

Il cibo, la benzina giusta per il nostro motore

di Graziano Consiglieri

Quando vennero introdotti i motori "verdi", anni fa, una prima necessità imprescindibile fu quella di abbandonare la benzina "super", per iniziare a utilizzare quella senza piombo. Allo stesso modo, nel momento in cui un essere umano vuole operare un cambiamento nella propria vita, una delle prime questioni che deve affrontare è quale "benzina", ossia quale cibo, introdurre nel proprio corpo per avere energia.

Al di là di ogni orientamento alimentare (onnivoro, vegetariano, vegano, fruttariano, crudista...), ci sono alcuni dati comuni a tutti e che tutti dovrebbero considerare nel momento in cui si mettono a tavola e si accingono a consumare, o meglio sarebbe dire assumere, il proprio pasto, tenendo ben presente che una corretta e sana alimentazione – dando vitalità al sistema immunitario – concede maggiori possibilità di rimanere sani.

Il primo aspetto si palesa ben prima dell'imbracciare la forchetta e anche di iniziare a cucinare. Il primo passo si verifica al momento della spesa. Se non si ha la fortuna di avere un proprio orto (che comunque è quasi mai insufficiente) l'attenzione è da porre durante l'acquisto, eliminando il concetto di prezzo come unico parametro,



fatto che induce solo alla mercificazione di beni e servizi, e rivalutando il concetto di valore delle cose e delle attività. Un pane che costa più della media non è caro se è fatto in un certo modo, con certe farine e una cura del prodotto, e finisce per sostituire quello a più buon mercato perché i suoi nutrienti e i suoi contenuti vivi permettono di mangiarne la metà per essere sazi.

La scelta va orientata verso il cibo fresco, in quanto ancora "vivo" e ricco pertanto di sostanze positive. Spazio quindi, se è possibile, all'autoproduzione, all'acquisto diretto da persone di cui si conosce la tecnica agronomica naturale, a negozi di cui si conosca l'impegno in questo settore, fino alla costituzione di gruppi di acquisto, alla costituzione di reti di aziende che,

aperte alle visite dei clienti, applichino tecniche eco-sostenibili, arrivando alla valorizzazione e all'incentivo della produzione locale di qualità: una scelta sostenibile nella direzione del benessere, ma anche per un rilancio effettivo nella rilocalizzazione dell'economia.

Oltre alle buone pratiche alimentari, che un buon nutrizionista può suggerire e personalizzare, e

ad evitare bevande, cibi e anche contenitori che sono provati avere un effetto negativo sul nostro "motore", un ultimo ma essenziale punto è costituito non solo dalla "benzina" ma anche dalle modalità tecniche con cui si fa "rifornimento" al nostro motore. Troppo spesso il pasto - svilito a "pit stop", a una sosta velocissima per ingoiare energia, più adatta a un bolide di Formula 1 che a un essere umano - sta diventando una parentesi rapida tra mille impegni, pressato nei tempi del lavoro e dalle navigazioni sui social o le risposte agli sms.

In queste dinamiche sono spariti i tempi in cui la famiglia, a metà e al termine della propria giornata, si ritrovava attorno alla tavola a condividere non solo il cibo ma tutto quanto si stava vivendo o si era vissuto in quella giornata. C'era, allora, e andrebbe recuperata, ora, quella consapevolezza secondo la quale, oltre ai valori nutritivi, alle calorie e alle sostanze chimiche necessarie a un organismo, il mangiare assieme dava qualcosa in più: la comunanza, l'essere vicini, l'essere una prima cellula di società alimentata non solo dallo stesso cibo e dalla stessa energia ma dalla volontà di impiegare per qualcosa di comune a tutti.

Semplice e impegnativo

Nella vita, e nel lavoro, ci vuole coraggio, o forse anche un po' di incoscienza. Soprattutto nei periodi in cui non si sente parlare di altro che di crisi, di denaro che non circola, di clienti che non comprano e di turisti che rimangono seduti sul sofà di casa, ad aprire attività nuove, a cercare vie diverse, a provare a dare una scossa e un esempio sono i folli... o i sognatori.

Due categorie, queste ultime, che viaggiano fianco a fianco, così vicine che, spesso, si confondono l'una con l'altra, e non è raro trovare folli sognatori o sognatori un po' folli. Senza di loro, però, il mondo sarebbe sempre quello di 10mila anni fa. Se qualcuno non avesse sognato (e progettato) un cerchio di legno e un pianale, ancora saremmo tutti a trasportare pesi sulle spalle e non su mezzi dotati di ruote.

Eppure, l'obiezione che si incontra, in questi anni difficili (o resi volutamente difficili? – ma questo è un altro problema) è che "non ci sono soldi", "non

si può fare", "non mi posso impegnare perché già così faccio fatica". Non, non, non... L'atteggiamento dominante è quello della negazione, del riscontro della difficoltà che blocca l'azione, azzerando l'intraprendenza, obnubila le valutazioni e chiude le prospettive.

