



L'unico "nazionalismo" che ci piace

di Graziano Consiglieri

una linea positiva in quanto avviene in noi e attorno a noi, il nostro obiettivo è quello di sottolineare l'unico "nazionalismo", l'unico "localismo" che ci piace.

L'elogio della "particolarità" che sta a cuore a Vivere Sostenibile Liguria Ponente è quello che riguarda uno stile di vita che, partendo dalle realtà locali, dalle produzioni tipiche, dai patrimoni alimentari (ma anche artistici e culturali), sappia valorizzare, promuovere e utilizzare una ricchezza che si trova a portata di mano.

Parliamo di produzioni a "chilometro zero", di presidi alimentari "Slow Food" della zona, che nel Ponente ligure stanno crescendo a vista d'occhio, ma anche di realtà che, pur non fregiandosi di classificazioni ufficiali quali Doc, Dop o Igp, siano testimoni del fatto che si può mangiare bene (ma anche vivere bene) partendo da quello che la terra, le città e la cultura più prossime a noi possono offrirci ogni giorno.

In questo senso la promozione di tante aziende che operano nel territorio e per il territorio è davvero la forma di "nazionalismo" che ci piace raccontare.

Ciò non significa chiudersi a quanto altre terre possono offrirci, a come esse possano stimolarci nella ricerca e nella crescita, ma vuol dire avere sempre un occhio attento a tutto, in particolar modo quando di mezzo c'è la nostra vita, che passa attraverso ciò che mangiamo, l'aria che respiriamo e, perché no, anche i rifiuti che produciamo o quanto il nostro essere al mondo influisca su equilibri planetari ai quali molti, soprattutto molti "potenti", stanno ora voltando le spalle, quasi non fosse un problema che riguarderà anche loro.

Quest'impegno, però, non è privo di attriti e scontri, che diventano assai più problematici di quanto si spera, perché si inseriscono in dinamiche, appunto, internazionali, determinate da scelte che passano ben al di sopra delle volontà della maggioranza.

Un esempio chiaro è dato dalla ridda di accuse reciproche, provvedimenti, cause legali e ricorsi che una bozza di decreto, proveniente da Bruxelles, ha scatenato non appena è stata paventata la volontà di far indicare sulle confezioni di pasta la provenienza del grano con cui è

prodotta. Al di là del problema in sé, che meriterebbe un intero giornale solo per essere compreso meglio, ciò che ci preme portare all'attenzione è una domanda assai semplice: "e se cominciassimo, già nel nostro piccolo, a consumare cibo a chilo-

mettono abbattimenti mostruosi dei costi; permetterebbe tuttavia diversi vantaggi. Quali? Un diverso rapporto con il cibo, tanto per cominciare, che sarebbe più "assaporato" e meno "consumato"; risparmi economici e ambientali sui trasporti con vantaggi per la comunità; il rifiuto delle dinamiche di sfruttamento di interi popoli che sono schiavizzati per produrre materie prime a bassissimi costi (dei quali ai lavoratori tocca un'ulteriore minima parte); la messa in discussione di chi produce, contemporaneamente cibo per



metro zero, sulla cui provenienza possiamo avere un ancorché minimo controllo?"

Sarebbe certamente meno facile, per noi e forse anche meno economico, perché certe produzioni di nicchia o in scala non industriale non

nutrire l'uomo, fertilizzanti e anticrittogamici per preservare le colture e medicinali per ovviare ai danni che essi producono sul corpo umano. L'elenco è lungo. A voi il (dis)piacere di proseguirlo o, meglio, il piacere di trovare soluzioni.

Un caloroso ringraziamento e una promessa

Con questo numero di dicembre 2017, Vivere Sostenibile Liguria Ponente completa il suo primo anno di vita e inizia a progettare la sua ulteriore crescita. Con queste prime quattro uscite si è consolidata una presenza sul territorio, una voce che, come riferitoci da più parti, mancava ed è stata accolta con grande piacere. Di questo iniziale, piccolo ma già significativo successo vogliamo ringraziare tutti coloro che, alcuni ancora prima di vedere con i propri occhi il primo numero del periodico, hanno creduto in questa possibilità e ci hanno dato fiducia.

Se arriviamo a completare questo ciclo iniziale, fondamentale per poter provare a essere presenti nonostante le difficoltà che comporta oggi il solo fatto di provare a "fare impresa", larghissima parte del merito è di quelle aziende che hanno ritenuto che sostenerci, ma anche sostenersi tramite noi, fosse una scelta quanto meno interessante. A noi, caso mai, il compito di rendere questo incarico "vincente". Speriamo di esserci riusciti sin da subito.

La crescente attenzione nei riguardi del nostro periodico e il sempre maggiore riscontro di una distribuzione che si sta facendo estesissima (anche

grazie a chi lo diffonde tramite internet e le proprie mailing list) sono la conferma del fatto di aver intrapreso una strada condivisa, importante e apprezzata.

Un ringraziamento, dice il titolo, ma anche una promessa. E la promessa, per il 2018, è quella di essere sempre attenti alle realtà che, attorno a noi e con noi, crescono con gli stessi ideali di sostenibilità attenzione e rispetto (per uomini, animali, società, ambiente, economia...) condivisi da noi, di continuare a raccontare, sostenere e promuovere una visione di vita e del lavoro, uno stile che sentiamo essere il nostro ma anche condiviso da molti.

Per questo, mentre si stilano i progetti e i bilanci per l'anno nuovo, chiediamo anche noi di essere sostenuti in questo sforzo, di supportarvi e di raccontarvi attraverso le nostre pagine, magari utilizzando gli incentivi offerti dal bonus fiscale previsto per il 2018 dal Governo italiano (notizie dettagliate nelle pagine interne), per un sostegno a un'editoria e un periodico che camminano nella stessa direzione di coloro di cui raccontano la storia e che hanno una certezza: l'unico via per poter costruire i propri ideali e il proprio spazio è riuscire a costruire reti.



NATURVITA BIO
270 PRODOTTI
A PREZZI SCONTATI

BIO FORNO CERTIFICATO



PIAZZA EROI SANREMESI, 44
NATURVITABIO.IT




le terre di confine



Riservato alle aziende, ai professionisti, alle associazioni e le cooperative 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.

Diventa PARTNER di VIVERE SOSTENIBILE!

Vantaggi, servizi esclusivi e sconti a cui potrai accedere:

- Sarai punto di distribuzione esclusivo della rivista più letta nel mondo della sostenibilità; i lettori di Vivere Sostenibile frequenteranno la tua attività, per ritirare la loro copia omaggio.
- Pubblicazione di quattro articoli redazionali all'anno.
- Avrai la possibilità di distribuire i tuoi dépliant, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle feste, fiere ed eventi organizzate o partecipate da Vivere Sostenibile.
- Avrai un link attivo al tuo sito o pagina fb nella nostra pagina web dei punti di distribuzione.
- Prezzi convenzionati e sconti riservati per l'acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di Vivere Sostenibile.
- Grazie alla distribuzione di Vivere Sostenibile nelle principali fiere ed eventi del Nord Italia legate al mondo "green", la tua attività sarà visibile in una vastissima area e potrai venire a contatto con esperienze analoghe e complementari con le quali avviare collaborazioni e sostegno reciproco.



Entro il **31-12-2017** il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a **€ 300 + iva** (invece di 350 + iva).

Per aderire invia ORA una mail a vs.liguriaponente@gmail.com con il tuo nome, la tua ragione sociale e il tuo recapito telefonico.

Ti chiameremo per definire la tua adesione

SOMMARIO



▶ Difesa della terra	<i>pag</i>	3-4
▶ Agricoltura	<i>pag</i>	5-7
▶ Benessere Corpo Mente	<i>pag</i>	8-9
▶ Alimentazione Consapevole	<i>pag</i>	10-13
▶ Vita Sociale	<i>pag</i>	14
<hr/>		
ITALIA SOSTENIBILE	<i>pag</i>	15-18
<hr/>		
▶ Territorio	<i>pag</i>	19
▶ SosteniAMOCi	<i>pag</i>	20
▶ SosteniAMOCinema	<i>pag</i>	21
▶ Riciclo e Riuso	<i>pag</i>	22
▶ Eventi	<i>pag</i>	23

**Vivere Sostenibile
Liguria Ponente**
fa parte di VS Network



NETWORK



c/o Casa Famiglia Spes
Frazione Varase - 18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 333.2866166
REDAZIONE:
www.liguriaponente.viveresostenibile.net

Direttore Responsabile
Graziano Consiglieri
graziano.consiglieri@libero.it

Capo Redazione
Laura Sbruzzi
la.sbruzzi@gmail.com

Le Terre di Confine è iscritta alla camera di Commercio di Imperia
Numero REA: IM-142838
Registrazione Tribunale di Imperia Num. Reg. Stampa 1/2017 - Num. R. G. 315/2017

Stampa:
I.T.S.
Via Abate Bertone 14
13881 Cavaglià (BL)



Grafica e impaginazione:
Lei Garcia - Ventimiglia (IM)

Redazione:
Salita al Forno 3 - 18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 333/2866166
www.letterediconfine.com
e mail: vs.liguriaponente@gmail.com

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

Le Terre di Confine - 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 Le Terre di Confine per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a Le Terre di Confine c/o Casa famiglia Spes, Frazione Varase - 18039 Ventimiglia - IM per avere piena informazione di quanto dichiarato, per esercitare i diritti dell'Art. 7 del D.lgs. 196/2003, e perciò consultare, modificare e cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo nonché per conoscere l'elenco dei responsabili del trattamento.

Copia a distribuzione gratuita - Valore copia € 0,10 - Chiuso in tipografia il 27 novembre 2017

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.

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Luca Beschi
Laura Biagini
Lucilla Borio
Graziella Bosco

Silvia Ciuffardi
Fabrizio Daldi
Alberto Dalpiaz
Marco Damele

Elena Di Mauro
Matteo Lupi
Maddalena Nardi
Giovanni Novello

Elisa Raimondo
Debora Roggeri
Luciana Rondelli
Laura Sbruzzi

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

Tel. 333 286 6166



Con il patrocinio di:



Comune di
Airole



Comune di
Camporosso



Comune di
Ventimiglia

RISERVATO AD AZIENDE, ATTIVITÀ COMMERCIALI E PRODUTTIVE, PROFESSIONISTI CHE VOGLIONO PROMUOVERSI UTILIZZANDO VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE

COS'È "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

È un progetto divulgativo sui temi della sostenibilità economica, ambientale, sociale e culturale che si sviluppa con un periodico trimestrale e un sito web.

A COSA SERVE "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

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

COME VIENE DISTRIBUITO "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

Il periodico trimestrale stampato: in negozi e ristoranti bio, associazioni, Comuni ed Enti, aziende sensibili ai temi trattati, cooperative sociali e onlus, tramite una fitta rete di collaboratori, in mercatini, fiere ed esposizioni a tema biologico ed ecologico, benessere e salute, agricoltura a km 0, in attività a carattere eco-sostenibile.

COPIE DISTRIBUITE OGNI TRIMESTRE 5000.

Il magazine on-line è inviato in formato pdf direttamente agli iscritti al portale, a tutti gli inserzionisti, a una serie di collaboratori e a quanti ne facciano richiesta. Gli stessi, a loro volta, lo diffondono alle mailing list in loro possesso. Il pdf è consultabile sul sito e tramite facebook.

PERCHÉ INVESTIRE SU "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

Per raggiungere ed informare un target di persone sensibili e attente ai temi della sostenibilità, che orientano sempre più i loro stili di vita in modo coerente, consapevole e responsabile.

Festival for the Earth: a Monaco la scienza resa semplice per salvare l'uomo

di Laura Sbruzzi



Urgenza, comunicazione, collaborazione potrebbero essere le parole più usate in questo congresso, che ha riunito esperti in varie discipline. Arte e giornalismo come metodi per comunicare e rendere noti ai più non solo i disastri ambientali, ma anche le possibili soluzioni e la presentazione di nuove tecnologie e ricerche, metodi di finanziamento di interventi importanti per la salvaguardia del pianeta, ma soprattutto della specie umana e di tutta la biodiversità di piante e animali, non dimenticando la parte più importante e vitale: l'acqua, fonte di vita per tutte le specie.

Su tutto, alcune riflessioni. Ognuno di noi può fare qualcosa, ad iniziare da sé stesso. Dal ragionare su dove gettare la bottiglia di plastica o acquistare una confezione più eco-friendly al cambiare il modo in cui si comunicano anche concetti importanti, per arrivare a farli comprendere anche all'uomo comune. Pensare globalmente, agire localmente e cambiare personalmente sono le frasi usate dal premio Goldman Ignace Schops che ha parlato di come riconnettere le società con le loro eredità

naturali. In qualsiasi movimento che promuova il cambiamento ci si basa oggi sulla interdisciplinarietà che unisca tutte le capacità umane e tutti i diversi tipi di intelligenza umana per la risoluzione di problemi complessi. Ecco allora che comunicare emozioni diventa non solo il messaggio di un'opera artistica, ma anche la presentazione di nuove tecnologie e scoperte scientifiche. Per avere effetto e presa sulla società, dice Nancy Baron, le scoperte scientifiche vanno comunicate attraverso emozioni e non solo attraverso freddi dati; ecco perché insegnare agli scienziati a comunicare in modo più semplice, ma non stupido, può avere una grande influenza sulle società, raggiungendo in modo più diretto coloro che prendono le decisioni.



Accordo di Parigi Cos'è e cosa prevede

I cambiamenti climatici sono una questione importante a livello mondiale. Senza interventi volti a ridurre le emissioni globali di gas a effetto serra, il riscaldamento globale rischia di superare di 2°C i livelli dell'epoca preindustriale e potrebbe persino spingersi fino a 5°C entro la fine del secolo. L'impatto sul paesaggio mondiale e sul livello del mare sarebbe enorme.

L'accordo di Parigi è un accordo globale sui cambiamenti climatici che è stato raggiunto il 12 dicembre 2015 ed entrato in vigore a novembre 2016. Prevede un ambizioso piano d'azione per limitare entro questo secolo il riscaldamento globale "ben al di sotto" dei 2°C rispetto ai livelli preindustriali e continuare gli sforzi per limitare intanto il livello a 1,5°C.

L'accordo mira inoltre a rafforzare le capacità dei Paesi, specie quelli in via di sviluppo e più vulnerabili, di confrontarsi con gli impatti del cambiamento climatico. Per il raggiungimento di tali importanti obiettivi saranno messi in atto adeguati flussi finanziari, nuove tecnologie e migliori strutture costruttive.

L'accordo prevede altresì un sistema di rapporti periodici e di trasparenza delle azioni intraprese, anche quelle di supporto ad altri Paesi.

Gli investimenti in aiuto all'ambiente dopo l'Accordo di Parigi

Sensibilizzare le istituzioni finanziarie alle energie e tecnologie sostenibili ed abbassare il livello di rischio di investimento in questi settori le parole chiave per raggiungere gli obiettivi.

di Laura Sbruzzi

Uno degli interventi centrali, al Festival for the Earth, è stato quello di Carlo Carraro, specialista in economia ambientale presso l'Università Cà Foscari di Venezia. Nel suo contributo, il richiamo principale è stato fatto all'innovativo quanto importante appello contenuto nell'accordo di Parigi, affinché si generi un flusso finanziario coerente con la strada intrapresa per la riduzione dei gas serra in favore di uno sviluppo sostenibile, specialmente nei Paesi in via di sviluppo.

Gli impegni assunti dai Paesi sviluppati con tale accordo sono infatti volti anche a fornire finanziamenti per il clima alle Nazioni in via di sviluppo, per aiutarli sia a ridurre le emissioni sia a diventare più resilienti agli effetti dei cambiamenti climatici.

Ad oggi esiste ancora uno scarto importante fra l'impegno preso con l'accordo di Parigi e la riduzione delle emissioni necessarie al raggiungimento dell'ambizioso obiettivo del 2% (fonti: IPCC- Gruppo intergovernativo sul cambiamento climatico), e tuttora mancano tecnologie efficaci per lo stoccaggio di energia prodotta da rinnovabili e per quell'assorbimento della CO2 già presente in atmosfera, che porterebbe l'indice di emissioni in negativo (anni 2070-2089). Sono quindi gli investimenti per la mitigazione che avranno verosimilmente un grande effetto economico ed ambientale e che vanno quindi incrementati.

"Il flusso finanziario stimato per raggiungere l'obiettivo del 2% è importante – afferma Carraro – perché si parla di 750 miliardi di Dollari USA all'anno fino al 2030, suddivisi in interventi per mitigazione delle emissioni,

efficienza energetica e ricerca e sviluppo, che dovranno aumentare ulteriormente dal 2030 al 2050. Queste cifre apparentemente enormi a livello assoluto sono in realtà solo circa un decimo delle cifre che vengono spese comunque per la creazione di infrastrutture e per tecnologie non sostenibili. Si tratta di ridirigere la spesa".

La competitività in termini di costi e il ritorno sicuro degli investimenti in centrali a fonti rinnovabili sono già alla base di un'impennata degli investimenti per il clima, che hanno raggiunto cifre pari a 400 miliardi di dollari nel biennio 2014-2016, 70% delle quali provenienti dal settore privato. Tale impegno dei privati ad investire nel settore della mitigazione è fonte di ottimismo per il futuro. Esistono inoltre nuovi strumenti finanziari quali i green bond, forme di assicurazione, partnership pubblico-privato che potranno essere potenziati per offrire agli investitori privati una garanzia quanto al loro livello di rischio.

Garanzie per gli investitori privati fornite da governi e l'intervento delle assicurazioni, come già avviene per il commercio estero, e quindi l'abbassamento del livello di rischio fino a che non diventi uguale al ritorno dei loro investimenti sono le parole chiave individuate da Carraro per incrementare i finanziamenti di nuovi impianti di produzione di energie rinnovabili, specialmente nei Paesi in via di sviluppo.

Le operazioni rivolte all'adattamento e all'efficienza energetica restano invece appannaggio del settore pubblico, che comunque può beneficiarne e fare la differenza. "Grazie allo sviluppo della tecnologia – dice



Carraro – alcune soluzioni non solo sono più convenienti e redditizie nel lungo periodo, ma sono addirittura più economiche inizialmente. L'esempio della drastica riduzione rispetto a dieci anni fa, del costo, poniamo, di una lampadina al LED fa sì che per una amministrazione comunale non solo l'introduzione di questa illuminazione sia più conveniente sul lungo periodo, ma addirittura più economica nell'immediato e che le cifre risparmiate consentano di ridurre anche le spese per la manutenzione. Altro esempio è la riduzione del prezzo di acquisto dei pannelli solari negli ultimi anni, che ha reso superflui anche gli incentivi. A livello mondiale, oggi, ciò che frena gli investitori non è più il ritorno, ma il rischio di investimento. Quando il fattore di rischio sarà uguale al ritorno, sarà sicuramente possibile incrementare gli investimenti in questo settore".

Per concludere, le soluzioni già esistono, anche in campo finanziario. Ciò che invece preoccupa anche gli economisti, proprio perché abituati ad esprimersi in cifre, sono i dati dei livelli di CO2, schizzati quasi di colpo a 403 ppm e superati dal settembre 2016 quasi in modo permanente, quando da anni si registravano "solo" 208. Le cose stanno cambiando, ma non abbastanza velocemente. Ecco perché è fondamentale un impegno per accelerare questi processi.

Comunicare la scienza? Emozioni e semplicità!

di Graziano Consiglieri

C'è sempre un problema di comunicazione tra il mondo della scienza e quello quotidiano, un divario che un diverso lessico, un diverso uso e peso delle parole, spesso, rende invalicabile. La conseguenza è che quanto viene scoperto dagli scienziati spesso rimane oscuro alla maggioranza e, pertanto, non applicato.

