altrettanta cura ai luoghi in cui viviamo.

Curare l'ambiente significa curare la salute

Siamo ormai abituati a vivere circondati da nemici invisibili e silenziosi come l'elettrosmog che, nel tempo, possono minare benessere ed equilibrio psicofisico. Questo "cocktail di energie" assunto tutti i giorni in piccole o grandi dosi può provocare in noi uno stato disarmonico, un senso di malessere, anticamera di possibili problemi quali stress, insonnia, stanchezza, irritabilità, depressione fino ad arrivare anche a patologie più gravi e debilitanti.

L'ELETTROSMOG

Affrontiamo un nemico subdolo: i campi elettromagnetici, invisibili ma presenti ovunque intorno a noi. Come possiamo "bonificare" gli ambienti in cui trascorriamo il maggior numero di ore? Individuando e possibilmente rimuovendo le fonti di inquinamento interne e cercando di mitigare quelle provenienti dall'esterno.

Cominciamo dalla stanza da letto. Il consiglio è di liberare da comò e comodini tutti i "soprammobili tecnologici" collegati alla rete elettrica come ad esempio radiosveglie, televisori, impianti hi-fi, caricabatterie, alimentatori e allontanando (o meglio spegnendo) cellulari, smartphone, tablet e telefoni cordless. Attivare il Wi-Fi solo quando necessario, oppure, spegnerlo durante le ore notturne (un temporizzatore può essere comodo).

Le buone regole della bio architettura prevedono anche che l'impianto elettrico sia schermato o dotato di disgiuntori a bassa tensione ma questo, eventualmente, è un incarico da affidare a un buon elettricista, non rientra nei compiti del "fai da te".

A proposito di "fai da te", chi possiede un ELETTROSMOG METER avrà avuto modo di verificare direttamente non solo le emissioni provenienti dai suddetti dispositivi ma anche quelle in arrivo dall'esterno o dagli appartamenti confinanti. Oltre alle temute antenne dei ripetitori cellulari montate sui tetti dei palazzi, potrebbero esserci il Wi-Fi o il telefono senza fili del vostro vicino proprio dietro alla parete cui è accostata la testata del letto. I telefoni cordless, purtroppo, trasmettono alla massima potenza, sempre giorno e notte anche quando sono in "stand by" nella propria base. Solo recentemente sono stati introdotti sul mercato anche modelli "ECO" che a riposo non trasmettono.

Come proteggersi

Ovviamente le fonti di emissioni esterne non si possono eliminare se non cambiando abitazione. Allora quali possono essere i rimedi? Esistono in commercio **tessuti speciali** che schermano fino al 90% le onde elettromagnetiche ad alta frequenza. Con questi tessuti si possono confezionare tendaggi per finestre o da porre sopra a letti o culle, per tutelare la salute di bambini e neonati, quanto mai sensibili e indifesi nei confronti dell'elettrosmog. Per le case in costruzione o in ristrutturazione ci sono vernici e materiali con caratteristiche schermanti ideali per rendere le pareti interne veri e propri schermi contro le onde elettromagnetiche.

Rimedi alternativi

A volte non si riesce ad intervenire in modo tecnico contro tutte le interferenze presenti e la bonifica assoluta risulta così impossibile. In questi casi si possono adottare rimedi "alternativi", ma utili per attenuare gli effetti indotti sull'organismo.

Un innovativo apparecchio brevettato da polso (AKTOM AIR), reperibile oggi in commercio, riesce a creare un "rimedio elettronico" che annulla gli effetti indotti sull'organismo dai campi elettromagnetici.

Anche il **mondo dei minerali** può essere di grande aiuto: la **Shungite di Karelia**, oggi nota per le sue caratteristiche uniche, come la struttura a "Fullerene" e la conduttività, tra le tante proprietà "taumaturgiche" che le sono riconosciute, ha quella di proteggere dagli effetti nocivi dei campi elettromagnetici e dei campi torsionali (zone geopatogene). La Shungite, portata addosso, è di grande beneficio per l'organismo perché scherma "dalle informazioni" negative trasmesse dalle fonti in questione; con appositi quadrelli di Shungite, disposti opportunamente negli ambienti interni, si possono neutralizzare sistematicamente i campi torsionali presenti (zone geopatogene) e contemporaneamente mantenere gli ambienti "puliti" energeticamente.

SAVE THE DATE:
13 settembre 2014 Aperitivo Elettromagnetico a Cà Shin

Invitiamo tutti gli interessati agli argomenti trattati a partecipare all'incontro di approfondimento presso **Cà Shin**, nella splendida cornice del parco Cavaioni sui colli bolognesi.

Relatori:

Arch. Paola Candiani, esperta in Bioarchitettura e Feng-Shui. Ha perfezionato i suoi studi presso Mauro Bertamè a Milano, l'Istituto American Feng-Shui, l'insegnante Yannic David, corso di Architettura Bioecologica in collaborazione con ANAB, corso avanzato sulle Tecniche Tradizionali e problematiche del restauro, La Tinteggiatura e gli Intonaci, Corso NOW IC70019/H in Bioarchitettura ed Ecotecnologie.

Daniele Gullà, perito biometrico nonché Consulente tecnico di ufficio, consulente tecnico ambientale e responsabile del settore immagini de Il Laboratorio di Biopsicocibernetica. Grazie alla sua lunga esperienza nel settore ha recentemente progettato e brevettato "FUTURA", macchina fotografica con caratteristiche uniche al mondo, per le capacità di riprendere particolari invisibili fino ad oggi, che va ad arricchire la vastissima gamma di strumenti di misura del suo laboratorio sperimentale all'avanguardia.

- Sarà mostrato in pratica come rilevare in modo semplice e in completa autonomia i campi elettromagnetici che ci circondano, con strumenti alla portata di tutti e utilizzabili senza particolari conoscenze tecniche.
- Tutti gli interessati potranno testare le emissioni del proprio cellulare, smartphone, tablet o notebook. Provare per credere.
- Saranno mostrati anche possibili rimedi allo scopo di armonizzare l'ambiente in cui si vive e, di conseguenza, salvaguardare il benessere delle persone.
- All'incontro sarà presente Daniele Gullà con esclusive apparecchiature per eseguire esperimenti, prove e misurazioni in tempo reale degli effetti energetici sull'organismo umano.
- Un'occasione unica per fare un rapido esperimento e scoprire l'interazione con l'organismo di queste energie e dei i rimedi proposti.
- Con un software speciale in grado di rilevare lo stato vibrazionale si potranno vedere, tempo permettendo, anche compatibilità e diversità energetiche tra cibi biologici e no.

La partecipazione è gratuita e a tutti i presenti sarà offerto un originale anello antistress.

L'evento, inserito nel calendario SANA CITY, si terrà il giorno 13 settembre 2014 alle ore 18,30 presso CA' SHIN Via Cavaioni, 1 Bologna.

E'un'iniziativa in collaborazione con Eco Bio BO Confesercenti.

A cura di Annalisa Paltrinieri

***Ancora tante opportunità offerte dal sistema delle aree protette della provincia di Bologna.* SPARGETE LA VOCE!**

Appuntamenti di Settembre

Parco Corno alle Scale - Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
venerdì 5, sabato 6 e domenica 7
TREK DAL CORNO AI LAGHI ATTRAVERSO L'ALTA VIA DEI PARCHI
Le differenze dei due Parchi montani a confronto. Difficoltà: alta. Partenza dalla stazione di Porretta e ritorno dalla stazione di Riola. Costo 20€ per la guida. Prenotazione obbligatoria c/o Ufficio IAT Lizzano 0534-51052, Ufficio IAT Vidiciatico 0534-53159. Informazioni info@coopmadreselva.it

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 7 ore 9.30
VENDEMMIA ALLA CUCHERLA
Raccogliamo insieme i frutti di uno dei più suggestivi vigneti del Parco. Al termine piccolo rinfresco per tutti i partecipanti. Ritrovo presso la torre di ingresso al castello di Monteveglio Alto

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimon - domenica 7 dal mattino per tutta la giornata
FESTA DELLA SMIELATURA
In collaborazione con i comuni di Camugnano, Castel di Casio, Castiglione dei Pepoli, l'Associazione Apicoltori Val Limentra, la Pro-loco di Baigno. Seguirà programma dettagliato

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone - domenica 7 ore 9.30
BICI, NATURA E CULTURA: CICLOESCURSIONE NELLA VALLE DEL LIMENTRA
Ritrovo alla stazione FS di Porretta Terme, percorso su strade poco trafficate fino a raggiungere il Lago di Suviana; sosta con pranzo al sacco e discesa lungo la strada che costeggia il Limentra fino a raggiungere l'eclettica ed affascinante Rocchetta Mattei in località Riola; possibilità di effettuare visita extra all'antico borgo medioevale di La Scola. Rientro nel pomeriggio con trasporto bici su carrello apposito o mezzi pubblici. Costo 15 € a persona. Informazioni e prenotazioni: info@happytrailmtb.it 347.1090006

Parco Storico di Monte Sole - domenica 7 ore 20
MEMORIA AL CHIARO DI LUNA
Ripercorrere il Percorso della Memoria al chiaro di luna accompagnati da una guida esperta. Ritrovo al Centro Visite Il Poggiolo. La visita sarà preceduta da una cena con menù della tradizione bolognese. Costo 20 € comprensivo della cena. Informazioni e prenotazioni: 0516787100 – 3403697418

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa - da giovedì 11 a domenica 14
FESTA DELLA MADONNA DELLA CINTURA - Loc. Farneto – San Lazzaro di Savena (BO)
Il Parco sarà presente con un proprio spazio a cura delle Guardie Ecologiche Volontarie che tutte le sere dalle ore 18.30 alle ore 22 proporranno il laboratorio TRACCE DI BOSCO domenica 14 dalle ore 17.30 OGGI GIOCHIAMO CON L'ALBERO: grandi e piccoli si divertiranno a costruire la carta di identità dell'albero.

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - sabato 13 ore 20.30
ESCURSIONE IN NOTTURNA
Camminata notturna lungo i sentieri del Parco, con il naso all'insù per osservare il cielo e le orecchie all'ingiù per ascoltare il bosco. L'autunno è alle porte ed i suoi abitanti si preparano... Scarpe comode, torcia ed una bottiglietta d'acqua. Ritrovo all'ingresso del Castello di Monteveglio Alto. Costo 5 €, gratuito al di sotto dei 12 anni. Minimo 10 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3358458627.

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone - sabato 13 e domenica 14
L'ALTA VIA DEI PARCHI INCONTRA LA VIA ETRUSCA DEL FERRO
Due giorni di escursioni, musica, spettacoli e degustazione di prodotti tipici, nel territorio del Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone, lungo l'Alta Via dei Parchi.
sabato 13 • da Bocca di Rio al Lago Brasimone
ore 8.30 Partenza da Bocca di Rio
ore 13 Pranzo al sacco a carico dei partecipanti
Nel pomeriggio incontro col Gruppo della Via del Ferro partito da Monte Piano.
Possibilità di passeggiate e relax sul lago.
ore 18 Visita al campo etrusco allestito dai rievocatori di Methlum Kainual nei pressi dell'azienda agricola Podere Casellina
ore 20 Cena al Podere Casellina
ore 23 Pernottamento all'azienda agricola Podere Casellina o Foresteria Porancè
Cena al Podere Casellina 18 € a persona prenotazione: tel. 053493114 - 3393940571 info@poderecasellina.it Pernottamento e colazione: azienda agricola Podere Casellina 27 € a persona tel. 053493114 - 3393940571 info@poderecasellina.it oppure Foresteria Porancè 13 € a persona tel. 3355344413 - 3393609753 - porance@libero.it
domenica 14 • da Passo dello Zanchetto a Grizzana Morandi
ore 7 Concerto all'alba gratuito in loc. Casellina. L'ALBA, LE CANZONI E IL BOSCO
concerto acustico di Giangrande. A seguire piccolo buffet
ore 8.30 Partenza per Grizzana Morandi
ore 12 Sosta per piccolo buffet rustico offerto ai partecipanti
Nel pomeriggio arrivo a Grizzana e rientro con servizio di mini bus gratuito a Bocca di Rio. Entrambe le escursioni sono gratuite a accompagnate da Guide ambientali escursionistiche. Prenotazione obbligatoria entro il 10 settembre: tel. 053446712 (martedì) 053451761 (giovedì) info@coopmadreselva.it

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa - domenica 14 ore 10
LE GROTTE UN MAGICO MONDO
Semplice passeggiata adatta ai bambini dai 4 ai 6 anni, che si conclude con l'esplorazione di una piccola grotta. Ritrovo in loc. La Palazza Ponticella San Lazzaro di Savena. Sono necessarie scarpe da trekking e pantaloni lunghi. Durata 1 ora e mezza circa. Costo 5 € a bambino, prenotazione obbligatoria.

Oasi di Montovol - SIC-ZPS MONTE VIGESE - domenica 14
VISITA GUIDATA NATURALISTICA ALL'OASI A LIBERA EVOLUZIONE DEL WWF DI MONTOVOLO
La foresta submontana, il fascino dei castagni centenari, la presenza del falco pellegrino, del lanario e del corvo imperiale oltre alle tracce del lupo, rendono questa escursione particolarmente suggestiva. Ritrovo alle ore 9.30 in loc. Carbona nel parcheggio di fronte al bar trattoria Fabbri, oppure alle ore 9.50 al Km. 4 della provinciale n. 73 Grizzana - Campolo. Colazione al sacco. A cura del WWF, contributo a favore dell'associazione 10 €. Massimo 15 persone. Info e prenotazioni 3394820205 - bolognametropolitana@wwf.it

Parco Corno alle Scale - sabato 20 ore 10
BOSCOAVVENTURA: CUCINARE CON L'ENERGIA DEL SOLE
Laboratori e attività per i bambini dai 5 ai 12 anni, ritrovo al Centro Visita di Pian D'Ivo (Madonna dell'Acero. Termine attività ore 12,30. Costo a bambino 5 €. Prenotazione obbligatoria entro giovedì 18

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone - sabato 20 ore 21
IL REGNO DEL CERVO
Escursione notturna in ascolto del bramito del cervo Ritrovo ore presso il Museo del Bosco di Poranceto-Camugnano, termine previsto ore 24.30 circa. Costo 10 € per gli adulti, 7 € per i minori di 14 anni. Prenotazione obbligatoria. Possibilità di cenare presso la foresteria alle ore 19.15 su prenotazione: 3355344413. Prenotazione obbligatoria

Parco Corno alle Scale - domenica 21 ore 10
UN ASINO IN FAMIGLIA
Una giornata in compagnia degli asinelli con laboratorio all'aperto a Campo Ribaldo, Rocca Corneta. Termine ore 15, costo 15 €. In collaborazione con l'azienda agricola Sol Ribaldo www.solribaldo.it. Prenotazione obbligatoria

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 21 dalle ore 10 per tutta la giornata
FESTA BAU BAU
AL Centro Parco San Teodoro. Stand dei volontari OIPA dei canili di Calderara, Castiglione, Crespellano, laboratori artistici, sfilata canina, ristoro. A cura dell'Associazione "Amici di zampa". In caso di pioggia l'iniziativa verrà rimandata a domenica 28 settembre. Per informazioni: amicidizampa@gmail.com

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 21 ore 15
SALITA AL COLLE, DALLA CORTE ALL'ABBAZIA
Semplice escursione guidata per ripercorrere le vicende storiche che hanno visto l'antico abitato di Monteveglio come teatro di vicende che hanno modificato la storia d'Europa. Ritrovo al Centro Parco San Teodoro, ai piedi del Colle, per salire e poi ridiscendere a valle. Costo 5 €, gratuito al di sotto dei 12 anni. Minimo 8 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3358458627

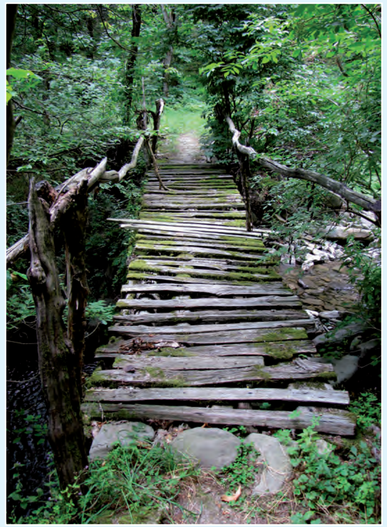
Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa - domenica 21 settembre ore 9.30
ITINERARI NARRANTI
Passeggiata naturalistica nel Parco, ritrovo presso il parcheggio di Ca' de Mandorli, durata circa 3 ore. È consigliato l'uso di scarpe da trekking. A cura dell'Associazione Selenite, contributo 3 € per i maggiorenni a favore dell'associazione. Prenotazione obbligatoria, informazioni: cell. 3493037569

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa - domenica 21 ore 16
LA VIGNA, L'UVA E IL VINO. VIAGGIO TRA I COLORI E I SAPORI DELLA FESTA
Visita guidata e degustazioni alle aziende vinicole del Parco: azienda agricola La Colombarola via Zena 231 Pianoro, azienda agricola Tomisa via Idice 43/a San Lazzaro di Savena, Tenuta Santa Cecilia alla Croara via Croara 7/h San Lazzaro di Savena. Servizio gratuito di bus navetta, ritrovo al parcheggio del circolo ARCI Bellaria via Bellaria San Lazzaro

da venerdì 26 a domenica 28
PULIAMO IL MONDO
I Parchi aderiscono alla giornata di pulizia promossa da Legambiente

Parco Corno alle Scale - sabato 27 ore 10
BOSCOAVVENTURA: FROTTAGE CON LE FOGLIE
Laboratori e attività per i bambini dai 5 ai 12 anni, ritrovo al Centro Visita di Pian D'Ivo (Madonna dell'Acero). Termine attività 12.30, costo a bambino 5 €, prenotazione obbligatoria entro giovedì 25

Parco Corno alle Scale - sabato 27 e domenica 28
WOLF-HOWLING: L'ULULATO DEL BRANCO
Uscita serale con i ricercatori del Parco per partecipare all'attività di monitoraggio acustico del lupo. Ritrovo al rifugio Segavecchia alle ore 18 di sabato. Cena e pernottamento al Rifugio su prenotazione tel. 3491869176. La domenica escursione guidata con i biologi del Parco per scoprire i segni della presenza del lupo e conoscere la vita segreta del branco. Costi: per la guida 15 € per gli adulti e 8 € per i minori di 14 anni, vitto e alloggio 55 € per gli adulti e 45 € per i minori di 14 anni. Info e prenotazioni: 3491869176 info@coopmadreselva.it



Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa - sabato 27 dalle ore 16
FESTA DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE
Presentazione delle Pagine Verdi e mostra degli elaborati delle classi che hanno partecipato ai progetti di educazione ambientale. Al Centro Visita Villa Torre via Tolara di Sopra 99 loc. Settefonti Ozzano Emilia.
alle ore 16.30 • STORIE DI QUERCIANTICA
Presentazione della raccolta di racconti Storie di Querciantica di Francesca Casadio Montanari, illustrato da Marina Cremonini. Letture tratte dal libro, laboratorio di disegno, creazione di segnalibri e taccuini con acquerelli, cere, pastelli, materiali naturali, spago, cartoncino … Mostra delle tavole originali del libro. Il laboratorio, gratuito, è dedicato ai bambini dai 5 ai 10 anni. Al termine merenda. In collaborazione con Alce Nero Miliezia Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente: 3292291118

Acquerello di Marina Cremonini, tratto da Storie di Querciantica.

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 28 ore 15.30
DIPINGENDO DAL VERO
Laboratorio di pittura per adulti e bambini dai 6 anni. Nello zaino fogli, pennelli ed acquerelli, nella mente il gusto per il colore. Gli adulti, guidati dal pittore Antonio Postacchini, ed i bambini dalla designer Sabrina Kaulard, compiranno un breve ed intenso viaggio nel mondo cromatico del Parco per farlo proprio ed annotarlo sulla carta. Indossare indumenti sporcabili. Ritrovo al Centro Parco San Teodoro – Monteveglio. Costo 10 € (materiali inclusi). Sconti famiglia. Minimo 6 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro sabato sera tel. 051307515 - 3292024204

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

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

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

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

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

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

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

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

INSERTO SPECIALE SETTEMBRE 2014

Scelte Veg

I racconti di chi ha scelto di alimentarsi in modo sano, etico e sostenibile.

di Lucia Boninsegna, San Lazzaro in Transizione

Per tantissime vie si può arrivare alle scelte vegetariana e vegana; con diverse motivazioni interiori.
Eppure una volta che abbiamo compiuto il grande passo veg, rischiamo di apparire tutti agli occhi degli altri, dei fanatici esibizionisti. Invece non può esserci nessuna artificiosità in un cambiamento così radicale delle abitudini alimentari, nessuna ostentazione nella nostra scelta personalissima. In questo Speciale Sano, Etico e Sostenibile di *Vivere Sostenibile* presentiamo **alcune delle nostre storie che vi mostreranno come ognuno di noi abbia una propria unicità**, benché spesso abbiamo tanto in comune da farci stringere nuove relazioni ed amicizie.