Verrebbe da dire che è facile (e scontato) che tutti siano intraprendenti quando le cose filano per il verso giusto, quando ci sono i soldi per fare investimenti, quando i clienti arrivano e spendono. "Ti piace vincere facile?" recita uno slogan tormentone di una lotteria mangiasoldi nella quale, peraltro, spendere è sicuro e vincere tutt'altro che facile. No, non è facile, e nemmeno difficile. Se vogliamo definire la situazione è certamente impegnativa, occorre cioè dedicare risorse fisiche, mentali ed economiche ed energie, tante energie. Occorre uscire dal torpore mentale, quello che fa dire "Tanto non cambia nulla, tanto i clienti qui non arrivano". Occorre raccontare la propria storia, dire i propri perché, oc-



corre far capire che, al di là dei luoghi comuni e delle frasi fatte, c'è una realtà che cresce e lavora, che vuole farsi conoscere ed apprezzare, che vuole tornare a fare anche "economia" e "lavoro", in una dimensione sostenibile e, ovviamente, redditizia. È una strada non

facile ma semplice, una via non difficile ma impegnativa. Parole simili, spesso confuse le une con le altre, ma nei tempi oscuri fare chiarezza sui termini è il primo passo per capirci l'un l'altro e, certamente, anche per capire sé stessi e dove si voglia andare.



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 **31-07-2017** il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a **€ 300 + iva** (invece di 350 + iva).

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

Ti chiameremo per definire la tua adesione

SOMMARIO



▶ Cronaca	pag	3
▶ Agricoltura	pag	4-5
▶ Essere Vegani / Alimentazione	pag	6-7
▶ Benessere Corpo Mente	pag	8-9
▶ Eco-Bio	pag	10
▶ Vita Sociale	pag	11
▶ Territorio	pag	12
▶ Tutela del Consumatore	pag	13
▶ Turismo	pag	14

ITALIA SOSTENIBILE	pag	15-18
▶ SosteniAMOCinema	pag	19
▶ SosteniAMOCi	pag	20
▶ Lavoro e Sostenibilità	pag	21
▶ Eventi	pag	22-23

Vivere Sostenibile
Liguria Ponente
fa parte di VS Network



c/o Casa Famiglia Spes
Frazione Varase - 18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 333.2866166
REDAZIONE:
www.liguriaponte.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.letterrediconfine.com
e mail: vs.liguriaponte@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.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

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

Copia a distribuzione gratuita - Valore copia € 0,10 - Chiuso in tipografia il 15 marzo 2017

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Andrea Alborno
Renata Balducci
Luca Beschi

Cesare Bollani
Lucilla Borio
Graziella Bosco

Claudia Castiglioni
Silvia Ciuffardi
Fabrizio Daldi

Marco Damele
Elena Di Mauro
Floriana Lupano

Matteo Lupi
Giovanni Novello
Luisa Puppo

Debora Roggeri
Luciana Rondelli
Diego Rossi

Francesca Simondi
Laura Sbruzzi
Laura Veziano

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

Un network in crescita, una Rete di imprese al lavoro

L'esperienza di **Vivere Sostenibile**, periodico diffuso ormai in dieci edizioni in 23 diverse province, si sta ampliando velocemente, portando i valori della sostenibilità in ambito sociale, ambientale ed economico all'attenzione di fasce di popolazione sempre più numericamente e geograficamente estese.

Vivere Sostenibile è un network di piccoli editori indipendenti che, impegnato nella trasmissione e diffusione di valori legati a un nuovo e rispettoso modo di intendere la vita sociale, economia e ambiente, in Liguria ha trovato possibilità di espressione nella Rete di imprese Le Terre di Confine, nata nel comprensorio ventimigliese.

Cinque aziende e due Associazioni che hanno un terreno comune di impegno in ambito lavorativo e sociale. La Rete è composta dalla Cooperativa Sociale Spes, che dà lavoro a ragazzi disabili, dalla Cooperativa Ture Nirvane, che gestisce l'Ecovillaggio Torri Superiore, dalla società Le Api di Airole, produttrice di miele e derivati, dall'azienda Vilna Benso, che ricava energia pulita da pannelli fotovoltaici e dall'azienda Cristina Medici, impegnata nella coltivazione di aloe e piante grasse. Assieme a loro le Associazioni Spes e Ortinsieme, che assicurano una sorta di "controllo etico" sulle scelte sociali e lavorative.

Questo lavoro e questo impegno hanno portato alla decisione di essere presenti anche con un giornale trimestrale, interamente dedicato al Ponente Ligure, una pubblicazione che sta già incontrando l'attenzione e il patrocinio anche degli Enti pubblici perché la crescita della sostenibilità è un bene per tutti.