Un pensiero lineare, quello di Nancy Baron, direttore di Science Outreach, biologa, scienziata ma, soprattutto, autrice del libro "Escape from the Ivory Tower" ("Fuga dalla Torre d'avorio"). Proprio la sua opera, già nel titolo, sottolinea la grande difficoltà, il vero ostacolo nel trasmettere alla realtà circostante le scoperte, gli allarmi, i suggerimenti, le leggi che la scienza svela.

"La scienza – ha esordito la Baron a Montecarlo – deve essere comprensibile, importante e credibile. Bisogna che si aiutino gli scienziati ad attraversare quella sorta di "Valle della Morte della Comunicazione" che separa loro stessi, i manager, le Ong, i mass media e i politici dal reale cambiamento, ossia dal rendere la scienza non solo di dominio pubblico, ma di essere effettivamente compresa ed attuata".



Questo ruolo fondamentale deve essere rivestito dai giornalisti, definiti come "formulatori professionali di domande". Come? Nancy Baron propone un cammino articolato ma semplice.

"Centrare il cuore della notizia – ha sottolineato – perché venire al punto è il primo passo da cui partire per usare gli strumenti a disposizione. Occorre innanzitutto comprendere il contesto sociale, il valore ma soprattutto capire e suscitare le emozioni. Sono quelle che colpiscono il bersaglio, l'ascoltatore. Occorre che il fatto scientifico sia collegato alla realtà locale e regionale, che mostri come il cambiamento può essere effettuato a casa nostra".

Il secondo passo è "distillare la complessità".

"Troppe volte – ha proseguito la Baron – si forniscono valanghe di dati e numeri. Quando si tratta un argomento vanno evidenziati invece il problema, le soluzioni, i benefici e, soprattutto, le conseguenze pratiche, ciò che in inglese si rende bene con la domanda "So what?", quel "E quindi, cosa devo fare?" che è un po' quello che ogni persona che ha potere di influire sulle scelte finisce per chiedere all'interlocutore. Occorre selezionare due o tre idee per messaggio, non di più, rendere il tutto "semplice", che non vuol dire semplicistico o stupido, sia chiaro. Rafforzate il messaggio con dati, metafore, aneddoti, per presentare cosa interessa veramente al pubblico".

L'ultimo passo, fondamentale, è riservato proprio alle emozioni.

"Raccontate delle storie vere – ha esortato Nancy Baron – e dite ciò che vi sta a cuore. Suscitate sensazioni ed emozioni. Le storie sono dati che hanno un'anima e non solo raccontano "cosa", ma anche "perché".

È attraverso le emozioni che si comunica veramente tutto, anche la scienza, al cuore delle persone".



L'acqua, il miracolo della vita da maneggiare con cura

Intervista a Kenneth Weiss, Premio Pulitzer 2007

La riduzione delle emissioni di CO2 è un punto focale e lo si può certamente raggiungere, se sapremo risolvere la dipendenza dai carburanti fossili.

Una delle migliori fonti di acqua è il trattamento e il riciclo delle proprie acque di scarico, che rimane il processo più semplice e più economico

Nella sua presentazione durante il Festival for the Earth, tenutosi a Monaco il 9 e 10 novembre scorsi, il giornalista californiano Kenneth Weiss, vincitore del Premio Pulitzer e reporter di fama mondiale, ha avuto il compito di trarre le conclusioni finali, in un intervento particolarmente incisivo, dal titolo *Altered Oceans*, tenuto davanti a una platea importante, comprendente anche SAS il Principe Alberto II. Weiss, che ha parlato in particolare modo dello stato di salute dei mari e del pianeta in generale, ha rilasciato a Vivere Sostenibile Liguria Ponente un'intervista che riportiamo nella sua forma integrale.

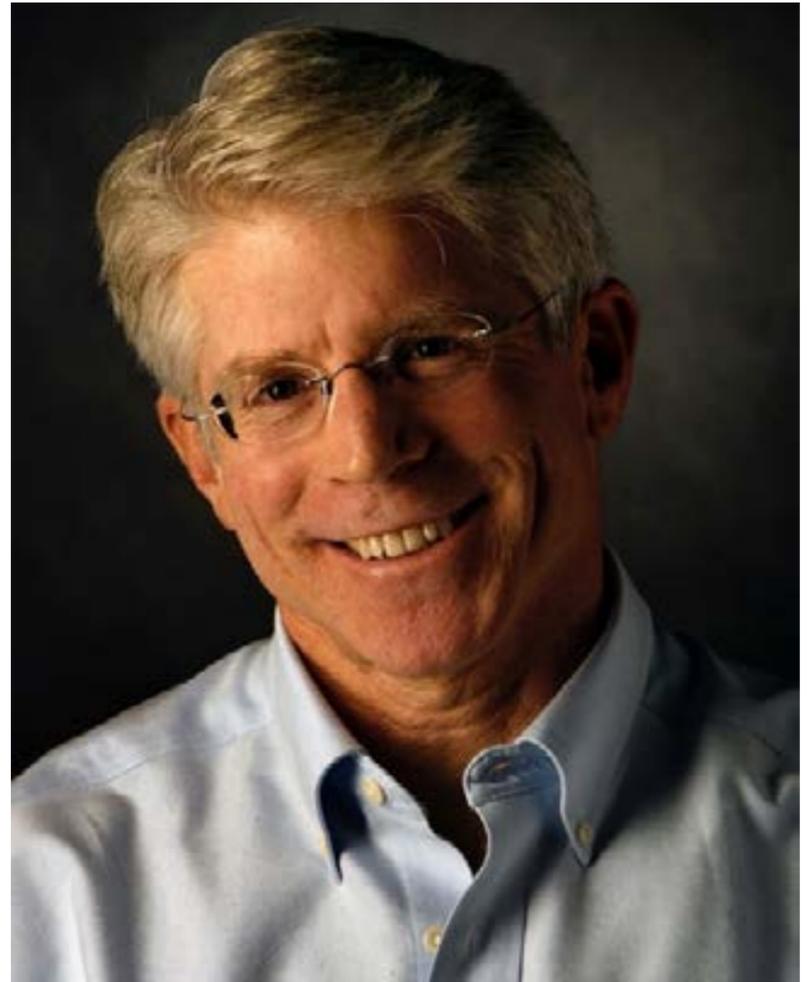
VS: *Nell'acqua risiede il miracolo della vita, lei ha comunicato una grande quantità di dati preoccupanti relativi a questa sorgente vitale per l'umanità e gli animali. Se da un lato si sa che questi dati e queste emozioni devono essere divulgati, dall'altro*

preservare la biodiversità, l'habitat e una parte di natura importante per il sostenimento della vita.

Così, quando devo tenere un breve discorso alle persone a convegno in una delle comunità più benestanti al mondo, voglio essere sicuro di riuscire a spiegare che coloro che vivono a Kiribati o in Kenya non dispongono delle stesse possibilità economiche di protezione dalla carenza d'acqua o da altri problemi che si profilano all'orizzonte rispetto a quelle che ci sono, per esempio, a Monaco. E questo è ciò che spesso noi facciamo meglio nel mondo delle comunicazioni: sottolineare i problemi per ottenere l'attenzione della gente. Questo è sempre il primo passo. Oggigiorno ci sono moltissime soluzioni che noi, in quanto specie ingegnosa, possiamo sviluppare ed estendere per aiutare a provvedere a questo numero crescente di esseri umani e a mantenere alcune sembianze del mondo naturale.

Quando si parla di acqua, per esempio, la riduzione delle emissioni di CO2 per stabilizzare il pianeta è un punto focale e lo si può certamente raggiungere, se sapremo risolvere la dipendenza dai carburanti fossili, passando alle fonti alternative di energia, come quella solare e quella eolica, e creando un futuro in cui le emissioni di CO2 siano a livello zero. Potremmo anche aver bisogno di trovare un modo di passare a una riduzione del CO2, che significa isolare parte del diossido di carbonio in eccesso che abbiamo pompato nell'atmosfera, immettendolo negli alberi o nel terreno. Inoltre, la conservazione dell'acqua può essere garantita facilmente. L'irrigazione a goccia promette molto in materia di conservazione dell'acqua. Il riciclo delle acque di scarico, nei Paesi sviluppati con limitata disponibilità di acqua, può essere una grande opzione nella coltivazione. Gli scienziati stanno lavorando allo sviluppo di varietà di colture che crescano in ambiente più arido o siano resistenti al sale; tra esse, in particolar modo, grano, riso e mais, che forniscono circa il 70% delle calorie che consumiamo. La coltivazione del riso in acqua salata, per esempio, rappresenterebbe un enorme beneficio per milioni di persone che sono costrette a migrare dalle loro case, in regioni costiere e nei delta dei fiumi, a causa dell'intrusione dell'acqua salata. Questi sono solo alcuni dei molti esempi di come potremmo meglio conservare le nostre risorse naturali. Tutti offrono una speranza per l'umanità.

VS: *Secondo lei, quali sono i principali risultati positivi degli Accordi di Parigi in questo campo? Al Festival for the Earth tutti gli oratori si sono focalizzati sull'innovazione, diffusione e*



finanziamento delle energie rinnovabili che si prevede possano migliorare lo scenario e quindi, di conseguenza, anche l'acqua; c'è però in questi Accordi qualche impegno specifico relativamente alla difesa delle risorse idriche?

Weiss: Gli Accordi di Parigi sono un passaggio focale nel tentativo di unire praticamente tutte le Nazioni per evitare di trovarci in un cambiamento climatico catastrofico e irreversibile. Nessuno sa con precisione quale sia la linea su cui arrestarsi, ma gli scienziati si sono allineati sulla necessità di mantenere l'incremento della temperatura media globale sotto i 2 gradi Celsius o possibilmente sotto gli 1,5 gradi Celsius. Gli stessi Accordi sono una serie di impegni da parte di pressoché tutti i Paesi, che hanno dichiarato cosa intendono fare per contribuire a ridurre le emissioni di gas serra. Non si rivolgono alle risorse idriche in modo specifico, ma l'acqua è legata in moltissimi modi al riscaldamento del clima. Per esempio, l'atmosfera può contenere più umidità e quindi diventare responsabile dello spostamento delle piogge, di modo che alcuni posti subiscono alluvioni ed altri sono bloccati in un ciclo di siccità devastanti. L'aumento del livello dei mari, poi, può avere un enorme impatto sull'ingresso dell'acqua salata nelle falde acquifere di acqua dolce e sulle acque di superficie. Pertanto, provare a impedire l'aumento delle temperature è un punto focale per evitare eventi meteorologici estremi e per conservare la poca acqua dolce che abbiamo. Gli Accordi di Parigi sono fondamentali per tutto questo. Il bisogno critico di acqua dolce pulita è meglio trattato, però, in un altro lavoro delle Nazioni Unite: gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals), al sito www.un.org/sustainabledevelopment/ L'obiettivo n. 6 si rivolge in modo specifico al bisogno di "Garantire a tutti l'accesso all'acqua e alle strutture igienico-sanitarie".

VS: *Dalla sua presentazione si è rilevato che la fornitura di acqua potabile è una priorità per la maggioranza delle persone al mondo. Non ritiene che la priorità dei fondi di Ricerca e Sviluppo esistenti dovrebbe essere rivolta a migliorare i dispositivi di estrazione dell'acqua dall'aria, per esempio, e renderli più economici e pertanto disponibili per molta gente nelle aree desertiche?*

Weiss: L'estrazione dell'acqua dall'aria è una delle nuove e più promettenti tecnologie in fase di sviluppo, allo scopo di fornire aiuto nelle aree remote ed aride. Alcune scoperte tecnologiche hanno ridotto il quantitativo di energia richiesta per la raccolta dell'acqua dall'aria, ma il processo necessita materiali molto costosi, quali strutture metallo-organiche. Quanto meno, questo è lo stato delle cose. Il mio augurio è che ci siano altre tecnologie che nei prossimi anni possano emergere ed essere d'aiuto. Molto spesso, comunque, ciò di cui abbiamo bisogno sono soluzioni e tecnologie semplici che non si rompano o che siano facili da riparare.

Le tecniche di alto livello non funzionano sempre bene in società povere e remote, con scarsa capacità di tenerle in funzione. Pertanto, ad oggi, una delle migliori fonti di acqua è il trattamento e il riciclo delle proprie acque di scarico. Può sembrare disgustoso pensare che si stia riciclando acqua della propria toilette, ma il processo rimane più semplice e più economico e trattare le acque richiede meno energia che rimuovere il sale dall'acqua di mare. Anziché pensare che semplice significhi stupido, dobbiamo capire che "semplice" può essere "elegante", e anche più sostenibile. Ho la grande speranza che le nostre menti migliori ci possano aiutare con delle soluzioni. Nel frattempo dobbiamo lavorare sulla conservazione dell'acqua e maneggiare le nostre limitate risorse con la massima cura.



essi suscitano impressioni negative. C'è un qualche "però" o un miglioramento particolare in un qualche settore che ci può aiutare a recuperare la speranza di risolvere la questione?

Weiss: Sì, questa è una materia molto importante. Concordo pienamente che questa umanità ha bisogno di speranza, non solo di storie in cui si vede tutto nero. Il problema è che quelli di noi che sono abbastanza fortunati da vivere in posti ricchi, come l'Italia, la Francia, la Germania o gli Stati Uniti potranno avere difficoltà nell'ammettere i cambiamenti climatici e la crescente carenza di acqua dolce pulita è solo una crisi ad andamento lento che sta montando all'orizzonte. Chi proverà per primo tutto ciò è il "bottom billion", ossia quel miliardo di persone che, tra i 7,6 miliardi di abitanti del nostro pianeta, sono più povere e più vulnerabili. Negli ultimi anni ho concentrato molti dei miei reportage sulla sostenibilità globale, che definisco come l'avvio di un corso migliore per il nostro pianeta, che aiuterà a provvedere a tutta l'umanità, ma anche a provare a

Cari amici di Vivere Sostenibile grazie per il vostro interesse in questi argomenti fondamentali. Vi faccio le mie congratulazioni per il lancio della vostra nuova pubblicazione su questa materia vitale e vi auguro quanto di meglio nella prosecuzione del vostro lavoro.

Kenneth R. Weiss,
giornalista investigativo
vincitore del Premio
Pulitzer 2007



Agricoltura, alimentazione e biodiversità

di Marco Damele

Un gesto semplice, come sedersi a tavola per il pranzo o la cena, deve ritornare ad essere un atto di conoscenza della nostra agricoltura. Molte volte, per dimenticanza o per colpa dei ritmi frenetici che la società impone, non ci rendiamo conto di quello che mangiamo o, peggio ancora, non conosciamo esattamente quello che ritroviamo nei piatti.

Conoscere il cibo è prima di tutto rispetto e amore verso l'ambiente, è rimarcare l'importanza della tutela delle tradizioni e la salvaguardia della diversità biologica; una biodiversità che non è altro che preservare il futuro del nostro pianeta. Il territorio in cui viviamo, da conservare con cura, è un bene irripetibile che solo attraverso la conoscenza riusciremo a proteggere concretamente. Perché allora non iniziare proprio dall'alimentazione?

È importante, dunque, parlare di tutela dei semi e biodiversità, ma è fondamentale che questi prodotti siano anche presenti nelle nostre cucine e apprezzati da chi li consuma. La migliore forma di salvaguardia per l'agricoltura è proprio quella di promuoverla attraverso l'alimentazione, con ricette che parlino di stagionalità dei prodotti, biodiversità, Km 0 e fantasia.

Noi siamo anche quello che mangiamo e l'uomo, con il suo irrazionale modo di vivere e di alimentarsi, non solo continua a danneggiare la sua salute ma a inizia diffondere un patrimonio di non-cultura che potrebbe

portare, in un futuro non lontano, a una evoluzione degenerativa del territorio, partendo proprio da quello che portiamo quotidianamente sulle nostre tavole.

Queste semplici parole ci spiegano l'importanza del mantenere sempre vivo l'interesse verso le nostre tradizioni agricole verso una forma di tutela dell'alimentazione, recuperando ricette per preparare piatti semplici, genuini e alla portata di tutti, utilizzando prodotti di stagione, autoprodotti per curare il proprio corpo e la propria mente.

L'agricoltura nella nostra provincia deve iniziare a essere vista non con l'angolazione settoriale di un comparto al collasso, ma come elemento vitale di connessione tra realtà umane, ambientali, economiche, gastronomiche e legate al turismo, con agricoltori che lottano giornalmente contro l'abbandono selvaggio dei terreni, per valorizzare e tutelare il territorio e le nostre eccellenze. Eccellenze agricole che si uniscono oggi più che mai alla cucina, anche di alto livello, in un rapporto diretto tra chi produce cibo, chi lo promuove con la propria arte nella preparazione dei piatti e chi lo consuma.

Se i grandi chef sono artisti indiscussi del gusto del nostro tempo, gli agricoltori diventano comprimari necessari del territorio, con un'importanza analoga a quella dei protagonisti dei sapori.

L'essenza della concimazione

di Fabrizio Daldi

vamente la parola riciclo, i suoi processi sono sostenibili.

Oltre alla sostanza organica opportunamente compostata la pianta si nutre anche di minerali presenti nel terreno, ma lo fa sempre attraverso il metabolismo di microrganismi naturalmente presenti, in questo caso, sulle sue radici. Quel minerale quindi si organica, assume una forma vivente, e poi è reso disponibile alla pianta secondo un processo di simbiosi mutualistica.

Questa premessa era necessaria per capire che la metodica biodinamica non concima direttamente la pianta, bensì fertilizza il terreno in cui la pianta sarà coltivata prendendosi cura dei processi microbiologici e favorendo quelli rigenerativi. Apporta al terreno l'Humus che è il risultato dei corretti processi di decomposizione della sostanza organica. E grazie alla profonda ed attenta osservazione della Natura la biodinamica utilizza nella maniera opportuna anche le forze provenienti dal cosmo le quali, anche se in maniera normalmente sovrasensibile, influenzano la vita sulla Terra.

Per questo motivo con questa metodica si riescono ad ottenere cibi vitali, in ottima quantità, a basso costo di mezzi tecnici acquistati e con un valore nutrizionale intrinseco elevatissimo che non si limita solo ad alimentarci, ma ci nutre sia nel corpo che nello spirito, cosa da non sottovalutare.

LE RICETTE "BIODIVERSE"

di Marco Damele

Nuvole di mozzarella, spremuta di tamarillo e cipolla egiziana ligure

Sarà perché la tecnica è entrata nell'alimentazione, perché l'arte ai fornelli si misura dalla rapidità di confezionare un piatto, mentre cibi in scatola e surgelati riescono a coesistere sulla stessa tavola in ogni periodo dell'anno, distaccandoci via via dal senso del naturale, ma il fatto è che la cucina sta diventando sempre più una ricerca di gusti legati alla terra ed alle tradizioni (o semplicemente antichi e dimenticati). Oggi, mentre il nostro regime alimentare sta per staccarsi veramente dal passato, la cucina diventa anche una forma di sperimentazione. La mozzarella che appare come una soffice e schiumosa nuvola in una spremuta di Tamarillo e cipolla egiziana ligure rende talvolta anche rilassante e piacevole la nostra idea di alimentazione "biodiversa".



INGREDIENTI

2 tamarilli maturi
Spremuta di tamarillo

1 mozzarella
Cipolla egiziana ligure

NOTE

Spremete i tamarilli raccogliendone il succo e versarlo nel piatto di portate. Per formare la nuvola, frullate la mozzarella in un mixer, filtrate il tutto e montare con il vapore la parte liquida come se fosse un normale latte, (per facilitare l'operazione esistono in commercio appositi montalatte). Con un cucchiaino formate piccole sfere di schiuma sopra la macedonia aggiungendo fettine di tamarillo e qualche foglia di cipolla egiziana ligure.