Sul secondo numero di questo free press ho già parlato di me e di come sia diventata vegetariana quindici anni fa e poi vegana due anni or sono, poiché **non volevo essere causa di morte o di sofferenza per nessun vivente.** Mi sorprese improvvisamente la consapevolezza che la carne di cui mi nutrivo era il cadavere di un animale che era stato vivo: un vitello, una mucca, un coniglio, un maiale. Quegli stessi animali che io amavo e che mi piaceva osservare, ad esempio, nei pascoli di montagna, finivano quasi quotidianamente nel mio piatto.

Furono gli occhi di una mucca a convincermi: la vidi così mite, così paziente e così generosa che giurai a me stessa che non avrei mai più mangiato la sua carne e la carne di tutti i mammiferi! Dopo i mammiferi in qualche tempo eliminai dalla mia dieta tutti gli animali: sapevo che stavo facendo la cosa giusta e questa scelta continua a guidarmi da allora. Grazie ad amici appresi maniere diverse per cucinare e gradualmente iniziai a fare conoscenza con un mondo di alimenti integri, ricchi di valori nutrizionali, semplici e dal sapore antico, che portano intatta tutta l'energia della nostra Terra e della Natura.

Oggi credo di vivere più a fondo l'esperienza dell'alimentazione, dedicando più tempo alla scelta del mio cibo (che acquisto preferibilmente integrale, biologico e a chilometro zero); dedico più cura alla cucina ed evito, finché è possibile, i prodotti confezionati – pieni di additivi, conservanti, grassi idrogenati e chissà quali veleni provenienti dalle grandi coltivazioni industriali. Ho imparato dagli amici più esperti ad utilizzare le spezie che conferiscono oggi ai miei cibi gusti, profumi e aromi; infine, dopo che avevo apprezzato sulla mia persona i mille vantaggi di questo cambiamento radicale nella dieta, ho iniziato a comprendere più a fondo le parole di T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell nel loro studio monumentale *The China study.*

Ho conosciuto negli anni moltissime persone vegetariane o vegane ed ho imparato ad apprezzare il loro esempio e la loro compagnia. Riccardo, Simonetta e Alessandra sono altri amici che vi racconteranno le loro storie. Li incontrerete in queste pagine se avrete voglia di leggerci!

Ecco la mia storia

di Simonetta Rossi, Associazione Culturale Parma Etica

ECONOEGO
PARMAETICA.COM

Ho scelto di non cibarmi di animali, di non indossare la loro pelle, di non sfruttarli quando ero molto piccola. Non avevo nessuno intorno a me vegetariano e tanto meno vegano, non esistevano Internet e i media erano assolutamente lontani da promuovere questa filosofia di vita. Non era certo una moda e non risultavo popolare. A quattordici anni semplicemente mi sembrava LA SCELTA GIUSTA. Dopo ventotto anni so che **è stata la scelta più intelligente che potessi prendere.**

Ringrazio ogni giorno quella bambina tenace e coraggiosa, che ha avuto la forza di lottare contro la sua famiglia, contro il suo medico curante che le aveva dato un anno di vita (avevo una grave forma di anemia dalla nascita), contro i suoi compagni di classe che la deridevano...

Non ho mai avuto la pretesa di dire agli altri cosa devono o non devono mangiare, anche perché sono sempre stata consapevole che le cattive abitudini siano le più difficili da modificare.

Per me, questa scelta è stata come un'illuminazione, **una scelta di amore e di coerenza**, non potevo certo mangiare esseri che sapevo di amare. Non potevo essere parte di un meccanismo che riconoscevo essere sbagliato, corrotto, rotto! Da grande ho compreso che anche il latte, le uova e i derivati animali rientrano in questo meccanismo di dolore. Purtroppo anche questi alimenti portano con se la morte e la tortura di altri esseri.

Oggi mi dedico a comunicare la filosofia vegan e lo faccio perché ho capito che mangiare **dolore porta dolore,** malattia e morte; non solo per gli animali, ma anche per gli uomini e per il pianeta intero.

STORIE DI SCELTE VEGAN

A me è andata così...

di Riccardo Galli

Stavo per fare un trasferimento in barca a vela alquanto impegnativo e tra le chiacchiere dell'equipaggio il mio amico armatore, vegetariano da anni, ci confessò di essere diventato vegano, anzi **frugivoro**. Impossibile non restare allibiti e non sentirgli fare le domande più sciocche. Decisi di aspettare di essere in privato con lui per sapere davvero perché avesse deciso di alimentarsi in quel modo. Quando lo feci, durante il turno di notte, lui rispose: "per vivere meglio e più a lungo". E io che avevo pensato alla causa animalista, alla sostenibilità... restai spiazzato. Parlammo a lungo di alimentazione quella notte e rimasi così incuriosito che cominciai a immaginarmi anche io frugivoro. Pensavo di non potere rinunciare al gusto al quale quotidianamente ero abituato e poi come avrei fatto a vivere mangiando solo FRUTTA,VERDURA e LEGUMI?

Mi sembrava impossibile! La mattina dopo, scherzando, il mio amico mi disse che era roba per "uomini veri", invitandomi a lasciar perdere. Colpito nell'orgoglio (che ne ha uccisi più del petrolio) volli provare! Mi resi conto fin dai primi giorni che provavo grande benessere.

Dopo quel trasferimento tornai a casa e mia moglie mi fece trovare un gustoso pranzo che consumai con immenso piacere. La mia vita quotidiana era condita sempre con i soliti cibi, ma un giorno mi resi conto che non potevo/volevo continuare con la stessa dieta... mi documentai, chiamai il mio amico, parlai col mio medico e decisi di provare questo percorso a piccoli passi. Nel giro di qualche mese sono diventato frugivoro al 99%! Onestamente credo ancora che la lasagna sia un entità superiore, ma la mia salute lo è di più. Sono contento per tanti motivi: la salute mi sta sorridendo, mi sento cresciuto nello spirito col quale affronto meglio le cose della vita e mi sento più sostenibile, non solo in termini di ambiente! Pensate che colpo sto tirando alle varie multinazionali dai produttori di carne e a quelle dei

farmaci. Se poi ci aggiungete che sto attento al biologico e al km 0... Mi sento come Davide davanti a Golia, ma anche più sostenibile! Ho perso i kg di troppo, ma sopratutto mi sento molto, ma molto più forte. Prima mi ripetevo che era impossibile, ma a volte impossibile non è! A volte è la mente a credere che lo sia, e così creiamo le nostre esperienze. Di certo se ci avventuriamo in qualcosa di nuovo capiamo vivendo se è possibile o meno per noi.

Ora vi saluto, buon appetito! Ma vogliatevi bene!

Vegani grazie a nostra figlia

di Alessandra Pontini

Novembre 2008. Cielo grigio tipico di Bologna in quel periodo dell'anno.

Una gioia incontenibile nel mio cuore e in quello di mio marito: **siamo incinti!** Sino ad allora siamo sempre stati onnivori. Poi questa piccola e prepotente vita che cresce dentro di me ci manda un segnale fortissimo: non vuole essere nutrita con cibi che parlano di morte e sofferenza.

E' lei che ci ha fatto aprire gli occhi su quello che stavamo mangiando o meglio su chi stavamo mangiando: **in breve è lei la vera vegan della famiglia!**

Da allora di anni ne sono passati quasi sei e non siamo più tornati indietro: **la vita si nutre di vita**, non certo di sofferenza e morte. Quando ci siamo affacciati al mondo vegan abbiamo iniziato a leggere e studiare tantissimi libri: uno in particolare ci ha segnato profondamente ossia "Se niente importa" di Jonathan Safran Foer. Tutti dovrebbero leggerlo per **capire cosa significa mangiare prodotti di origine animale** e non solo in termini di crudeltà e sofferenza, ma anche per capire l'impatto che questa dieta ha sull'intero pianeta.

Essere vegan significa non essere complici della violenza che ogni giorno si perpetua verso gli altri animali non umani, significa cercare **una via per ridurre la propria impronta sul pianeta** che i nostri figli ci hanno prestato, significa aprire gli occhi su quello che ci circonda e ritornare un po' alle origini, a volte significa essere un po' rivoluzionari!

Mangiare vegan è estremamente semplice e molto gustoso: non servono i vari seitan e sostituiti della carne per mettere in piedi cenette deliziose (anche se sicuramente possono aiutare durante la transizione)! Con frutta, verdura

cereali, legumi, noci e semi si realizzano piatti eccellenti tipici anche della nostra tradizione gastronomica!

In questi anni ho avuto la fortuna di coordinare il GAS vegan di Bologna ed ho avuto il piacere di conoscere tante persone vegan e non (o, come amo chiamarle io, vegan in divenire): la cultura vegan è un meraviglioso collante, un qualcosa che attira, che fa discutere e magari litigare, ma che di certo **fa crescere come esseri umani.**

Quindi alla domanda fatidica che in tanti mi hanno posto in questi anni, ossia "perché sei vegan?", rispondo sempre con un grande sorriso e la risposta "Perché non lo sei tu?"

Proteine vegetali sì, ma bio!

di Maddalena Nardi

La sono stata anche io, una di quelle "vivere senza gli affettati? Impossibile, troppo buoni, troppo comodi" oppure "che tristezza l'idea di privarmi dei formaggi che vado a prendere dal casaro, così morbidi e coccolosi..." Tutti preconcetti, tutte idee appunto, che ho largamente superato vivendo e sentendomi ogni giorno più sana e più coerente, da quando ho scelto di evitare le proteine animali. Rifiutavo già da anni la carne di cavallo o di agnello, era una scelta ideologica, così come della carne rossa, ma le uova e i formaggi mi sembravano insostituibili.

Quando arrivava qualche ospite vegano nella casa dove amo tanto cucinare, vi confesso che la vivevo un po' come una seccatura, pensando che avrebbe avuto da ridire per qualsiasi sciocchezza... Ma non era per niente così! Il vegano/a che faceva capolino era sempre non solo gentile, ma anche molto organizzato e ben pronto a cucinare al posto mio prelibatezze davvero buonissime! Da loro, da altri amici, libri e blog ho imparato tantissimo, e ho cominciato a vedere questa come scelta di vita sana e a minor impatto sull'ambiente, non come una privazione.

Cominciando poi a sperimentare ho conosciuto meglio il lievito secco (slurp!) e le alghe, ho tolto le uova della mia torta preferita ed è venuta ancora più buona (credo che a volte nelle ricette ci siano ingredienti che sono lì solo per inerzia, non per reale necessità!). Ho cominciato ad autoprodurmi seitan e latte di soia e con quello a fare il tofu più buono che c'è, ricco di erbe dell'orto! Credo infatti che a incidere molto sulla mia scelta di passare a un'alimentazione priva di proteine animali sia stato molto importante il passo precedente, quello di scegliere solo **alimenti biologici** e il più possibile **autoprodotti.** Poter, per esempio, mangiare una patata con la buccia, implica nutrirsi veramente di quel tubero, assimilando tantissimo nutrimento e questo me lo posso permettere solo se conosco chi quella patata l'ha piantata e coltivata senza concimi chimici (che resterebbero proprio

nella buccia insieme al massimo delle sue proprietà) oppure se è cresciuta nel mio di orto! Ora quando qualcuno, anche onnivoro, viene a stare da noi si stupisce della miriade di sapori, piatti, gustosità che preparo e sta davvero bene, sente i benefici dell'assenza dei latticini, per esempio, che non gli producono più quel senso di naso chiuso che spesso aveva, assaggia il latte vegetale e, naturalmente, impazzisce per il tofu!

IN FIERA

sana il 26° Salone Internazionale del Biologico e del Naturale

SANA, che riaprirà i battenti nel quartiere fieristico di Bologna il **6 settembre**, per concludersi **martedì 9 settembre**, si conferma come la più importante manifestazione fieristica in Italia per l'alimentazione biologica certificata, l'erboristica e la cosmetica naturale e bio, l'appuntamento da non mancare sia per gli operatori professionali del settore, sia per i consumatori che a tavola preferiscono gli alimenti biologici e che scelgono prodotti naturali per la cura del corpo e per la pulizia della casa. Come per le passate edizioni, SANA 2014 sarà accompagnata da **un ricco cartellone di seminari e convegni di approfondimento.**

IL SALONE È STRUTTURATO IN TRE SETTORI.

Nei padiglioni di SANA dedicati all'**Alimentazione** i visitatori troveranno esposte le ultime novità in materia di **prodotti biologici certificati**, freschi e conservati. Nel settore **Benessere** saranno in mostra **prodotti per la salute e la cura della persona**: alimenti destinati ad una dieta particolare (ad esempio cibi privi di glutine, per diabetici, per sportivi), cosmetici a base di ingredienti naturali e bio, erbe officinali, integratori alimentari, cibi funzionali e trattamenti naturali. Infine, nel settore **Altri prodotti naturali** dedicato al **vivere ecologico quotidiano**, si troveranno prodotti per la pulizia della casa naturali, capi di abbigliamento bio, componenti di arredamento e mobili non trattati con sostanze chimiche e prodotti per il tempo libero.

L'ingresso a SANA è **gratuito per gli operatori del settore**, previa registrazione online sul sito sana.it. Per il pubblico di **visitatori** non professionali il costo del biglietto è di **5 euro sabato 6 e domenica 7, e di 20 euro lunedì 8 e martedì 9.** L'abbonamento ai 4 giorni di manifestazione costa 20 euro. **Orario di apertura**: dalle 9.30 alle 18.30 da sabato a lunedì, e dalle 9.30 alle 17.00 martedì.

Vivere Sostenibile al VeganFest 2 indoor l'evento Vegan più grande d'Europa

Il VeganFest, giunto alla sua quarta edizione, torna a Bologna, versione "Indoor" al SANA dal 6 al 9 settembre, per riunire ancora una volta il mondo Vegan. Quattro giorni il cui leitmotiv saranno i **valori e le motivazioni della scelta etica Vegan.** Questa speciale edizione vedrà la forte presenza del mondo del volontariato, ma anche di tantissime aziende che proporranno i loro prodotti Vegan, dando la possibilità ai partecipanti di "testare con mano" la varietà e la bontà dei prodotti cruelty free. Ci saremo anche noi! Venite a conoscerci di persona e a prendere la vostra copia gratuitia di **"Vivere Sostenibile a Bologna" nel Padiglione 34 al desk vicino al palco.**

Tantissimi gli incontri, i workshop di cucina, le mostre fotografiche e le presentazioni di libri, non mancheranno conferenze di personaggi illustri del mondo della cultura, dello sport e dello spettacolo. Ecco una piccola selezione:

SABATO 6 SETTEMBRE

10:00 Presentazione dell'ebook *Vegan per principianti: vivere senza crudeltà* (Terra Nuova Edizioni), con gli autori **Dora Grieco** e **Roberto Politi**, entrambi fondatori di *Progetto Vivere vegan*. Per tutta la durata del festival sarà possibile scaricare gratuitamente l'ebook presso lo stand di Terra Nuova.

12:00 Presentazione del libro *Contro i diritti degli animali? Proposta per un antispecismo postumanista* a cura del dottor **Roberto Marchesini**, etologo, filosofo, zooantropologo, autore di oltre un centinaio di pubblicazioni, che promuove tramite la *Scuola di interazione uomo-animale* (Siua), da lui fondata e diretta.

12:30 "Etica e fornelli, l'arcobaleno sulla mia tavola vegan", a cura della giornalista Ansa e foodblogger **Alessandra Rotili,** si parlerà di cucina ed etica e verrà presentata la collana di libri di ricette vegan *Nobili Scorpacciate Vegan* (Macro Edizioni), a cura dell'autrice **Renata Balducci**, *Presidente di Associazione vegani italiani onlus.*

13:00 Cooking show con lo chef **Simone Salvini**, profondo conoscitore della cucina vegan e ayurvedica, socio onorario di Associazione vegani italiani onlus, autore di due libri di cucina.

16:30 Cucina naturale e naturopatia, con l'attrice vegan **Claudia Zanella,** socio onorario di *Associazione vegani italiani* onlus.

17:00 Presentazione del libro *Las Vegans. Le mie ricette vegane sane, golose e rock* (Mondadori), accreditato VeganOK, con l'autrice **Paola Maugeri**, giornalista e critico musicale, storica vj di Mtv, socio onorario di *Associazione vegani italiani* onlus.

DOMENICA 7 SETTEMBRE

11:00 "La scuola non è un obbligo. Educazione parentale: la rivoluzione del sistema educativo odierno", a cura di **Erika Di Martino**, autrice del libro *Homeschooling. L'educazione parentale in Italia.*

11:50 "L'Educazione alla Salute inizia nelle Scuole" tavola rotonda sull'opzione Vegan nelle Mense.

12:30 VeganLAB Cooking Show "L'uso delle spezie" a cura di Giuseppe Coco, autore del libro "Il Pasto Gentile", Infinito Edizioni.

13:00 VeganLAB Cooking Show di Pasticceria Vegan a cura dello Chef Emanuele Di Biase, 5 volte Campione Italiano di Pasticceria, accreditato VeganOK.

14:00 Presentazione di Pharmavegana, la prima rete che raggruppa i farmacisti Italiani con una formazione specializzata e servizi vicini agli stili di vita dei vegetariani e dei vegani.

15:00 "Dieta vegana e sport. Migliorare le prestazioni nell'attività fisica rimanendo in salute" a cura del Dott. Michele Riefoli, dottore in Scienze Motorie, chinesiologo esperto di nutrizione a base vegetale.

LUNEDI' 8 SETTEMBRE

11:00 "Metti il letto al posto giusto". Le onde elettromagnetiche e geopatiche possono influire sul nostro stato di salute psico-fisico alterando gli equilibri interni del nostro organismo e causando la malattia. Il luogo dove viviamo e lavoriamo è veramente in armonia con noi? Parliamone insieme, a cura di Diego Rossi di Bioriposo S.r.l.

17:00 "Le basi fisiologiche dell'alimentazione", a cura del Dott. Vasco Merciadri, medico omeopata, membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani Onlus

MARTEDI' 9 SETTEMBRE

12:00 "Dove ci porta il ponte di Maastricht? Le ragioni della scelta etica in cosmesi" a cura del Dott. Fabrizio Zago, fondatore del Biodizionario.it

13:00 VeganLAB Cooking Show a cura della Chef di VeganLAB.it Licia Calia.

14:00 "Celiachia e dieta vegana" a cura del Dott. Paolo Bianchini, biologo nutrizionista, membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani Onlus

15:00 Presentazione del libro *Emma l'Ape Regina*, primo vegan fantasy italiano. A cura dell'autrice Sandra Rotondo.

Tutti i giorni alle 13:30 Free Aperitivo Vegan offerto da *Vegusto Italia.*

Tra gli spazi permanenti, con orario 9:30 – 18:30, segnaliamo:

Pista barefoot – Percorso Tattile Scalzo: ravviviamo i piaceri dell'infanzia con un gesto semplice e naturale come il camminare scalzi, concedendoci l'uso, anche solo per una giornata, del più importante organo di senso tattile che abbiamo. Verrà allestito uno speciale percorso per provare a camminare scalzi su diversi "materiali". Un'esperienza piacevole e stimolante per adulti e bambini.

Set Fotografico di FunnyVegan – spieghiamoglielo: per dare voce alle motivazioni che vi hanno portati alla scelta vegna, scrivendole su una lavagna e venendo poi immortalati dal nostro fotografo Yuri Vazzola. I più simpatici saranno scelti dai lettori, per essere pubblicati sul numero di *FunnyVegan* di Novembre.