Una legge contro lo spreco alimentare Una legge a favore della solidarietà

di Graziano Consiglieri

Mancano ancora alcuni decreti attuativi, che il Ministero della Sanità deve emettere, ma la legge contro lo spreco alimentare è già effettiva, al punto che in molte situazioni è già utilizzata. Grazie a questa legge, tutti i soggetti impegnati nella filiera alimentare potranno, in modo semplificato e spesso anche economicamente conveniente, donare le loro eccedenze a quegli enti pubblici e privati che perseguono finalità civiche e solidaristiche senza scopo di lucro.

La firmataria principale di uno dei testi che hanno poi portato alla stesura definitiva della legge n. 166 del 19 agosto 2016 è la senatrice Laura Puppato, la quale, in una serie di incontri pubblici organizzati in diverse parti d'Italia, ha presentato i dati essenziali e gli enormi vantaggi che possono derivare per tutti da una limitazione degli sprechi alimentari e da una ragionata regolamentazione del loro utilizzo.

“Innanzitutto – afferma la senatrice Puppato – questa legge rappresenta una semplificazione e regolazione di quanto alcuni stavano già facendo. Si tratta però soprattutto dell'apertura di veri e propri mondi nuovi, visto che i soggetti che possono usufruirne sono sia i produttori (sia a carattere industriale, artigianale o agricolo), sia i soggetti della filiera. La portata è enorme, considerato che, ad esempio, sulla terra restano oltre due milioni di tonnellate di prodotti agricoli che non verranno mai consumati. Il terzo aspetto positivo è rappresentato dal fatto che questa è anche una conseguenza diretta del manifesto ambientale siglato all'Expo di Milano da circa 150 Paesi: un protocollo sul cibo e sui temi ambientali e della sostenibilità, indispensabile nella situazione attuale”.

E proprio lo stato attuale della

nutrizione nel pianeta dice che la fame nel mondo riguarda 870 milioni di persone e che, secondo i dati diffusi dall'Onu alcuni mesi fa, nei tre Paesi più colpiti, ossia Somalia, Sud Sudan e Yemen, complessivamente 20 milioni di individui sono a rischio di morte.

A ciò si aggiunga che sono circa 250 i milioni di profughi ambientali che per siccità, carestia e alluvioni potrebbero essere costretti a breve a fuggire dal Sud del mondo. Sono dati che fanno comprendere quanto sia fondamentale utilizzare risorse alimentari altrimenti sprecate.

“Un altro fine importante della legge – afferma ancora la senatrice Puppato – è rappresentato dalla sostenibilità agricola. La Terra è sfruttata ben oltre le sue capacità produttive, oltretutto con consumo di acqua, emissioni di gas e uso di pesticidi, per prodotti che poi non vengono consumati. Ciò che serve è un diverso consumo della produzione alimentare, da parte di persone che non siano consumatori, ma cittadini responsabili che vogliono essere vivi in un mondo sano”.

Nell'Unione Europea non esiste un regolamento in materia, ed è proprio l'Italia in questo caso, il Paese capofila. Alla stesura del disegno di legge hanno partecipato anche le associazioni.

“Uno dei principali fini – sostiene Laura Puppato – era anche la volontà di attivarsi senza dover escogitare qualcosa, evitando così anche conseguenze legali. Lo spreco riguarda infatti anche i medicinali; un aspetto delicato che però può permettere di utilizzare i farmaci in soprannumero e quelli prossimi alla data di scadenza. In ogni caso, è tutta la legge ad avere una serie di benefici, a cominciare dai “mondi” per i quali la possibilità di donare era

finora esclusa. La legge prevede opportunità fiscali: essendo il dono un valore, si permetterà di scaricare la produzione donata dai registri di carico. Oltretutto, il fatto stesso di donare già di per se comporta alle aziende anche dei costi ulteriori, che saranno detraibili. Inoltre, la possibilità costituisce un risparmio economico anche

tivi per limitare gli sprechi – per esempio per acquistare i macchinari per la vendita di prodotti sfusi – per riutilizzare le eccedenze e promuovere la produzione di imballaggi riutilizzabili o facilmente riciclabili. Altrettanto verrà destinato alla promozione dell'utilizzo delle cosiddette “doggy bags” dei ristoranti per portarsi a casa gli

importante per essere operativi nella solidarietà, è un segno importante nella lotta all'indifferenza in un mondo in cui, ogni anno, 29 milioni di persone muoiono di fame e 36 milioni invece per disturbi dovuti all'obesità; in cui finiscono in totale nelle discariche 1,3 miliardi di tonnellate di cibo che potrebbero nutrire quattro volte gli

Rispondere all'emergenza nel segno della sostenibilità



Le senatrici Donatella Albano e Laura Puppato

per l'azienda, perché l'alternativa dello smaltimento costa e genera rifiuti, con ulteriori spese anche per la collettività. Gli stessi Comuni potranno prevedere una tassazione ridotta sui rifiuti. Crediti di imposta sono destinati al finanziamento di progetti innova-

vanzi”.