Omaggio Ligure

Con un chiaro riferimento agli antichi legami che uniscono il nostro territorio e le eccellenze agricole, il piatto è un omaggio alla Liguria nel vero senso della parola. Ci sono le "trofie", pasta artigianale conosciuta in tutta Italia, che nasce proprio nella nostra regione, la cipolla egiziana ligure, emblema di un nuovo modo di vivere la biodiversità, il pomodoro "cuore di bue" in un mix di dolcezza e acidità, il basilico, odore e sapore della Riviera, e le zucchine trombette, presenti in quasi tutti i nostri orti, da Ventimiglia a La Spezia, per diventare una crema gustosa e insolita. Ultimo nell'elenco, ma essenziale nella preparazione, è l'olio extravergine d'oliva "taggiasca", profumo e gusto inimitabile della nostra terra.



INGREDIENTI

Trofie
Zucchini trombetta
Sale e pepe a piacere

Cipolla egiziana ligure
Pomodoro "cuore di bue"
Olio extra vergine di oliva taggiasca

NOTE

Cuocete le trofie in acqua salata e poi fatele saltare in padella per un paio di minuti, con olio extravergine d'oliva, i pomodori cuore di bue, la cipolla egiziana ligure e una foglia di basilico.

Per la crema di trombetta, stufate le zucchine con olio "evo", sale e pepe per 10 minuti. In un mixer frullate e adagiate la crema ottenuta su un piatto di portata come base per le trofie. Impiattate e servite ben caldo.



Cosa vuol dire concimare ?

Normalmente al giorno d'oggi viene insegnato che è una pratica atta a restituire al terreno ciò che la coltivazione precedente ha asportato. Questa però è una visione banalizzata della realtà che spinge all'uso di concimi di sintesi ed anche in grosse quantità purtroppo.

E perchè si coltiva ? Lo si fa soprattutto per produrre vegetali che saranno cibo per gli esseri viventi. Ne consegue che la concimazione è alla base della produzione del cibo. Ma proprio perchè questo cibo deve essere vitale in quanto destinato ad esseri viventi anche la concimazione deve essere esserlo.

Prima del 1828, anno in cui Friedrich Wohler, un chimico tedesco, riuscì a creare in laboratorio la molecola dell'urea, non vi erano sostanze di sintesi, morte, utilizzabili in agricoltura in quanto non vi era la tecnologia per farle. Allora, prima di tale data, cosa utilizzavano gli agricoltori per concimare i campi ?

Proprio come avveniva per la riproduzione delle loro sementi, per la quale utilizzavano l'epigenetica anche senza conoscerne il nome, utilizzavano ciò che la Natura fa da sempre : il riciclo della sostanza organica. Quindi vegetali morti vengono compostati attraverso il metabolismo di altri esseri viventi come i microrganismi per essere resi nuovamente disponibili come nutrimento per le piante. Proprio perchè la Natura non conosce la parola rifiuto, bensì esclusi-





La passione della coltivazione, l'impegno ad educare Il cammino di Fattoria Attiva

di Laura Biagini



È sulle colline di Sanremo che si sta sviluppando un nuovo modo di vivere il rapporto con la terra e l'agricoltura. Fattoria Attiva sta costruendo il suo spazio, in un mondo, quello della coltivazione biodinamica, in cui troppo spesso la chiarezza non è l'aspetto principale.

“La nostra nuova avventura – affermano Mauro Bigio e la nipote Laura Biagini – è cominciata circa un anno fa, quando una famiglia ha deciso, con coraggio, di intraprendere una strada tutta nuova dal punto di vista lavorativo, per la gestione quotidiana di un'azienda agricola “riconvertita”. Una strada che in realtà, per noi, è nuova solo in parte. Sì, perché uno degli obiettivi che ci siamo posti in partenza è stato proprio quello di ricercare un “ritorno” alle vecchie tradizioni, un ritorno alla terra, una ricerca di quell'amore che mancava nelle nostre giornate quotidiane. Un ritorno a quello che i nonni ci hanno insegnato e trasmesso con l'esempio quotidiano. È da questa voglia di rimettersi in gioco, di

portare avanti quegli insegnamenti che è nato ciò che ora viviamo come un dovere forte e un impegno costante: riportare le persone ad abituarsi ai prodotti genuini della terra”.

Mauro, titolare, Daniela, che è perito agrario, e la nonna Miranda, i tre pilastri di “Fattoria Attiva”, portano avanti quotidianamente con sacrificio il lavoro in campagna. Valeria si occupa della parte promozionale dell'Azienda, gestendo la pagina Facebook e dando un costante supporto ai suoi genitori. Laura, la nipote, biologa nutrizionista, ha creduto in questo prezioso progetto, di cui è orgogliosa ogni giorno. Preziosissimi sono i collaboratori Debora e Kenol.

“Abbiamo scelto di coltivare seguendo il metodo biologico – continua la stessa Laura – ma nel cammino, con il susseguirsi dei corsi e con la crescita della consapevolezza, abbiamo compreso quanto sia delicato l'equilibrio della Natura, tanto da avvicinarci sempre di più all'Agricoltura Biodinamica, ai suoi principi e alla sua affascinante

ricchezza. Gli unici prodotti che somministriamo sono composti naturali di accertata provenienza, perché il nostro obiettivo è quello di fornire un prodotto di qualità, genuino. Sono state tante le iniziative che abbiamo intrapreso e in cui crediamo fermamente”.

In questa prospettiva si colloca, per esempio, l'impegno ad educare, dal punto di vista della consapevolezza alimentare, attraverso giornate in azienda, discutendo sulla stretta correlazione fra un'alimentazione con-

sapevole e la nostra salute”.

“Vi aspettiamo – è l'invito di Laura – anche per una semplice passeggiata in campagna o in fattoria, per farvi toccare con mano la massima trasparenza con cui portiamo avanti questo ideale. A fine novembre c'è la Festa del Ringraziamento per i prodotti che la terra ci offre, visto che diamo sempre tutto per scontato, ma non sempre è così. Poi, a dicembre e per tutto il 2018, avremo ancora tanti altri momenti per stare insieme e conoscerci”.



Il basilico lo coltivo sott'acqua

Idee innovative e progressi tecnologici per una nuova metodologia di coltivazione delle piante aromatiche

Una delle cause principali di marcescenza della pianta aromatica più amata dai liguri, il basilico, è proprio l'umidità. Cosa dire allora di chi, invece, sta sperimentando le coltivazioni su fondali che vanno dai 6 ai 10 metri di profondità e, nelle acque ponentine di Noli, ottiene ottimo basilico, ma anche stevia, prezzemolo ed altre aromatiche e insalate? Unica pecca: la mancanza di insetti impollinatori, che impediscono la produzione, per esempio, di pomodori, melanzane, peperoni.

È questo il lavoro che la Ocean Reef Group ha avviato con il progetto Nemo's Garden.

L'idea nacque nella mente di Sergio Gamberini, imprenditore con la passione delle immersioni subacquee, nel 2012 durante una vacanza a Noli. “Perché non utilizzare le proprietà di una grande massa d'acqua a temperatura costante, unite all'evaporazione naturale prodotta da una superficie liquida a contatto con l'aria e provare a creare una serra sottomarina?”

“La temperatura dell'acqua è stabile – affermano i ricercatori – e le piante crescono dentro biosfere di due metri di diametro, ancorate al fondo e contenenti aria ad alto tasso di anidride carbonica. Abbiamo incontrato difficoltà anche pratiche, con mareggiate che in pas-

sato hanno distrutto le serre e con continue sperimentazioni ma, con il passare del tempo, l'impianto si è affinato e ora, dopo cinque anni, raccogliamo una produzione campione. Siamo ancora in fase sperimentale, ma i progressi compiuti sono stati enormi e siamo soddisfatti”.

Un importante progresso tecnologico è stato compiuto nel 2016, con l'impiego di biosfere acriliche interamente rigide, il collegamento a biosensori e la creazione di un sistema complesso di meccanismi telecomandati ed attivabili a distanza, quali ventilatori, telecamere e impianti di intercomunicazione in ognuna delle biosfere.

“Le piante coltivate sott'acqua – commenta Elisabetta Princi, direttrice del reparto Ricerca e Sviluppo di Ocean Reef Group – possono rivelarci importanti scoperte per il futuro. Lo scopo è creare un sistema alternativo di agricoltura, destinato a quelle aree in cui le condizioni ambientali, economiche o morfologiche rendono estremamente difficile la crescita delle piante.

In questo modo si sfruttano risorse sempre disponibili come gli oceani e altri specchi d'acqua. Sulla scia si possono ideare laboratori sommersi ad alta pressione per effettuare ricerche, ma anche attrazioni turistiche e un'esperien-

za incredibile che può cambiare il futuro.

Il progetto può essere definito in tre parole chiave: rispettoso per l'ambiente grazie a un impatto minimo o inesistente, ecologico, visto che non si crea inquinamento, ed autosostenibile in materia di energia e risorse”.

Con buona pace dell'umidità, che danneggia irrimediabilmente il basilico coltivato a terra...



Foto di Ocean Reef Group/
Nemo's Garden



La permacultura? Un gioco da ragazzi

Un diverso approccio creativo per le generazioni del futuro, in una nuova filosofia di vita



Al di là delle facili battute, il messaggio di Rakesh, meglio noto come "RootsmanRak", è proprio questo: la permacultura può essere appresa, proprio divertendosi, già da quando si è ragazzi; anzi, addirittura bambini. Un avvio a una filosofia che lascerà, nei futuri uomini e donne, semi destinati a crescere con il tempo e che li abitueranno a vedere se stessi, gli altri, il mondo animale e vegetale e tutto quanto li circonda con occhi ben diversi.

"La permacultura – afferma Rakesh – non è solo coltivare le piante in un certo modo. È un modo diverso di "leggere" la realtà. Certo, il punto di partenza è il cibo, coltivato in modo rispettoso per sé, gli altri e l'ambiente, ma il concetto della permacultura può essere applicato a tutti i bisogni dell'uomo. Non è una teoria "hippy", ma una realtà tangibile. In sostanza è "Vedere attraverso gli occhi degli altri".

La permacultura è una comunità che si ritrova assieme, lavora assieme e cresce assieme. In questo modo si vedono i bisogni degli altri, ci si parla, ci si aiuta, come una famiglia. Non è un concetto di "bella famiglia unita" in stile film di Hollywood, ma qualcosa che modifica e

dà il suo imprinting alla vita". A maggior ragione, quindi, se appresa sin da piccoli, questa filosofia di vita e questo approccio diverso possono portare frutti durante tutta l'esistenza. Da qui la volontà di organizzare dei corsi a misura di bambini e ragazzi nei quali abituare i più giovani ad adottare quello che diventa uno stile di vita a 360 gradi.

"La permacultura è un nuovo approccio creativo applicato a vecchi problemi. Le generazioni giovani sono quelle che dovranno fronteggiare problemi sempre più pressanti e, proprio per quanto si è detto prima, è fondamentale fornire loro strumenti che generino sistemi efficaci e resilienti, non solo nella coltivazione e nella produzione del cibo, ma in ogni ambito dell'esistenza umana".

Un progetto nato in Inghilterra che sta ora diffondendo rapidamente anche in Italia, proprio sulla spinta di Rakesh e degli altri responsabili. In Italia i primi progetti sono stati avviati a Bolsena e ne stanno partendo altri in Piemonte.

"Ci sono due diversi progetti a seconda delle fasce di età – spiega RootsmanRak. – Uno è destinato ai bambini in età prescolare, dai tre ai sei anni; un

altro invece a quelli più cresciuti, dai sette ai dodici anni. Noi istruiamo quelli che diventeranno gli insegnanti, ai quali saranno demandati la cura dei programmi, la trasmissione delle conoscenze e il compito di far capire le risorse disponibili e come usarle in modo rispettoso.

L'insegnamento va adattato ai ragazzi, ma è sempre fondamentale che i piccoli utenti siano ispirati e invogliati a lavorare e vivere all'aperto. Ispirati, soprattutto, dalla natura. I bambini imparano assieme, propongono assieme e, insieme, si progetta. L'aspetto sociale diventa così prioritario. Si parte dal capire chi sono gli altri, di cosa hanno bisogno, per poi allargarsi a tutti i bisogni umani. Non serve un bell'orto quando ci si odia o anche solo quando manca questo spirito di aiuto e comprensione reciproca."

In questo modo il concetto di permacultura si amplia e investe tutto l'uomo.

"Ovviamente non c'è la perfezione ma c'è la coerenza, tra tutti gli aspetti della vita, che sono sempre tutti congiunti tra loro. La permacultura è un principio valido per tutti, persone, piante, animali, ambiente. Sta a noi rendere chiaro e, soprattutto, effettivo e reale questo concetto".

Essere o non essere: questa è la questione della Taggiasca!

di Alberto Dalpiaz, vicepresidente Aiab Liguria

In un momento di grande fermento dell'olivicoltura ligure, mentre tutti i frantoi e gli olivicoltori stanno lavorando al raccolto e alla produzione dell'olio taggiasco, ferve anche una grande attività mediatica e pubblicitaria da parte delle varie fazioni che, a loro modo, vogliono tutelare e proteggere la varietà Taggiasca, anche in occasione di OlioOlive, che doveva essere la festa del nuovo raccolto ma è diventata una semplice fiera. Palesi, nella manifestazione, il calo dei produttori di olio e la forte presenza di tutte le altre tipologie di produttori e rivenditori, forse per il costo sproporzionato di stand e suolo pubblico e, forse, anche a causa della rottura di molte aziende con le loro associazioni di categoria, magari proprio per vedute diametralmente opposte sul modo di salvaguardare l'olivicoltura e la Taggiasca.

Evidenti sono state le attività da parte di chi intende proteggere e salvaguarda la varietà Taggiasca: il gruppo "Salva Taggiasca", da un lato, ha curato la conferenza di presentazione del progetto "DNA controllato" in risposta alle accuse "di non avere intenzione di proteggere la Taggiasca" da parte dei suoi oppositori. Questo progetto, che ha dato i suoi frutti in soli sei mesi grazie all'assiduo lavoro del suo presidente Simone Rossi e di tutto il gruppo operativo (con finanziamenti propri), rappresenta una svolta epocale nella ricerca di un sistema di tutela varietale di una cultivar.

Contrariamente a quanto si voglia far credere, infatti, il nemico della Taggiasca del Ponente Ligure non è ad oggi la Taggiasca

di altre zone di produzione non liguri, bensì altre varietà di olive simili, in apparenza, alla Taggiasca come la Leccino.

La protezione della Cultivar passa dunque inevitabilmente attraverso la garanzia del contenuto varietale dei prodotti derivati dalle olive Taggiasche e, in seconda battuta, dalla garanzia dell'origine geografica, che si può avere in diversi modi, tutti comunque basati sulla tracciabilità dal campo alla confezione finale.

Nella stessa occasione la Regione Liguria ha fornito una dimostrazione di forza, con l'acquisto di quattro motocarri pubblicitari e una campagna pubblicitaria che pretende attribuirsi la paternità della Taggiasca, con lo slogan "La Taggiasca siamo noi".

Il "noi", senza ombra di dubbio, raccoglie le autorità politiche regionali, il sindaco di Imperia, le maggiori sigle sindacali, il consorzio Dop Riviera dei Fiori e gli agricoltori che vi fanno riferimento, diversi "calibri grossi", ma solo una piccola parte dei produttori. La finalità è sicuramente quella di promuovere il territorio e i suoi prodotti. Ma allora, perché per promuovere un'oliva e il territorio ad essa legato bisognerebbe passare dalla sua "esecuzione", con l'eliminazione del nome Tag-

giasca come varietà di pianta?

Il carico messo sulle spalle dei pochi valorosi olivicoltori in modo arbitrario, da vari organi amministrativi (che si rimpallano la responsabilità, per poi come al solito scaricare tutto sull'Europa) supera ogni limite logico; solo negli ultimi anni e per citarli in maniera non esaustiva, si parla di: Quaderno di campagna, Registro informatizzato dell'olio, continue modifiche delle etichette a norma (con costi elevati e etichette obsolete ogni 6 mesi), corsi sulla sicurezza, antincendio, primo soccorso, RSPP, documento sulla sicurezza DVR, patentini trattore, motosega, lavori in quota, collaudo botti per trattamenti, visite mediche, HCCP, più tutti gli aggiornamenti.

Con annate di siccità come questa e di scarica totale per ben due anni su tre, invece di venire in soccorso agli agricoltori, unici custodi dell'entroterra, cosa si pensa di fare?

"Ti ammazziamo così stai meglio!" potrebbe essere uno slogan più azzeccato di fronte a ciò che sta avvenendo non solo con l'oliva Taggiasca, ma con i piccoli agricoltori in generale.

info@aiabliguria.it



Un secchio abbandonato (EM Superstar)



Storiella semiseria sull'origine dei microorganismi

di Luca Beschi

A dispetto del titolo, questa non è la storia di una ragazza povera che è riuscita ad imporsi nella musica, nemmeno di una performer di strada, o una delle apparizioni di star morte in circostanze straordinarie. Narra invece la storia di un ricercatore giapponese e di un esperimento da lui considerato sbagliato e gettato in un secchio della spazzatura.

Dopo una giornata di duro lavoro al suo laboratorio della Ryukus University a Okinawa, il professor Teruo Higa buttò una cultura di microorganismi in un secchio dove erano state gettate in precedenza alcune piantine. Perché il secchio non sia stato portato fuori del laboratorio, svuotato e ripulito a dovere come ci si aspetterebbe in un istituto di ricerca giapponese non è dato di sapere. Ipotesi fantasiose presumono che questo non fosse di competenza dei ricercatori o che, in concomitanza, fosse avvenuto il più lungo sciopero degli assistenti di laboratorio nella storia del Giappone, o ancora che in Giappone tali contenitori debbano essere svuotati solo dopo la luna piena... fatto sta che il secchio rimase là alcuni giorni.

Ad un certo punto, il nostro intelligentissimo, e forse un po' distratto ricercatore, passando accanto al secchio, si rese conto di quanto le piantine fossero cresciute rigogliose a contatto con quel cocktail di microorganismi. Nei mesi e negli anni successivi continuò quindi a studiare e ad associare gruppi di batteri, funghi e lieviti: erano nati gli EM (Effective Microorganisms che in italiano si potrebbero tradurre Microorganismi Efficaci). Dagli anni 80 ad oggi le applicazioni e studi si sono divulgati in tutto il mondo e questi organismi benefici vengono ora usati in vari ambiti: in agricoltura per avere piante più sane e produttive e per la degradazione di sostanze nocive ed inquinanti, in casa, e infine nella potabilizzazione dell'acqua. Una veloce ricerca online vi farà sicuramente trovare gli EM, le ceramiche e tutte le altre invenzioni legate a questa meravigliosa tecnologia. Vengono venduti anche in alcuni negozi biologici e, con nomi diversi, anche nei supermercati.

Ringraziamo quindi quel secchio abbandonato e il disordine nel laboratorio del prof. Higa: gli EM superstar ci hanno aiutato a capire come risolvere vari problemi. Ora dobbiamo tornare alla quotidianità e imparare a coltivare i nostri batteri, quelli che sono attorno a noi, il meglio di noi per così dire.