Tutto il programma è disponibile su **www.veganfest.it**

EVENTI

SANA CITY: Bologna e provincia si riempiono di BIO appuntamenti

eco-bio CONFESERCENTI *in giro per la città* per SANA CITY

In linea con il principio di integrazione tra la fiera e la città, che ispira i capitoli più importanti dell'attività di Bologna-Fiere, ***anche quest'anno SANA è uscita dai confini del quartiere fieristico e si è espansa sulla città, grazie alla collaborazione importante con Eco Bio Confesercenti Bologna:*** *è nato così un brillante programma di eventi, che si concretizza in una lunga e articolata passeggiata in città e in provincia, tra incontri, degustazioni, feste e momenti di approfondimento* ***dal 6 settembre al fine settimana successivo alla fiera: 13 e 14 settembre.*** *Questa una breve anticipazione degli eventi proposti, il cui elenco completo e aggiornato è disponibile su* ***www.eco-bio.bo.it***

SABATO 6 - dalle 10 alle 13,30
Accademia Italiana Shiatsu Do, via Palazzetti 2/G - San Lazzaro di Savena
Esperienze di Shiatsu
Un'intensa mattinata per apprendere alcune semplici tecniche di contatto e pressione, caratteristiche dello Shiatsu. Esploreremo- tramite lo studio di una breve sequenza pratica, applicabile dai partecipanti in ambito familiare - gli effetti profondi prodotti dallo Shiatsu in chi riceve il trattamento ma anche in chi lo pratica. La partecipazione è GRATUITA ed aperta a tutti. Non è necessaria alcuna esperienza, conoscenza o qualità particolari. Presentarsi in tuta (o cambiarsi all'interno del Centro) e un paio di ciabatte. E' gradita la prenotazione 051 464714
10 - 18,30
Natura Si di S. Giovanni in Persiceto, via Bologna 15/B
DNABIO il dna del biologico made in Italy
Dimostrazione pratica e degustazione: preparazione torte pronte in soli 3 minuti, piatti pronti vegan.
ore 20
Ristorante Bio Il Cerfoglio, via Kennedy 11 - San Lazzaro di Savena
A cena con il produttore - Vino Nugareto
Incontro con Nugareto, vini biologici del nostro territorio - degustazione e abbinamento al cibo di 2 bianchi e 1 rosso. Prezzo speciale Sana €25 tutto compreso. E' gradita la prenotazione 051 463339
dalle 18,30
Pasta Madre Lab. via Ferrarese 163 - Bologna
Showcooking: La Bio pizza
Con degustazione di pizza realizzata con pasta madre, farine bio e ingredienti stagionali (5€ incluso 1 bicchiere di vino o birra bio)
dalle 18 in poi
Centro Natura Via degli Albari 4/A - Bologna
Salotto Olistico
In sala F, naturopati a disposizione per dispensare strategie di benessere

DOMENICA 7 - dalle 12 alle 23
Gelateria Stefino Bio Veg via San Vitale 37/A - Bologna
Menù degustazione gelato vegan
3 coppe monogusto a prezzo speciale SANA €5
dalle 18
Celtic Druid Irish Pub, via Caduti di Cefalonia 1 - Bologna
Birre Artigianali Biologiche
Speciale selezione di birrifici artigianali biologici italiani e stranieri
alle 19,30
Cà Shin - Via Cavaioni 1 - Bologna
Ritmi e danze dell'india
19,30 Cena Biologica Vegetariana menu' fisso
segue alle 21 Spettacolo di danza indiana tradizionale Bharata Natyam con Associazione Jaya. €20 tutto compreso (la metà devoluta a Mancikalalu Onlus, per la costruzione della nuova casa-famiglia per orfani e bambini di strada ad Hyderabad, Andhra Pradesh-India).
ore 20
Ristorante Bio Il Cerfoglio, via Kennedy 11 - San Lazzaro di Savena
Conosci l'olio extravergine da olive?
Informazione al consumo e degustazione guidata di olio extravergine BIO delle colline bolognesi.
Degustazione + cena con vini €25 tutto compreso.
ore 19,30
Zenzero Bio Bistrot via F.lli Rosselli 18/A-B Bologna
Menù Speciale SANA
Apertura straordinaria con menù alla carta e la riscoperta di alcuni piatti di una volta.
LUNEDÌ 8 - 15 - 20
Spicchiricchi . via Galliera 22/B - Bologna
Spicchi/Ricchi di Benessere
Come PRENDERSI CURA DI SE: Massaggi Shiatsu e Assaggi di piatti crudo-vegan (gratuito)
18 - 19,30
Natura Si S.Giovanni Persiceto via Bologna 15/B
Ospiti ProthonLab Academy
Postura nel bambino: consigli con l'osteopata e l'ortognatodonzista. Presentazione eventi e corsi 2014.
dalle 18 alle 20
Cento3Cento Veg via Centotrecento 12/A - Bologna
Degustazione di BIO Finger Food Vegan
Sfiziosi street food accompagnati da birre artigianali e vini biologici in promozione Sana
18,30 - 21
TuttoeSfuso - via San Carlo 12/BC - Bologna
Aperitivo Crudista TuttoeSfuso
Assaggi crudisti con Susanna Eduini, raw chef, co-autrice del libro "Il crudo è servito".
alle ore 18
Fram Bistrot - via Rialto 22/C - Bologna
Incontro con LAV. Informiamoci sulla sperimentazione animale
La Bioprofumeria propone un incontro informativo aperto a tutti con la LAV (Lega Anti Vivisezione) per saperne di più sulla sperimentazione animale in ambito cosmetico e farmaceutico. Facciamo chiarezza su cosa è la vivisezione, sullo standard internazionale NON TESTATO SU ANIMALI, le liste cruelty free, le leggi di riferimento ecc. A seguire Bio Aperitivo Vegano preparato dal Fram Bistrot.
mattina
Estravagio Bio - via Mascarella 81/H - Bologna
Sana Colazione Bio-Equo
Cappuccino+nostro muffin (anche vegan) € 2,50; Centrifugato della salute (+zenzero) € 3,50. Tutto Bio-Equo!
ore 19,30
Zenzero Bio Bistrot via F.lli Rosselli 18/A-B Bologna
Cena Vegana Crudista
Accompagnata da centrifugati e frullati di frutta e verdura di stagione.
ore 20
Ristorante Bio Il Cerfoglio via Kennedy 11 - San Lazzaro
I cibi vegetali: tofu, seitan, tempeh SUN-SOY-FOOD di Pian di Macina ci presenta la preparazione dei piatti, abbinamenti e degustazione.
Degustazione + cena con vini €25 tutto compreso.
MARTEDÌ 9 - dalle 12 alle 23
Gelateria Stefino Bio Veg via San Vitale 37/A - Bologna
Menù degustazione gelato vegan
3 coppe monogusto a prezzo speciale SANA €5
11 - 24
Soul Wine Enoteca Ristorante Via Calari 10 - Casalecchio
Promo Vini Bio
Sconto del 20% sui vini di origine biologica o biodinamica presenti nella nostra cantina.
orario negozio - nei negozi Natura Si di Bologna e Casalecchio
Degustazioni e assaggi gratuiti di specialità bio
orario negozio - Pietralata63 - via Pietralata 63 - Bologna
Assaggi gratuiti di Té e Tisane
MERCOLEDÌ 10 - dalle 12 alle 23
Gelateria Stefino Bio Veg via San Vitale 37/A - Bologna
Menù degustazione gelato vegan
3 coppe monogusto a prezzo speciale SANA €5
alle 17.00
Cà Shin - Via Cavaioni 1 - Bologna
Piccolo corso di dolci fatti in casa
L'importanza del sale integrale e dello zucchero di canna e impasti per dolci per celiaci (su prenotazione €7)
dalle 18 alle 21,30
Macondo - via del Pratello 22/C - Bologna
Apericena Bio-Vegan
Il consueto appuntamento con il mercoledì vegano del Macondo si arricchisce per il Sana Off dell'utilizzo di prodotti BIO certificati. Da non perdere!
dalle 18,30
Pasta Madre laboratorio di cucina via Ferrarese 163 - Bologna 320 7930845
Showcooking:
La pasta madre in casa
Il rinfresco, le farine e modi di utilizzo. Assaggi di pane a pasta madre con farine bio speciali + in dono un pezzo di pasta madre (gratuito).
GIOVEDÌ 11 - 17 - 21
Centro Natura - via degli Albari 4A
AUFGUSS – gettate di vapore per neofiti. In sauna finlandese naturista con il Maestro Fabrizio Lollini. Posti limitati, è necessaria la prenotazione tel 051235643
dalle 19 alle 21,30
Accademia Italiana Shiatsu Do via Palazzetti 2/G - San Lazzaro di Savena
Prova un trattamento 50' Shiatsu
Per tutta la mattinata potrai provare, GRATUITAMENTE, un trattamento Shiatsu di circa 50' offerto dai nostri Operatori e studenti avanzati. Presentarsi in tuta (è possibile cambiarsi all'interno del Centro) e con un paio di ciabatte. Al termine del trattamento gli Operatori saranno a disposizione per fornire tutte le informazioni su trattamenti, corsi e le altre attività della Scuola. E' consigliata la prenotazione 051 464714.
dalle 17,30 alle 19
I cereali antichi a filiera corta
Sala Sassi, Via F.lli Cervi 3 - Castel S.Pietro Terme (BO)
Organizzato da "La dimora dell'Essere" con l'azienda agricola biologica Torre dei Campani. Ingresso libero.
ore 10,30
Nini Ya Mumu via Emilia Levante 35/B - Bologna
Portare i Piccoli
Un modo sicuro e confortevole per stare a contatto con i nostri figli. Laboratorio teorico e pratico sull'uso dei vari tipi di supporti ergonomici (Mei Tai, Fascia Lunga, Amaca, Marsupio Ergonomico). Gratuito, è gradita la prenotazione 051 9910551.
ore 10 - 18
Natura Si di S.Giovanni Persiceto via Bologna 15/B
IsolaBio
Degustazioni bevande vegetali Arlotti&Sartoni "dal cacao bio al cioccolato bio... e tutte le sue trasformazioni".
ore 18,30
Cà Shin - Via Cavaioni 1 - Bologna
Aperitivo Elettromagnetico
Come difenderci dai nemici "invisibili" che ci circondono? con Paola Candiani - esperta in Bioarchitettura e Feng-Shui - e il perito biometrico Daniele Gullà . Evento gratuito.
dalle 15,30
Bar Gelateria Pasticceria Natura Si via Montefiorino 6/A - Bologna
Corso gratuito degustazione caffè bio
Degustazione gratuita con la torrefazione Pura Vida. E' gradita la prenotazione. Inoltre sconto 20% su vaschette gelato da asporto e torte gelato.
ore 20
Ristorante Bio Il Cerfoglio via Kennedy 11 - San Lazzaro
Cena a tema "Consumo Responsabile". Preparazione e degustazione di prodotti bio del commercio equo solidale. Degustazione + cena con vini €25 tutto compreso. E' gradita la prenotazione 051 463339
ore 19:15
Centro Natura in Via degli Albari 4/A - Bologna
22 Movimenti di cucina
Ristorante biovegetariano, cena a tema a cura di Cristina Olbrych
ore 21
Spirale sonora - esperienza di Vibrazione Liquida
con Paola Samoggia. Nella Sala del Camino – posti limitati, ingresso prioritario per chi partecipa alla cena.
DOMENICA 14 - dalle 10 alle 19
Centro Natura in Via degli Albari 4/A - Bologna
Attività di benessere psico-fisico per tutti - ingresso libero
Yoga - Danze - Arti Orientali (Bastone cinese, Judo, Ki Aikido, Kung Fu, Meditazione, Qi Jong, Tai Ji Quan, Spada Giapponese) e Ocidentali (Autostima e Pensiero Creativo, Biodanza, Feldenkrais, Ginnastiche, Pancafit, Pilates, Streching, Tantric Rebirthing, Training Autogeno) - Erboristeria - Cucina Naturale - Naturopatia - Shiatsu.
dalle 16
Centro Maieutica - Via Enzo Palma 4/A - S.Giovanni Persiceto
Natura Sì va al Centro Maieutica
Un pomeriggio in Maieutica: Natura, Cibo e Armonia.
dalle 18,30
Cà Shin - Via Cavaioni 1 - Bologna
Apericena Bio e musica dal vivo
dalle 17,30 alle 21
Assaggi di Massaggi
aperitivo relax al tramonto
ore 18
"Gli antichi mestieri artigianali" - inaugurazione della mostra fotografica a cura del Gruppo fotografico Il Mantice Fotoclub D.L.F. Bologna
alle 18,30
Passeggiata nel Parco Bioenergetico con l'ecodesigner Marco Nieri All'interno dell'area verde alberata che circonda l'edificio di Ca' Shin a Parco Cavaioni, l'eco designer Marco Nieri ha creato un percorso finalizzato alla sperimentazione consapevole dell'effettivo potere terapeutico della natura e degli spazi verdi attraverso l'interazione elettromagnetica (comunemente definita energetica) uomo-albero studiata e definita dall'innovativa tecnica del Bioenergetic Landscapes. Marco Nieri accompagnerà gli ospiti in questo benefico percorso. Evento gratuito.
dalle 12 alle 23
Gelateria Stefino Bio Veg via San Vitale 37/A - Bologna
Menù degustazione gelato vegan
3 coppe monogusto a prezzo speciale SANA €5
dalle 17 alle 01
Green River Pub - via Petroni 3/A - Bologna
Birre artigianali certificate bio alla spina
E al Beer for Bunnies beershop di P.zza S.Francesco 11 sarà possibile acquistarle con 10% di sconto!!

INDOVINA L'INGREDIENTE! - Centro Natura concorso con premi finali da venerdì 5 a venerdì 12 Settembre
c/o Ristorante Biovegetariano Centro Natura di via degli Albari 4/A – Bologna
Durante l'orario serale i partecipanti dovranno indovinare tutti gli ingredienti di almeno un piatto, scrivendoli su apposito modulo che verrà ritirato dalla cassiera.
Chi indovinerà parteciperà all'estrazione finale di tre premi:
- buono per un dolce
- buono per una centrifuga
- buono per birra

Premio speciale per chi indovinerà gli ingredienti in tre sere diverse
- buono per cena a tema per due persone (valore di € 40 complessivi)

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

La riscoperta dei cereali antichi a filiera corta

di Maddalena Nardi

Cominciamo con un po' di storia: a inizio '900 il genetista Nazzareno Strampelli inizia un processo di "miglioramento" genetico del frumento con il fine di aumentarne la produzione con un obiettivo unicamente QUANTITATIVO, non QUALITATIVO. Se anche questo è avvenuto (solo per l'Occidente, non certo per i paesi poveri del mondo) questa selezione ha però portato a:

- un **grave impatto ambientale** (nitrati e pesticidi inquinano le falde, distruggono la fertilità naturale del terreno),
- un aumento imponente dei **costi energetici di produzione,**
- lo **scadere della qualità nutrizionale**,
- la nascita di **intolleranze alimentari**,
- la **perdita della biodiversità**.

In funzione di un obiettivo legato alla quantità **sono stati abbandonati tutti i frumenti che rispondevano poco alle concimazioni con nitrati**, anche se erano più resistenti alle malattie e davano farine di qualità superiore, come il farro piccolo e le varietà antiche di grano tenero e duro. Venne introdotta la tecnica dell'incrocio tra varietà e specie diverse al fine di ottenere nuove varietà che soddisfacessero appunto i criteri di produttività.
Con gli **incroci** gli agricoltori cominciarono a **perdere l'opportunità di fare selezione delle sementi con le proprie mani.** Ma questo è solo l'inizio ...
Negli anni '70 alcuni genetisti italiani arrivarono a produrre la varietà di **grano duro Creso ottenuto irradiando piante di frumento duro con raggi gamma, cioè con radiazioni nucleari.** Lo scopo dell'irradiamento era quello di indurre mutazioni nel genoma delle piante. Teoricamente per rinforzare le piante, eliminando microrganismi e insetti che ne limitano la produzione.
Per inciso: **Creso, re della Lidia, è l'antesignano dell'uomo materialista.** Riteneva, infatti, che la felicità potesse dipendere **unicamente dalla disponibilità di danaro e dalla gestione del potere.** Ma la sua arroganza fu punita crudelmente perché dovette subire l'onta della sconfitta da parte dei persiani guidati da Ciro e implorare la grazia mentre già il rogo bruciava.
Dal Creso, incrociato con altre varietà, è venuta fuori buona parte delle varietà di frumento duro che oggi si coltivano nell'agricoltura mondiale convenzionale (Sineto, Colosseo, Adamello, etc.). Un articolo a parte meritano le farine oggi impiegate nell'industria alimentare, eccessivamente raffinate e ottenute togliendo il germe (cioè la VITA) ai chicchi del grano... Ne parleremo presto.
Ma se vogliamo oggi nutrirci con alimenti che possano dirsi tali, quale strada possiamo seguire? Semplice!

- Acquistiamo farine e pani provenienti da grani **biologici e italiani**, possibilmente di vecchie varietà: i così detti **grani antichi**, che conservano le qualità nutrizionali originarie.
- **Acquistiamo** (se possibile direttamente dal molino della nostra zona) **farine integrali o semintegrali macinate a pietra che hanno pochi mesi di età.**
- Usiamo **tecniche tradizionali** di lievitazione naturale, a fermentazione acida (il lievito naturale **di pasta madre**), facciamo lunghe lievitazioni e avremo pani soffici e salutari, gustosissimi anche senza farine "forti".

Farro Spelta, Acquarello di Ulisse Aldrovandi (Bologna, 11 settembre 1522 – Bologna, 4 maggio 1605).

Effetti del consumo a breve termine di pane ottenuto da una vecchia varietà di frumento italiano: un recente studio di intervento delle Università di agraria e medicina di Firenze dichiara: "L'assunzione a breve tempo di pane integrale ottenuto da una vecchia varietà di frumento sembra imponga **condizioni ottimali dei più bassi livelli correnti di markers dell'aterosclerosi**. Un consumo regolare di tale vecchia varietà di pane integrale può essere utile a ridurre la quantità di rischi cardiovascolari della popolazione in generale."
Ma quali sono i cereali antichi?

- Grani teneri, adatti alla panificazione: Gentil Rosso, Autonomia, Abbondanza, Frassineto, Rieti, Sieve ...
- Grano duro, adatto per la pasta: Senatore Cappelli.

E poi c'è il farro: per secoli l'alimento base degli antichi romani (**la parola "farina" deriva da "far", in latino farro**).

- **Farro Monococco**, diffuso soprattutto nel sud Italia dopo 2mila anni di assenza,
- **Farro Dicoccum**, chicco duro, spiga frondosa, campo ondeggiante,
- **Farro Spelta**, chicco morbido, adatto per il pane.

La buona notizia è che **sempre più piccole realtà agricole biologiche, anche sul nostro territorio, sono tornate a produrre grani antichi** e a commercializzare tramite i mercati contadini, o direttamente in azienda, chicchi genuini e farine VIVE, spesso macinate a pietra. Cercateli! E assaggiate i loro prodotti, anche solo olfattivamente capirete immediatamente la differenza.

I 7 continenti e il vino

di Flavio Cantelli, Az. Agricola Maria Bortolotti

Acqua, acqua, acqua, acqua, acqua, focherello.....acqua, acqua..... trovato!!
Ai primi del '600, esploratori, navigatori, regnanti, geografi e filosofi tirarono un respiro di sollievo: finalmente il settimo continente era stato scoperto dal navigatore olandese (per voi i Willem Janszoon-continenti non sono 7? Fa lo stesso: aggiornatevi!).
Ma perché i continenti dovevano essere per forza sette e non un altro numero magari meno inflazionato (7 sono i giorni, 7 i re di Roma, le 7 note, 7 i pianeti, i 7 peccati capitali....)? Perché ai primi del '600 i miti greci andavano al di là del mito: avevano ancora assolutamente un carattere di verità assoluta.
E parecchie tra le mitologie più importanti riguardavano Dioniso: guarda caso il dio del vino ma a quanto pare anche un dio che piaceva ai geografi... ma perché?
I Titani, spinti da Era (che aveva varie ragioni per non sopportare Dioniso), regalano al piccolo dio alcuni giocattoli tra cui uno specchio. Quando Dioniso prende in mano questo specchio si perde nella contemplazione del suo viso e i Titani ne approfittano per farlo a pezzettoni: per l'appunto 7 (e tralascio particolari ancora più truculenti del mito).
La cosa che interessa ai geografi (e ai viticoltori) è che Dioniso nello specchio non vede il suo viso: vede l'intero mondo nella molteplicità variopinta dei fenomeni e nella varietà dei suoi aspetti (e magari vede anche i titani!).
Dioniso è quindi il dio della natura, la personificazione del mondo: ecco perché i 'continenti' dovevano essere 7!
Quando io coltivo il vigneto, trasformo l'uva in mosto e tengo le dita incrociate nella speranza che la fermentazione vada a buon fine, mi ispiro, come i geografi del Seicento, alla figura di Dioniso, dio della natura: **il mio vino vuole essere una buona rappresentazione del clima, delle stagioni e della terra caratteristici del mio vigneto e del nostro territorio.**
Quindi per me ogni correzione tesa a 'migliorare' la qualità del vino alla fine è come un 'velare' la realtà del territorio e tradire la drammaticità che un vino deve portare.
Una volta aperta una bottiglia del mio vino spesso ci si accorge che è continuamente cangiante: questo perché porta in sé tutto il territorio in cui è nato, poiché che le mie azioni in cantina sono limitate. E' quindi non noioso e non autocontemplativo, come invece può essere un vino anche di qualità artigianale elevata, ma monocorde, dato che per produrlo si sono fatte delle scelte stilistiche e di moda che lo privano di quella imprevedibilità caratteristica dei vini 'naturali'.
I 7 continenti: una grande ispirazione per i viticoltori naturali!