Al di là dell'economia, quindi, ciò che è da sottolineare è l'aspetto umanitario dell'iniziativa.

“Come tutte le leggi, anche questa è migliorabile – conclude la senatrice Puppato – ma è un passo

affamati attuali, senza contare i 520 milioni di metri cubi di acqua che vanno a loro volta sprecati nella produzione di quanto è poi sprecato. Una legislazione che, oltretutto, può finire per limitare anche i reati ambientali, i più frequenti in uso alle mafie”.

Alle scuole una Bandiera Verde per un futuro sostenibile

Molti conoscono la Bandiera Blu, che la Fee (Foundation for Environmental Education) assegna ogni anno alle spiagge, a partire dal 1987, come certificazione ecologica relativa al turismo sostenibile in località marine e lacustri. Ben pochi, invece, sono a conoscenza del fatto che la stessa Fee organizza parallelamente, in oltre 49mila plessi scolastici disseminati in 64 diversi Paesi, una massiccia campagna di sensibilizzazione nelle scuole materne, primarie e secondarie di primo grado, finalizzata a creare nei giovani una sana e solida mentalità ecologica.

Eco-Schools, questo il nome del progetto, è un programma internazionale di certificazione per le scuole che intendono promuovere la sostenibilità attraverso l'educazione ambientale e la gestione eco-

logica dell'edificio scolastico.

Combinando teoria e azione, l'obiettivo è quello di diminuire l'impatto ambientale e diffondere buone pratiche non solo tra gli alunni e le alunne, che sono i primi attori dell'iniziativa, ma anche nelle famiglie e nelle autorità locali e le associazioni, generando così una ricaduta positiva su tutto il territorio. Le classi coinvolte definiscono anche dieci “eco-regole” che si

impegnano a rispettare per vivere in modo sostenibile. Si instaura

Eco-Schools e dall'assegnazione della Bandiera Verde.



così un percorso virtuoso che viene completato dalla certificazione

praticamente tutte le città ricevono la Bandiera Verde. La provincia di

Imperia sta iniziando a mostrare una crescente attenzione anche in questo campo”.

Dopo i precedenti di Sanremo e Vallecrosia, infatti, anche Campo-rosso (al quale si riferiscono le foto e che è, da molto tempo, uno dei comuni più “virtuosi in tema di raccolta differenziata e riciclo”), San Lorenzo e Santo Stefano hanno ricevuto nel 2017 le loro Bandiere Verdi, perché solo impegnando i giovani di oggi si può proteggere il clima di domani.

“Occorre fare sì che i giovani – recita il sito internazionale del progetto Eco-Schools – impegnati in attività di apprendimento che siano divertenti, attive e socialmente responsabili, abbiano il potere di essere quel cambiamento verso la sostenibilità di cui il nostro mondo ha bisogno”.



Non solo profumi

La lavanda, la nostra pianta, entra in cucina

di Cesare Bollani

L'amore per la lavanda, che abbiamo nel sangue da generazioni, nasce da una tradizione secolare del nostro territorio. La pianta, che emana un fascino irresistibile, è nativa delle Alpi Marittime, quindi delle nostre montagne e sin dalla metà dell'Ottocento si ebbe un forte sviluppo nella sua distillazione, che proseguì fino a metà del Novecento, quando sul territorio erano circa 500 aziende a produrre lavanda. Con l'avvento della chimica e delle essenze di sintesi, dei disinfettanti chimici a basso costo e l'insorgenza di problemi colturali dovuti a funghi patogeni, si è determinato un crollo delle produzioni.

Da questa storia è ripartito un progetto territoriale che recuperasse le tradizioni, coinvolgendo gli operatori dei diversi settori agricolo, turistico, commerciale, artigianale, gastronomico e culturale del territorio "Lavanda della Riviera dei fiori", una zona che interessa le province di Imperia e Savona ed è definita attualmente dai comuni di Airole, Albenga, Alto, Andora, Armo, Arnasco, Caprauna, Castel Vittorio, Cisano sul Neva, Cosio di Arroscia, Dolceacqua, Dolcedo, Garlenda, Mendatica, Molini di Triora, Montegrosso Pian Latte, Nasino, Olivetta San Michele, Onzo, Ormea, Pernaldo, Pietrabruna, Pigna, Pornassio, Prelà, San Lorenzo al Mare, Santo Stefano al Mare, Seborga, Stellanello, Testico, Vasia, Vendone, Villanova d'Albenga.



Promuovere e rilanciare un territorio a tavola: ecco una delle scommesse del progetto Lavanda della Riviera dei Fiori per salvaguardare l'agricoltura.