Risvegliare e vivere le emozioni è vivere la vita

Il momento è adesso

di Laura Sbruzzi



Il Natale si sta avvicinando e, probabilmente, nei prossimi giorni di festa i nostri pensieri andranno ai preparativi: acquisti, regali, forse viaggi, pranzo con la famiglia. Per molti, già pensarci è una fonte di stress. Non è un caso che quelle che nella nostra cultura vengono denominate genericamente "le feste" portino con sé un turbinio di emozioni. Anche se non pensiamo a pranzi in grande stile, dovremo verosimilmente accogliere la suocera con la quale non siamo in buoni rapporti, o vivere una giornata con la casa invasa

da bambini chiassosi. Per altri sarà invece il primo, o l'ennesimo Natale senza la presenza di un familiare stretto o un amico. E la mente, scimmia impazzita e petulante, andrà con il ricordo a quando, bambini, aspettavamo questi giorni, specialmente il Natale, con la luce negli occhi e la speranza nel cuore. Per alcuni sarà il ricordo del calendario dell'avvento, una piccola sorpresa ogni giorno fino al 25 dicembre, un anticipo sulla grande notte in cui ci si coricava pieni di aspettative e sogni per l'indomani.

Lasciando affiorare i ricordi, forse affiorerà un dolore, o forse un rimpianto, e una lacrima si affaccerà ai nostri occhi. Pensando troppo a ciò che dobbiamo fare domani, ad incastrare i tempi delle feste nella nostra già sovraffollata agenda, aumenteremo il nostro livello di stress e magari verrà fuori qualche piccolo disturbo che non ci permetterà di godere appieno delle giornate festive.

Invece di lasciarci travolgere dalla malinconia, o trasportare dallo stress e dall'ansia di riuscire a fare tutto in tempo, riconosciamo

mo l'emozione che stiamo vivendo, permettiamoci di viverla e poi trasformiamola: il momento di essere felici è solo quello presente.

La risata incondizionata ci può aiutare, in questi frangenti, a non identificarci con le emozioni, creando fra noi e l'emozione uno spazio apparentemente vuoto e frivolo ma in realtà colmo della possibilità di dare un significato a ciò che abbiamo vissuto o stiamo vivendo.

Restare chiusi nella malinconia è come rimanere impantanati nelle sabbie mobili. Rimangiarci quelle lacrime e negare quelle emozioni, però, non ci salverà dal fatto che esse potranno riaffiorare, magari in un modo più violento e virulento, inaspettato, inappropriato.

Approfittiamo del Natale per fare a noi stessi un regalo. Non sarà fisico e impacchettato, ma verrà dal cuore, e metterà d'accordo lo stesso cuore e il cervello. Permettiamoci di vivere le emozioni. Tutte quelle che si presentano, anche se ad alcune neppure riusciamo a dare un nome. E poi trasformiamole, con la risata, la gratitudine, il perdo-

no, anche per noi stessi. Se siamo inciampati o siamo caduti, possiamo rialzarci. Ne abbiamo la capacità e il potere.

A partire da oggi possiamo ancora guardare la vita con occhi nuovi. Possiamo ancora ritrovare un profumo di antico facendo rivivere ai nostri cari anziani un sapore, un gioco, una tradizione, un momento di intenso contatto facendo qualcosa assieme. E lo stesso possiamo fare con i nostri figli o nipoti. Ogni momento che viviamo con loro nel presente è un'opportunità che la vita ci dona; sta a noi viverlo nel miglior modo possibile in modo che diventi un bel ricordo. Non abbiamo potere sul passato o sul futuro ma lo abbiamo sul presente. Il momento è adesso.

Ora possiamo crearci l'opportunità di un calendario felice che duri tutto l'anno, e che sia foriero di vita, del quale aprire ogni giorno una pagina nuova, bella, colorata. Lasciamoci sorprendere dalla vita. Non sempre le sorprese saranno belle, ma, così come ci è stato insegnato da piccoli con i regali, accogliamo e ringraziamo, perché sono per noi.

Pranoestetica, la prova costume inizia a Novembre



Sono sempre più numerose le donne che ricorrono a questo trattamento naturale ricco di benefici

La pranoestetica è una sezione della pranoterapia che sta interessando un sempre maggior numero di donne, desiderose di eliminare gli inestetismi, dei quali il più conosciuto è la cellulite. La pranoestetica agisce per poter avere una pelle sana, anche quando non si ha più vent'anni ed è un trattamento naturale, che evita di usufruire di qualunque prodotto chimico. Va detto che il trattamento è molto lungo perché diviso in due parti: uno strettamente pranoterapeutico ed un altro consistente in un massaggio con olio sulla parte trattata. La durata è di due ore e mezza e già dal primo trattamento, se gli inestetismi sono all'inizio, si possono notare miglioramenti. La pranoestetica è una pratica sempre più ricorrente per le donne desiderose di apparire in piena forma alla famigerata prova costume. Ma per poter realizzare questo desiderio e presentarsi al meglio in spiaggia è utile effettuare i trattamenti già a novembre.

Per ulteriori informazioni potete chiamare **Guglielmo (pranoterapeuta diplomato alla Homo Sapiens di Viareggio)** al numero **320.15.66.972**

Acqua... un'offerta d'amore

di Laura Sbruzzi

Quando invitiamo qualcuno a casa e offriamo qualcosa da bere, pensiamo spesso ad offrire qualcosa di "elaborato" come il classico caffè, ma anche sciroppi, succhi, birra o altre bevande, e magari ci crea disagio se la persona ci risponde: "No, solo un bicchiere d'acqua, grazie".

Pur senza pensare a quanto siamo fortunati ad averla, l'acqua da bere, visto che questo sta diventando sempre più un problema per il Pianeta, alcuni dati ci faranno riflettere su come, invece, ciò che possiamo offrire con un semplice bicchiere d'acqua possa essere considerato un atto di amore.

È vero, ci stiamo responsabilizzando per quanto riguarda l'alimentazione e ormai quasi tutti sappiamo come bere acqua sia una delle pratiche consigliate da medici e nutrizionisti, i quali consigliano di assumerne almeno due litri al giorno, e si pensa comunemente che ciò serva sola-

mente a reintegrare i liquidi che eliminiamo attraverso l'urina, il sudore e il respiro. Per molti, perciò, l'assunzione di acqua è ancora limitata a bere parecchio quando si ha sete, magari d'estate, e non è ancora diventata un'abitudine regolare da introdurre nella propria routine quotidiana.

Quando sopravviene in noi questo stimolo, tuttavia, siamo già disidratati: basti pensare che con una disidratazione del 2% l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea, ma non solo: la disidratazione anche solo dell'1-2% del peso corporeo, fa diminuire le forze e fa sentire molta stanchezza. Anche se siamo composti per la maggior parte di acqua, quella che manca con la disidratazione è l'acqua libera a disposizione del nostro corpo per svolgere innumerevoli funzioni.

Perdita di peso (6-8 bicchieri al giorno consentono di avvertire meno appetito), recupero di energie, pelle

più sana, riduzione del mal di testa, miglioramento del rendimento sportivo sono alcuni dei benefici più noti dell'assumere acqua. L'acqua, inoltre, è un grande diluente: bevendo acqua, specialmente al mattino, dopo tutta una notte in cui non si beve, aiuta a pulire il nostro corpo dalle tossine accumulate di notte, e che elimineremo con l'urina.

Bere acqua tuttavia non solo potrebbe evitare insufficienza renale, infezioni della vescica, convulsioni, ma riduce anche rischi di malattie importanti, quali il cancro al colon, e riduce il rischio di un attacco di cuore (studio 2002 American Journal of Epidemiology) e l'ictus.

L'acqua è infatti intimamente legata alla nostra funzione cerebrale. In un articolo pubblicato sul Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism del 12 Febbraio 2014) Giuseppe Faraco del dipartimento di ricerca del Weill Cornell Medical College presenta la prova di come a disidratazione induca un deterioramento cognitivo e costituisca un fattore di rischio per l'ictus.

Assunta nella giusta quantità, quindi, l'acqua protegge il cervello e può migliorare la produttività sul lavoro, ma rende anche più attenti.

Sono stati fatti studi (2014) sull'aumento degli incidenti sul lavoro avvenuti durante l'estate, periodo in cui si è più assetati viste le alte temperature.

Tesi che, del resto, è avvalorata da una analisi del 2010, pubblicata sul Journal Human Brain Mapping, in cui si suggeriva quanto periodi di disidratazione prolungata possano influire su funzioni cognitive importanti come la capacità di pianificare il lavoro o di elaborare concetti complessi.

Gli studi si stanno moltiplicando, e non si tratta più solo di bere. Ecco perché offrire acqua può essere un gesto di amore. Quando offriremo un bicchiere d'acqua offriremo tutto questo.



L'uomo dei nostri tempi è costantemente sopraffatto dalle piccole e grandi urgenze di ogni giorno. Oggi tutto è diventato "fast", ovvero veloce, e ognuno cerca difficoltosamente di mantenersi in equilibrio e di non soccombere davanti al fitto calendario di impegni che lo inducono a seguire le regole, anche non scritte, del mondo moderno. A volte ci si sente come un topolino dentro una gabbia, obbligato a ripetere continuamente il tracciato di una ruota che da strumento ludico si è trasformata in una vera e propria prigione. Mentre da un lato si tenta di preservare natura e ambiente, perché il rispetto e la difesa del territorio in cui viviamo sono comunque strettamente connessi all'autoconservazione degli esseri umani, dall'altro lato risulta indispensabile fermarsi a riflettere su qualcosa di poco tangibile, ma estremamente importante per ognuno di noi. L'uomo non è soltanto un corpo da nutrire e una specie da conservare, ma possiede un qualcosa in più rispetto agli altri animali, un qualcosa che lo rende unico: ha una mente ed è un essere pensante dotato di razionalità. Si è così attenti a come ci alimentiamo e alla salute del corpo, ma spesso si dà davvero poca importanza al nutrimento mentale. Eppure noi siamo ciò che pensiamo e i pensieri dominanti creano il nostro atteggiamento mentale che guida le nostre azioni. Dobbiamo

La chiave per una vita migliore: l'immagine dell'io

non si è mai né troppo vecchi né troppo giovani per vivere una nuova vita

di Elena Di Mauro

imparare a prendere il controllo, dobbiamo smettere di essere schiavi degli eventi e imparare a pensare in modo diverso, dobbiamo imparare a pensare positivo. Tutto parte dall'immagine che una persona ha di sé stessa.

Nel suo libro "Psicocibernetica", Maxwell Maltz dice questo: "La più importante scoperta psicologica di questo ultimo secolo è quella dell'immagine dell'io. Anche se non ce ne rendiamo conto, ognuno di noi porta con sé una sorta di fotografia o ritratto mentale di sé stesso, che può risultare vago e mal definito al nostro sguardo cosciente. Ma è lì, completo sin nei più minimi dettagli. Questa immagine dell'io è il concetto che noi stessi ce ne facciamo, è il "che genere di persona sono", è il risultato di ciò che crediamo di noi stessi. La maggior parte di queste immagini sorge inconsciamente dalle nostre passate esperienze, dai successi e dai fallimenti, dalle umiliazioni e dai trionfi,



dal modo in cui gli altri hanno reagito nei nostri confronti, specialmente nella prima infanzia. Da tutto ciò noi costruiamo mentalmente un "io" (o l'immagine di un io), e una volta che un'idea o un concetto su noi stessi si inseriscono in questa immagine, essi diventano veri, per quel che ci riguarda personalmente. Non mettiamo in dubbio la loro validità, ma continuiamo ad agire basando-

ci su di essi come se fossero veri. (...) Le vostre azioni, i vostri sentimenti, il vostro comportamento e anche le vostre capacità derivano da tale immagine. In poche parole voi "agite come" il genere di persona che credete di essere. Non solo, ma non potete assolutamente agire altrimenti, nonostante i vostri sforzi coscienti e la vostra forza di volontà. L'individuo che vede sé stesso

come un "tipo destinato a fallire" in un modo o in un altro fallisce, a dispetto delle sue buone intenzioni e della sua volontà, anche se si trova a portata di mano una buona occasione. (...) L'immagine dell'io è una premessa, una base, un fondamento su cui viene costruita la propria personalità, il comportamento e anche le circostanze della vita. A causa di ciò, le nostre esperienze sembrano provare, e quindi rafforzare, le nostre immagini dell'io e a seconda dei casi si crea un circolo vizioso o un ciclo favorevole. (...) Si può cambiare l'immagine dell'io e numerosi casi hanno dimostrato che non si è mai né troppo vecchi né troppo giovani per farlo, iniziando di conseguenza a vivere una nuova vita."

Poche persone hanno mai riflettuto su quanto la loro immagine di sé e di conseguenza il loro atteggiamento mentale hanno influenza sulla loro vita, quanto della loro vita e del loro futuro dipendono dal loro atteggiamento mentale. Quindi non sono le circostanze, il passato, il grado di istruzione, le amicizie, i talenti a determinare chi diventeranno nel futuro, ma è attraverso una buona immagine di sé e di conseguenza avendo pensieri positivi che sceglieranno l'atteggiamento mentale di ogni giorno e capiranno che il mondo attorno a loro non è mai ciò che vedono, ma è un riflesso di quello che credono di sé stesse.

Piccoli suggerimenti per la meditazione (seconda parte)

Coltiviamo: concentrazione, consapevolezza, aspirazione ed entusiasmo

di Debora Roggeri

Cari Lettori, continuiamo con qualche suggerimento per calmare il chiacchiericcio mentale durante la pratica della meditazione. Come abbiamo detto nell'articolo precedente, ci sono quattro importanti attitudini da coltivare: concentrazione, consapevolezza, aspirazione e sforzo entusiastico. Vediamo come svilupparle.

1) Accettare: si accetti il chiacchiericcio mentale come una tendenza della mente. È da secoli che i praticanti, anche quelli più avanzati, vi si confrontano... e noi non siamo un'eccezione, quindi tutto normale! Questo già di per sé ci può essere di conforto. Più noi alimenteremo scoraggiamento e irritazione nei confronti del chiacchiericcio mentale e più un turbinio di pensieri si formerà nella mente. Quando i pensieri arrivano se ne prenda consapevolezza e si torni in modo gentile e fermo a quella che è l'ancora della mente (respiro, mantra o quant'altro). Qui la pazienza gioca un ruolo più importante della forza di volontà e

l'aspirazione e la concentrazione ne trarranno vantaggio.

2) Integrare: si rendano le nostre reazioni al chiacchiericcio mentale parte integrante della meditazione. Se, ad esempio, reagiamo con irritazione nei confronti dell'attitudine della mente a divagare prendiamone consapevolezza. Si osservi che in quel momento è presente in noi la rabbia o l'irritazione. Il chiacchiericcio mentale può anche far sorgere scoraggiamento, facendoci sentire dei praticanti senza speranza. Possono anche manifestarsi noia o dubbio riguardo alla tecnica che stiamo praticando facendoci credere che stiamo sbagliando tutto! Anche in quel caso si prenda consapevolezza del dubbio o dello scoraggiamento che sono presenti nella nostra mente. Se questi sono accompagnati da fenomeni fisici (l'irritazione spesso può generare contrazioni muscolari e la noia, ad esempio, può rendere la postura floscia) si prenda consapevolezza anche di essi. Semplicemente si

cerchi di essere consapevoli del sorgere di tutti i fenomeni fisici e mentali durante la pratica mano a mano che si manifestano. Questo ci aiuterà ad osservare la catena dei pensieri con distacco senza identificarci con essi e a limitarne il proliferare. Questa attitudine serve a nutrire il fattore della consapevolezza.

3) Vita etica: si cerchi di non recare sofferenza a noi stessi e alle creature che ci circondano siano esse altri esseri umani, animali o piante. Per quanto possibile si coltivi una gentilezza amorevole nel nostro agire e si cerchi di vivere in armonia con ciò che ci circonda. Meno complicazioni ci andremo a creare nella vita con il nostro agire e meno pensieri saranno nella nostra mente per risolvere problemi!

4) Guardare oltre: se non riusciamo ad osservare con distacco i pensieri ma essi diventano sempre più pressanti una buona soluzione è quella di ricordare qual è la motivazione più profonda che ci porta a praticare. Si richiami nel cuore questa motivazione in modo appassionato, come se fosse una grandissima urgenza. L'aspirazione e lo sforzo entusiastico ne trarranno grande vantaggio e questo ci renderà più determinati nel confrontare le difficoltà della pratica. La concentrazione senza la passione e l'aspirazione rimane fredda e meccanica. Un cuore ardente e appassionato per la ricerca interiore è un fattore fondamentale per renderci determinati a sostenere anche le più grandi difficoltà della pratica meditativa e della vita. Tutti i grandi maestri avevano degli ani-

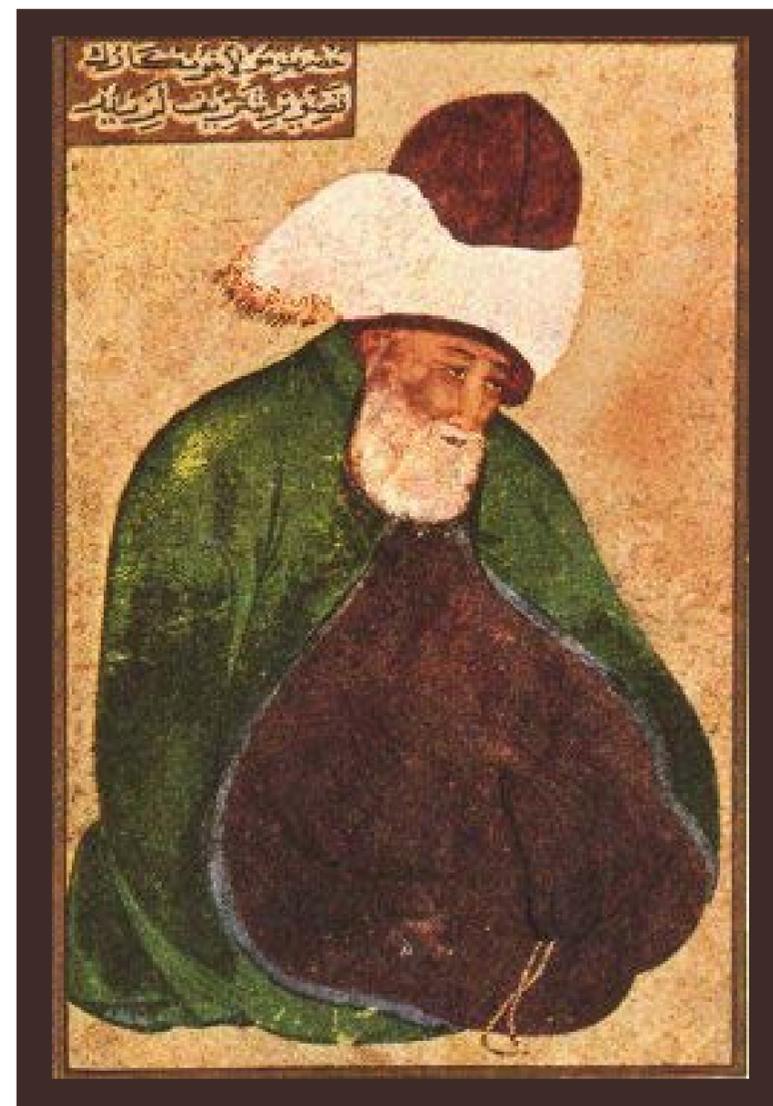
mi fortemente appassionati!

Vi lascio con un pensiero "appassionato" di Rumi, maestro di tradizione Sufi e vi auguro Buona Pratica!!!