Farro Spelta
a "La dimora dell'Essere", colline di Castel San Pietro Terme (BO)
La dimora dell'Essere
Parleremo di tutto questo e molto di più durante l'incontro, inserito nel calendario Sana City, organizzato dall'associazione "La dimora dell'Essere" alle **ore 17.30 del 13 settembre in Sala Sassi, via Fratelli Cervi, 3 a Castel San Pietro Terme (BO)**. Ingresso libero.

AVALA
• Pasticceria Biologica
• Colazioni e merende Bio
• Aperitivi e degustazioni
• Gelato Biologico
• Feste e Catering
• Torte personalizzate
Pasticceria • gelateria • caffetteria biologica
Via Cavazzoni 2/c Bo-051/0970561-info@avala.it - fb: avala pasticceria gelateria

Ristorante
il Cerfoglio Cucina Naturale
Fedeli alla ecosostenibilità ambientale, ricerchiamo solo ingredienti di qualità il più possibile legati al territorio o a chilometro zero. Gran parte dei prodotti ortofrutticoli provengono da aziende agricole e allevamenti certificati Bio situati nell'ambito del Parco dei Gessi Bolognesi e zone limitrofe.
I nostri menù garantiscono il rispetto dei ritmi stagionali della natura.
Il Cerfoglio Cucina Naturale
Via Kennedy, 11 - San Lazzaro di Savena (BO)
Tel. 051-463339 www.ilcerfoglio.it

MARIA BORTOLOTTI
VITICOLTORI
Vendita Vini BIO naturali in bottiglia e sfusi
Ristorazione e Agriturismo
VINO VEGAN
Azienda Agricola Maria Bortolotti
La Roverella Agriturismo
Via San Martino, 1 – Località Ponte Ronca – 40069 Zola Predosa (Bologna)
Telefono: 051 756763 – Fax: 051 757307
info@mariabortolotti.it – www.mariabortolotti.it

BENESSERE

Sentirsi belli ha un certo peso... anche ambientale!

di Francesca Ventura, Salone ChimicaZero - Bio Hair SPA

Quando andiamo in un centro estetico o dal parrucchiere, forse la prima domanda che ci viene in mente non è esattamente "quanto sto impattando sul Pianeta?" ... eppure ogni salone è una piccola fucina chimica di artisti e artigiani che con il loro fantastico lavoro producono bellezza e benessere, ma spesso con un peso ambientale piuttosto alto... !
Ad esempio, solo per fare alcuni numeri ... un salone di acconciatura consuma al lavatesta moltissima acqua ogni giorno (stimiamo oltre i 12.000 litri alla settimana di consumo medio per un salone con tre lavatesta) e .. tutta potabile! Quindi la migliore acqua di cui il nostro Pianeta dispone di cui, di fatto, i nostri capelli non avrebbero neanche bisogno ... un vero peccato! Basta però un semplice accorgimento, come un riduttore di flusso al lavatesta, per **ridurre fino al 50% in meno lo spreco di risorse idriche.** Nel salone ChimicaZero abbiamo inserito delle doccette particolari, che provengono dal Giappone, e che, oltre a garantire una consistente riduzione del consumo idrico, grazie al getto nebulizzato con una pressione diversa, offrono ai clienti un idromassaggio cutaneo molto piacevole e stimolante per il cuoio capelluto.
E' un esempio molto calzante, secondo me, di come **un elemento ecologico possa anche trasformarsi in un valore aggiunto** e in un servizio diverso e non significhi soltanto rinunciare a qualcosa, ma, anzi, creare sinergia fra benessere, innovazione e approccio eco-sostenibile.
Ma torniamo ai numeri ... Ogni salone di acconciatura affronta ogni mese un **consumo elettrico** davvero enorme! Ogni asciugacapelli consuma circa 2500 watt. Se consideriamo che il phon è accesso almeno 6-7 ore al giorno e che non si parla di una sola macchina ma spesso almeno di 2 al giorno, abbiamo un'idea del carico elettrico quotidiano di un salone medio ... Anche qui un gran peccato che dietro una piega perfetta o uno styling per un'occasione speciale dobbiamo gravare così tanto sull'ambiente! E anche in questo caso, basterebbe che l'acconciatore scegliesse in modo più consapevole i propri dispositivi elettrici, considerando come parametro importante in fase di acquisto anche il consumo, perché oggi esistono sul mercato alcuni modelli eco-friendly. Nel salone ChimicaZero naturalmente gli apparecchi vengono scelti in questo modo. E' stato adottato anche

un impianto a ridotto consumo energetico (meno 35 -40% circa), che riduce anche il rumore e l'emissione di onde elettromagnetiche... è un prototipo, ok, e ci vuole anche qualche minuto in più per fare la piega, ma l'ambiente e la salute ne traggono grande vantaggio, ve lo assicuro!
Vogliamo infine parlare dei prodotti cosmetici che vengono smaltiti fra cabine di estetica e lavatesta anche in termini di inquinamento delle risorse idriche? Utilizzare in salone prodotti tradizionali piuttosto che prodotti integralmente naturali o formulati a chimica verde, fa una grande differenza. E tutela insieme la nostra salute oltre che quella del Pianeta! Anche in questo caso, si possono ottenere **grandi risultati in termini di estetica e bellezza, senza rinunciare ad una scelta etica e salutista.**

Lo Spirito degli Alberi: una via innovativa per ricontattare la nostra vera essenza

di Hubert Bosch e Lucilla Satanassi, praticanti della Natura e ricercatori, fondatori dell'azienda Remedia

Quando entriamo in un bosco ci predisponiamo a una dimensione pressoché silenziosa, eppure vibrante, densa di messaggi di vita e di saggezza, i cui **protagonisti sono gli Alberi.**
Loro, semplicemente, stanno. Non chiedendo di essere altro da ciò che sono rappresentano, esprimono e donano la loro precisa essenza vitale. Testimoni eloquenti di verità e purezza, spesso gli Alberi chiamano in superficie anche la nostra parte più fondamentale. Questo, e tanto ancora, è ciò che abbiamo vissuto durante la nostra intera esistenza e pratica in campagna e da questa esperienza è nata una appassionata ricerca, volta a creare occasioni di contatto con l'aspetto rigenerante che la Natura sa offrire al nostro benessere. Il contatto, lo studio e la conoscenza di diverse specie di Alberi nei loro molteplici aspetti ci hanno fatto notare come queste creature favoriscano il manifestarsi di precise qualità e caratteristiche che noi possiamo integrare nella nostra vita. Si è così cristallizzato **un preparato realizzato con 5 diversi estratti di ciascun Albero, ottenuti nell'arco di un intero anno e in corrispondenza dei 5 elementi,** dove la pianta è ricomposta nella sua interezza corporea ed energetica, veicolandone il messaggio più sottile. **Non esiste nessun altro rimedio che rappresenti l'Albero in una forma così completa.** Questa è la storia de Lo Spirito degli Alberi di *Remedia*, una linea di rimedi erboristici biologici dove ciascun Albero (al momento 13 specie a cui ne seguiranno molte altre) si è mostrato capace di accompagnare un tratto della nostra vita con il suo potente messaggio peculiare. Così, ad esempio, l'assunzione dello Spirito della **Quercia** stimola il nostro radicamento e ci insegna a saper agire negli aspetti materiali della vita, il **Ginepro** aiuta a purificarci dalle aspettative della famiglia o dalle scorie ereditarie, il **Cipresso** sostiene il riemergere con fierezza dopo una "caduta" o dopo la perdita di cose o persone care... Ogni Albero ha un messaggio utile al nostro presente. Si può scegliere uno Spirito come speciale nutrimento durante l'esperienza di ritorno a se stessi. Da non dimenticare che il suo effetto può essere rafforzato se contemporaneamente ci troveremo nella Natura! Creare un contatto fisico infatti, possibilmente con gli esemplari più vecchi, aiuta ad accogliere appieno il messaggio dell'Albero. Da settembre vi aspettiamo in natura per "I Sabati di Remedia", attività gratuite di dimostrazione e divulgazione intorno ai saperi e alle emozioni dal mondo delle piante.

Iscriviti alle newsletter su www.remediaerbe.it
L'Azienda Remedia nasce nel 1992 dall'incontro di vita e d'amore di Lucilla e Hubert che realizzano il sogno comune di coltivare, raccogliere e trasformare piante medicinali per il benessere, la salute e la bellezza lavorando in armonia con le leggi della Natura. Rilevando un podere di famiglia sulle colline romagnole, a Quarto di Sarsina (FC), gli allora 13 ettari coltivabili (oggi circa 20) sono stati sufficienti per predisporre le coltivazioni utili al progetto. Il 2000 è l'anno della costruzione del grande laboratorio di legno, realizzato con i criteri della bioedilizia, sede tutt'oggi della trasformazione e vendita diretta di Remedia. Insieme a Hubert e Lucilla, anche Salvatore e Gioacchino Satanassi (fratelli di Lucilla), prendono parte attiva nella gestione dell'Azienda. Il gruppo odierno conta 24 persone coltivano circa 250 specie di piante officinali ed aromatiche con cui preparano oltre **1000 manufatti erboristici** di qualità.

BENESSERE

I cosmetici vegan,
realizzati con ingredienti vegetali, nel rispetto degli animali

di Maddalena Nardi

Anche nel settore della bellezza e della cura della persona si posso fare scelte vegan. La cosmesi naturale vegan raggruppa tutti i prodotti che non contengono ingredienti o sostanze derivate da animali, così come sottoprodotti di origine animale, come ad esempio cera d'api o miele. Meglio parlarne cercando realtà che siano anche certificate per l'utilizzo di ingredienti biologici ed ecologici. Ecco allora il **make up** come il mascara con melissa, tiglio, olio di sesamo e mandorle, la cipria minerale senza conservanti, siliconi e glicerine, il burro cacao colorato con olii ed estratto di carota. Poi ci sono i **detergenti**, realizzati con estratti di grano, mais, patate e mele abbinate agli acidi grassi della palma da cocco. Lo struccante con estratto di bambù, sorbitolo e zucchero della frutta. L'olio di **neem** per unghie e capelli. Le **creme** (viso o corpo) del tutto naturali, come quella con aloe ed estratti di olio di oliva. La **linea per i capelli** a base di avena, soia, frumento, grano ed erbe naturali come camomilla, e liquirizia. E poi tutti gli **accessori**, come i pennelli: morbidissimi anche se privi di setole animali. Niente siliconi che occludono i pori, niente petrolati che non fanno respirare la pelle, niente conservanti pesanti, niente derivati della macellazione di mammiferi (es. gelatina, collagene, sego, placenta...). E poi tutto il mondo dei saponi, la cui base comune solitamente è realizzata con olio di cocco (ricco di vitamine E, dona morbidezza e idratazione) e olio di oliva, cui vengono aggiunte altre sostanze naturali che contribuiscono ad apportare benefici specifici. La differenza di queste **alternative non crudeli e sane** (ideale per chi soffre di allergie e per la pelle sensibile) di certo si vede e si sente! **Da Iaçai Bellezza Bio in Via Santo Stefano 29c a Bologna e in Via Emilia 247c a San Lazzaro di Sanvena**, Simona vi saprà indicare i prodotti migliori delle linee italiane di **cosmetica biologica vegan**: Neve Cosmetics, La Saponaria e Tea Natura, realtà davvero virtuose, spesso quasi artigianali, che si sono impegnate a scegliere ingredienti che non derivino da animali, che non ne abbiano causato sofferenza e che non derivino da sperimentazione su di essi. **Sconto del 15 %** per i lettori di *Vivere Sostenibile* dietro presentazione del coupon valido fino al 31/12/14.

H-earth: eco-abbigliamento intimo

di Patrizia Accettulli

H-earth nasce da **un'azienda familiare toscana che conta 50 anni di esperienza nel settore tessile** e che ha visto passare di fianco a sé tutti i tessuti sintetici che nel tempo hanno rivoluzionato il concetto di biancheria e di intimo. Anziché delocalizzare all'estero la produzione per ridurre i costi, l'azienda ha deciso di mantenere fede alla propria storica condotta di produzione sostenibile, investendo nella ricerca di **materie innovative, totalmente eco**, che rispondono all'esigenza di chi non vuole rinunciare alla comodità dei tessuti moderni, ma neanche alla salute della propria pelle e soprattutto, che non vuole rinunciare alla tutela dell'ambiente e della dignità persone che lavorano alla produzione!
La gamma prodotti H-earth è davvero ampia ma soprattutto sorprendente per le sue peculiari proprietà. **Dagli slip ai pantacollant** tutto è intessuto con fibre di amido vegetale a contatto con la pelle, materiale di base della produzione, e filato di bambù all'esterno. **Una straordinaria combinazione ecologica ed ipoallergenica**, ideale per chi vuole prendersi cura di sé partendo dalla propria pelle e che ha la capacità di accelerare il processo di dispersione dell'umidità corporea, mantenendo così la pelle sempre fresca e asciutta. Si presta molto bene anche in ambito sportivo! Tale combinazione riprende, infatti, i vantaggi dei tessuti sintetici sportivi, quali la rapida asciugatura e la capacità di drenare il sudore all'esterno in pochi minuti, garantendo allo stesso tempo la naturale traspirabilità dei tessuti naturali di cui è composta. **E i colori? Sicurissimi sulla pelle! Nessun metallo pesante quindi nessun potenziale allergene!** Ogni singolo passaggio, dalla produzione del tessuto fino alla vendita, è svolto in Italia, con metodi di produzione ecologicamente corretti che assicurano alla pelle comfort e benessere e alla nostra coscienza la consapevolezza di aver rispettato l'ambiente e ogni essere vivente. L'azienda, inoltre, da sempre è impegnata nel **riciclare tutti gli scarti di produzione.** E...udite, udite! **Da settembre H-earth lancia** sul mercato un nuovo prodotto di punta: **collant in seta vegetale**, come alternativa ai classici tessuti sintetici e spesso non ben tollerati, in nylon.
Per scoprire tutto quanto H-earth ha da offrire, vi aspetto in Fiera al SANA e in negozio, da *salviamocilapelle*, in Piazza Aldrovandi 13/B a Bologna!

Moda 100% vegan, su Amali

di Alice e Margit, Amali

Amali è un nuovo marchio di abbigliamento e accessori vegan. L'idea di fondo di questo progetto è di dimostrare che è **possibile agire in modo differente rispetto al tradizionale mondo della moda**, che solitamente tende a sfruttare in maniera brutale gli animali, nonché la manodopera a basso costo, spesso minorile e non per ultima la natura a causa dell'ormai consueto sistema usa&getta.
Per apparire non bisogna far soffrire! Amali è un invito ad amare e rispettare ciò che ci circonda...
♥ **Amare e rispettare gli animali** ... Totale assenza di materiali, componenti e inserti di origine animale, come lana, pellame/cuoio, pelliccia, piuma, seta, ma anche avorio, corallo, corno, madreperla, osso, tartaruga, etc. Ogni vita, umana e non, ha lo stesso valore e va rispettata e salvaguardata.
♥ **Amare e rispettare l'essere umano** ... Produzione di capi artigianali, ideati e confezionati interamente nella provincia di Bologna da piccoli laboratori secondo la tradizione sartoriale italiana, totale assenza di sfruttamento della manodopera.
♥ **Amare e rispettare l'ambiente** ... I capi Amali non compiono quindi grandi viaggi per arrivare al magazzino, vengono spediti con imballaggio ridotto, evitando il più possibile la plastica. Gli scarti di lavorazione vengono sempre riutilizzati. Il **consumo consapevole può fare una notevole differenza** e può dare una nuova direzione al mercato. Sempre più persone sentono l'esigenza di vivere in maniera più attenta e con principi di etica sotto tutti i punti di vista. Per rendere questi prodotti disponibili a chi cerca delle alternative, **i prodotti di Amali saranno acquistabili tramite il sito amali-shop.com e in particolar modo, per chi vive nella zona di Bologna, è possibile ritirarli senza spese aggiuntive.**
Per qualunque domanda o curiosità è possibile scrivere a info@amali-shop.com.

EVENTI

Festa, per iniziare

di Laura Villanova

Così cominceranno le attività della prossima stagione al Centro Natura di Via degli Albari a Bologna, con una festa lunga tutto un fine settimana, nel cuore della città; un appuntamento atteso da molti. Due giornate di **presentazioni gratuite** dei corsi a cui accedere direttamente, con abiti comodi e la voglia di sperimentare discipline di varia origine.
Il programma prevede una quarantina di appuntamenti che si svolgeranno nelle 5 sale del palazzo storico, sede di una realtà di grande riferimento per i bolognesi e che è meta di ispirazione per residenti di altre province, curiosi di capire come attivare un centro multifunzionale anche nelle loro città.
Sabato 13 e domenica 14 settembre gli istruttori di sport natura - la società sportiva che gestisce le discipline psicofisiche, la formazione e il centro benessere - saranno a disposizione di chi vorrà provare attivamente la loro lezione.
Yoga è sicuramente una delle più ambite; nelle versioni di Hatha yoga, yoga dinamico, yoga posturale, yoga therapy, yoga in gravidanza e Mum&baby yoga per le donne che vogliono riprendere a muoversi dopo il parto e i loro piccoli che parteciperanno attivamente.
E per muoversi in armonia cosa scegliere tra **danza** classica, floor work, danza medio orientale o Movimenti e danze sacre di Gurdijeff?
Differenti ma pur sempre movimenti quelli delle **discipline orientali** a partire dal Qi gong o dal Tai ji quan allo Shen gong, dal bastone cinese alla spada giapponese e ancora Ki aikido e Kung fu o Judo della Scuola New Musokan per fermarsi con le lezioni di meditazione.
Chi vuole rimanere nelle **tradizioni occidentali** potrà indirizzarsi alla ginnastica posturale o alla ginnastica terapia; per la prevenzione dell'osteoporosi si sperimenti Ossa per la vita, per il riequilibrio della struttura Feldenkrais e Stretching o Pancafit fino alle attività che evidenziano la **relazione corpo-mente:** Autostima e pensiero creativo met. Louise Hay, Biodanza, Tantric rebirthing e Training autogeno.
Chi ha voglia di approfondire gli argomenti legati al benessere potrà soddisfare le proprie curiosità ai corsi di Erboristeria, di Massaggio globale, di Shiatsu della Scuola Araba Fenice o della **formazione** proposta dalla Scuola di **Naturopatia** con il percorso triennale o i seminari monotematici che verranno presentati nel prossimo ottobre.
Per chi conosce la sede di via degli Albari per il ristorante biologico vegetariano ed è rimasto piacevolmente affascinato dalle proposte sempre diverse, apparentemente semplici ma sicuramente gustose, un appuntamento da non perdere è la presentazione dei corsi di **cucina naturale** condotti da una delle cuoche: Giuseppina Siotto.
Sabato sera al **ristorante biovegetariano** sarà proposta una cena a tema, curata da Cristina, il cui titolo "**Movimenti di cucina**" suggerisce che verranno elaborate ricette ispirate alla "**Spirale Sonora**". Un'esperienza di Vibrazione Liquida proposta dalla musicista Paola Samoggia. Nella sala del camino i partecipanti avranno esperienze dirette ed indirette con diversi strumenti e con le loro diverse vibrazioni. Come ogni percorso di Vibrazione Liquida, anche in questo caso il viaggio avverrà nelle onde sonore e lavorerà profondamente sui fluidi del corpo.