Il cibo è territorio: se si immagina un prodotto, si vedono quante piccole variazioni può presentare se si cambia valle. Questa è la forza della nostra terra, che nessuno può sottrarre o riprodurre. Può essere annientata, però, se si perdono la cultura, i profumi e i sapori dei nostri avi, se si trascura quell'agricoltura che, legata al territorio, ancora

dona sensazioni uniche e incentiva quel turismo che passa anche attraverso la conoscenza delle tradizioni e della cucina tipica.

Per le sue qualità (agisce sullo stomaco e sull'intestino aiutando la digestione), la lavanda veniva usata già dagli antichi romani come pianta aromatica per la preparazione dei piatti. Ora il progetto vuole ricercare il tipo di lavanda più idonea per il settore agroalimentare e gastronomico. Attualmente vengono proposti diversi tipi di biscotti (chifferi, rundi, citti)

e di pasta (paccheri e sciue) tutti realizzati con i fiori di "Lavanda Officinalis Imperia".

L'aspetto turistico si esprime con la realizzazione di eventi tematici, visite sul territorio, degustazioni guidate, la creazione dei punti "Food RivieradeiFiori" (locali che propongono piatti della tradizione del ponente ligure), la creazione di "lpoint", primi contenitori culturali per far conoscere e valorizzare in chiave turistica le tante eccellenze eno-gastronomiche e culturali del territorio.

I molti pregi della lavandula "Imperia"

La lavandula angustifolia (altrimenti detta officinalis, fine o vera) ha rese molto differenti a seconda del territorio. Quella del Coldinava produceva 0,5 litri ogni 100kg di fiori; quella francese arriva allo 0,7, mentre la nuova lavanda angustifolia "Imperia" arriva a 1,4 litri. Malgrado la miglior resa, le analisi qualitative sono ottime. Secondo l'A.O.P. (D.O.P.) la canfora non deve superare 0,5% e nella "Imperia" è solo dello 0,1%; il limonene, che non deve eccedere lo 0,5%, nella "Imperia" non è nemmeno rilevato; il lavandulolo non deve scendere sotto lo 0,3% nella "Imperia" raggiunge lo 0,47%.

Una nota importante nella composizione riguarda il linalolo e l'acetato di linalile: queste due sostanze, infatti, differenziano in modo evidente le caratteristiche della lavanda imperiese da quella francese e bulgara. La distillazione eseguita in corrente di vapore saturo con il sistema tradizionale antico porta ad ottenere un olio definito dolce, a differenza di quello francese e bulgaro che, con la nuova distillazione (sicuramente più veloce ed economica), in corrente di vapore secco genera un risultato ben diverso.

Lavanda in festa



Il 22 e 23 luglio Ormea ospita la prima edizione della "Festa Lavanda ed Expo dell'Agricoltura, delle Tipicità e dell'Artigianato". L'Expo occupa l'area accanto alla Statale, tra la stazione ferroviaria e la palazzina dei Vigili del Fuoco, mentre il centro storico pedonale ospita le attività artistiche, la lettura di libri e le mostre.

Nell'area riservata alla lavanda viene data visibilità ai Comuni del "Territorio della Lavanda" e a tutti i prodotti ottenuti dalla pianta.

Ampio spazio è riservato all'artigianato e al loro mercato (vetro, ardesia, ferro), a piante, fiori e attrezzature agricole; alla zona "Sapori e Gusto", ai laboratori agricoli, artigianali e alla fattoria didattica.

Diversi gli eventi collaterali, con gli artisti impegnati sul tema dello Spaventapasseri, le mostre nei locali del Comune, la lettura di libri nei pressi del lavatoio pubblico, la visita al museo etnografico e alla cittadina, le escursioni in mountain bike e a cavallo; il trekking, la possibilità di trascorrere il fine settimana nei rifugi e negli alberghi dell'alta Valle Tanaro convenzionati e la possibilità di assaporare la cucina locale con i menù tematici proposti dai ristoranti e dai punti ristoro.

PER INFORMAZIONI:

Lavanda Riviera dei Fiori Cell. 348 7058644 –
e-mail: info@lavandarivieradeifiori.it;
Ufficio Iat di Ormea Tel. 0174 392157 –
e-mail: turismo@comune.ormea.cn.it



22 - 23 luglio 2017

Piazzale Stazione - Centro Storico

Festa della Lavanda

info: IAT - 0174 392157
348 7058644



Libereso Guglielmi Tributo a un precursore della biodiversità

di Marco Damele

A Sanremo, ad aprile, si è svolto al Forte di Santa Tecla un grande evento sotto forma di tributo, per dare il giusto riconoscimento a un precursore della biodiversità: Libereso Guglielmi.

Libereso parlava di biodiversità e la promuoveva quando ancora questa parola non era così diffusa o attuale e non se ne conosceva l'importanza per il genere umano.