"Con passione prega. Con passione lavora. Con passione fai

l'amore. Con passione mangia e bevi e danza e gioca. Perché sembrare come un pesce senza vita in questo oceano di Dio? - Rumi "

Per info sui corsi di yoga e meditazione: 3484837358, centro Bharat - Bordighera





Naturvita

NEGOZIO BIOLOGICO



FORNO VEGAN

BIO FORNO
CERTIFICATO

ALIMENTARI



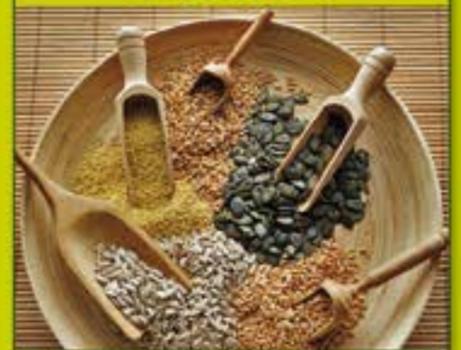
FRESCO



PASTA MADRE



CEREALI



INFANZIA



COSMESI



TÈ e INFUSI



INTEGRATORI



ORTOFRUTTA



SURGELATI



VINO



DETERSIVI



PIAZZA EROI SANREMESI, 44 | NATURVITABIO.IT



NATURVITA BIO
DAL 2009 IL BIOLOGICO
PER PASSIONE

PANE FRESCO
DOLCI VEGAN
TAKE AWAY



Naturvita BIO dal 2009 il biologico per vocazione Negozio specializzato e BioForno in un unico punto vendita

Il negozio Naturvita BIO nasce a Sanremo nel 2009 grazie all'intuito della sua giovane titolare, Monica, con l'intento di dare un'alternativa e una risposta concreta a tutti coloro i quali avessero la necessità di riscoprire la bontà e la genuinità dei prodotti freschi artigianali, in alternativa al consueto "negozio" di prodotti confezionati a scaffale. Da allora è l'unico punto vendita biologico da Ventimiglia a Savona ad avere al proprio interno un BioForno.

"Siamo controllati e certificati da ICEA per la panificazione artigianale di prodotti a lievitazione naturale (pasta madre), di pasticceria e gastronomia Vegan – afferma Monica, la proprietaria. – Sforniamo pane solo a pasta madre con oltre dodici ore di lievitazione naturale, ma anche sostituti del pane come grissini, ciappe e canestrelli. Produciamo a mano sia la pasticceria sia la gastronomia Vegan che comprende piatti quali la parmigiana, la pasta al forno, le lasagne e molto altro. Utilizziamo esclusivamente farine biologiche non raffinate di qualità superiore, macinate a pietra, di farro monocolco, khorasan Kamut®, avena integrale, segale, riso e multicereali. La fragranza e la semplice bontà dei

cereali si ritrovano nel pane fresco di ogni giorno, pizze, focacce, torte verdi, torte salate".

Al di là delle garanzie biologiche e vegane e assieme al grande lavoro, è quindi proprio l'amore per l'arte bianca, che fa parte del patrimonio genetico di famiglia, con una tradizione di lunghissima data, a caratterizzare l'attività di Naturvita BIO.

"Grazie all'esperienza di famiglia – prosegue ancora Monica – con oltre cinquanta anni di attività, riusciamo a tirar fuori il meglio dai prodotti della terra. Sforniamo quotidianamente pane e tanto altro e ogni giorno il risultato è naturalmente diverso. Il perché è semplice. Il motivo di questa particolarità è che la pasta è viva ed è questa diversità l'unica garanzia di comprare un prodotto artigianale e genuino a differenza di quelli confezionati e stabilizzati con le stesse caratteristiche sia di forma e di gusto. Per chi ama preparare in casa il pane o la focaccia, inoltre, non manca una vasta scelta di farine, lieviti e preparati".

Oltre 180 metri quadrati di superficie suddivisi tra laboratorio di produzione, area commerciale con più di seimila prodotti a scaffale e il dehor esterno sono a disposizione



della clientela per un semplice caffè o per consumare un piatto veloce durante la pausa pranzo.

"Se hai voglia di tornare ad assaporare la torta verde o la gustosa focaccia ligure all'olio extravergine di oliva ma sei intollerante al latte, alle uova e alle farine di frumento raffinate – conclude Monica – Naturvita BIO è il negozio che fa per te. Competenza, disponibilità e prezzi onesti fanno del nostro negozio il punto di riferimento per le tue necessità. Ti aspettiamo".



Passione e ingredienti di prima qualità e il gelato diventa "d'Autore"

"Il gelato? Con gli stessi ingredienti che ognuno di noi vorrebbe utilizzare a casa propria!"

Una ricetta semplice, ma estremamente efficace, quella che è nel progetto della Gelateria d'Autore di Paola e Massimiliano, i due titolari.

"Il nostro impegno è quello di cercare sempre di trovare la frutta migliore, ove possibile con un rapporto diretto con i produttori locali".

E così, nelle ricette dei gelati, entrano di diritto i limoni che crescono al Poggio di Sanremo, i lamponi della vicinissima Ceriana, sempre sulle colline alle spalle della Città dei Fiori, i mandarini di Taggia, le more di Triora, con uno "sconfinamento", più che giustificato, per poter avere le fragole della cuneese Peveragno. Sono molti, tra i produttori locali, quelli che quasi quotidianamente riforniscono con le loro prime scelte la Gelateria d'Autore.

"Il latte – afferma ancora con soddisfazione Paola – è solo fresco e di alta qualità, così come la panna e i tuorli d'uovo. La nostra convinzione, come detto, è che il gelato debba essere prodotto con gli ingredienti che utilizziamo a casa e che possiamo trovare dal

fruttivendolo o dal lattaiolo di fiducia, quello che lavora sotto casa e che ci garantisce ciò che vende. Nessun additivo di origine artificiale entra nelle nostre ricette. Certamente, tutto ciò richiede maggiore fatica ed impegno ma pensiamo che ne valga la pena".

Quella dei gelati è comunque una tradizione di famiglia che quest'anno festeggia i cinquanta anni di attività.

"In realtà le radici sono ancora più antiche. La "nonna Lina", che ereditò le ricette dalla storica Ge-

lateria Wally del signor Mario, di Milano, che a Sanremo spopolava negli anni '60 e diede vita all'attività in corso Garibaldi. Ora abbiamo ripreso quella tradizione e quei suggerimenti, perché il buon gelato si può fare, soprattutto con ingredienti naturali, ma anche con passione ed entusiasmo".

**Gelateria d'Autore
di Conio Paola & C.
Corso Cavallotti 188
Sanremo**





Consigli caldi e golosi per un Natale Veg



a cura di **Renata Balducci**
presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus



Natale è alle porte e con esso anche tutti i preparativi per portare all'interno delle nostre case la calda atmosfera che caratterizza questo periodo. Dicembre è il mese che maggiormente rispecchia la gioia dello stare insieme e ad aspettare con trepidazione le vacanze sono sicuramente i più giovani, finalmente in pausa dagli impegni scolastici, liberi di concedersi quelle ore di sonno in più e di far tardi con gli amici la sera. Per questo Natale veg ho deciso di consigliarvi delle semplici e veloci ricette adatte a un pomeriggio a casa assieme ad amici o famigliari, per togliersi qualche sfizio davanti a un film o una partita a Monopoli. Viste le basse temperature raggiunte in alcune zone del nostro Paese, il modo più veloce per riscaldarsi è sicuramente quello di prepararsi la classica cioccolata calda. Per renderla densa basterà aggiungere un po' di amido di mais nella preparazione e, per darle quel tocco speciale, oltre a sostituire il latte con bevande vegetali, aggiungere a piacere o un po' di aroma di vaniglia, della cannella o addirittura un goccio di rum. Per chi invece ama le tisane, questa, dal colore rosso intenso, vi riscalderà e aiuterà a digerire. In 250 ml d'acqua aggiungete 5 cucchiaini di karkadè, una stecca di cannella, un cucchiaino di semi di finocchio, un cucchiaino di malva, e un cucchiaino di fiori di camomilla. Lasciate sobbollire per 10 minuti, filtrate e servite.

Ma che Natale è se ad accompagnare i nostri pomeriggi non ci sono dei biscottini? Se volete far felici i vostri ragazzi non c'è niente di meglio dei Cookies con gocce di cioccolato, rigorosamente vegan.

Vi serviranno:

- 600 gr di farina 0
- 300 gr di zucchero
- 200 gr di cioccolato extra fondente
- 1 bustina di cremor tartaro

1 c scarso di bicarbonato
100 gr di olio di semi di girasole
latte di soia qb

Quindi mettete in una ciotola farina, zucchero, cremor tartaro, bicarbonato e il cioccolato precedentemente tritato con il coltello.

Mescolate per bene e creare un buco al centro dell'impasto dove va aggiunto l'olio e un pochino di latte di soia. Impastate aggiungendo piano piano il latte fino a che non

si raggiunge una consistenza adatta a formare una palla. Lasciate riposare il composto 10 minuti fuori dal frigo e nel frattempo accendere il forno a 180° modalità sopra/sotto statico.

Ricavate delle palline schiacciate e disponetele sulla carta forno, a una certa distanza perché i biscotti crescono un bel po'.

Cuocete per 20-25 minuti. Prima di toglierli dal forno controllate che sotto siano appena bruniti. Fateli raffreddare su una griglia, in modo che si induriscano e poi gustateli.



VEGANOK

Consigliata da Associazione Vegani Italiani Onlus

Lo Standard Europeo dei prodotti Vegan.

Aderisci allo standard VEGANOK e rendi i tuoi prodotti interessanti per milioni di potenziali clienti.

Oltre alla garanzia VEGANOK è possibile richiedere la verifica di parte terza.

Accreditamento gratuito per ristorazione, bar, gelaterie, arte, editoria e professioni.



www.veganok.com | info@veganok.com



SCUOLA DI ALTA CUCINA
DIRETTA DAL PLURIPREMIATO
MAESTRO PASTRY CHEF EMANUELE DI BIASE
www.veganokacademy.com



Lucca
Grea
Cultura & Relazioni

PRESENTANO

LUCCA VEGAN FEST



con il patrocinio di

ASSO VEGAN
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

Lucca
PoloFier

media
partner

Terra Nuova
EDIZIONI

Vegetariani
vivere
sostenibile

CRUDO
STYLE

Vegetariana

vivere
sostenibile

14-15 aprile 2018
L.O.V.E. - Lucca Olio e Vino Expo

Cibo ed Energia per l'inverno

di Luciana Rondelli



“Continuiamo il nostro cammino attraverso le stagioni e con l'Autunno ci occupiamo di rinforzare attraverso il cibo gli organi connessi all'Elemento Metallo che la macrobiotica e la medicina cinese ci indicano essere polmoni e intestino crasso.

È la stagione in cui l'Energia si “contrae”, ci si prepara all'inverno ormai alle porte.

È un'Energia forte, solida quella del Metallo, un'energia che nello stesso tempo richiama la flessibilità necessaria all'adattamento, al cambiamento, alla ricerca di quello che abbiamo più volte definito un “Equilibrio dinamico” con l'ambiente e le circostanze che la vita ci pone davanti ogni giorno.

Stiamo approfondendo questo ed altri argomenti nel corso di cucina Avanzato in svolgimento allo Jaddò Lunch & Wine dal titolo “L'Energia del Cibo”. Le linee guida sono quelle di Sana Gola e del suo fondatore il biologo nutrizionista Martin Hasley.

Per nutrire e sostenere al meglio gli organi maggiormente interessati in questa stagione è consigliato usare riso integrale, ricco di fibra e vitamine; possiamo cucinare fagioli cannellini, gustosi e leggeri soprattutto se preparati usando in ammollo e in cottura qualche foglia di alloro o un pezzetto di alga Kombu. Tra le verdure possiamo incrementare



l'uso delle radici, tra cui carote, ravanelli, daikon che vedremo saranno di grande sostegno anche per l'energia dei Reni che interesserà il prossimo Elemento: l'Acqua, l'Inverno.

A dicembre oltre all'ultima data del corso L'Energia del Cibo avremo poi un triplo appuntamento dedicato al Natale!

Il 7 dicembre dedicheremo infatti una serata alle ricette di Natale con il corso “I Piatti delle Feste”; cucineremo un menù completo adatto al Natale con piatti facili da realizzare, gustosi e belli da presentare ai vostri ospiti per un Natale che sia in armonia non solo con i nostri cari ma anche con l'ambiente che ci circonda, che sia in una parola eco-sostenibile.

Gli altri due appuntamenti di Natale saranno le cene del 15 e del 16 dicembre. La filosofia alla base dei piatti che cucineremo resta la stessa, una cucina naturale fatta di materie prime scelte con cura, bio, il più possibile a Km 0, piatti equilibrati che portino armonia e gioia a chi li consuma e a chi li prepara per voi!

Da gennaio saranno invece in programma serate a tema, dedicate all'eco-sostenibilità ambientale. Pubblicheremo presto su FaceBook le date e il programma dettagliato sulle pagine: cucina e benessere e jaddò lunch & wine.

Vi aspettiamo! “

lunch & wine



dalla COLAZIONE al PRANZO...
...passando per l'APERITIVO

**CORSI di CUCINA e CENE a TEMA
MACRO • BIO • VEGAN**

allestimenti per CATERING, CERIMONIE
INAUGURAZIONI, CONFERENZE, MATRIMONI
COMPLEANNI, RINFRESCHI, etc...

Via Colonnello Aproso, 282 • 18019 Vallecrosia (IM)

Tel. (+39) 334 9146404

www.facebook.com/jaddo.vallecrosia

LUCIANA RONDELLI
334.9146404

SILVIA CIUFFARDI
335.1230572

Passione per il cibo e filosofia vegan nelle ricette di “Mi sa di sano”

La passione per la buona cucina è qualcosa di travolgente ma quando si unisce all'amore per la natura, gli animali e i prodotti naturali sa andare ancora oltre i limiti normali. Così “Mi sa di sano”, il nuovo negozio di gastronomia vegana, con biocaffetteria e bistrot, aperto da qualche mese nel cuore pulsante di Sanremo, in via Manzoni 35 (tel 333.8031633) a due passi da piazza Colombo, sa contagiare un numero sempre maggiore di persone che non rinunciano a mangiare bene e, soprattutto, in modo sano anche quando si tratta solo di una pausa pranzo e non di una cena di gala. La possibilità di pranzare sul posto e anche quella di usufruire dei piatti da asporto fanno sì che “Mi sa di sano” sia la risposta a una vasta gamma di esigenze in materia di alimentazione.

Però è proprio la passione dei titolari Patrizia e Luciano che fanno sì che la bontà dei prodotti e delle pietanze, unita alla simpatia e al clima di empatia che si respira nel locale, contribuisca al successo di un'iniziativa che, nel suo genere, non ha altri esempi in tutto il Ponente ligure, da Savona a Mentone.

Questo stesso amore per la buona cucina vegana non può che essere contagioso e per Patrizia e Luciano si esprime anche nella volontà di diffondere e rendere pubbliche, fatto quasi più unico che raro, alcune delle loro ricette, per permettere di gustare piatti sani e rispettosi dell'ambiente anche quando si deve cucinare da soli a casa e non si ha il tempo o la possibilità di assaporare un manicaretto cucinato nel loro ristorante.

Saranno ricette in chiave esclusivamente vegan, la cui preparazione rispetta la volontà di percorrere una via assai “intrigante”: quella di coniugare la filosofia pratica vegana di rispetto per ogni forma di vita, con una cucina italiana che viene rivisitata sulla base di questa scelta alimentare senza rinunciare al sapore, ai profumi, agli aromi e al gusto che si possono trovare nei piatti tradizionali del nostro Paese.

Saranno ricette in chiave esclusivamente vegan, la cui preparazione rispetta la volontà di percorrere una via assai “intrigante”: quella di coniugare la filosofia pratica vegana di rispetto per ogni forma di vita, con una cucina italiana che viene rivisitata sulla base di questa scelta alimentare senza rinunciare al sapore, ai profumi, agli aromi e al gusto che si possono trovare nei piatti tradizionali del nostro Paese.

Risotto al finocchio e scorza d'arancia con profumo di liquirizia

INGREDIENTI (per due persone)

Un finocchio e mezzo grandi
Un'arancia non trattata
Liquirizia pura in polvere
Brodo vegetale
Panna di soia
Semi di finocchietto selvatico
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe bianco e rosa
Riso Arborio
Prosecco o vino bianco



PROCEDIMENTO

Prepariamo il brodo vegetale aggiungendo anche gli scarti del finocchio e le barbe ben lavate.

Tagliamo sottilmente i finocchi e li facciamo a pezzettini, ne teniamo da parte qualche cucchiaino e saltiamo velocemente in padella il resto.

Fruiliamo 4 cucchiaini di finocchio con un giro d'olio, sale, pepe

e la panna di soia, aggiungendolo poco per volta fino a ottenere una crema densa.

Scaldiamo l'olio in padella con qualche seme di finocchietto selvatico, uniamo il riso e lo facciamo tostare, sfumiamo poi con il prosecco o vino bianco. Aggiungiamo qualche mestolo di brodo, poi i finocchi rimasti e proseguiamo la cottura. Quando

il riso sarà cotto uniamo il finocchio crudo che avevamo tenuto da parte e fuori dal fuoco, la crema con la panna e finocchi, mescolando bene. (Questo procedimento è al posto della classica mantecatura).

Uniamo la scorzetta d'arancia e una spolverata di pepe bianco e rosa, serviamo con la polvere di liquirizia.

Mi sa di sano
Biocaffetteria Bistrot Gastronomi
Vegan Cuisine

via Manzoni 35, Sanremo (tel. 333.8031633)

Elementi di facilitazione: come progettare una riunione, parte 1

Chi convochiamo? Utilizziamo uno strumento gestionale innovativo ed efficace

di Lucilla Borio

Abbiamo già parlato nei numeri precedenti dell'importanza delle riunioni, momenti in cui si prendono decisioni sulle azioni da compiere per realizzare gli obiettivi stabiliti dalle riunioni precedenti, dallo statuto e da altri documenti fondanti. Per progettare bene questi momenti centrali della via collettiva molti sono gli aspetti da tenere presenti: il dove, il quando, il cosa (l'Ordine del Giorno), il come (se usare o meno strumenti gestionali come la facilitazione), e naturalmente il chi: chi deve essere informato, contattato, o convocato per la prossima riunione?

Immaginiamo il gruppo in oggetto come una specie di cipolla, costituito da livelli sovrapposti. Partiamo da cuore e guardiamo i vari strati.

- Al centro troveremo il nucleo centrale operativo e amministrativo, che spesso (ma non necessariamente) coincide con le cariche sociali, presidente, segretario, tesoriere, e il consiglio di amministrazione o direttivo. Chi è responsabile legalmente / economicamente / socialmente della decisione? Chi fini-

sce nei guai se qualcosa va storto? Chi paga? Chi ci mette la faccia? Questi devono essere presenti e poter dire la loro, perché si trovano in prima linea a livello personale.

- Vediamo poi gli esperti, i tecnici, i consulenti. Chi ha le competenze giuste per informare il gruppo? Essi possono essere presenti come fonte di informazioni, ma non necessariamente con diritto decisionale, a meno che non siano anche soci o amministratori.

- Nel livello successivo troviamo gli aventi diritto al volto, ossia i soci, che negli enti non profit rinnovano la partecipazione con il pagamento di una quota sociale, solitamente su base annuale. La legge prevede che ogni socio in regola con il pagamento della quota ha diritto di partecipare alle assemblee e di votare sulle mozioni in discussione. Non importa se vengono chiamati con nomi particolari, o se pagano quote di importi diversi, tutti possono votare.