1 MACRO appuntamenti al SANA

di Maddalena Nardi

Tutti gratuiti e interessanti gli incontri che si svolgeranno presso lo stand del Gruppo Editoriale Macro (Pad. 31, Stand C27). Eccone un assaggio, tutta la lista su www.gruppomacro.com

Sabato 6 settembre
h 10.45/11.45
Le 7 terapie per liberarsi dalle tossine
Consigli pratici per depurare corpo e mente
Partecipa: Roberto Bianchi, medico.
h 12.00/13.00
L'alimentazione per i nostri figli secondo natura
Come essere buoni genitori anche a tavola
Partecipano: Antonio Panarese e Roberta Cavallo, autori di "Smettila di reprime tuo figlio".
h. 14.30/17.30 (PRESSO CENTRO SERVIZI DELLA FIERA)
Conferenza La rivoluzione della forchetta vegan
Come "The China Study" ha cambiato il rapporto tra cibo e salute rivalutando dal punto di vista medico-scientifico la prevenzione e cura delle malattie con l'alimentazione a base vegetale.
Partecipano:
Michela De Petris - dietologa, esperta di alimentazione vegetariana, vegana e di terapia nutrizionale per il paziente oncologico; Stefano Momentè - esperto di alimentazione crudista; Mirella Pizzi - neuropsichiatra e omeopata; Michele Riefoli - esperto di nutrizione naturale applicata allo sport; Giorgio Gustavo Rosso - fondatore del Gruppo Editoriale Macro ; Nicla Signorelli - giornalista, blogger e "mamma vegana". Durante il talk show è prevista anche una videoconferenza da New York con l'autore del libro, ovvero il dott. T Colin Campbell. Moderatore: Red Ronnie

Domenica 7 settembre
h. 12.00/13.00
Ayurveda come stile di vita – Con degustazione di tisane.
Come trovare il tuo sentiero verso la perfetta salute
Partecipa: Sebastian Pole, fondatore di Pukka Herbs, noto marchio di tisane e autore di "Una vita autentica"
h 14.30/15.30
La nostra vita a Kmo
Analisi concrete, consigli efficaci per vivere al meglio la dimensione locale.
Partecipa: Beatrice Scappini, autrice di "Vivere a Kmo" (Arianna Editrice)
h. 16.30/17.30
Crudo, succhi e frullati: l'alimentazione naturale è servita. Vantaggi e benefici della cucina "raw food"
Partecipano: Stefano Momentè e Sara Cargnello, autori di "Solo Crudo" - Con degustazione di frullati di verdure.

Lunedì 8 settembre
h.10.45/11.45
La paglia, il "cemento" del futuro.
Progetti, tecniche, costi per costruire in modo sicuro ed efficiente.
Partecipano:
Francesco Rosso, Gruppo Macro e Fattoria dell'Autosufficienza; Andrea Gilardi, Il Filo di Paglia; Stefano Soldati, Az. Agricola La Boa
h 12.00/13.00
Una vita a basso impatto: missione possibile!
Le azioni quotidiane per una decrescita concreta
Partecipa: Grazia Cacciola, autrice, ricercatrice e blogger.
h 14.30/15.30
La cucina d'autore diventa vegan
Viaggio goloso alla riscoperta dei sapori tipici italiani in versione vegana
Partecipano: Renata Balducci e Chicco Coria, Chef.

Martedì 9 settembre
h 10.45/11.45
Non siate acidi! Meglio essere alcalini
Come vivere sani e longevi grazie all'alcalinizzazione e ionizzazione
Partecipa: Rocco Palmisano, co-autore di "Alcalinizzatevi e Ionizzatevi".

L'erboristeria Durga: un luogo tutto speciale!

di Marinella Riccò

L'erboristeria Durga, in via Ugo Bassi, 1 a Castel San Pietro Terme (BO), nasce il 7 ottobre del 1981. Già dal nome, che si rifà a una dea induista, incarnazione dell'energia creativa femminile, si può comprendere che non ha molto a che vedere con un'erboristeria commerciale. Volevo infatti **creare un punto d'incontro.** Un ascolto al cliente, una collaborazione, e una ricerca che poteva andare dal rimanere in salute, in modo naturale, alla prevenzione, nel dare strumenti per una corretta alimentazione, a ritrovare quei piccoli accorgimenti e metodologie che molti nostri anziani conoscevano, ma che ora sono andati persi, passando anche dalla ricerca di sè stessi e dalla ricerca evolutiva dell'essere umano.
Un'esperienza di crescita incredibile, più di quello che avessi mai immaginato. **33 anni al servizio dei clienti**, persone che sono state specchi per imparare sempre più, per **trovare nuove strategie naturali di cura e guarigione.**
Gli strumenti per me migliori, e che mi hanno dato tantissime soddisfazione oltre alle meravigliose Erbe Bio e all'Antica Scienza Spagyrica, sono i **Fiori di Bach** che oggi ho affiancato con i fiori australiani **Bush Flowers**.
Il mio modo di consigliare i prodotti erboristici oggi è il risultato di tutte le ricerche, gli studi e le esperienze fatte in questi anni di lavoro. Sono molto scrupolosa e consiglio i prodotti solo quando sono veramente convinta che siano utili e specifici per la persona che ne abbisogna.
Dopo il diploma in Erboristeria e Diploma di Dietista in questi anni mi sono diplomata in Naturopatia (scienze naturopatiche). Ho un master in Floriterapia (Fiori di Bach e Fiori Bush flowers). Attestati in: 1°livello in fito omotossicologia ed oligometalloterapia (FOM), Medicina omeopatica, Iridologia multidimensionale e iridologia del dott. Rizzi, Ayurveda con il Dott. DAS, Spagyria e di Merito in Spagyria, Riconoscimento delle piante adattogene, Intolleranze alimentari, trattamenti naturali integrati, utilizzo di oligoelementi e meristemo, ma sono anche abilitata per Zen Shiatsu, Reiki Master/Teacher, Stimolazione Neurale, Bilanciamento cranio sacrale. Mi diletto in astrologia evolutiva, in studio del sincronario maya, ho seguito corsi di Louise Hay. Studio da oltre 40 anni lo yoga di Sri Aurobindo.
Tutto questo solo per dire che ho cercato di **guardare a 360°** e di essere più completa possibile, in continua evoluzione e ricerca per potere aiutare sempre più le persone che vengono all'erboristeria Durga, un luogo tutto speciale… Vi aspetto!

La Medicina Spagirica

Il nome "spagirica" proviene da due radici greche, "spaein" che significa estrarre e "ageirein" che significa riunire. Il padre della medicina spagirica è **Paracelso**: nato a Einsiedeln (Svizzera) nel 1493, intraprese gli studi di medicina a Vienna e divenne professore all'Università di Basilea. Fu un avanguardista che appassionò i suoi studenti e compì guarigioni eccezionali.

La Spagirica si basa sulla convinzione che **nell'uomo sano le forze dense e sottili sono in perfetto equilibrio e che la malattia interviene quando tale equilibrio è spezzato.** La malattia dipenderebbe dunque da squilibri energetici che si manifestano solo in un secondo momento anche sul piano fisico. La Spagirica afferma che vi è un'origine comune tra le differenti manifestazioni della natura, e considera pertanto le relazioni che intercorrono fra il microcosmo (l'uomo), il macrocosmo locale (i tre regni minerale, vegetale e animale) ed il macrocosmo (il cosmo). Il medico, riconoscendo la **causa** della malattia, può trovare il giusto percorso di guarigione e ricondurre il paziente alla sua **armonia**. La vera guarigione però non può venire che dal paziente stesso; i metodi terapeutici si limitano a fornire gli impulsi necessari all'**auto-guarigione**.

La scelta delle piante e dei minerali, a seconda del disturbo da riarmonizzare, è fondamentale. E le piante devono essere fresche e la raccolta va fatta seguendo le fasi lunari. Il processo di preparazione dei rimedi spagirici secondo le **leggi alchemiche** include una lenta fermentazione della pianta fresca intera, a cui segue una distillazione della miscela fermentata e una calcinazione del residuo non distillato. Si ottiene in tal modo una quinta-essenza, energia purificata, dal potenziale terapeutico molto elevato, depurata da ogni tossicità e perfettamente assimilabile dall'organismo. Questo processo non fa che imitare le leggi della Natura. Il rimedio spagirico è olistico perché concentra in sé le forze di guarigione del corpo, dell'anima e dello spirito.

All'erboristeria Durga abbiamo i prodotti Spagirici della *Astrum*, estratti col Metodo Zimpel, una procedura nel rispetto delle esigenze umane sul piano energetico, riconosciuti dalla farmacopea ufficiale Tedesca e Olandese. Le essenze spagiriche così ottenute, sono completamente atossiche e non dannose.

La cosmetica Dr. Hauschka e la sua filosofia

di Speranza Quagliariello, Estetista e Socia presso Qi Armonia- estetica e benessere a Budrio

La bellezza del **trattamento classico al viso Dr.Hauschka**, va oltre la manualità (seppur sapiente) dell'estetista, qui la cosmetica è spirituale, ideologica ed etica e **utilizza solo prodotti biologici** non testati sugli animali.

Si comincia il trattamento Dr.Hauschka con un **pediluvio profumato,** un rituale che oltre a richiamare antiche pratiche orientali e religiose legate all'acqua, serve a far rilassare la persona, quasi ad allontanare ogni diffidenza. In seguito, ci si accomoda sul lettino "antroposofico" fatto per accogliere il corpo senza spigoli e durezze, e ci si abbandona nel vero senso letterale, perché anche per una "semplice" pulizia del viso, la **condizione indispensabile qui è rilassarsi**.

Latte detergente bio per cominciare, seguito da una crema purificante, vero Cuore del trattamento (in pochi lo sanno, la detersione fatta nella giusta maniera, è di per sé un trattamento estetico) tocchi delicati sulle braccia e sulle mani con compresse profumate, che vi faranno respirare profondamente. Continuiamo con **Maschere purificanti e nutrienti e trattamenti intensivi in fiale per donare vitalità e rigenerare.**

A completamento, la **stimolazione linfatica** effettuata con morbidi e sottili pennelli, che purifica, decongestiona e rinforza il sistema immunitario. I profumi regnano per tutta la durata del trattamento Dr. Hauschka, aromi di limone, salvia, lavanda e rosa riempiono di sensazioni, leggerezza e donano equilibrio interiore.

Regalati un momento speciale, questo trattamento Dr. Hauschka, lo puoi trovare nel centro ESTETICA E BENESSERE QI ARMONIA SNC Via Marconi 45 a Budrio (BO) tel. 051/801051 www.esteticaqiarmonia.it

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

"La persona che non è in pace con se stessa sarà in guerra con il mondo intero."
Mahatma Gandhi

Sole, acqua, aria, terra, ed energie sottili diventano piante. L'olio essenziale è l'anima della pianta che interagisce con noi

di Patrizia Accettulli

Qualche tempo fa al *Mercolbio*, il mercatino bio di Imola, ho conosciuto Barbara di *Olfattiva*, un'azienda di Profumeria Botanica. Mi propose una collaborazione che dopo qualche tempo, per mia fortuna, è arrivata! Ho conosciuto grazie a lei **un mondo meraviglioso,** che fino a poco tempo prima era semplicemente, per me, utilizzare ogni tanto l'olio essenziale di lavanda, tea tree, arancio etc. Ho scoperto che l'AROMATERAPIA esiste davvero e che l'antica Profumeria Botanica **cura realmente le persone nella mente e nel fisico!** Le essenze, quelle vere, estratte con Amore, attenzione e rispetto, riescono a trasmettere molto al nostro corpo e con esso alle nostre emozioni! Ho scoperto anche che, se sono avvolta da negatività e pensieri ricorrenti, un po' di *Ravensare Aromatica* non può che migliorare la situazione; se mi sento un po' giù di morale… una spruzzatina di *Mandarino Verde* e torna l'allegria, quella pura, quella spensierata di quando ero bambina. Barbara mi ha insegnato che esiste una "**piramide olfattiva**" che è una visualizzazione teorica del grado di evaporazione dei componenti e della loro persistenza. E' costituita da 3 livelli: 1) le note di TESTA: fresche, leggere e di debole persistenza bastano per scatenare la voglia di scoprirlo; 2) le note di CUORE: più potenti e consistenti, intrecciano gli odori dei fiori, delle note verdi, espressione della ricchezza di un profumo e della sua "scia"; 3) le note di BASE: sono legni, muschi, note ambrate, vaniglia, spezie, ecc che evaporano con sensuale lentezza e possono persistere per giorni. Esprimono la "personalità" del profumo che ne genera la fedeltà nell'uso.

Olfattiva estrae le essenze da piante per spremitura o tramite corrente di vapore, mai con solventi chimici e vengono disciolte in alcool naturale estratto da barbabietola, vinaccia o frutta senza l'aggiunta di fissativi chimici. Ogni sostanza restituisce l'energia di cui è composta e, utilizzando fissatori chimici, si inquinerebbe infatti il potere delle piante che agiscono sugli aspetti sottili degli stati d'animo, del benessere e dell'umore. Inoltre sono tutti prodotti Vegan OK! All'interno della profumeria naturale si usano anche profumi ricavati da animali, o ferormoni di origine animale, la Profumeria Botanica, al contrario, non usa prodotti di origine animale e anche *Olfattiva* abbraccia la legge della risonanza e non utilizza prodotti che contengono l'informazione della sofferenza, tutti i prodotti, anche quelli per gli animali, sono rigorosamente testati su volontari umani.

Ecco dunque un altro interessante motivo per venirmi a trovare da *salviamocilapelle*, in Piazza Aldrovandi 13/B a Bologna: … una spruzzatina non la nego mai a nessuno!!!

A chi serve lo Shiatsu?

di Marcello Marzocchi, Operatore ed istruttore Shiatsu dell'Accademia Italiana Shiatsu Do

I motivi per cui ci si avvicina ad un percorso formativo di Shiatsu sono diversi. La volontà di alleviare "dolorini" vari, più o meno rilevanti, di parenti, compagni, amici. Il desiderio di iniziare una professione nel settore del sostegno agli altri. La voglia, dopo averne provato in prima persona gli effetti benefici, di contraccambiare offrendo ad altre persone le stesse opportunità per stare meglio.
Queste ed altre motivazioni hanno in comune un'auspicabile altruismo, l'aspirazione a diventare un supporto per chi sta male, aiutandolo ad operare un cambiamento indirizzato verso un miglior equilibrio ed un più elevato stato di benessere.
Spesso non si considera però quanto apprendere lo Shiatsu aiuti soprattutto chi lo sta studiando.
Credo che la spinta fondamentale nell'iniziare un corso e cominciare a fare le prime pressioni sia la ricerca di qualcosa che possa indirizzare noi praticanti verso una risposta a domande ed esigenze inconsce – ma non per questo meno importanti… – che ci impediscono di godere appieno della vita.
Passando dai fastidi fisici che ci assillano da anni, alla scarsa qualità dei rapporti che riusciamo a costruire, dall'insoddisfazione per il lavoro che svolgiamo o per l'esistenza che facciamo, lo Shiatsu ci si propone come un'opportunità per costruire – letteralmente con le nostre mani – un percorso di cambiamento verso qualcosa di maggiormente gratificante. E' forse curioso apprendere che le prime persone che manifestano **scomparsa o attenuazione di dolori** spesso "storici", una maggior flessibilità, articolazioni più libere e maggior facilità nel muoversi siano proprio gli studenti.

Lo studio della tecnica si accompagna fin dalle prime ore di lezione a quello posturale, respiratorio ed anatomico, permettendo all'apprendista di imparare – tramite la pratica, e non solo teoricamente – a conoscersi ed a cambiare quanto gli crea disagio.

Un altro aspetto che si evidenzia da subito, è quello del **rapporto con l'altro**. Il fatto di toccare un'altra persona richiede un'attenzione e disponibilità che, seppur "naturale" ed alla portata di tutti, deve essere evidenziata e compresa a fondo. La comunicazione tattile non consente quelle barriere che spesso poniamo nelle nostre relazioni abituali, rendendole superficiali ed insoddisfacenti.
Tori (chi effettua il trattamento Shiatsu) ed Uke (chi lo riceve) tramite le pressioni fanno incontrare le loro più intime essenze, scambiandosi quanto di meglio sia possibile.
Ancora, lo studio approfondito di questa disciplina ci permette di conquistare una **visione più ampia e ricca della realtà** e del mondo che ci circonda. Alla costruzione di certezze – tecniche, operative, teoriche – si susseguono fasi dove le stesse vengono messe in discussione, favorendo un approccio che faccia convivere paradigmi culturali diversi, non uno a discapito dell'altro ma come possibilità alternative dello stesso valore.
Il tutto al fine di arricchire ed abbellire la nostra visione di quanto ci circonda.
Questi – ed altri, difficilmente esprimibili a parole ma facilmente sperimentabili praticamente – sono i motivi per cui chi intraprende lo studio dello Shiatsu inizia un fantastico percorso che lo accompagnerà per tutta l'esistenza, rendendogliela sicuramente più bella e degna di essere vissuta.

Respira ... con *Interno Yoga*

di Paola Abruzzese

Prendiamo un respiro profondo … e poi un altro. Sorridiamo, se vogliamo, e proviamo a immergerci per un po' nell'approccio all'**Hata Yoga**, come proposto da *Interno Yoga*, il centro yoga a Bologna in via Vizzani 74/A (trasversale di Via Azzurra).
Nella mia esperienza di allieva, si tratta di un percorso che affina progressivamente la conoscenza di sè stessi, grazie a un lavoro attento e sereno su corpo, mente, respiro e concentrazione.
Questa **sensazione profonda di percorso** ci accompagna durante l'intero anno di pratica, ma anche durante una settimana di lavoro insieme, nel corso di una singola lezione e persino nella pratica di una sola 'asana', le posizioni proprie dell'Hata Yoga.
C'è una direzione, verso la quale andare. Una direzione fisica, fatta di agilità, flessibilità, forza, stabilità. E una direzione mentale, fatta di concentrazione, attenzione sul momento presente, calma. Non conta il risultato. La 'performance' non è l'obiettivo. Fretta, concitazione e ansia possono tacere. Quel che conta è il lavoro su sè stessi e la pratica insieme, **il viaggio verso un'apertura sempre più serena e consapevole di corpo e mente**. In questo viaggio di grande rispetto per lo stile yogico, non vengono escluse integrazioni con altre discipline di lavoro sul corpo, che possano favorire apertura e flessibilità.

Compagno e sostegno costante è comunque il respiro … "Come la mente influenza il respiro, così il respiro influenza la mente".
È così che le parole **HATA** (forza, determinazione) e **YOGA** (unire) vengono vissute e interpretate: "**fare insieme, per star bene**". È così che il respiro consapevole proprio del pranayama (la pratica yogica dedicata) è al centro dell'esperienza a Interno Yoga e, quest'anno, anche della campagna di sensibilizzazione dedicata a comportamenti socialmente responsabili.
Respira! È l'invito del centro ***Interno Yoga*** che dedica il suo impegno nell'utilizzo di detersivi ecologici, nel risparmio della carta, di acqua ed energia, nel riciclo e nella raccolta differenziata, e che **riconoscerà l'impegno degli allievi che decideranno di recarsi in palestra senza utilizzare l'auto, con sconti dedicati.**
È un piccolo passo per un'energia sempre più condivisa del respiro. Prendiamo un respiro profondo … e poi un altro … insieme!

"L'asana più importante da insegnare e da imparare è il sorriso"

Interno Yoga vi attende a Bologna, - Via Vizzani, 74/A (trasversale di Via Azzurra) - Grazie per contattarci: info@internoyoga.com
051/307875 – 389/8464947
Sono disponibili lezioni in diverse fasce orarie, compreso il sabato mattina. Serate di meditazione gratuite per gli allievi.
www.internoyoga.com

Vivere DiversaMente!

di Alice Salvini

Cari lettori, buon settembre! L'estate sta finendo e **da Altrotipo potrete trovare gli ultimi pezzi scontati della collezione primavera-estate 2014 e i primi nuovi arrivi dell'autunno**

Ma non parlerò della mia attività in questo articolo, bensì farò quello che di solito nel commercio non viene fatto, cioè pubblicizzare le attività di altri! Sì, perchè credo che nel cercare un nuovo modo di vedere le cose e un diverso modo di vivere si debba fare rete, aiutarsi, scambiarsi informazioni e favori, anche nel lavoro. Questo è quello che facciamo tra di noi, negozianti di scarpe vegan, ancora pochi ma in crescita! E così se capitate in gita o per lavoro a Milano vi consiglio di passare da Claudia di Merry Cherry, a Firenze da Alfredo di Save, a Roma dal Gatto con gli Stivali e a questo elenco si dovrebbe presto aggiungere un nuovo negozio in Sardegna! E' bello non vedere nell'altro un concorrente, ma un amico che sta intraprendendo una strada simile alla tua, con cui ci si può confrontare e consigliare. La mia speranza è che questo atteggiamento possa diffondersi in più ambiti e sempre di più.

Ci vuole un pò di coraggio per aprire nuove attività in questo periodo, ma il cambiamento parte anche da qui: **credere in qualcosa nonostante le difficoltà e provarci!** Se vogliamo un mondo diverso dobbiamo essere i primi ad agire per provare a cambiarlo nella direzione che vorremmo. Mai pensare che uno solo non possa fare la differenza, non c'è niente di più sbagliato, ognuno di noi è circondato da amici, parenti, colleghi e conoscenti, persone che possono prendere spunto e influenzare positivamente altri a loro vicini, creando un circolo virtuoso.

L'invito che sento di lanciarvi è di provare a fare qualcosa di diverso questo mese, qualcosa di buono che avreste sempre voluto fare, ma che per paura o per mancanza di tempo non avete mai fatto… Da un piccolo gesto come modificare un'abitudine quotidiana, a cominciare a fare volontariato in un ambito che vi sta a cuore, a cambiare magari lavoro… tutto può essere utile per partecipare al cambiamento e migliorare così la società in cui viviamo!