Gli oltre 11mila visitatori che hanno affollato la manifestazione "La forza della natura", incentrata, attraverso testimonianze e incontri, su tutto quello che "il giardiniere di Calvino" ha trasmesso a una nuova generazione di agricoltori e a tutti gli appassionati della cultura del rispetto e tutela del nostro pianeta testimoniano la forza ancora

viva del suo messaggio.

Esiste un legame tra ciò che mangiamo e il nostro stato di salute? Per Libereso non ci sono mai stati dubbi: una corretta alimentazione permette non solo di mantenersi in salute, ma anche di prevenire e curare alcune malattie. Saper riconoscere le piante è il punto di partenza; ne deriva poi la consapevolezza che le specie e gli ambienti naturali in pericolo sono sempre più numerosi.

Siamo talmente abituati a vedere le piante attorno a noi, che forse non ci siamo mai chiesti veramente cosa esse rappresentino per l'uomo. Senza di esse verrebbe a mancare quella immensa produzione di elementi essenziali alla nutrizione umana ed animale; la stessa nostra vita ne risulterebbe compromessa.

Fermandoci davanti ad una pianta e domandoci: "come si chiama?" stimolando la conoscenza e la curiosità e riconoscendo le piante e i fiori aiuteremmo il mondo

naturale a sopravvivere, a conservarsi ed a difendersi. Ecco cosa ci ha trasmesso Libereso. Il rapporto mutevole ed emozionante tra natura, rispetto e cultura, viste come

Un esempio per una nuova generazione di agricoltori

realità distinte ma mai contrapposte; il valore dei semi, dello sporcarsi le mani a contatto con la terra, le proprietà delle erbe della

salute in una alimentazione sana, vegetale e naturale diventano un viaggio senza tempo, memoria e futuro per le nuove generazioni.

"Da bambino mi divertivo a colorare acquerelli spremendo le piante: il giallo, il verde...Poi il piacere del bozzetto ed il disegno botanico, con la precisione imparata dagli studi di Mario Calvino. Ci vuole costanza per fare le cose; osservare, ripetere ed eliminare gli errori, "trovare la forma" e conoscere quel che si ha, non ciò che ci viene concesso sapere. Ecco: la scuola dovrebbe insegnare a comprendere nel modo corretto, in un'età in cui si è curiosi e si desidera farlo. Così si fissano i valori

Libereso Guglielmi

Botanico di fama internazionale, giardiniere, naturalista, scrittore, disegnatore e autore di numerosi articoli e saggi dedicati alla natura e alle piante, era nato a Bordighera nel 1925.



Grazie ad una borsa di studio, venne chiamato a soli quindici anni dal professor Mario Calvino a lavorare presso la stazione sperimentale di Floricoltura di Sanremo, e là conobbe Italo, di cui divenne amico e con cui visse per dieci anni. Dapprima dirigente di una grande azienda floricola del Sud Italia, si trasferì in Inghilterra dove divenne capo giardiniere del giardino botanico Myddleton House e ricercatore dell'Università di Londra. Sposato, con due figli, tornò in Italia dove, su incarico del Credito Italiano rimise a nuovo il Parco di Villa Gernetto a Lesmo.

Libereso ha viaggiato e visitato molti paesi europei, dell'Asia e dell'Indonesia; ha curato diverse pubblicazioni e scritto sulle più importanti riviste italiane e straniere dedicate ai fiori e al giardinaggio. Da pensionato, ha continuato a viaggiare e tenere conferenze spiegando il valore delle erbe, trasmettendo il suo amore per le piante e riscuotendo sempre un grande successo con i suoi formidabili racconti e con le sue ricette vegetariane basate sull'utilizzo di fiori e delle erbe spontanee. È stato protagonista di diversi racconti di Italo Calvino, d'innomerevoli interviste televisive, radiofoniche e giornalistiche, di documentari e di alcuni cortometraggi. Ci ha lasciati, dopo una vita avventurosa e affascinante, nel settembre del 2016.

della vita, imparando a distinguere ciò che distrugge noi stessi ed il nostro organismo da quello che invece fa bene, perché ci fa stare in salute. Dovremmo tornare all'ancestrale e diventare tutti più semplici (...)" (Libereso Guglielmi - tratto da "Libretto Erbe della salute")

Come ogni anno poi, il primo raccolto stagionale della cipolla egiziana, emblema di quella biodiversità che crea, produce e favori-

sce ricchezza culturale al nostro territorio e che Libereso amava definire: "la madre di tutte le cipolle" sarà proprio dedicato al grande giardiniere di Calvino.

Un semplice bulbo di cipolla egiziana, coltivata dagli agricoltori dell'estremo ponente ligure come mio personale ringraziamento per i preziosissimi consigli, insegnamenti e partecipazione universale al rispetto e cultura della terra.