- Ecco poi gli esecutori: chi metterà in pratica la decisione presa? I realizzatori delle azioni, o almeno

i loro rappresentanti, vanno convocati ed ascoltati prima di imboccare una strada che si può presentare impercorribile per problemi non considerati al momento giusto.

- Ed infine, lo strato più ampio: Chi subirà gli effetti di questa decisione? Che ampiezza avrà questa azione? Anche qui, fermiamoci un attimo a guardare "tutta la foto" aprendo l'orizzonte mentale e abbracciando anche gli effetti periferici della nostra azione. Cosa ci dice? Chi potrebbe opporsi e fare resistenza (tipo NO TAV)? Oppure, chi potrebbe entusiasarsi e darci un grande sostegno?

Nella nostra società, qualcuno può parlare, esprimersi, decidere, altri no. Chi non viene ascoltato protesterà, sciopererà e farà quanto in suo potere per ostacolare la realizzazione di quanto deciso a suo discapito. Vuole uscire dall'ombra e ritrovare, a buon diritto, la voce che è stata negata, a costo di portarla fisicamente fin davanti alla nostra porta.

Insomma, la cipolla è davvero molto grande, ben più di quanto sia-



mo abituati a pensare. Vale la pena di prendere in seria considerazione gli effetti delle nostre decisioni per capire chi invitare al tavolo della discussione. Ma attenzione: questo non significa che tutti devono essere sempre presenti ogni volta, discutere e decidere su tutto!

La riunione è una malattia grave di cui soffrono molti gruppi, al punto di stremarsi ed esaurire le forze.

Il diritto a partecipare alle riunioni, d'altro canto, non è un obbligo. Di riunione si può morire, come detto sopra, e girare in tondo parlando molto ma senza realizzare granché. Invece, se un gruppo è in grado di organizzare al proprio interno dei sottogruppi attivi su temi chiari e ben delineati, e questi sottogruppi funzionano bene e

si coordinano efficacemente tra loro, si crea una struttura operativa interna snella ed efficiente, basata sul concetto della delega informata e responsabile, che porta buoni risultati e parecchia gratificazione collettiva.

La Sociocrazia ci insegna a strutturare strategicamente le organizzazioni sia profit sia non profit, anche di grandi dimensioni.

Abbiamo anche a disposizione strumenti gestionali innovativi che consentono la partecipazione dinamica e attiva di tutti gli stakeholders, come ad esempio il World Café e la Open Space Technology, adatti a lavorare con gruppi di cittadini e attivisti su temi della vita civile e sociale del territorio.

Prossimamente su queste pagine, continuate a seguirci!

Ti dimostro che merito

di Giovanni Novello, presidente di Coseva Società Cooperativa

Bisogna cambiare atteggiamento rispetto alla meritocrazia: il fatto di avere un titolo di studio o essere un bravo operaio non è la garanzia di un giusto riconoscimento, non basta.

Ho un'età in cui diventa impegnativo essere in sintonia con i cambiamenti sempre più veloci della società e del costume, ma assicuro il massimo impegno, magari non da praticante ma da soggetto che cerca soltanto di capire.

Di solito ci riesco. Magari chiedo a mio figlio un parere su un gruppo rock di ultima generazione e faccio spionaggio attraverso terzi su Facebook (al momento non me la sento di esserci).

Dei tanti cambiamenti comportamentali, in parte dovuti alle nuove tecnologie della comunicazione ed in parte semplicemente ad una vita più tranquilla ed apparentemente più armoniosa, uno mi lascia però particolarmente perplesso: l'insoddisfazione di non essere valutati correttamente (cioè sottovalutati immeritatamente), che è un sentimento diffuso nella nostra società e che, nel mondo del lavoro, ha sovente connotati forti.

Questi risvolti immediati trovano radici in diversi aspetti del mondo del lavoro che frequentiamo abitualmente:

a) la cultura operaia è sempre meno diffusa;
b) gli operai orgogliosi delle proprie professionalità sono sempre meno, in quanto il fatto in sé di essere un operaio è un elemento di negatività e di sfortuna;
c) chi esce dalla scuola e si affaccia al mondo del lavoro passa in una dimensione in cui i dubbi sulla effettiva esistenza di una meritocrazia efficace portano ad affrontare con cinico disincanto la nuova realtà.

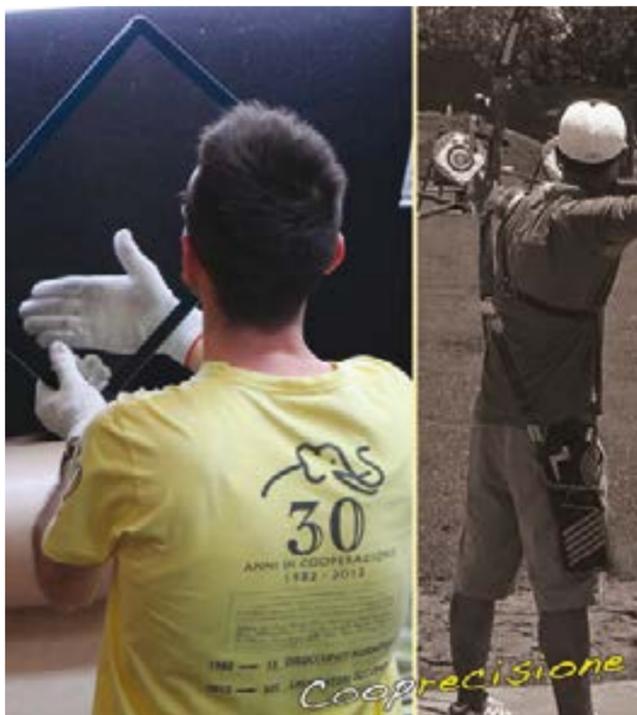
Abbandono subito la piega del "matusalemme" che dice al resto del mondo che era meglio quando lui era giovane, ma non desisto dal portare avanti la mia esclamazione: "Voglio merito! Voglio meritocrazia!"

Il merito deriva però sempre da una dimostrazione. Potrei citare molti esempi, anche di esperienza personale. Anche qui, però, il rischio di annoiare è alto. Allora ricordo a tutti che i cambiamenti comportamentali e culturali degli

esseri umani che compongono una società possono essere anche svariati e radicali, ma esistono canoni definiti che accomunano esseri di epoche diverse e luoghi diversi in quanto insiti nell'indole umana.

Esistono epoche in cui la colazione si faceva con un pezzo di pane nero e un bicchiere di latte non pastorizzato, e periodi, come il nostro, in cui la colazione può essere una scelta fra tante opportunità alimentari tutte a disposizione (fiocchi di avena, biscotti, latte, succo di frutta, the, caffè, torta, brioches, ecc.).

Esistono epoche con strumenti meccanici ed epoche con strumenti elettronici. Esistono un'epoca analogica ed un'epoca digitale.



COSEVA
SOCIETA' COOPERATIVA

C'è stata un'epoca in cui i figli non potevano parlare, e quella attuale, in cui i genitori sono difensori estremi dei figli di fronte a un corpo insegnante timido e impaurito.

In tutti questi periodi, alcuni infelici, altri problematici, altri ancora insani, sono rimaste inalterate, di fronte ai cambiamenti, delle regole che permettono il proseguimento corretto delle relazioni umane e lo sviluppo del pianeta, proiettato verso l'occupazione della nostra galassia: dimostrare di meritare.

La meritocrazia deve essere conquistata giorno per giorno. Nessuno può pensare che gli è dovuta se non si cimenta nella dimostrazione di essere meritevole.

Qualunque organizzazione può essere involontariamente carente di meritocrazia. Qualunque organizzazione, anche se si era data criteri oggettivi di meritocrazia, può essere aggredita dalla non curanza e perdere tale importante caratteristica.

L'approccio corretto, valido in passato e in futuro, è quello di cercare di essere esempi positivi, dimostrando di meritare, anche perché non si ha mai diritto di chiedere a priori senza aver dimostrato alcunché.

Poi, una volta dimostrato di essere meritevole, e scoperto di essere in una Università italiana dove i "baroni" decidono chi va avanti oppure no, indifferentemente dalle capacità e professionalità; oppure di essere operaio in un'azienda di qualunque settore dove vanno avanti solo gli amici sponsorizzati, si può mandare tutti dove diceva Alberto Sordi nella sua canzone "E va'" e venire a lavorare alla Coseva.

Però ricordiamoci sempre "Prima dimostro e poi chiedo".

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione



Un messaggio di consapevolezza e fratellanza



di Maddalena Nardi

Lo scorso settembre abbiamo avuto la grande gioia di incontrare Sua Santità il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, il leader spirituale del Tibet in esilio, che ha inaugurato il Festival delle religioni a Firenze. Durante l'incontro, organizzato dall'Istituto buddista Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI), la massima autorità spirituale del Buddhismo tibetano ha dato alcuni messaggi importanti, che voglio riportarvi in questo tempo di festa.

"Sono onorato di poter essere qua e condividere con voi questa discussione sul senso di responsabilità che deve abbracciare il mondo intero. Siamo nati tutti uguali. Io sono uno dei tanti sulla terra e tutti, fin da appena nati, abbiamo il DIRITTO alla FELICITA'. Ho 82 anni e nella vita ho visto molti conflitti. Anche ora, mentre noi siamo qui tranquilli, in altre parti del mondo tanti soffrono di pene che noi stessi creiamo. Anche tanti bambini... Credo che questo vada risolto. Ma come? Proviamo a guardare all'UGUAGLIANZA che sta tra noi: siamo tutti esseri umani, con 2 braccia, un cuore, un sorriso; non fissiamoci sulle differenze che ci fan-

no dividere, esse sono secondarie. Nell'incontrare un altro penserò: "ecco un altro come me" e gli sorriderò – io sorrido anche e soprattutto alle persone più serie ed impettite, a volte faccio loro anche il solletico! – lui sorriderà con me. Non penserò: "ecco uno straniero": questo ci dividerebbe. Dovremmo impegnarci per vivere tutti insieme su questo pianeta. Dovunque vado promuovo l'UMILTA' degli esseri umani. I conflitti religiosi sono assurdi: la religione, qualsiasi essa sia, insegna l'amore e il rispetto dell'altro. Il continente indiano è un esempio di convivenza pacifica tra tante diverse religioni in uno stesso luogo. Questo è possibile! Chi uccide smette di essere religioso.

Siamo un'unica umanità globale. A livello economico, ma anche ambientale: ci sono cambiamenti che coinvolgono tutti noi umani per questo dobbiamo imparare a stare insieme, rispettando le scelte di ognuno. Le differenze sono importanti come in un giardino ricco di fiori diversi. Se ce ne fosse uno soltanto sarebbe molto meno bello! C'è molta SPERANZA nel mondo: io la vedo! Abbiamo imparato

dalle sofferenze delle guerre ad essere UNITI. L'umanità deve essere più grande dell'interesse del singolo! L'intelligenza deve essere al servizio del BUON CUORE, non della rabbia. Credo che questo andrebbe inserito nel sistema educativo rispetto al quale, confesso, sono molto critico, perché quello odierno guarda solo alla crescita materiale, mentre dovrebbe includere anche la crescita interiore. La natura è globale e ci abbraccia tutti nello stesso modo senza differenze, per questo dico che siamo un'unica comunità di 7 miliardi di essere umani e dobbiamo convivere insieme, non c'è modo di togliere una parte di questa comunità, dobbiamo stare insieme e vivere bene insieme, anche se succede che certi politici e capi di stato utilizzano le religioni per mettere le persone l'una contro l'altra. Perdono, tolleranza, pazienza, queste sono le cose che dobbiamo sviluppare. La PACE GENUINA sia a livello familiare che di comunità e mondo, deve cominciare da dentro i singoli individui, senza la pace dentro al singolo non può esserci una pace mondiale".

WWW.FARMACIANATURA.IT

IL MEGLIO DELLA NATURA IN FARMACIA

Farmacia Natura
 E NEL TUO BIO SHOP ONLINE

Da oggi, vieni a trovarci anche in Farmacia dove troverai una nuova sezione dedicata ai PRODOTTI NATURALI ed un personale sempre pronto a darti una consulenza personalizzata



Str. Montanara 23/B
 43124 Parma (PR)
 tel. 0521/964011
 www.farmaciaparma.it

"Gli Alberi rappresentano la massima espressione del regno vegetale. E' dalla loro essenza che, dopo anni di ricerca, nascono a Remedia gli Spiriti degli Alberi. Preparati che aiutano ad acquisire e/o rinforzare le qualità e caratteristiche che ogni specie di albero rappresenta. Il loro compito è far crescere la persona, aiutarla ad apprendere nuove virtù e a procedere nell'evoluzione."



remedia

Di che Albero sei?

Lasciati guidare dalle immagini e fatti richiamare da quella che ti attira di più!



Scoprili tutti
su www.remédiaerbe.it

Per questo NATALE
regalati o regala
i nostri preparati naturali
fatti con amore!



Smetti subito di fumare grazie a un metodo completamente naturale!

Nirdosh® è un metodo certificato che ha aiutato migliaia di persone a smettere di fumare!

Per un dono etico, salutare e rispettoso di te, i tuoi amici e l'ambiente puoi scegliere il Programma Nirdosh® per smettere di fumare. Una scelta naturale per sostituire le abituali sigarette con beedies alle erbe che possono coadiuvare l'abbandono di tabacco e nicotina.

Le beedies alle erbe Nirdosh® sono composte da una miscela di erbe ayurvediche, che si possono fumare e che possono essere una valida alternativa alle sigarette.

Smettere di fumare di colpo è possibile se la volontà di porre fine alle abitudini associate al fumo è ferrea. Le beedies alle erbe Nirdosh® possono aiutare in questo poiché lasciano inalterata la gestualità ma sostituiscono tabacco e

nicotina con erbe che non danno assuefazione, pur assicurando un gusto pieno, intenso e corposo che può dare appagamento anche ai fumatori più incalliti.

Perché le Nirdosh® non fanno male?

Le beedies Nirdosh® non sono senza combustione ma la miscela di erbe ayurvediche è avvolta in una foglia di Tendu, pianta simile all'eucalipto, che in combustione rilascia oli essenziali aromatici e totalmente naturali. L'assenza di carta lavorata e di benzopirene (la sostanza a base di idrocarburi che permette alle sigarette di bruciare completamente anche senza aspirare) fa sì che in combustione si formino meno composti aldeidici e polinucleari. La

carta usata nella industria del tabacco, in combustione rilascia almeno otto agenti chimici dannosi per la salute, cosa che le beedies Nirdosh® non fanno.

Per questo non fanno male e possono coadiuvare ad arrivare a stare senza sigarette meglio delle sigarette elettroniche vendute in farmacia o rispetto al fumare tabacco naturale, perché lasciano inalterate le gestualità legate al fumare ma distolgono dall'assuefazione causata da tabacco e nicotina.

METODO NIRDOSH®

Il metodo è facile da seguire e si propone di dissuadere dal fumo introducendo alcune Nirdosh® e diminuendo quelle con tabacco e nicotina.

1. Fumare le beedies Nirdosh® al mattino, o al-

meno fare in modo che la prima del mattino sia una Nirdosh®

2. Evitare luoghi e situazioni che vi inducano a fumare

3. Bere molta acqua o tisane depurative,

4. Associare un'alimentazione sana e se possibile evitare alcool e caffè

5. Camminare molto e/o iniziare una pratica sportiva

6. Informare amici e parenti della vostra decisione di smettere di fumare

7. Ogni tre giorni eseguire un aerosol inserendo 3 gocce di Olio essenziale di Palo Santo®

Nirdosh® è un prodotto destinato ad aiutare le persone durante la dissuefazione dal tabacco.

Ingredienti: Basilico (Ocimum basilicum), Cur-

cuma (Curcuma Longa), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra), Cannella (Cinnamomum zeylanicum), Chiodi di garofano (Eugenia cario-phyllata), Trachispermum ammi (Carum copticum),

Commiphora Mukul (Gangal, Guggul), Diospyros embryopteris (Tendu).

Ci trovi su
www.nirdosh.it

I beedies Nirdosh® sono:

- » Dispositivi Medici di Classe 1
- » Prodotti VeganOk
- » Totalmente naturali
- » Non contengono nicotina e tabacco
- » Non contengono benzopirene
- » Non sono trattate con pesticidi
- » Non sono testate su animali

Nirdosh®

BEEDI NATURALE ALLE ERBE

Fai un regalo etico, naturale, salutare rispettoso per te, i tuoi amici e l'ambiente!

Regala un Programma Nirdosh® per Smettere di Fumare!

Si tratta di una miscela di erbe aromatiche ideata come terapia dolce per aiutare i fumatori a rinunciare gradualmente alla loro dipendenza con il particolare pregio di tutelare la salute di chi ne fa uso essendo priva di tabacco, nicotina e benzopirene.

con la buona volontà ed il nostro programma in **13 settimane** abbandonerai la dipendenza dal fumo e dalla nicotina

chiedici come!
0510216326 3711143681

Si cercano rivenditori

VEGANOK
ABINOM 0783

DISPOSITIVO MEDICO CE

LYNPHAVITALE
di *Herboraria* S.r.l.

Via Viana, 9221 - 40024 Castel San Pietro Terme (Bo)
tel. 0510474505 fax 0517160338 - herboraria@gmail.com
www.lymphavitale.com www.nirdosh.it



Fermati, Vivi e puoi capire (ed evitare) lo psicopatico che è vicino a te

Ti sembra di essere circondata/o sempre più da psicopatici? Ebbene sì, è vero! Si tratta di una sensazione sempre meno teorica e sempre più una (spiacevole) realtà.

Per questo bisogna trovare il modo di riconoscere i segnali di questa vicinanza (il/la proprio/a partner? il capo ufficio? il/la vicino/a di casa?) e soprattutto il modo di difendersi. Bärbel Mechler - personal coach ed esperta in comunicazione e comportamenti inadeguati - ha scritto un libro che contiene esempi e istruzioni precise che hanno l'obiettivo di ridare coraggio a tutte quelle persone che si ritengono deboli, liberandole dalle grinfie dei loro manipolatori, bugiardi, egoisti, inaffidabili e tiranni.

Il libro si intitola Circondati da Psicopatici (Macro ed.) e potrebbe essere letto stando comodamente sulla nostra ideale panchina gialla che contraddistingue la campagna del Gruppo

Macro, ovvero Fermati, Vivi! (fermativivi.it) scelta per festeggiare i nostri 30 anni di attività.

Per riconoscere un psicopatico è bene, infatti, fermarsi, per capire come fare per liberarsene.

Ne abbiamo chiesto conferma alla stessa autrice.

Signora Mechler, chi sono i psicopatici?

Lo psicopatico generalmente è quel tipo di persona che senza alcuno scrupolo si pone al di sopra degli altri, cerca di controllarli e turba le loro esistenze.

Con tutta probabilità, ad ognuno di noi viene in mente almeno una persona dalla quale è impossibile difendersi e la cui presenza trasmette una sensazione di impotenza o addirittura di minaccia. È bene stare alla larga da queste persone, e non farsi soggiogare dai loro subdoli giochi di potere. Per riuscire a proteggersi dagli psicopatici è importante essere ben informati



sui loro comportamenti e processi mentali e sulle loro carenze; in modo poi da liberarsene.

Proviamo, allora, a identificare qualche caratteristica.

Gli psicopatici sono soprattutto egoisti: pensano che sia assolutamente legittimo e naturale non soltanto che gli altri facciano del loro meglio per accontentarli, ma anche che diano

tutto il possibile, e senza ricevere gratitudine o essere contraccambiati in alcun modo.