Scarpe uomo/donna,
borse e accessori in materiali cruelty-free,
ecosostenibili e anallergici...
made in Italy/EU
Per un "altrotipo" di acquisti!
altrotipo
CRUELTY-FREE FUN!
Via Riva di Reno 76b - Bologna 051 849 2237
www.altrotipo.it

"Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà."
Emile Zola

Conosci te stesso: il viaggio verso l'abbondanza

di Angelo Benedetto, La dimora dell'Essere

Alcune persone che incontro sentono l'esigenza di sapere come si può avere più abbondanza: la mia risposta è che non possiamo avere più abbondanza. Possiamo solo **vivere l'abbondanza** in modi differenti. La nostra natura è abbondanza, benessere e prosperità. Se abbiamo convinzioni e credenze fondate sulla mancanza e sul bisogno, inevitabilmente la nostra realtà rifletterà esattamente quello stato. E' fondamentale sapere che **l'abbondanza è parte del nostro essere**, è dentro di noi, è noi! La domanda da porsi allora non è "come posso avere più abbondanza", ma: "qual è la mia definizione di abbondanza?", poiché abbiamo sempre abbondanza di qualcosa. Desidero approfondire con te che leggi l'idea che l'abbondanza può essere rappresentata da un'infinità di modi diversi, tra cui il denaro. Questo è uno strumento di scambio di cui abbiamo frainteso il significato, conferendogli il potere illusorio di creare e realizzare i nostri sogni, credendolo indispensabile. Ci siamo identificati col denaro, usandolo come mezzo di potere e di controllo, fondando su di esso la nostra felicità e ugualmente ci siamo identificati con il nostro corpo fisico e le sue forme esteriori.

Perchè vogliamo sapere come ci arriverà quello di cui abbiamo bisogno? Se moderiamo l'esigenza frenetica che l'abbondanza debba arrivare in un modo specifico, tutto potrà essere più semplice. Quando insistiamo con l'idea che l'abbondanza dev'essere concretizzata solo in un modo, ad esempio dal denaro, le stiamo chiudendo la possibilità di manifestarsi in altre forme giuste per noi e ci precludiamo di farne esperienza in una forma più ampia e profonda.
Quando qualcuno ci dona qualcosa, quella è abbondanza; quando troviamo qualcosa, quella è abbondanza; le relazioni, il cibo, i viaggi, conoscere luoghi e persone nuove: questi sono solo alcuni degli aspetti dell'abbondanza che possiamo sperimentare. Se viviamo in maniera più profonda e consapevole prenderemo coscienza che **la vita in sè è abbondanza, benessere e prosperità** e che la manifestazione materiale è la conseguenza della percezione che abbiamo di noi stessi. **Lo spirito dell'abbondanza è uno stato di consapevolezza** che fa sì che la vita manifesti per noi la ricchezza corrispondente al nostro stato interiore. L'abbondanza autentica nasce e fluisce dal nostro essere più profondo e non da circostanze esterne. E' necessario lasciarla entrare nella nostra vita, creando il giusto equilibrio nel dare e ricevere, **essendo grati all'universo** che ci sostiene incondizionatamente. Ora ti chiedo: perché a volte è difficile riflettere l'idea di abbondanza nella tua esperienza personale? C'è abbondanza per tutti; se non ci fosse abbastanza abbondanza per tutti non esisteremmo, poiché l'universo non crea più di ciò che non è in grado di supportare.
L'abbondanza si presenta in una forma pertinente rispetto a ciò che ci entusiasma, ma le dobbiamo permettere di arrivare nella maniera che realmente funziona per noi. Non tutti desiderano lo stesso tipo di abbondanza, non tutti hanno le stesse necessità. Se ci apriamo al nostro cuore e gli permettiamo di mostrarci quello di cui abbiamo bisogno per il nostro progresso, tutto arriverà in abbondanza e al momento giusto.
Essere e vivere l'abbondanza richiede una fiducia cosciente e consapevole nel sapere che ciò che vuoi è già presente nella tua vita; **lascia all'Universo il COME si manifesterà.**
E' necessario prendere coscienza che siamo amati e sostenuti incondizionatamente, così tanto da permetterci di credere qualsiasi cosa di noi, e anche il suo contrario. Ecco fino a che punto la creazione ci sostiene: possiamo credere di essere soli e inutili: la vita ci farà sperimentare proprio quello stato. **La vita risponde sempre SI'!** Quindi se la vita è disposta a supportarci quando diciamo che siamo una nullità, allora è disposta a sostenerci anche quando diciamo e ci sentiamo degni e meritevoli. La vita non contraddice quello che diciamo di noi, semplicemente manifesta qualsiasi cosa abbiamo detto essere vero di noi in quel momento.
Quando viviamo nell'abbondanza partecipiamo a un flusso energetico e se doniamo agli altri ciò che cerchiamo per noi stessi, assicuriamo alla nostra esistenza l'abbondanza dell'universo. Quando conosci te stesso ricordi chi sei realmente e sai che tu e la vita siete abbondanza.

Artes Quaero: la cosmesi bio sulle nostre colline, fatta con amore e ingredienti naturali locali

di Maddalena Nardi

Passi anni a provare creme di tutti i tipi perché hai la pelle del viso davvero poco idratata… le tue amiche te ne regalano di tutte le marche, tu ti fai consigliare, ma sei ancora in quella fase in cui non conosci davvero l'INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients:* unico modo per identificare gli ingredienti presenti in un prodotto cosmetico), non sai quindi che la paraffina presente in tantissime creme commercializzate (e pubblicizzate, a cominciare dalla notissima in barattolo blu) è petrolio che ti spalmi con dedizione sulla pelle…
Ma un giorno rifletti, e capisci che la tua pelle assorbe, tutto quello che le propini, nel bene e nel male… tutto entra in circolo, allora cominci a cambiare e a scegliere la Bio Cosmesi e i prodotti non testati su animali: se mangio verdura e pasta Bio, perché non devo far mangiare alla mia pelle ingredienti altrettanto virtuosi, evitando schifezze chimiche?
E poi incontri realtà piccole, mai sentite nei circuiti tradizionali, che stanno a pochi Km da Bologna, hanno la certificazione bio e un amore assoluto per quello che realizzano; provi la loro crema all'uva e rosa mosqueta e la tua pelle cambia in poche ore. Non è un miracolo: è la realtà prodotta dalla conoscenza e dalle scelte consapevoli!
Parlo di ***Artes Quaero***, giovane realtà di Gaggio Montano (BO), nata dall'incontro di due persone con background molto diversi, per dare vita a una nuova esperienza lavorativa e creativa, con l'obiettivo di trasformare la loro innata sensibilità verso la "ricerca del bello", in un modus operandi capace di contrassegnare il valore del Made in Italy. Artes Quaero, infatti, significa "io ricerco e desidero le cose belle". La scelta del naming e' il frutto di un'accurata indagine sul senso d'italianità legato alla maestria artigianale che in passato ha dato lustro al nostro Paese. Questo passato va riscoperto e coltivato: Artes Quaero lo fa con cura ed attenzione, evitando la sperimentazione sugli animali.

CONOSCIAMO LE PIETRE

di Claudia Mandorla... la bottega degli Angeli

Nel nostro cammino alla conoscenza dei cristalli e delle pietre, incontriamo le varie classi minerali a cui appartengono. Le categorie che vengono generalmente considerate sono otto, basate sui **componenti non metallici** contenuti nei vari minerali (generalmente costituiti da **due componenti, uno di carattere metallico e uno di carattere non metallico**), che ne caratterizzano le proprietà più importanti. Tutti i minerali che hanno una stessa componente non metallica possiedono, di solito, caratteristiche comuni, come se appartenessero ad una stessa famiglia. Possiamo dire che la componente non metallica costituisce una sorta di 'cognome' del minerale.

Ecco le ultime quattro classi minerali.
Carbonati : contengono Acido Carbonico
Stimolano processi di sviluppo durante fasi di trasformazione.
Azzurrite, Aragonite, Malachite, Calcite, Magnesite
Solfati: contengono Acido Solforico
Rendono più resistenti e proteggono da influenze esterne. Sotto pressione danno tempo di riprendere fiato (da utilizzare per brevi periodi).
Celestina, Gesso, Selenite
Fosfati: contengono Acido Fosforico
Veicoli di luce, fungono da tampone, danno armonia e stabilità.
Apatite, Turchese, Variscite
Silicati: contengono Acido Silicico e si dividono in:
-Neosilicati
-Sorosilicati
-Ciclosilicati
-Inosilicati
-Fillosilicati
-Tettosilicati
Neosilicati: *stimolano la resistenza, la tenacia e l'individualità. Ottimi in momenti di crisi.*
Chiastolite, Cianite, Granati, Peridoto, Olivina, Topazio, Zirconi
Sorosilicati: *rafforzano le facoltà rigeneratrici. Aiutano a ritrovare motivazioni e utili nelle svolte della vita.*
Epidoto, Zoisite
Ciclosilicati: *con struttura a colonna incanalano flussi di energia.*
Acquamarina, Smeraldo, Tormalina, Dioptasio
Con struttura a spugna assorbono energie in eccesso, rendono calmi e rilassati.
Crisocolla, Sugilite
Inosilicati: *stimolano il flusso dell'energia e i processi di guarigione e crescita.*
Actinolite, Kunzite, Rodonite
Fillosilicati: *isolanti, protettivi, schermi contro le interferenze esterne mantenendo il flusso energetico.*
Apofillite, Ciaroite, Serpentino, Lepidolite
Tettosilicati: *filtri, calmanti, alleviano stati febbrili, effetti del caldo e dei dispiaceri.*
Amazzonite, Lapislazzuli, Sodalite
Modificano le facoltà percettive, ampliando gli orizzonti mentali.
Labradorite, Pietra di Luna, Pietra del Sole.

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

Pietra del mese: QUARZO

Di formazione primaria, il Quarzo Rosa appartiene alla famiglia degli ossidi (gruppo dei quarzi) ed ha un sistema cristallino trigonale.
Rende calmi e pazienti. Aiuta a ritrovare l'amore tenero verso sé stessi e gli altri.
Lenisce ferite del cuore, sia recenti che passate.
Stimola la pazienza e la compassione per tutte le debolezze proprie e altrui.
Legata al Quarto Chakra è di colore rosa.

La camminata del Benessere

di Gianfranco Bernardini

Ecco settembre. Per molti di noi le ferie sono terminate, spesso ci accorgiamo che durante tale periodo abbiamo accumulato (a nostro malincuore) qualche chilo di troppo.
Dobbiamo ricorrere ai ripari, ritornare alle sane abitudini, fare movimento e riprendere ad alimentarci adeguatamente.
Per iniziare questo percorso ti aspettiamo Domenica 21 SETTEMBRE 2014 a San Giorgio di Piano (BO) per la CAMMINATA DEL BENESSERE!

PARTENZA: ore 8,30 presso il centro commerciale CABIRIA (zona piscina)

PERCORSO: completamente nella campagna al di fuori del traffico cittadino, con distanze di 4 e 10 km.

ISCRIZIONI: per i gruppi podistici organizzati telefonicamente al n° 33385061 23 responsabile Sig. A. PARESCHI.
Per i singoli direttamente in loco, prima della partenza.

RISTORO: al termine della camminata ludico motoria oltre al classico ristoro si potranno degustare prodotti offerti da "LA BOTTEGA del BIOLOGICO", Via Gramsci 3-5 a San Giorgio di Piano (BO).

Vi aspettiamo numerosi, per passare insieme una mattinata all'insegna del BENESSERE!

Torre di Babele sociale e Reddito di Esistenza

di Andrea di Furia

Le contrapposizioni assolutistiche tra i vari tipi di Reddito, dunque, sono spesso giustificate solo dall'analfabetismo sociale di ritorno di chi le impulsa. Dall'approccio unilaterale sociale dobbiamo passare a quello equilibrato tridimensionale e se si parte dalla sua massima espressione umana (Reddito di Inserimento, di Esistenza, di Vita) allora anche il problema del Lavoro e dell'espressione delle Capacità sociali (pratiche, solidali e morali) diventa, in positivo, tutt'un'altra storia: perché Reddito e Lavoro sono due facce della stessa medaglia.
Che da 500 anni a questa parte si sia cominciato a pensare il Reddito legato alla Dignità umana e non al Lavoro... è sicuramente un fatto innovativo che va concretizzato, perché i tempi sono maturi.
Così come lo è riconoscere che il Lavoro non è più in grado di nobilitare l'uomo perché scarseggia. Lavoro che era schiavitù ad Atene e a Roma, è diventato merce invece che diritto nell'Europa moderna , ma in futuro potrà diventare libero dono offerto alla collettività. In questo caso, però, dovrà trovare già almeno un Reddito capace di sostenerlo per rendere la vita "degna" di essere vissuta da un Uomo che punta alla più alta qualità della sua Vita.
E se riusciamo a concepirlo Universale-Incondizionato può persino metterci in grado di poter esplicare armonicamente nel posto in cui siamo le nostre **Capacità sociali** a vantaggio dell'Umanità intera, non soltanto della Comunità di riferimento o delle proprie iniziative sul Territorio.

(Dignità) ↕	Utilità fraterna	Diritto equanime	Dono libero	(soggettivi)	⟷ (universale)
	↓	↓	↓		
Reddito	R. di Inserimento	R. di Esistenza	Reddito di Vita	Persona Uomo	Incondizionato per Chiunque
Lavoro	come Merce	come Diritto	come Dono	Comunità Gruppo	?
Capacità sociali	realizzative-pratiche	solidali-relazionali	creative-morali	Territorio Cose	?
	↑	↑	↑		
(Qualità di vita) ⟷	Economia	Politica	Cultura	(oggetto)	(particolare) ↑

In attesa del futuro Reddito di Vita – che esprime la coraggiosa consapevolezza culturale che tutto ci doniamo reciprocamente – il **Reddito di Inserimento** è un timido passo avanti evolutivo che deve sfociare nel presente come **Reddito di Esistenza**: fondato su di un diritto "umano" universale incondizionato. Solo questo Reddito potrà trasformare il Lavoro (non più obbligo per sopravvivere né merce) in un "diritto vero". Altrimenti è solo schiavitù mascherata se, liberamente, non si possa anche... rinunciare a esercitarlo.
Fonti: La ricchezza del possibile, Pollicinognus n°221; Sudditi e schiavi... consapevoli?, Ed. CambiaMenti.

Mistica del denaro

di Daniela Lorizzo, Banking Trainer

Partirò da una storia perché credo, sento, che è una storia che può riguardare alcuni di voi.
Ho iniziato a occuparmi di denaro a 19 anni, quando sono entrata in banca. Credevo fosse una sorta di gioco e che nel giro di pochi mesi mi sarei licenziata e con il "malloppo" guadagnato avrei fatto un viaggio e inseguito il mio sogno. Nella realtà non è stato così, per fare questo passo ci avrei impiegato più di 20 anni...
Sentivo che la banca non era proprio il mio posto, tante cose mi stavano strette, ma prima di riuscire a sganciarmi e dire basta ho dovuto attraversare molte strade, spesso in salita.
E poi un giorno il disagio è diventato talmente forte e insopportabile che ho detto quel "basta!" e in banca non sono più tornata.
E' stato un momento forte, intenso… lo ricordo come una sorta di parto e ho rivissuto la sensazione di leggerezza e felicità che avevo provato alcuni anni prima partorendo Adele, mia figlia.
Non sapevo assolutamente cosa avrei fatto, avevo le risorse necessarie per poter non lavorare x un anno e così **mi sono concessa il mio tempo.**
Non so se sia stato un atto coraggioso o solo incosciente, so che ho dato ascolto a una voce interiore che oggi chiamerei "cuore", ma che al tempo non sapevo definire, e che con forza mi ha spinto via da quella che molti avrebbero chiamato una zona di comfort ma che per me era diventata zona off limits.
In molti non hanno capito, nè condiviso la mia scelta, sono stata chiamata irresponsabile, egoista, come potevo anteporre il mio piacere personale rispetto al benessere economico della mia famiglia?
Non è stato facile non farmi schiacciare e risucchiare da tutto questo e oggi posso dirvi che **non avrei potuto fare scelta migliore**, sia per me che per la mia famiglia, che per tutte le altre persone che ho incontrato e spesso aiutato, poi.
Questo mi ha insegnato molto sull'importanza del **separare le credenze altrui dai nostri sogni.**
E così e cominciato il mio viaggio, la mia seconda vita lavorativa: mi sono concessa, permessa, regalata una seconda possibilità. E ho scoperto quanto sia generoso l'universo quando segui il tuo flusso. Non sapevo cosa avrei fatto, non sentivo di avere talenti particolari… avevo sempre lavorato in banca e avevo solo un certezza: in banca non sarei più tornata. Se dovessi tradurmi con un'immagine mi rivedrei come una donna bendata che, a tentoni, cercava il suo albero. Ma un albero cos'è, se non il risultato di un seme? E il seme è arrivato, alcuni mesi dopo grazie ad un'amica imprenditrice di Forlì.
Passeggiavamo al mare con le nostre due bimbe piccole, le dicevo che a settembre avrei dovuto cercarmi un lavoro, il mio tempo di autonomia era in scadenza.
Lei mi guarda e dice: "Daniela, tu conosci la banca perché non insegni a noi imprenditori come gestire il rapporto con gli istituti bancari?"
Io ho sgranato gli occhi e mi sono chiesta se avesse preso un colpo di sole… Che idea bizzarra!
Nessuno faceva questo lavoro, e nessuno ne sentiva il bisogno (vi ricordo che era l'anno 2000 i casi Parmalat e Cirio dovevano ancora arrivare). Ma intanto il seme era stato gettato e evidentemente ha trovato terreno fertile perché nei giorni successivi ho cominciato a ricordarmi di quando, lavorando in banca come responsabile dell'ufficio fidi e mutui della filiale, la maggior parte delle persone che venivano da me diceva: "Faccia lei, Daniela, tanto io non capisco niente." E qui è arrivata la prima intuizione: nessuno entra in un qualsiasi negozio e chiede al commesso di vendergli il cappotto che vuole, come mai i clienti in banca si comportano così? **La banca non è in fondo un negozio che vende e acquista denaro?**
E la risposta è arrivata presto: in banca si parla un linguaggio, il banchese e le persone non lo conoscono anche perché nessuno lo insegna.
E così ho deciso di farlo io, di diventare una banking trainer, un'allenatrice di banchese.
Sono stata la prima in Italia: il seme aveva germogliato.
E così è cominciato il mio percorso di formazione, o meglio di in-formazione.
Ho cominciato a tenere corsi (oggi sono arrivata a più di 700) con un obiettivo ben preciso: rendere semplice un tema considerato complesso.
Molte cose sono successe in questi anni e se dovessi riepilogare tutto con una parola direi: GRAZIE!

EMILIA ROMAGNA. L'ECONOMIA SOLIDALE SI FA LEGGE

Non fare da soli tutto quello che è possibile fare insieme, è questa l'essenza del nuovo Progetto di legge regionale "Norme per la promozione e il sostegno dell'economia solidale" impulsato dal CRESER. Con il voto del 23 luglio scorso l'Assemblea regionale dell'Emilia Romagna ha dato il via libera a **una tra le prime leggi italiane che normano il vasto settore dell'economia solidale.** Un arcipelago di organizzazioni, piccoli produttori, consumatori consapevoli, aziende sostenibili che formano l'asse portante di un'economia ecologica e solidale.
La proposta, non esaustiva nei temi, indica Principi e Valori di riferimento: delinea il potenziale di uno sviluppo esteso quanto intenso dell'Economia Solidale.
Oltre alla novità assoluta della sua elaborazione "dal basso", partecipata e condivisa nei territori e nelle reti dell'economia solidale, grazie al coinvolgimento attivo delle varie associazioni rappresentate nel CRESER, nel "Progetto di Legge regionale" è rilevante l'assenza di richiesta di finanziamenti esclusivi.
L'obiettivo ben più ambizioso è quello di sollecitare l'Economia solidale ad esplicitare la propria progettualità innovativa attraverso strumenti istituzionali di supporto per la propria migliore gestione: un FORUM regionale nel quale confrontarsi supportato da un Tavolo Permanente composto da membri della Regione e da membri dell'Economia Solidale; un Osservatorio per monitorare i progetti attivi sulla base di indicatori qualitativi come il BES, Benessere Equo e Sostenibile, elaborato da ISTAT e CNEL.
Secondo il Coordinamento Regionale per l'Economia Solidale E-R "questo risultato è un esempio concreto di come si può produrre innovazione e qualità nelle procedure e nei contenuti di Istituzioni e Amministrazioni se ci si orienta a non fare da soli ciò che è possibile fare insieme".