La biodinamica, questa sconosciuta

di Fabrizio Daldi

Oggi, in alcune trasmissioni televisive si sente parlare di agricoltura biodinamica. Sebbene questa pratica agricola, venga presentata e decantata in alcuni servizi, in altri invece non è nemmeno considerata tale, e viene screditata a priori da chi non l'ha neanche studiata o sperimentata. Effettivamente, rispetto alla totalità delle imprese agricole, essa è presente solo in minima parte. Ma allora perché chi utilizza questo metodo lo propone come il più antico ed il più sano? Nella realtà dei fatti, perché così è!

Prima dell'avvento dell'industria chimica di sintesi iniziato nel 1928, i cibi venivano prodotti esclusivamente con pratiche agricole e processi in totale armonia con la natura; proprio quelli utilizzati in biodinamica. Non esistevano né i concimi e i veleni di sintesi, né le sementi transgeniche o sottoposte a mutazioni tramite radiazioni che purtroppo esistono oggi.

Le metodiche agricole applicate dai contadini prima di allora derivavano dall'osservazione della natura e da quella antica saggezza che nel tempo

si è quasi totalmente persa. Sul significato della figura del contadino che emerge dal proverbio "Contadino, scarpe grosse e cervello fino" si potrebbe scrivere a lungo. Certo è che, fino ad allora, frigoriferi come i nostri, per la conservazione delle derrate alimentari, non esistevano; i cibi prodotti dall'agricoltura dovevano quindi essere molto nutrienti e conservarsi molti mesi. Ciò si perse già a partire dal 1920: la concimazione sbagliata, iniziata con la promozione e la vendita di concimi di sintesi, aveva già creato problemi ai terreni riducendone il contenuto di Humus ed abbassandone di conseguenza la fertilità. Fu proprio per questo motivo che un centinaio di proprietari terrieri e di contadini chiesero a Rudolf Steiner, chimi-



co e filosofo austriaco, di dar loro suggerimenti su come rimediare a quella situazione disastrosa. Steiner, geniale ed eclettico, che aveva già rinnovato numerose altre arti quali quella medica,

Un'occasione per approfondire l'argomento "sul campo" tramite le Giornate Contadine

quella motoria e quella pedagogica con ottimi risultati, nel 1924 tenne una conferenza dove diede

"impulsi scientifico spirituali per il progresso dell'agricoltura".

In base ai ragionamenti suggeriti, quegli agricoltori e le generazioni che seguirono crearono il metodo biodinamico, dapprima chiamato "Agricoltura Demeter" (da Demetra, la dea greca della fertilità). Il risultato fu che i loro terreni tornarono ad essere fertillissimi; potevano crescere piante sane, forti e nutrienti, in ambienti in cui la biodiversità ed i processi rigenerativi aiutavano il contadino nella sua opera. Questa è l'Agricoltura Biodinamica, un insieme di ragionamenti corretti che derivano dall'osservazione della natura.

Secondo un docente di biodinamica, Patrizio Michelis: "Più che parole che convincono ci vogliono esempi che converta-

no"; ed è proprio in quest'ottica che l'Associazione Biodinamica ha deciso di proporre a tutti, anche a chi non è iscritto, a produttori e consumatori, giornate di biodinamica dal titolo: "Giornate contadine".

In collaborazione con "Demeter", il marchio di certificazione dei prodotti biodinamici, queste giornate si svolgeranno in aziende che adottano questo metodo, per far percepire ai partecipanti, anche con i propri sensi, il significato di essere immersi in un organismo agricolo sano. Il Presidente dell'associazione, Carlo Triarico, fa presente che: "Scopo di queste giornate è far incontrare agricoltori più volte l'anno per praticare momenti di esperienza della pratica biodinamica; confrontarsi, discutere e scambiarsi idee, opinioni e soluzioni. È importante, infatti, per il movimento, rispondere alla crescente domanda di conoscenza e di incontro tra agricoltori per la diffusione di un metodo di agricoltura ecologica, efficace e a favore del produttore e di chi si ciberà dei prodotti agricoli".



di Renata Balducci,
Presidente di
Associazione Vegani Italiani Onlus

La rubrica di Renata

Cucinare bene per nutrirsi al meglio

Mantenere le proprietà delle verdure quando si cucina è qualcosa che pensiamo avvenga sempre. Non è così, purtroppo. I vegetali, infatti, se sottoposti a temperature troppo elevate tendono a perdere i micronutrienti così importanti per la nostra salute.

Problemi di questo tipo non ne ha chi ha scelto un'alimentazione crudista, basata su una cottura che rimane al di sotto dei 42 gradi, ovvero la temperatura limite per permetterci di non disperdere negli alimenti vitamine, sali minerali, fitonutrienti ed enzimi, tutte sostanze che nutrono le nostre cellule.

Per chi non ha ancora fatto questo passo, però, nulla è perduto.

Esistono diversi tipi di cotture che evitano di distruggere tutto questo bendio, o comunque limitarne la perdita.

La cottura al vapore è quella più conosciuta.