Le persone a maggior rischio di diventare vittime di soggetti di questo tipo sono ingenui e fiduciosi, si lasciano entusiasmare con facilità e di conseguenza si accorgono troppo tardi di essere state usate soltanto a scopi opportunistici.

È anche difficile comunicare con uno psicopatico?

Agli psicopatici non interessa uno scambio di opinioni autentico e informativo, ma la possibilità di mettersi in luce; perciò può accadere, da un momento all'altro, che abbiano reazioni colleriche e aggressive se si nega loro il consenso, poiché per loro un'opinione diversa è un rifiuto della loro persona.

Viene da pensare che siano anche particolarmente presuntuosi, giusto?

La smaccata sopravvalutazione di sé è un tratto tipico degli psicopatici. Sviluppano meccanismi efficaci in grado di escludere in modo sicuro e affidabile tutti i tratti indesiderati dal proprio campo visivo. Portano una maschera stabile non solo nei confronti degli altri, ma soprattutto nei confronti di se stessi, anche se la situazione finisce per essere ridicola.

Egoisti, scontroso, presun-

tosi ecc...: ma come ci si può difendere da loro?

Un modo è quello di far capire allo psicopatico che potrebbe rimetterci lui stesso. Lo psicopatico è convinto di aver architettato molto bene il suo piano contro di noi e che la violenza che vuole infliggerci (verbale o non) resterà impunita. Ma se si resta fermi e coraggiosi, gli si fa capire che si ha i mezzi per difenderci e, eventualmente, per una possibile denuncia, lo psicopatico farà un passo indietro. Anzi, potrebbe finalmente iniziare a provare rispetto nei nostri confronti, e magari anche paura.

Il libro di Bärbel Mechler contiene molti altri identikit e conseguenti modi di riconoscere e liberarsi da uno/a psicopatico/a. Come diceva un famoso slogan "Se lo conosci, lo eviti": idem per lo psicopatico. Leggere, per credere, alcuni estratti del libro da questo link bit.ly/libropsico.

Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:

★ OTTIMO ★ SCARSO

Come Trasformare il Deserto in Paradiso

Autore: Sepp Holzer
Editore: Arianna Editrice
Pagine: 300 - prezzo di Copertina: 18,60 €



L'austriaco Sepp Holzer, esperto in agricoltura naturale di fama mondiale e "contadino ribelle" mette a disposizione dei proprietari terrieri di molti Paesi della Terra la sua competenza in qualità di consulente. È il momento di adottare la permacultura di Holzer! Egli ci dimostra come sia ancora possibile evitare o attenuare gli effetti di molte catastrofi di domani, pensando e agendo in cooperazione con la natura. Gli interventi in questa direzione non vanno demandati soltanto ai politici, ma anche a insegnanti, agricoltori, scienziati, casalinghe o piccoli giardinieri. La "permacultura di Holzer" può contribuire a guarire il paesaggio e a prevenire catastrofi globali come la desertificazione. Questo manuale, corredato da circa 300 fotografie, consigli pratici e tavole illustrate, raccoglie i risultati che Sepp Holzer ha ottenuto in 40 anni di esperimenti, lavoro e passione nello sviluppare e propagare un'agricoltura eseguita nel rispetto e nella cooperazione con l'ambiente.

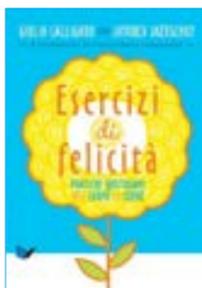


Esercizi di felicità - Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore

Autori: Giulia Calligaro con Jayadev Jaerschky
Editore: Ananda Edizioni
Pagine: 240 - prezzo di Copertina: 19 €



Un libro bello, ben fatto e utile. Cosa può cambiarci di più la vita dell'essere piena-mente felici? Ricordandoci di deciderlo in prima persona - e per questo di "esercitarci" ad esserlo ogni giorno - la giornalista Giulia Calligaro e il maestro yoga Jayadev Jaerschky ci accompagnano in queste pagine alla scoperta del coraggio, del perdono, della paura... abbinando a ogni diversa emozione riflessioni personali, asana, affermazioni e ispirazioni di Paramhansa Yogananda. Il tutto abilmente corredato da immagini davvero speciali, fin da subito rigeneranti. Femminile e Maschile si incontrano ed esprimono le infinite sfaccettature del cammino della realizzazione del Sé. Grazie di questo libro che ho sentito subito come un regalo prezioso. Grazie dell'aver risvegliato attenzione e gioia dove la velocità del quotidiano aveva reso tutto sopito.



Transurfing in 78 giorni

Autore: Vadim Zeland
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 208 - prezzo di Copertina: 16,50 €



Il Transurfing è un "sapere residuale", giunto fino a noi dalle profondità dei millenni. Un Sapere che aiuta ad aprire gli occhi sulla natura illusoria del mondo esterno. Ognuno di noi è in grado di costruire il suo strato individuale di mondo e di creare il suo destino a sua personale discrezione. Questo corso pratico è indicato per approfondire i principi teorici del Transurfing, applicandoli nel quotidiano: ogni mattino leggi l'interpretazione di un principio di base del Transurfing e durante l'intero giorno segui quello che c'è scritto. Il giorno seguente affronti il punto successivo, senza dimenticare di praticare quello che hai già studiato. In questo modo finirai per assimilare con la giusta sequenza tutti i principi. Se non conosci ancora i principi del Transurfing questo corso pratico di 78 giorni può darti una visione d'insieme della tecnica e stimolarti ad approfondirla attraverso gli altri libri di Zeland, esperto di fisica quantistica.



macro librarsi

E-commerce N°1 in Italia per il Benessere

€7
DI SCONTO

Spedizione Gratis
Diritto di Reso Gratis

Valido per acquisti superiori a €47 su macrolibrarsi.it entro il 31 Dicembre 2017.

Codice: XAFNA

Acquista online su www.macrolibrarsi.it

Assistenza Clienti (9.00-18.00 lun-ven):
Numero Verde 800 089 433 (solo da rete fissa) | 0547/346317



Detergente Naturale Multiuso

Km zero / Biodegradabile / Made in Italy / pH neutro, composto da estratti vegetali

Lavatrice - Bucato a Mano - Sgrassatore Acciaio - Detergente Vetri - Igienizzante

Acquista on line su www.detergentenaturale.com



La Liguria come non l'avete mai vista

Le bellezze della nostra regione sbarcano sul web grazie a WePesto e Ponente Experience

“Viviamo in un posto meraviglioso e vogliamo farlo conoscere. Così abbiamo iniziato a camminare”. Progetto semplice, quasi lineare, quello ideato dall'Associazione Culturale WePesto e da Ponente Experience. Talmente bello ed accattivante, però, da essere subito abbracciato da Google Maps, che ha fornito la sua attrezzatura e messo in rete 222 chilometri di sentieri montani, tutti nella provincia di Imperia ed ora fruibili anche dallo schermo del pc per chi vuole farsi un'idea della gita o escursione che andrà ad affrontare o, più banalmente, vedere solo quanto è bella la Liguria.

Liguria Wow, questo il nome del progetto che ha visto un gruppo di volontari (Nicola, Marco, Corrado, Claudio, Matteo, Valentina e Federica) caricarsi sulle spalle un'attrezzatura da 20 kg (quella che si vede montata anche sulle macchine di Google che rilevano i percorsi stradali di Street View) e scarpinare per 14 mesi, da Capo Mortola a Cervo, passando per l'Alta Via e lungo

tutta una serie di deviazioni.

L'operazione, tutta autofinanziata da volontari che operano gratuitamente, è ora già visibile online su www.liguriawow.it.

Sul sito si possono così vedere i percorsi, e soprattutto i panorami, che si incontrano camminando da Villa Hanbury fino al Porteghetto di Cervo, con passaggi sul Saccarello (da non perdere la vista del mare dalla cima più alta della Liguria), sul Sentiero degli Alpini, sulle vie Marenche, sul tracciato che va da Triora a Perinaldo.

E si tratta proprio di una camminata virtuale ma “reale”, con incontri di animali, geologia, botanica, monumenti, ponti, sentieri, fortificazioni, e tante foto a 360 gradi anche di interni, come per le caselle, costruzioni, caserme abbandonate, chiese, paesi.

Un percorso che continuerà, in futuro, perché l'amore per la Liguria mette le ali ai piedi, anche se hai 20 chili di più sulle spalle.



“La cipolla egiziana” Origine, Storia, Coltivazione e Cucina

Autori: Marco Damele e Irina Reydes Editore: Edizioni Zem

Dopo il grande successo della prima edizione, esaurita in pochi mesi grazie anche al tour che ha portato l'autore in diverse località non solo liguri, ma di tutto il Bel Paese, è uscita la seconda edizione

del libro dedicato all'antico bulbo conosciuto e amato da Libereso Guglielmi.

Una nuova edizione aggiornata e ampliata che testimonia l'interesse e la volontà da parte degli autori di pro-

muovere e far conoscere un ortaggio diventato in brevissimo tempo un “must” per centinaia di agricoltori e appassionati non solo nella nostra provincia ma in tutta Italia.

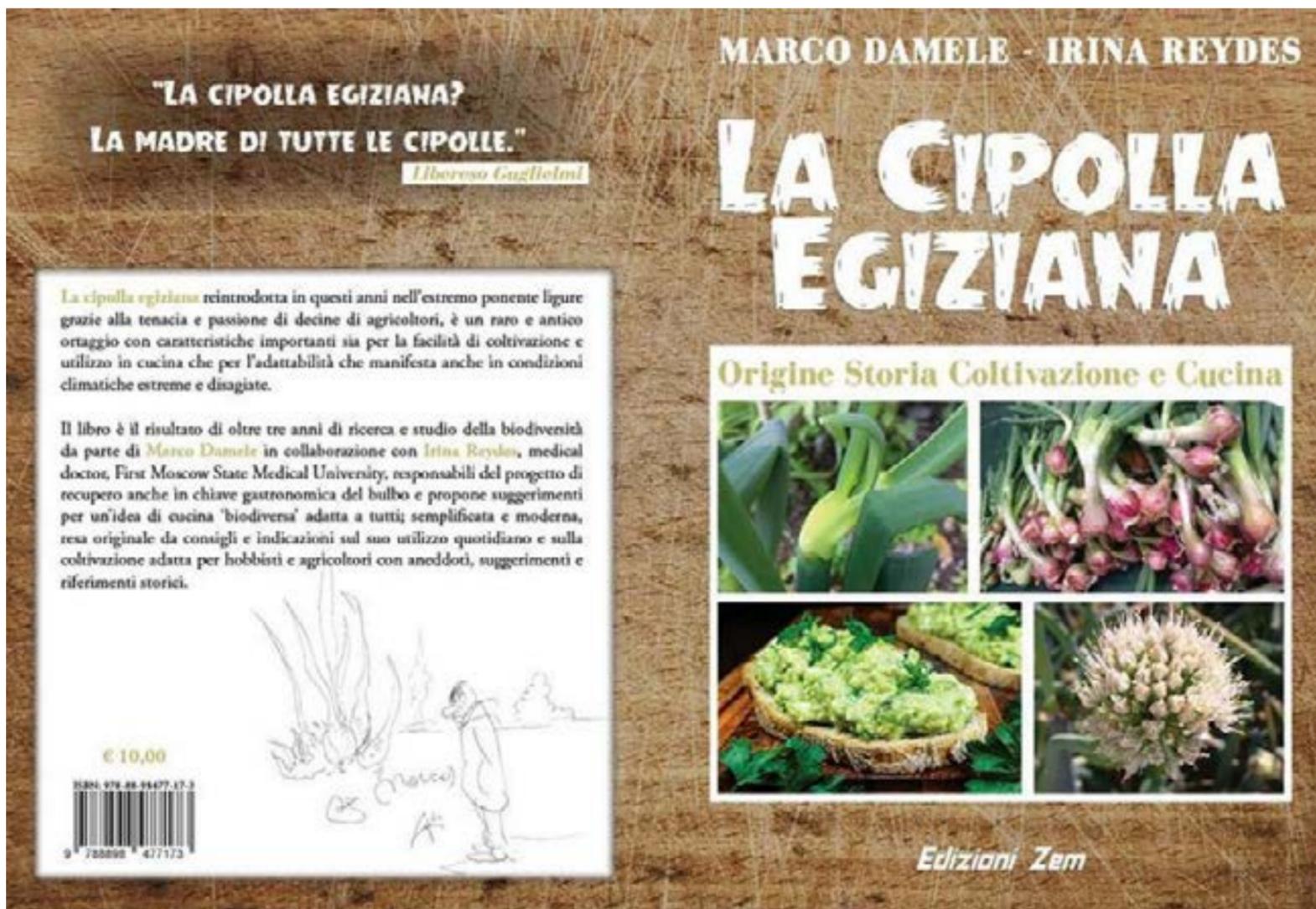
Dopo la realizzazione del

primo libro dedicato alla cipolla egiziana ligure abbiamo dovuto rispondere in continuazione alle domande “Perché proprio questa cipolla?” “Perché con tutte le piante al mondo avete scelto la cipol-

la?” Le domande non sono state casuali. Si riferivano alla scelta. E la scelta è il simbolo di questo secolo. Se le generazioni precedenti affrontavano la questione “Come si può avere, trovare, meritare?” oggi l'informazione, l'educazione, i corsi, le amicizie, i libri, i semi sono disponibili in un click, gratis. E noi, allora, ci poniamo la domanda: “Cosa scegliere, prendere, volere, amare?” Cercando le risposte abbiamo scoperto tante storie meravigliose.

Le storie della cultura e dell'umanità, la storia del nostro territorio e di una eccellenza agricola importante che in questi anni vive una seconda giovinezza grazie al lavoro incessante di agricoltori, custodi di biodiversità.

Il progetto “La cipolla egiziana” è il risultato di oltre tre anni di studio e ricerca da parte di Marco Damele in collaborazione con Irina Reydes, medical doctor, First Moscow State Medical University, responsabili del recupero anche in chiave gastronomica del bulbo proponendo suggerimenti per un'idea di cucina “biodiversa” adatta a tutti; semplificata e moderna, resa originale da consigli e indicazioni sul suo utilizzo quotidiano.



La disabilità al centro delle attenzioni

di Matteo Lupi (presidente Associazione Spes)

La Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità del 3 dicembre è stata istituita nel 1981, Anno Internazionale delle Persone Disabili, per promuovere una più diffusa e approfondita conoscenza sui temi della disabilità, per sostenere la piena inclusione delle persone con disabilità in ogni ambito della vita e per allontanare ogni forma di discriminazione e violenza.

Quest'anno la Spes, associazione di parenti ed amici di portatori di handicap, ha deciso di raddoppiare il suo impegno per rendere il mese di dicembre, un momento di ampia riflessione sui

temi della carta dei diritti della persona con disabilità. Saranno coinvolti i ragazzi e i genitori, le istituzioni locali, gli operatori e la cittadinanza tutta, perché si possa davvero riconoscere pienamente il valore delle energie solidali messe in campo dalla Spes, con continuità, a favore delle persone con handicap e delle loro famiglie.

Veri protagonisti degli eventi saranno certamente i ragazzi seguiti dalla Spes nei centri diurni, nei laboratori di cucina e nelle serre: nella loro narrazione e negli interventi, che porteranno in occasione del Convegno pro-

grammato per il 16 dicembre alle 9,30 nella Sala Consiliare del Comune di Ventimiglia, si racchiude la cifra degli altri eventi allo studio.

La Spes ha sempre considerato le persone con handicap non come ammalati o come utenti dei servizi socio sanitari, ma persone portatrici di diritti diversi dagli altri con uguali doveri di cittadini. I ragazzi della Spes amano la bellezza, per questo le giornate avranno come slogan il titolo: Siamo "anormali?" - Donne e uomini diversamente abili che amano la libertà la bellezza, la vita.

La Spes ha il coraggio di credere e di investire nelle capacità delle persone con handicap. Per realizzare in un modo progressivo questi diritti occorre intraprendere due strade: l'autonomia e il lavoro. Tutti gli interventi saranno pertanto volti a tematizzare al meglio i percorsi intrapresi dall'associazione in questo campo, ovviamente in collaborazione con i numerosi partners presenti.

Si pensa di dare grande spazio agli insegnanti che collaborano con la Spes per definire e rilanciare percorsi di lavoro comune sulla Dichiarazione Internazio-

nale dei Diritti dei disabili, sulla Costituzione Italiana e sull'agricoltura sociale, terreno di avviate esperienze condivise.

L'intero percorso formativo avviato da Spes e Scuole di Roverino, mirato all'acquisizione dei principi di base dell'agricoltura biologica, ma anche alla scoperta dei sapori tipici del territorio e non ultimo, allo sviluppo di un nuovo approccio alla diversità che sappia valorizzare le caratteristiche irripetibili di ciascun individuo, verrà presentato in occasione del convegno sul lavoro del 16 dicembre.

Oltre al Convegno, sono previsti anche due momenti teatrali: il 1° dicembre alle 21 con la Compagnia del teatro della Luna di Vallecrosia e la commedia esilarante dal titolo "Il Cornuto immaginario"; il 6 dicembre con il Concerto dei "Ladri di Carrozze", la band romana composta da persone con disabilità, protagonista dell'ultima serata del Festival di Sanremo 2017. Sabato 3 dicembre, invece, alle 12,30 la Spes propone un pranzo sociale al Centro di Roverino per valorizzare il piacere dell'amicizia e della buona tavola.



Spes Auser Onlus
Associazione di parenti
e amici di portatori di handicap
Corso Limone Piemonte 63
18039 Ventimiglia
tel. 0184.355800
email: spes_auser@libero.it



Case di paglia: realtà e falsi miti Alla scoperta di un eccezionale materiale da costruzione

di Elisa Raimondo

Nell'articolo pubblicato su Vivere Sostenibile Liguria Ponente di settembre è stato presentato un quadro generale sull'origine delle costruzioni in balle di paglia; cercheremo ora di spiegare perché l'uso di questa tecnica costruttiva si stia diffondendo così rapidamente in Europa e nel Mondo.

Spesso capita di affrontare il tema delle costruzioni in paglia con amici e colleghi. L'immagine che si associa ad una casa in paglia è quella della capanna costruita dal porcellino della fiaba, poco resistente e soffiata via dal lupo cattivo. Occorre invece chiarire i concetti di base e spiegare come realmente viene impiegata la paglia, oltre che descriverne le eccezionali proprietà e i vantaggi legati al campo dell'edilizia.

Innanzitutto la paglia viene utilizzata sotto forma di balle di dimensioni circa 35x45x90 cm, che si usano come se fossero grossi mattoni, seguendo due metodi principali: le balle possono essere usate come elemento strutturale, creando con esse muri portanti in grado di sopportare il peso del tetto,

oppure possono essere impiegate come elemento di tamponatura all'interno di una struttura in legno. Il primo metodo, molto interessante, economico e di facile realizzazione, è tuttavia attualmente proibito dalla normativa italiana. E' invece consentito realizzare una struttura in legno con tamponamenti in balle di paglia; questa modalità non solo consente tempi di realizzazione molto brevi e consumi energetici bassi, ma, con una corretta progettazione,

si possono raggiungere standard di "casa passiva" (edificio che copre la maggior parte del suo fabbisogno di energia per riscaldamento e raffrescamento ambientale interno ricorrendo a dispositivi passivi).

Parlare dell'uso della paglia in edilizia genera tante perplessità; la prima a cui si pensa sono i problemi legati all'umidità. Naturalmente questo è vero; l'eccessiva esposizione porta al degrado della paglia, essendo questa materia organica.



È anche vero, però, che, se conservata all'asciutto e protetta da un buon intonaco, la paglia si rivela un materiale durevole. Basta esaminare le costruzioni di fine '800 in Nebraska o la Maison Feuillette (1920 Montargis, Francia) ancora abitate.