Toelettatura *Il San Francesco*, rivenditore autorizzato prodotti Yuup

di Alda Tovoli

Dal 1971 toelettatura per animali domestici a Bologna. Si lavora **su appuntamento** per dedicare al vostro cane tutta l'attenzione di cui ha bisogno, assicurando la buona riuscita del lavoro e riducendo lo stress.
Utilizziamo prodotti cosmetici della Yuup, che sono di primissima qualità, italiani al 100% e che, grazie ad uno studio attento della fisiologia della cute e del pelo del cane, sceglie ingredienti specifici che danno protezione, nutrimento e idratazione dalla radice alle punte, migliorando lucentezza, morbidezza e corposità, caratteristiche strutturali che identificano lo stato di salute del manto dei nostri cani.
Portateci il vostro amico a quattro zampe e vedrete che il vostro "cucciolo" uscirà pulito, soffice e tranquillo, pronto a prendere tutte le vostre coccole!

Educare i cuccioli, non addestrarli... si può!

di Catherine Ratajczak Guidi

Mi chiamo Catherine e sono educatrice cinofila. Lavoro principalmente con cuccioli, cuccioloni e giovani adulti, cioè cani che hanno dai 2 mesi ai 2 anni. Non mi occupo di problemi comportamentali, ma "semplicemente" di educazione. Detto così può sembrare superfluo. Ma come, i cani hanno bisogno di essere educati? In realtà molti proprietari vivono difficoltà del tutto inaspettate e non sanno come affrontarle.
Il cane tira al guinzaglio, mordicchia, salta addosso, è pauroso, è agitatissimo, e via dicendo. Non corrisponde, insomma, all'immagine che potevano avere del rapporto con un cane. Non è insolito sentire persone che hanno già avuto altri cani, e quindi teoricamente più preparate di quelle con una prima esperienza, stupirsi dell'atteggiamento del loro nuovo 4zampe.
Dal mio punto di vista **non c'è nulla di strano**, nel senso che non esistono 2 cani uguali. Ogni cane è un mondo a sé; i cani di razza possono avere delle caratteristiche teoriche simili a livello di carattere, ma ogni singolo cane avrà comunque le sue caratteristiche individuali specifiche. Solitamente mi chiamano persone che hanno già delle difficoltà con il loro animale, anche se mi è già capitato di occuparmi di cuccioli senza problematiche particolari, per impostare correttamente la loro educazione. Il mio compito è **ascoltare le difficoltà del proprietario, valutare la personalità del cane, capire la relazione esistente tra la famiglia e il cane** e, sulla base di questi elementi, proporre un **percorso educativo personalizzato.** Questo primo passo è fondamentale per la buona riuscita del percorso da fare insieme. Il proprietario deve potersi fidare di me al 100% e capire pienamente quello che propongo altrimenti non riusciremo a lavorare insieme in modo proficuo. L'approccio che seguo è basato appunto **sulla fiducia**, anche nei confronti del cane, sul rinforzo positivo e sulla relazione con l'animale. Non uso metodi coercitivi, punizioni, ecc... Non sempre le persone capiscono questo approccio anche perché **si è abituati a pensare in termini di "addestramento" e non di "educazione".** Ma un semplice cane di città, senza compito particolare quali i cani poliziotto, i cani della protezione civile o i cani da pastore, ha semplicemente bisogno di avere un rapporto positivo e fiducioso con il suo gruppo famiglia. La strada è forse più impegnativa per raggiungere la meta, ma credetemi, è infinitamente più sicura e duratura!

In queste immagini:
Catherine con la sua bellissima (ed educata) Lucy

Mi sono avvicinata alla formazione di educatore proprio perché avevo delle grosse difficoltà col mio cane: un Jack Russell femmina che ora ha 8 anni. Conosco quindi perfettamente la situazione dei proprietari, i loro dubbi, il loro sconforto. So esattamente cosa significa andare al parco, vedere altri cani "normali" e averne uno ingestibile che corre ovunque in modo frenetico, è molesto con i suoi simili, ha paura delle persone, ecc! Quindi per me è fondamentale che **il proprietario veda il suo cane con altri occhi**, che capisca che ha anche delle qualità e non solo dei difetti, che veda che può imparare delle cose, perché solo così il loro rapporto potrà cambiare in meglio e migliorare sempre più, nel pieno rispetto dell'animale.
Ricordiamoci sempre che parliamo di cani e non di esseri umani, che hanno esigenze specifiche e che queste esigenze vanno rispettate. La soddisfazione più grande per me è sentire che il cane tira meno, che adesso è meno pauroso, che ritorna se viene messo in libertà, che si avvicina fiducioso agli altri cani, ecc... Questi miglioramenti cambiano la visione del proprietario del proprio cane e cambiano anche i suoi sentimenti e il suo atteggiamento nei confronti dell'animale. Tutto questo a vantaggio della relazione.
Oltre a questa attività organizzo delle passeggiate a tema con una mia collega. E' un'altra piccola sfida perché bisogna pensare non a un singolo soggetto ma a un gruppo di cani. E' un'occasione per i proprietari per trovarsi con altre persone e condividere una mattinata insieme in una situazione in qualche modo protetta. Può essere un modo per capire le potenzialità e le capacità del proprio animale. Le parole chiave della relazione con il 4zampe sono sempre quelle: FIDUCIA e POSITIVITA'.

Via le pulci in modo naturale

di Maddalena Nardi

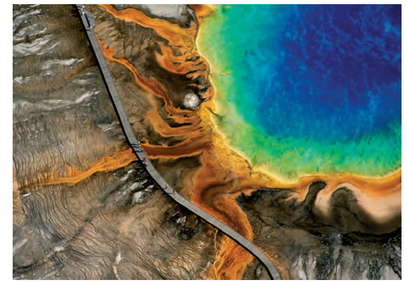
Alcune accortezze e la scelta dei giusti ingredienti, possono aiutare i nostri gatti (e noi) a tenere lontane le pulci, ecco quali sono!
Per gli animali l'**olio di neem** disponibile in erboristeria, come in tanti altri negozi di prodotti biologici in comode confezioni spray, rappresenta uno dei più efficaci rimedi naturali antiparassitari, soprattutto contro pulci, zecche e zanzare, che nei cani provocano la leishmaniosi. Inoltre si è scoperto che quest'olio vegetale funge da pesticida del tutto ecologico per le piante, tanto da essere utilizzato in agricoltura biologica. L'**olio di neem** ha un odore che infastidisce le pulci e le allontana. Può essere applicato in gocce sul pelo. **Pensate che in India, dove la pianta cresce spontanea, i passeri aggiungono foglie di neem ai propri nidi, per preservarli dalle infestazioni parassitarie.**
Altrettanto efficaci possono rivelarsi alcuni **decotti di erbe aromatiche (eucalipto, salvia o alloro)** con i quali frizionare il pelo dei vostri animali. Basta mettere a bollire per 5-10 minuti in abbondante acqua le foglie delle erbe aromatiche che avete scelto. Lasciate raffreddare, filtrate e applicate sul pelo del vostro amico a 4 zampe. Un altro ingrediente interessante come repellente per le pulci è l'**aceto di mele**. Può essere spruzzato sul pelo del cane che

dopo qualche istante, va asciugato con cura. Oppure, potete metterene un cucchiaino da tè al giorno nell'acqua del vostro felino.
Eliminare le pulci dal pelo del vostro animale ha senso solo se le eliminerete anche dalla vostra abitazione. Mettete in ammollo tende, coperte e copri divano in una soluzione fatta di **acqua e un rametto di rosmarino o lavanda,** per poi procedere con il normale lavaggio.
Altra dritta per i vostri cani: l'**olio essenziale di geranio** è un ottimo rimedio per respingere le zecche, basta applicarne alcune gocce al collare del nostro amico e i parassiti andranno altrove.

La terra vista dal cielo, in mostra a Milano

di Maddalena Nardi

"Ho visto la Terra cambiare. L'impatto dell'uomo si vede dal cielo. Durante i viaggi e le ricerche ho constatato che tutti gli scienziati che ho incontrato condividono la mia stessa inquietudine. Quanto illustrano le mie fotografie, loro dimostrano con le cifre, e le cifre sono inaudite." Queste le parole del celebre fotografo Yann Arthus-Bertrand, di cui a Milano, presso il Museo di Storia Naturale, fino al 19 ottobre, si possono ammirare oltre cento fotografie a colori. Un inventario dei più bei paesaggi del mondo fotografati dall'alto, con lo scopo di testimoniarne la bellezza e di preservarla attraverso un costante lavoro di monitoraggio dei luoghi. Dagli oceani alle vette delle montagne, dalla savana africana ai ghiacciai antartici, dai crateri vulcanici ai deserti africani, questi scatti attestano un profondo rispetto e amore per la Terra, tanto da essere diventate delle immagini simbolo, come il celebre cuore di Voh in Nuova Caledonia.
La mostra è aperta da martedì a domanica ore 9.30 – 19.30. Lunedì chiuso.



Sorgente calda del Grand Prismatic,
Parco Nazionale di Yellowstone 44° 31' N - 110° 50' O © Yann Arthus-Bertrand

Nuovi corsi di Shiatsu

di Marcello Marzocchi,
Operatore ed istruttore Shiatsu dell'Accademia Italiana Shiatsu Do

In ottobre inizieranno i nuovi corsi Professionali di shiatsu organizzati e gestiti dall'Accademia Italiana Shiatsu Do. L'Accademia, operante in Italia da oltre 30 anni, è la Scuola più grande presente sul territorio nazionale, con oltre 25 sedi e migliaia di studenti.

Il **Primo Percorso Professionale** che partirà presso la Sede di San Lazzaro di Savena, in Via Palazzetti 2/g, è rivolto a chi vuole avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina, o ha avuto brevi esperienze e vuole approfondire e consolidare le proprie conoscenze.

Il **programma** prevede, oltre all'apprendimento di due "kata" di shiatsu (sequenze complete di trattamento), una serie di pratiche complementari riguardanti postura, respirazione, mobilità articolare ed anatomia esperienziale. Fondamentalmente pratico, il corso ha l'obiettivo di permettere all'allievo di eseguire un trattamento shiatsu completo, con l'uso di palmi e pollici, in grado di portare rilassamento e benessere a chi lo riceve.

Il lavoro posturale, le esperienze sulla respirazione e la stessa pratica shiatsu – fatta e ricevuta – rendono inoltre tale Primo Percorso un eccezionale strumento per il benessere del praticante stesso, con rilassamento delle tensioni muscolari, incremento della flessibilità, resistenza e tonicità, oltre ad una maggior quiete mentale e propensione alla relazione con l'altro.

Il corso è seguito da un Istruttore dell'Accademia e da due assistenti. Al termine viene rilasciato un attestato di partecipazione, ed è possibile accedere al Secondo Percorso Professionale.

Viene proposto a Bologna con due modalità:

1) Formula week end

5 incontri di 12 ore (sabato 15.00-20.00; domenica 09.00-13.00 e 14.00-17.00) strutturati su fine settimana, con inizio il 4/5 ottobre 2014.

Su questo corso è attiva, fino al 15 settembre 2014, la fantastica promozione nazionale, con sconti dal 30% al 50%.

2) Formula serale (ciclica)

Il corso si tiene ogni giovedì, dalle 20.30 alle 23.00, con inizio giovedì 2 ottobre 2014.
Il primo mese può essere frequentato al solo costo della tessera associativa di 70,00 euro.

Per informazioni sui corsi, sulla Promozione Nazionale, o sulle altre nostre attività, consulta il sito www.accademiashiatsudo.it/Bologna/ o chiamaci allo 02/29404011 – 051/464714

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

le date potrebbero subire variazioni

Data	Ora	Titolo	Descrizione	Luogo	Web-Info	Tipologia
2 e 9	21.00 – 23.00	Nodi: dove le musiche si incrociano	Piccolo festival di musiche inconsuete. Concerti dedicati alle musiche del mondo in un viaggio virtuale tra America, Africa, Medio Oriente ed Europa.	Museo della Musica, Strada Maggiore 34 Bologna	www.museomusicabologna.it	FESTIVAL
6	19.30	A passo di musica…	Durante la"Fira di sdâz" Nel borgo cinquecentesco, un viaggio tra rinascimento e illuminismo con musiche, canti e balli contadini popolari.	Palazzo dè Rossi,Pontecchio Marconi (BO)	www.infosasso.it	EVENTO
7	9.00 – 13.00	FIORI DI BACH – Per fare tutto ci vuole un fiore	Passeggiata botanica alla ricerca dei fiori di bach e raccolta dell'acqua alla sorgente naturale per la preparazione dei rimedi floreali. Incontri pratici di floriterapia a cura della dott. Rossella Peretto. Prenotazione obbligatoria: 340.6651512	B&B Nova Arbora, Via Badolo 35	www.novarbora.com	CORSO
9 e 11	16.00 – 18.00	Hip hop dei burattini	Laboratorio di costruzione e animazione musico-teatrale con burattini condotto da Sandra Pagliarani. Adatto dai 6 ai 90 anni.	Biblioteca Meridiana, Via Gandusio 6, Bologna	http://bibliotecameridiana.wordpress.com	LABORATORIO
14-17		Festa dell'uva	Grande fiera campionaria che saluta l'estate.	Luoghi vari, Castenaso (BO)	www.comune.castenaso.bo.it	FIERA
15-21		Settimana europea della mobilità sostenibile	Tema di quest'anno è "Our streets, our choice" per riconsiderare gli spazi urbani in modo sostenibile.	Su tutto il territorio nazionale	www.ambiente.regione.emilia-romagna.it	EVENTO
18 - 21		Il Barbarossa	24ma edizione della rievocazione storica per cui l'intera città si immerge in un'atmosfera medioevale, grazie ai circa 2000 figuranti e artisti che la animeranno.	Luoghi vari, Medicina (BO)	www.ilbarbarossa.net	EVENTO
19-21	ven. 15-19; sab e dom. 10-19	Festa del cactus	Mostra-mercato specializzata nel settore delle piante succulente (cactus e altre piante grasse), voluta la prima volta nel 2006.	Palasavena, via Caselle 26, San Lazzaro di Savena (Bo)	www.festadelcactus.it	MOSTRA MERCATO
21	16.00 – 18.30	Il tuo riequilibrio naturale	Presentazione del corso su alimentazione energetica, pulizia degli organi e rimedi della naturopatia. Merenda bio veg a km0.	La casa del Nibbio, Via Coventino 2051, Castel San Pietro Terme (BO)	http://naturopatiabio.blogspot.it	INCONTRO
21		Volontassociate	Festa dell'Associazionismo e del Volontariato della provincia di Bologna per promuovere valori e attività.	Giardini Margherita, Viale Gozzadini Bologna	www.volontassociate.volabo.it	EVENTO
22	18:30 – 19.30	La Gravidanza Olistica	Presentazione del percorso di accompagnamento alla nascita con l'ostetrica Veronica Filippone. Castel San Pietro Terme (BO)	La casa del Nibbio, Via Coventino 2051,	www.marinagiusti.it	INCONTRO
26	20.15– 22.30	Serata teorico-pratica-degustativa "CuciniAmo la Salute"	Con gli Alimenti di stagione ed i Rimedi Naturali di sostegno alle mutate esigenze fisiologiche. Con Marina Giusti, naturopata.	La casa del Nibbio, Via Coventino 2051, Castel San Pietro Terme (BO)	www.casadelnibbio.it	CORSO
28	10.00 – 13.00	Un gregge di pecore che guarda la città	Le colline fuori porta. Una breve passeggiata nel Parco Villa Ghigi regala un incontro con le pecore al pascolo ed è l'occasione per raccontare alcuni aspetti della vita dei pastori.	Partenza dal parcheggio del parco di via di Gaibola, Bologna	www.fondazionevillaghigi.it	PASSEGGIATA
30	20.30 – 22.30	Risveglio dell'energia femminile	Presentazione del percorso con Lara Olivieri e Claudia Galli. attraverso la Danza Medio Orientale Egizia	La casa del Nibbio, Via Coventino 2051, Castel San Pietro Terme (BO)	www.casadelnibbio.it	INCONTRO

Mercati contadini

Giorno	Ora	Titolo	Descrizione	Luogo	Web-Info
ogni martedì	dalle 17.00 alle 20.30	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	VAG via Paolo Fabbri, 112 Bologna	www.autistici.org/campiaperti/
ogni martedì	dalle 16.00 alle 19.00	MERCATO CONTADINO	Dal produttore al consumatore: carne, formaggi e verdure di ottima qualita!	Parcheggio di Casa Sant'Anna - Villanova di Castelnaso (BO)	www.comune.castenaso.bo.it
ogni mercoledì	dalle 16.30 alle 19.30	MERCOLBIO	Produttori a KM0. Organizzato dal GAS di Imola.	Centro sociale La stalla via Serraglio, 20 Imola (BO)	www.gasimola.ilbello.com
ogni mercoledì	dalle 17.00 alle 20.30	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	Labas via Orfeo, 46 Bologna	www.autistici.org/campiaperti/
ogni mercoledì	dalle 15.00 alle 19.30	MERCATO CONTADINO	Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali.	Via del Gomito, 30 Bologna (parcheggio sede Coldiretti)	www.campagnamica.it
ogni mercoledì	dalle 17,30 alle 21,30	MERCATO DELLA TERRA	La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food.	Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna	www.mercatidellaterra.it
ogni giovedì	dalle 17.00 alle 20.00	TERRA, TERRA	Produttori a KM0. Organizzato da Amici della Terra che cura anche l'animazione.	Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)	www.amiciterraozzano.it
ogni giovedì	dalle 17 alle 20.30	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	XM24 via fioravanti, 24 Bologna	www.autistici.org/campiaperti
ogni 1°e 3° ven. del mese	dalle 18.00 alle 22,30	MERCATO DELLA TERRA	Ortaggi e frutta, pane e biscotti, latte e yogurt, uova e carne, formaggi e salumi, vino e birra, miele e marmellate, fiori e pasta fresca. Organizzato da Slow Food.	Mercato Ortofrutticolo di Viale Rivalta, 12 Imola (BO)	www.mercatidellaterra.it
ogni venerdì	dalle 17.00 alle 20.00	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	Cortile della Scuola di Pace Via Udine, Bologna	www.autistici.org/campiaperti/
ogni venerdì	dalle 15.00 alle 19.00	FARMER'S MARKET BERTELLA	Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita.	Piazza Giovanni XXIII Castel S. P. Terme (BO)	www.campagnamica.it
ogni venerdì	dalle 15.00 al tramonto	MERCATO CONTADINO	Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.	Piazza Amendola, Castel Maggiore (BO)	
ogni sabato	dalle 15.00 alle 18.00	FARMER'S MARKET	Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita.	Piazza Zapelloni Castenaso (BO)	www.campagnamica.it
ogni sabato	dalle 9,00 alle 14,00	MERCATO DELLA TERRA	La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food.	Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna	www.mercatidellaterra.it
ogni domenica	dalle 8.30 alle 12.30	MERCATO CONTADINO	Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali.	Centro Annalena Tonelli Via Galletta, 42 San Lazzaro di Savena (BO)	www.campagnamica.it
ogni domenica	dalle 8.00 alle 13.30	MERCATO CONTADINO	Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.	Piazza G. de Giovanni, 1 Monterenzio (BO)	www.comunemonterenzio.eu
ogni 3° dom. del mese	dalle 8.30 alle 13	MERCATO CONTADINO	Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità!	Piazza della Resistenza, Funo (BO)	www.comune.argelato.bo.it
tutte le domeniche	dalle 9.00 alle 12.00	MERCATO CONTADINO	Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.	Piazza Trento Trieste, San Giorgio di Piano (BO)	www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it

Calendario 09

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

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

NASCERE - Gravidanza, nascita, abbraccio
Convegno a Imola organizzato dal Centro Yoga Thymos

di Emanuela Orlandini

Sabato 11 ottobre presso la Sala delle Stagioni in Via Emilia 25 a Imola si aprirà alle ore 10 **una giornata per condividere il tema della nascita.** Tutti gli incontri sono a ingresso libero e si propongono l'obbiettivo di incontrarsi e confrontarsi per respirare insieme in una visione più ampia.

MATTINA 10-13. Aprirà la giornata **Barbara Molinazzi**, coordinatrice pedagogica del Comune di Imola; **Beatrice Benfenati**, insegnante yoga e formatrice parlerà de *La sacralità della nascita*. "Nascere è un evento non solo naturale, ma anche sacro. Con sacro intendo ciò che non può mai essere trattato banalmente in quanto è ispiratore ed evocatore del mistero che siamo. Di ciò che è sacro dobbiamo avere quindi il massimo rispetto poiché è custode di un valore che ci riguarda."