Come ogni tipo di costruzione, anche questa ha bisogno di due buoni stivali, le fondazioni, e di un bel cappello, il tetto, che funzionino da barriera contro l'umidità del suolo e degli agenti atmosferici.

Altra domanda frequente è: "Ma una casa di paglia resiste al fuoco?" Prove realizzate dalla Rete Francese per le Costruzioni in Paglia (RFCP)

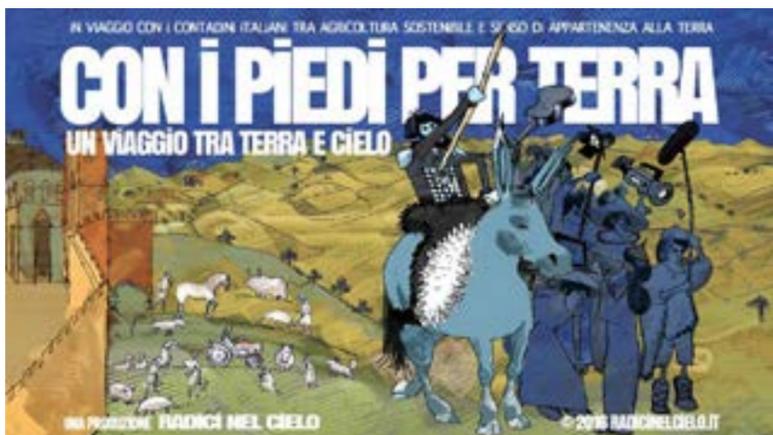
e dall'Associazione Tedesca di Costruzioni in Paglia (FASBA) dimostrano che, pur essendo un materiale infiammabile (anche molti altri materiali da costruzione lo sono) la paglia si consuma molto lentamente quando è compressa. Un muro di paglia ricoperto da 3 cm di intonaco in argilla ha una resistenza al fuoco pari a R90, ovvero 90 minuti.

Nei prossimi articoli saranno descritte altre proprietà e diversi tipi di impiego di questo splendido materiale, tenendo a mente un detto giapponese: "Meglio ridere in una casa di paglia che piangere in un castello".



I NOSTRI SERVIZI:
Progettazione Ristrutturazione
Arredo d'interni
Risanamento Energetico
di Edifici Esistenti
Diagnosi e Certificazione
Energetica
Via Provinciale 1
18035, Dolceacqua (IM)
email: ae2architetti@gmail.com
www.ae2studioarchitetti.com
Arch. Elisa Raimondo
+39 348 9165183
p.iva 01612900082

A teatro o al cinema con i piedi (ben saldi) per terra



Ci sono voluti 4000 chilometri, percorsi su e giù per le campagne della Penisola in 26 tappe, con 70 interviste, foto, riprese video, incontri a ripetizione, per raccontare, con un'ironia a volte amara, ma sempre accorata e graffiante, quello che è non solo l'agricoltura ma un intero settore della vita italiana.

Lo spettacolo "In teatro con i piedi per terra" e il relativo docu-film "Con i piedi per terra", con Andrea Pierdicca ed Enzo Mon-teverde per la regia di Antonio Tancredi, raccontano il percorso teatrale del Progetto "Viaggio tra Terra e Cielo", un lungo itinerario che si snoda ascoltando e poi raccontando le storie e le voci di tanti contadini, artigiani, allevatori, medici, ricercatori. Un cammino che, però, non si limita a narrare le voci degli attuali protagonisti, ma va alla ricerca, al tempo stesso, delle testimonianze di quegli autori (scrittori, poeti, scienziati) che, a loro volta come contadini, hanno lasciato nelle pagine da loro scritte, i semi di un pensiero antico ma attuale più che mai. Da loro arriva, a sostegno di quello che è il messaggio dei contadini intervistati nel film e raccontati a teatro, il suggerimento che di tutto il filo che sottende la vita, l'uomo tiene in mano solo un capo e che ogni nodo, ogni incrocio fra trama e ordito che l'uomo fa a quel filo, lo fa, in definitiva, a sé stesso. È da questa unione, tra le voci di chi ci ha preceduto in questo percorso terreno e di coloro che oggi stanno praticando un cambiamento reale, che appare la

via da seguire: il rinnovamento della società dipende dalla cura della terra che dobbiamo tornare a riconoscere come sacra.

Da un lato nasce così lo spettacolo teatrale, che raccoglie testimonianze del passato e iniziative del presente per costruire un unico viaggio in cui l'umanità di ieri e quella di oggi si ritrovano unite, verso un obiettivo comune di vita.

Dall'altro c'è il docu-film, il cui valore è spiegato, meglio di ogni altro tentativo, dalla motivazione della menzione speciale ricevuta ° Festival Cinemambiente di Torino del 2017.

"Un bell'affresco del nuovo-antico mondo contadino italiano, spesso fatto di bizzarri visionari che stanno riscoprendo e valorizzando il suolo come bene comune. Un patrimonio per troppo tempo violentato dalla cementificazione e da un'agricoltura senza scrupoli. Ed ecco che grazie a una nuova generazione di agri-cultori l'Italia riscopre il suo pizzo di colture e culture da preservare e valorizzare. In contrapposizione alle monoculture che impoveriscono terra e sapere, gusto e vita. Un lavoro nuovo, fatto di antichi saperi e sperimentazioni inedite che il documentario fotografa in modo nitido".

Lo spettacolo "In teatro con i piedi per terra" è stato ospitato al Cinema Cristallo di Dolceacqua nel settembre scorso, mentre le proiezioni del docu-film "Con i piedi per terra" possono essere richieste alla mail info@radicinelcielo.it (www.radicinelcielo.it).



Al Cinema Cristallo per divertirsi, vivere il Natale e coltivare la cultura

di Graziella Bosco

Natale è, per tradizione ormai consolidata, il periodo in cui le famiglie si riuniscono, si ritrovano davanti a una tavola imbandita e, spesso, nelle sale dei cinema. Il tempo libero a disposizione e il tempo meteorologico spesso non favorevole spingono molti spendere qualche pomeriggio festivo di relax assaporando un film che permetta di trascorrere qualche ora divertendosi tutti insieme.

Per questo motivo, come ogni anno, anche il Cinema Cristallo di Dolceacqua in occasione delle feste di fine anno allestisce un programma che possa soddisfare questa esigenza di trovare una pellicola che accontenti e sia fruibile per tutti. Il cartellone proporrà quindi proiezioni che spazieranno dai film di animazione a quelli adatti alle famiglie, assolvendo così a quella funzione ricreativa ma intelligente che si richiede sempre più al cinema.

I titoli in uscita vanno dall'atteso "Paddington 2" (anche in lingua inglese), a "C'est la vie", ad "Assassi-

nio sull'Orient Express" e a "Smetto quando voglio ad honorem" (3° sequel del divertente film).

Per i bambini, a Natale, l'ultimo film di animazione di Enzo D'Alò "Pipi, Pupù e Rosmarina - Il mistero delle note scomparse" e a Capodanno "Capitan Mutanda".

La programmazione del Cinema Cristallo può essere anche "guidata" dal pubblico, collegandosi al sito www.cinemacristallo.org ed esprimendo le proprie preferenze nella pagina "Prossimamente".

Con l'arrivo del nuovo anno riprenderanno alcuni filoni che già da alcuni anni contraddistinguono l'impegno sociale dell'Associazione Oltre il Cristallo.

In particolare si rinnoverà, per il terzo anno consecutivo, una rassegna dedicata alla terra, avviata in forma continuativa ad inizio 2016 e proseguita successivamente, sia pure in forma più occasionale e meno strutturata.

I film e i docu-film dedicati alle tematiche ecologiche, al rispetto



dell'ambiente, della natura e del consorzio umano, sia pure declinati in mille tonalità diverse, che vanno dal report di interviste ai lungometraggi più drammatici a quelli in cui la denuncia dell'esistente si mescola talvolta a un sorriso, stanno ormai acquisendo uno spazio sempre più ampio e rilevante nel panorama attuale della cinematografia.

La lista definitiva dei film che si potranno vedere al Cinema Cristallo nei prossimi mesi è ancora in fase di definizione, ma uno dei titoli che saranno certamente inseriti è "Ritorno in Borgogna". Prodotto nel 2017 in Francia per la regia di Cédric Klapisch, "Ritorno in Borgogna" vede protagonisti tre fratelli proprietari di un vigneto, lontani per anni ma ravvicinati dalla malattia terminale del padre e dall'assunzione di responsabilità che ne consegue.

Una tematica che si ricollega in modo perfetto a quella ricerca delle proprie radici che ha caratterizzato le precedenti edizioni della rassegna, coniugandola a quello sguardo sul futuro che, nella vita reale come nella cinematografia che tratta questi temi, si sta facendo un argomento di pressante attualità. Tema simile e risate assicurate con "Finché c'è prosecco c'è speranza" film di Antonio Padovan con Giuseppe Battiston in programmazione a gennaio.

Parallelamente, proseguiranno le programmazioni in lingua inglese, che stanno registrando un successo sempre crescente, e le proposte che puntano a soddisfare le richieste di un pubblico che considera il cinema uno strumento importante di crescita.

Appuntamento da non perdere il Concerto della West Project Orchestra in memoria di Roberto Coggiola venerdì 29 dicembre; presenta Antonio Silva.





OLTRE IL CRISTALLO
Associazione Culturale

Associazione Oltre il Cristallo
Cinema Cristallo
Via Roma 40 - 18035 Dolceacqua (Im)
Tel. 0184 206324
www.cinemacristallo.org
Fb Oltre il Cristallo



COOP LIGURIA pioniera del riciclo incentivante

Due innovativi compattatori, che erogano sconti sulla spesa a fronte del conferimento di bottiglie di plastica o lattine, sono stati installati presso i punti vendita Coop di Carasco e Chiavari, con l'obiettivo di posizionarne altri in ulteriori località della Liguria.

Coop Liguria è la prima impresa distributiva ligure ad aver installato l'innovativo compattatore 'Riciclia', capace di raccogliere e comprimere bottiglie in plastica, flaconi e lattine, premiando con sconti sulla spesa i cittadini più virtuosi nell'effettuare la raccolta differenziata.

'Riciclia' è già stato installato all'Ipercoop I Leudi di Carasco (lo scorso luglio) e presso il supermercato Coop di Chiavari (a fine settembre). A fronte di 20 conferimenti, il compattatore eroga un buono sconto di 2 euro, utilizzabile su una spesa minima di 45 euro. Si tratta di un'iniziativa molto apprezzata da Soci e cittadini: a Carasco, infatti, sono già stati conferiti 50.000 contenitori e utilizzati sconti per più di 4.000 euro.

Con la filosofia del riciclo incentivante, 'Riciclia' e Coop Liguria sensibilizzano le persone a salvaguardare l'ambiente e offrono alle famiglie l'opportunità di risparmiare sulla spesa grazie al recupero di



materiali abitualmente considerati scarti. Questo circolo virtuoso permette inoltre ai Comuni di aumentare il volume della raccolta differenziata e di abbattere i costi della gestione e dello smaltimento dei rifiuti.

Per Coop Liguria l'installazione di 'Riciclia' è solo una delle tante azioni messe in campo per incentivare la raccolta differenziata: dalla presenza, in quasi tutti i punti vendita, di contenitori per la raccolta di pile esauste e farmaci scaduti al progetto per il recupero dell'olio domestico esausto; dalla raccolta delle scarpe da ginnastica usate per farne pavimentazione antitrauma per le aree gioco al ritiro sperimentale dei pic-

coli RAEE.

Tutte queste iniziative sono rese possibili da una stretta collaborazione con i Comuni e con le società incaricate dello smaltimento dei rifiuti perché – è bene ribadirlo – i privati non possono raccogliere i rifiuti di terzi senza autorizzazione. Proprio per questo Coop, che pure vorrebbe collocare ulteriori compattatori 'Riciclia' in altre località della Liguria, non può procedere in autonomia, ma deve attivare apposite partnership con le istituzioni locali, cosa a cui sta già lavorando.



Difendiamo l'ambiente con azioni concrete

Operiamo all'insegna della **sostenibilità, riducendo i consumi** delle nostre strutture, **rendendo più ecologici i nostri prodotti**, promuovendo **campagne di sensibilizzazione**, affinché i nostri Soci e clienti siano informati correttamente e facciamo scelte responsabili.



www.liguria.e-coop.it



Raccolta differenziata e riciclo Con Riviera Recuperi l'ecologia si impara già a scuola

Tutti noi creiamo, consumiamo e smaltiamo: qualsiasi nostra azione è legata alla produzione di rifiuti, il cui impatto ambientale, oggi, è diventato un argomento complesso. Smaltimento e rifiuto sono sinonimi di inquinamento e degrado ambientale. In un momento storico in cui la salute del pianeta è a rischio, è diventato assolutamente necessario assumere comportamenti etici e responsabili nei confronti del nostro ecosistema.

Come ridurre quindi l'impatto che i rifiuti hanno sull'ambiente? Le risposte sono due e intimamente legate tra loro: raccolta differenziata e riciclo. Per raccolta differenziata si intende uno specifico sistema di raccolta rifiuti suddivisi per ogni tipologia, una selezione operata in prima battuta dai cittadini stessi.

Scopo della raccolta differenziata è quello di diminuire lo smaltimento dei rifiuti indifferenziati, tramite l'utilizzo di termovalorizzatori o di spazi destinati all'accumulo di rifiuti. Due modalità certamente poco rispettose dell'ambiente, in grado di degradare l'ambiente e la salute delle persone.

Un problema, quello descritto qui sopra, che viene ridimensionato

in gran parte, proprio grazie alla raccolta differenziata: un dovere etico ed una responsabilità verso ognuno di noi e le generazioni che verranno. La corretta differenziazione dei rifiuti e qualche accorgimento prima di gettare il rifiuto nell'apposito contenitore, hanno lo scopo di trasformare lo scarto in materia riutilizzabile.

Imballaggi in carta e cartone, plastica, vetro, metalli e rifiuti organici: ecco i protagonisti della raccolta differenziata. Destinare ogni diverso scarto al corretto contenitore, e quindi al corretto trattamento,

significa aiutare l'ambiente a non ammalarsi ulteriormente. Tutti i materiali sopra menzionati, infatti, possono tornare a nuova vita grazie al riciclo.

Riciclare non significa solo avere rispetto verso l'ambiente, ma garantisce anche un risparmio energetico e un sistema di produzione ecosostenibile. In una situazione ambientale e planetaria come quella odierna, la raccolta differenziata non deve essere solamente auspicabile: suddividere i rifiuti e indirizzarli al riciclo appare un dovere di ogni citta-

dino. Raccolta differenziata, infatti, significa preservare le risorse per le generazioni future.

Per questo motivo la Riviera Recuperi ha avviato negli anni un progetto di sensibilizzazione ed educazione ambientale che ha coinvolto numerosi istituti scolastici della provincia di Imperia, in modo da far comprendere l'importanza del riciclo dei materiali derivanti dalla raccolta differenziata dei rifiuti. Gli alunni, in questo modo apprendono le principali regole relative alla selezione ed al trattamento di materiali,

per il successivo avviamento al recupero.

La Riviera Recuperi è convenzionata con i più grandi consorzi che si occupano di riciclo, quali COMIECO per il materiale in carta e cartone, CO.RE.PLA per gli imballaggi in plastica, ECOLVETRO per il riciclaggio del vetro, ognuno di questi consorzi fa parte del CONAI (Consorzio Nazionale Imballaggi), oltre ad altri consorzi di filiera legati al riciclaggio dei rifiuti.

La raccolta differenziata può rendere migliore la vita di tutti.



Via Molini Bianchi, 34 • 18038 SANREMO (IM) • Tel. 0184.51.44.36/0184.51.60.05 - Fax 0184.51.66.00
• E-mail: rivierarecuperi@uno.it • www.rivierarecuperi.com • pagina facebook: Riviera Recuperi

FESTIVAL DI PRIMAVERA Il risveglio della Terra

*Nella splendida cornice del borgo medievale
tre giorni di musica, teatro, incontri, passeggiate,
laboratori e molto altro*

*Buon cibo biologico e locale,
pranzi e cene a buffet a prezzo fisso
Possibilità di soggiorno – sconto sulle tre notti*

Organizzato da
RETE LE TERRE DI CONFINE ED ECOVILLAGGIO TORRI SUPERIORE
Con il patrocinio del Comune di Ventimiglia
ed il sostegno di Banca di Caraglio
+39 0184.215504 - info@torri-superiore.org
www.torri-superiore.org - Seguiteci su Facebook!



Bonus Pubblicità, per le aziende sgravi fino al 90%



Incentivo fiscale per investimenti pubblicitari su giornali, radio e tv.

Un sostegno e una spinta per le aziende e i professionisti che investono in campagne pubblicitarie sulla stampa del proprio territorio. Questo è l'obiettivo del provvedimento che dispone **nuovi benefici fiscali** per gli investimenti pubblicitari "incrementali" effettuati su quotidiani, periodici locali ed emittenti radio e tv.

Il provvedimento prevede **un credito d'imposta pari al 90% a decorrere dal 2018** per tutte "le imprese e i lavoratori autonomi" che effettuano investimenti pubblicitari incrementati, cioè superiori almeno dell'1 % rispetto a quelli "analoghi effettuati sugli stessi mezzi d'informazione nell'anno precedente".

La manovra, nata da una proposta della Federazione italiana editori giornali (Fieg) e dell'associazione Utenti pubblicità (Upa), darà manforte alle aziende che hanno bisogno di rilanciare o consolidare la propria attività sul mercato, e indirettamente anche ai giornali nazionali e locali, con ricadute positive per il tessuto socioeconomico territoriale.

Anche perché, come detto, **il credito d'imposta potrà essere richiesto non solo dalle imprese (a prescindere dalla forma giuridica) ma anche dai lavoratori autonomi**, compresi i professionisti senza Albo. Per questi ultimi, a seguito delle liberalizzazioni degli anni scorsi, è ammessa con ogni mezzo la pubblicità informativa avente oggetto l'attività delle professioni regolamentate, le specializzazioni e i titoli posseduti attinenti alla professione, la struttura dello studio professionale e i compensi richiesti per le prestazioni.

Contattaci per avere maggiori info e pianificare la tua campagna pubblicitaria 2018, per raggiungere oltre 1 milione di lettori attenti e consapevoli.

Manda una mail a: vs.liguriaponente@gmail.com



**Promuovi
i tuoi CORSI,
EVENTI E
APPUNTAMENTI
con la PAGINA
EVENTI
di Vivere
Sostenibile**

*La tua iniziativa sarà
indirizzata a un
pubblico mirato
nelle province di
IMPERIA e SAVONA.
Chiedi info ora a
vs.liguriaponente@
gmail.com*



Quest'anno a Natale REGALO ESPERIENZE

AUTOPRODURRE è tornare a saper fare le cose con le nostre mani: volete mettere il divertimento e la soddisfazione?

Formaggi vegani, Pasta madre, Estratti, Germogli
Aromaterapia, Cosmesi vegetale, Automassaggio, Yin Yoga



acquistali su www.editriceimpressionigrafiche.it

offerta natalizia
8 guide+raccoglitore a
20,00 €

L'ECOVILLAGGIO TORRI SUPERIORE

ti aspetta per un'esperienza unica: ecoturismo, formazione, incontri
e relax per respirare la sostenibilità pratica
nel bellissimo villaggio medievale immerso nella natura



Via Torri Superiore, 5, 18039 Ventimiglia IM info@torri-superiore.org - www.torri-superiore.org - +39 0184 215504