Il Dott. **Mauro Salieri**, primario in Ginecologia e Ostetricia presso l'ospedale di Lugo, tratterà il tema *Accompagnare e sostenere la gravidanza*, parlando di come sia possibile affrontare il parto con fiducia, sapendo che, se sorretti da un "ambiente motivato", emergono le capacità innate di superare la paura e il dolore. Con lui l'ostetrica **Daniela Contoli** parlerà del sostegno dell'acqua nel travaglio e nel parto in ospedale. L'**Ass. Il Nido di Imola**, *La scelta del parto a casa*; le ostetriche libero professioniste Martina Palli e Melinda Giorgi, parleranno della conduzione sicura e rispettosa dei tempi della donna e del suo bambino. *Il neonato, questo sconosciuto*. Spunti per un'accoglienza amorevole: **Elena Balsamo**, pediatra omeopata e scrittrice, darà la parola al neonato, che sembra dirci: "Guardami, io esisto! Fammi spazio nel tuo cuore. Non occupo molto posto ma ho bisogno che tu mi veda, tu mi riconosca. Solo così posso sentire di esserci, solo così posso mettere radici." Impariamo dunque a conoscere il suo linguaggio per accoglierlo con amorevole gentilezza, come si merita...

POMERIGGIO 14:30-17:30. Il Dott. **Pier Luigi Bedei**, ginecologo a Faenza, *Gravidanza e visione olistica*: l'approccio olistico in Medicina considera l'individuo come un "essere" speciale, unico nel suo genere, microcosmo nel macrocosmo, costituito in modo indissolubile di corpo, mente e spirito. **Emanuela Orlandini**, insegnante yoga e operatrice in biodinamica craniosacrale, *Il primo respiro: la biodinamica craniosacrale e la sapienza della vita*. Il momento della nascita è un momento sacro e delicato di incontro tra i respiri della vita. Quello lento e sapiente che ha trasformato l'embrione in neonato, e quello polmonare, che inizia l'indipendenza dalla mamma. Dal loro incontro crescerà poi il bambino, l'adulto… L'**Ass. La casa delle mamme** (ostetrica Maddalena Giacomoni, psicologa Cristina Mambelli, fisioterapista Daria Loreti), *il bonding, l'incontro che dà inizio alla relazione*: un processo fisico, emozionale e spirituale, un legame empatico, di relazione tra madre, bambino e padre, che si costruisce gradualmente nel periodo prenatale sulla base di scambi sensoriali ed emotivi. Sarà presente **La Leche League**, con Annalisa Venturini, mamma volontaria: *Da mamma a mamma, l'arte di allattare.* Come informare, incoraggiare, sostenere le mamme e i loro piccoli nel prezioso allattamento al seno? La Leche League International, tra i diversi riconoscimenti, è consulente dell'UNICEF e collabora ufficialmente con l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità.

A seguire: **Come portare i piccoli**, laboratorio per provare la fascia porta Bebè.

La giornata è gratuita perché crediamo nell'importanza di questo tema; per una buona organizzazione vi chiediamo solo di confermare la vostra presenza come auditori sul sito www.yogathymos.it

Torna Artelibro Festival del Libro e della Storia dell'Arte

di Veronica Ventura

Un nuovo Artelibro si svolgerà a **Bologna dal 18 al 21 settembre 2014**. Il Festival del Libro d'Arte, in occasione della sua undicesima edizione, si amplia in un ancora più ambizioso Festival del Libro e della Storia dell'Arte. Il tema di quest'anno ITALIA: TERRA DI TESORI ha l'obiettivo di "riscoprire" le meraviglie artistiche e culturali del nostro Paese.

Una mostra di eccezionale prestigio intitolata ***La scrittura splendente. Tesori manoscritti dalla biblioteche italiane*** sarà allestita nella **Sala dello Stabat Mater** della **Biblioteca dell'Archiginnasio** con alcuni tra i massimi capolavori dell'arte libraria, come la **Bibbia di Borso d'Este,** definito "il libro più bello del mondo". In collaborazione con la Fondazione Cariverona, sarà ospitato dalla Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna il capolavoro *La Veduta di Verona con Castelvecchio e il ponte Scaligero da monte dell'Adige* di Antonio Bellotto.

Novità di quest'anno è il gemellaggio con il Festival de l'Histoire de l'Art di Fontainebleau, ma non mancherà la partecipazione dei centri culturali del territorio, che contribuiranno alla ricchezza del programma del Festival con iniziative autonome, come, ad esempio, la mostra *Carlo Levi. I ritratti dipinti* con le parole ospitata dallo spazio CUBO Centro Unipol Bologna.

Al tradizionale appuntamento con l'editoria d'arte nella grande mostra-mercato di **Palazzo Re Enzo**, dove non mancheranno i libri di pregio e le riviste specializzate, contribuiranno i librai antiquari dell'Ass. Librai Antiquari d'Italia e una nuova sezione espositiva dedicata alle Gallerie d'Arte italiane dal titolo PROGRAMMA ITALIA a cura di Sergio Risaliti.

In collaborazione con Librerie Coop verrà allestita infine dal 6 al 21 settembre la consueta **Libreria dell'Arte in Piazza Nettuno** e qui, nei giorni del Festival, potrete trovare anche Vivere Sostenibile!

La Fiera d'Autunno a San Giovanni in Persiceto

di Erika Lodi

Dal 18 al 21 settembre a San Giovanni in Persiceto cadono le foglie per la tradizionale "Fiera d'autunno". La manifestazione ha origini molto lontane, come confermano alcune locandine del 1856-57 che già annunciavano un'Antichissima Fiera di settembre in città. Come ogni anno, le vie e le piazze della nostra bella cittadina si animeranno grazie ad un programma ricco di appuntamenti e opportunità di divertimento. La Fiera riserverà piacevoli sorprese, particolarmente legate alla musica e al divertimento, grazie ai colori e ai suoni degli artisti di strada. E ancora: eventi sportivi, momenti di incontro tra culture diverse, spettacoli comici,stand gastronomici, sfilate di cani, mostre e chi più ne ha, più ne metta!

Dal 18 al 21 settembre vi aspettiamo quindi a San Giovanni in Persiceto, in particolare **presso l'Erboristeria San Giovanni, in Corso Italia 112,** che propone **sconto** ai lettori del **10% sui trucchi Eco-bio Couleur Caramel.**

27 e 28 SETTEMBRE e 4 e 5 OTTOBRE 2014: "VIVI IL VERDE" alla scoperta dei giardini dell'Emilia-Romagna

di Veronica Ventura

L'Istituto Beni Culturali della Regione Emilia-Romagna propone un calendario di eventi gratuiti che stimolano a "vivere" il giardino come bene culturale da conoscere, valorizzare e rispettare proprio perché "bene comune" che merita di essere "adottato" e "protetto" in primo luogo da chi ne fruisce. Ecco allora gli incontri "Vivi il Verde" che si svolgeranno l'ultimo fine settimana di settembre (che significativamente coincide anche con le giornate europee del patrimonio) e il primo fine settimana di ottobre. Abbiamo chiesto ai Comuni e alle associazioni che si occupano di verde di aiutarci a realizzare un calendario di eventi in cui si parli di natura "da vivere" secondo le modalità più disparate: visite guidate ai giardini, ma anche laboratori, conferenze "sul campo", percorsi sensoriali, lezioni pratiche, "treewatching", incontri con chi i giardini li cura e li protegge per mestiere, e tanto altro.
Il programma completo delle vistite è disponibile sul sito www.ibc.regione.emilia-romagna.it

I Giovedì al Teatro di Paglia Zoè ad Arvaia

di Mavi Gianni, Zoè Teatri

Il teatro conviviale, atto principe dell'adunanza teatrale, è uno dei pallini di Zoè Teatri.
La compagnia bolognese che si occupa di RiCreAzioni Culturali, ha trovato un luogo dove esprimersi particolarmente adatto: la terra di Arvaia (Cooperativa di contadini e cittadini in via Olmetola 16 a Bologna), con cui collaborano grazie a Stefano Peloso, socio fondatore.
Insieme potremo godere del tramonto e del silenzio della notte, assaggiare i piatti dei cucinieri di Arvaia (alle **ore 19** apericena; prenotazione consigliata cell. 3311228889 – zoeteatri@gmail.com) e, soprattutto, assistere alla **magia del teatro sotto le stelle**.
Due gli appuntamenti di Settembre, entrambi a ingresso libero:

giovedì 4 settembre ore 21
I Maghi da Giardino – commedia in 2 atti
Lo spettacolo nasce da un laboratorio teatrale curato da Mavi Gianni per esplorare le forme di resilienza che una comunità può adottare. Grazie alla pratica dell'improvvisazione teatrale, sono stati definiti e rifiniti alcuni personaggi esemplari della società di oggi. Agiranno in un condominio fatto di luoghi distanti, "un continente privo d'ombra e di cascinali dove riposare". Eppure, alla fine della storia, la consapevolezza del prossimo istante, li porterà a una condivisione inaspettata.

giovedì 11 Settembre ore 21
La Moglie dell'arbitro
teatro Canzone con lo Spartito Democratico.
A seguire **rottura delle balle** da spargere sui campi.
Futbologia applicata alla vita quotidiana.
Da oltre cent'anni il pallone è al centro di più o meno insane passioni, soprattutto quando a scendere in campo è la Patria formazione. In quelle occasioni, ognuno di noi in un ruolo diverso, scende virtualmente in campo e corre a perdifiato, dietro a quella sfera magica che fa tornare bambini.
Fra canzoni, slogan da stadio e filosofiche dichiarazioni, ha luogo il nostro viaggio nel mondo del calcio, dedicato a una figura talmente assente da risultare inevitabile: la moglie dell'arbitro, colei la cui morale è per i tifosi supposta causa delle sciagure della propria squadra.
Di questo chiacchieriamo e cantiamo, nella convinzione che nel *futbòl* esista una capacità di lettura del proprio tempo, in tutte le stagioni e a tutte le latitudini.
Un Dio universale in grado di mettere in risalto valori come socialità, solidarietà e gioia di stare al mondo.

offro

Sono un **agronomo**, ho una vasta esperienza nello studio e nella gestione dei suoli e **offro la mia collaborazione** (gratuitamente per associazioni non a fini di lucro) sia per consigli nell'acquisto di terreni, sia per la migliore gestione di orti, giardini, poderi. **Nicola 349/2569597 email: sea.song59@gmail.com**

Impartisco **lezioni di pianoforte e tastiera**, sono diplomata al conservatorio e ho molti anni di esperienza didattica.
Email: **daniela.tomesani47@alice.it**

Offro belle **borse di jeans** fatte riciclando i jeans da buttare. Se qualcuno è interessato"portami il tuo jeans e troverai una nuova borsa!" il costo è di 25€ a borsa. Il materiale per fodera maniglie e chiusure incluso. Sono pezzi unici che piacciono molto. **elfiebottoni@gmail.com**

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

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

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

abitare

Offriamo ospitalità in cambio di cooperazione consapevole in luogo pieno di pace, piccola az. agricola naturale sulle colline bolognesi a coppie o persone amanti della natura. **Email: ecocreo@gmail.com**

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

associazioni

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

cerco

Esperta, seria e volenterosa **donna italiana** cerca **lavoro come colf, domestica, pulizie scale, uffici e case, assistenza anziani.** Possiedo 2 attestati professionali a questo riguardo. Disponibile anche come aiuto cuoca, accetta trasferte e part-time oltre che lavoro in giorni festivi. Subito disponibile. **Antonietta: 347/0564066**

In Bologna , **zona S. Vitale/S. Lazzaro,** CERCO in regalo **vecchia TV funzionante**. Grazie. **Tel 327-2244969**

Sono una **ragazza italiana**, cerco un lavoro di **pulizie case o uffici**. Qualche ora part time o **anche babysitter** per i vostri bimbi.
Zona imola o vicinanze. Tania: **347-8452282**.

Cerco **Motozzappa o Motocoltivatore usato** a prezzo modico, preferibilmente in Emilia Romagna. Attilio **347-1740690**

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

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

vendo

Vendo: **macchina da scrivere Olivetti** anni '60 funzionante. **Pianoforte a parete** primi '900 marca inglese. Vecchio filarino della nonna fine '800. **Email: daniela.tomesani47@alice.it**

Cerchi un **cuscino** comodo e **salutare** per la **notte**? O uno **rotondo da meditazione**? Ne abbiamo realizzati alcuni con la **pula** del nostro farro, arricchita dalla **lavanda** dei campi. I tessuti sono di recupero da lenzuola della nonna, tinta unita. **Per info: 347 2461157**

animali

Solo ad amanti animali con giardino ampio per accoglierli, REGALO un maschio di maremmano di due anni e mezzo e **una femmina sterilizzata** di tre anni, incrociata con smooth collie a pelo corto, entrambi dolcissimi e pieni di amore da donare, salvati, pronti per ricominciare a vivere nella gioia di una casa. Possibilità di adottarli anche separatamente. Per venirli anche solo a conoscere chiamate
Sandra: 338/7781907

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

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

libri & co

La vita segreta dell'orto

di Gerda Muller
Editore: Babalibri
pagine 40 – prezzo di copertina 14 €

Sofia è una bambina proprio fortunata: i suoi nonni vivono in campagna e coltivano l'orto! Così, pur vivendo in città, appena è libera dalla scuola la bambina va a stare dai nonni, che le insegnano tutti i segreti per fare crescere gli ortaggi. Il nonno, addirittura, le ha preparato un quadrato di terreno tutto per lei, in cui coltivare la verdura che più le piace. E così Sofia impara a pulire il terreno, a piantare, a sarchiare, a raccogliere le bellissime verdure del suo orticello. E non mancherà un regalo per quando Sofia tornerà a casa.
Corredato da bellissime illustrazioni e da utili consigli, questo libro appassionante aiuterà i bambini dai sei anni a scoprire le ricchezze dell'orto.

Un lampo nell'ombra. 1909. Delitti, misteri e batticuore nella Regia Polizia Scientifica

di Sergio Rossi
Editore: Feltrinelli
pagine 254 – prezzo di copertina 13 €

Sergio Rossi, nato a Perugia ma bolognese di adozione, ci fa salire su una magica macchina del tempo che ci trasporta nella Bologna del 1909, alla scoperta di un duplice delitto.
Un'avventura coinvolgente attraverso un'attenta ricostruzione dei fatti storici e della città come non l'abbiamo mai vista. Ecco i tramway e i "nuovi" quartieri d'inizio '900, si saprà della scoperta dell'aspirina e dell'avvento di innovative tecniche di indagine come il rilevamento delle impronte digitali. Enea Rossetti, il protagonista, è "disegnatore per vocazione ma poliziotto per necessità". Appena giunto a Bologna dalla natia Roma si trova catapultato nella sua prima indagine tra eccentrici personaggi come il dottor Montanari, non troppo lontano da quell'insegnante di medicina che ispirò a Conan Doyle il suo Sherlock Holmes. Per Enea comunque la parte forse più difficile non sarà risolvere il caso ma imparare il vocabolario bolognese e capire termini quali "cinno" e "invornito".....

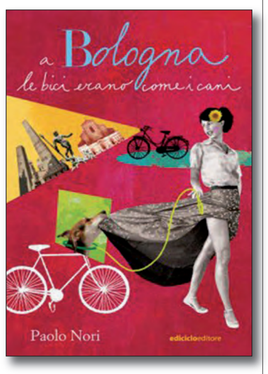
A scuola di felicità e decrescita: l'Alice Project

di Gloria Germani
Editore: Terra Nuova
pagine 162 — prezzo di copertina 13 €

Ho incontrato varie volte e con estrema gioia Luigina De Biasi, maestra trevigiana che, con Valentino Giacomin, ha creato più di 20 anni fa l'Alice Project, poco conosciuto in Italia, molto apprezzato in India, dove ha aperto alcune scuole davvero di felicità, per bambini di tutte le religioni, nelle zone più povere del Paese. Questo volume - che reca la prefazione del Dalai Lama, tratta dal discorso fatto durante la sua visita alla scuola nel gennaio 2013 - racconta il loro metodo educativo, che parte dall'Occidente e incontra l'Oriente, parlando e praticando meditazione e yoga tra i banchi di una scuola che porta gli allievi a scoprire la realtà del mondo interiore prima e meglio delle nozioni del mondo esteriore solitamente insegnate nelle scuole ordinarie. Oltre alla matematica, all'inglese e alle materie tradizionali, la nuova pedagogia del Progetto Alice forma giovani davvero felici, che sanno scoprire e conservare dentro di sé quel sentimento di gioia che non passa con il mutare degli eventi esterni. Ce ne sarebbe un gran bisogno anche qui, non credete?

A Bologna le bici erano come i cani

di Paolo Nori
Editore: Ediciclo
pagine 206 – prezzo di copertina 13 €



Mai facile consigliare un libro di Paolo Nori, mai banale il suo scrivere. E anche questa volta ci porta tra le righe della sua vita, raccontando di un vicino di casa "un ex-meccanico che doveva dire a suo figlio che non era suo figlio. È una storia ambientata a Bologna, che dicon sia un posto dove fino a qualche anno fa la gente si portava per mano la bici anche quando andava a piedi, come se eran dei cani. E dicono fosse un posto dove uno non veniva considerato vecchio finché riusciva ad alzare il piede sopra il sellino." E così ci si incuriosisce seguendo il racconto di questo misterioso Benito, che esordisce dicendo che i giapponesi lo odiano… il tutto in una prosa, tipica di Nori, che sempre sorprende, passando per Zavattini e l'Emilia tutta. Un libro che sa di buono, come un bicchiere di buon lambrusco.

Ricette per ogni stagione con le Erbe ed i Fiori dalle Alpi al Mare

di Libereso Guglielmi
Editore: Edizioni Zem
pagine 185 – prezzo di copertina 12 €

Il quasi novantenne giardiniere di Calvino, dal nome esperanto che vuol dire "libertà", vegetariano da tre generazioni, con la sua dieta ricca di fiori ed erbe spontanee, è la testimonianza vivente che per migliorare la qualità della vita è importante saper scegliere cosa mangiare. Dopo aver spiegato nelle altre pubblicazioni la sua scelta vegetariana, biologica e a km zero, in questo nuovo libro, Libereso ci insegna che ogni nostra scelta a tavola deve rispettare la stagionalità dei prodotti, consumando frutta e verdura raccolte quando sono più nutrienti e ricche di vitamine e antiossidanti. Ecco allora le ricette - spesso accompagnate dai suoi originali disegni e da annotazioni che richiamano storie, curiosità e, soprattutto, le proprietà medicinali delle erbe che mangiamo - della zuppa di Malva, del vino all'Achillea, del sugo alla Borragine, dei pasticcini alla Melissa… tutte da sperimentare!

La Cucina Etica

di Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan, Annalaura Sagramora
Editore: Sonda
pagine 399 – prezzo di copertina 19,50 € eBook-Pdf € 8,50

Spesso ci si approccia alla scelta vegana, che è un vero e proprio stile di vita, partendo dalla propria cucina. Ecco un manuale che ha avuto grandissimo successo, giunto alla decima edizione, ulteriormente ampliato, composto da circa **800 gustose ricette etiche cruelty-free,** cioè senza alcun prodotto di origine animale; di facile realizzazione oppure sfiziose e impegnative per cuochi più intraprendenti ed esperti. In effetti per le ricette più facili ed economiche, ma comunque gustose (per principianti, single e studenti!), la Sonda ha editato un volume a parte "La Cucina Etica Facile", ugualmente ben fatto. Tornando al nostro manuale, esso si apre con un'ampia introduzione dove vengono approfondite le motivazioni della scelta di vita vegan: etiche, salutiste, ecologiche, spirituali, legate allo sviluppo sostenibile. E poi le ricette appunto, agilmente suddivise per ingrediente principale e portata; non solo tofu e seitan, ma anche tempeh, tutti i legumi e cereali, nonché le alternative vegan alla carne: dal muscolo di grano al riscoperto lupino.

naturaSì
il supermercato bio

Per la tua spesa,
per la tua pausa pranzo
e per i tuoi gelati
o per le tue cene,
tutto rigorosamente bio
scopri il mondo
di NaturaSì.

BOLOGNA: Via Montefiorino, 2/D • Via Po, 3 • Viale della Repubblica, 23
SAN GIOVANNI IN PERSICETO Via Bologna,15
CASALECCHIO DI RENO Via Porrettana, 388

naturaSì
gelateria caffè pasticceria

Colazioni, pausa pranzo e cena, pasticceria e gelateria artigianali
dal Lunedì al Sabato dalle 7.00 alle 23.30 orario continuato
Via Montefiorino, 6/A • BO Tel. 051 430304