Utilizzata soprattutto nella cucina orientale, si è ampiamente diffusa anche in occidente grazie alle proprietà dietetiche e nutrizionali.

Le verdure cotte con questo metodo

non disperdono i loro nutrienti nell'acqua di cottura, al contrario di quanto avviene con la bollitura, mantenendo il loro colore acceso e l'aroma. La cottura avviene sopra apposite griglie sulle quali si dispongono le verdure, poste all'interno di pentole, anche a pressione, dove il livello dell'acqua non raggiunge mai i vegetali (vanno bene anche le pentole con lo sclopasta in acciaio incorporato).

Scegliendo di cucinare al vapore ridurremo anche il tempo di cottura, risparmiando sul consumo del gas. Le verdure cotte in questo modo, infatti, solitamente non richiedono più di 15 minuti per essere pronte a essere mangiate, se tagliate finemente ancora meno.

Generalmente non si utilizzano grassi aggiunti, questo fa sì che le preparazioni rimangano più leggere. Quando i cibi vengono conditi, questo avviene a crudo, quindi i grassi presenti, non essendo cotti né tantomeno bruciati, nella giusta quantità, sono alleati della nostra salute.

Esiste, però, un altro modo per cuocere le nostre pietanze a basse temperature e mantenerne le proprietà. Non ancora così



diffusa, la cucina sottovuoto permette ai micronutrienti di non disperdersi proprio.

Questo tipo di cottura avviene aggiungendo le verdure, a crudo o con eventuali condimenti, all'interno di apposite buste per alimenti svuotate dell'aria attraverso una macchina per il sottovuoto estremo. Un metodo che permette di preparare

piatti saporiti a basse temperature (50-100°), evitando l'ossidazione e la dispersione di micronutrienti.

Questa tecnica culinaria consente di prolungare fino a tre volte la durata di conservazione degli alimenti, poiché la mancanza di ossigeno rallenta la proliferazione batterica e l'ossidazione dei cibi.

PAD. 16, BOLOGNA FIERE, 8-9-10-11 SETTEMBRE 2017

10^A EDIZIONE nell'ambito di sana

VEGANFEST

UN BUON MOTIVO!
CERTIFICA I TUOI PRODOTTI VEGANOK E PARTECIPA AL VEGANFEST A CONDIZIONI SPECIALI!

TI ASPETTIAMO!

Vegan FOOD

Gelato SHOW

Espositori VEGANOK

Conferenze ETICA & SALUTE

Cooking Show VEGANOK ACADEMY

Associazioni TERRA, MARE, CIELO

Gluten Free WORLD

VEGANOK TV STREAMING

Canapa ISLAND

Wellness SPACE

patrocinato da

ASSO VEGAN
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

sponsor ufficiale

Vegan Delicious

media partner

Terra Nuova EDIZIONI
Vegetariana

Vegetariani
vivere sostenibile

IL GUSTO È VEGAN
CRUDO STYLE

VeganFest è un evento organizzato da VEGANOK, standard dei prodotti vegan più diffuso d'Europa

www.veganfest.it
www.veganok.com
info@veganok.com

L'energia del cibo in primavera ed estate Cucina e salute allo Jadò Lunch & Wine

I prossimi appuntamenti allo Jadò Wine & Lunch Bar di Vallecrosia saranno volti a far conoscere la filosofia che sottende la preparazione dei cibi proposti sia durante i corsi di cucina naturale ed eco-sostenibile sia durante le cene vegane e a tema.

Quello che segue è solo un piccolo "assaggio" di quanto il locale vallecrosino proverà a trasmettere nelle prossime serate attraverso la cucina ma anche con eventi che includeranno musica, fotografia e teatro.

L'idea è quella di focalizzare l'attenzione sulla "forza vitale" che è insita in ogni cibo e che, seguendo il ritmo delle stagioni in modo naturale, aiuta il corpo a trovare un equilibrio dinamico con l'ambiente circostante.

La Primavera che va a concludersi è una stagione legata un'energia "ascendente"; può essere

per tanto associata all'energia tipica dell'infanzia, del mattino, del primo caldo. È l'energia che sprigiona la scintilla di un primo amore, che consente ai boccioli di sbocciare e alle farfalle di alzarsi in volo.

Il colore abbinato a questa stagione è il verde e il sapore è l'agro del limone. Se si guarda nei mercati e nei campi, le "foglie verdi" sono ovunque, pronte per essere cucinate e consumate in tantissime varietà di piatti. Le foglie verdi aiutano la depurazione del fegato: un processo che può dare nuovo impulso e vitalità a tutto il corpo.

Alcuni degli alimenti che maggiormente possono aiutare il corpo in questa stagione sono il farro e l'orzo (meglio se nella loro forma più integrale), i piselli, le verdure a foglia verde e il limone

Per la macrobiotica è il mo-

mento in cui l'energia riparte. La scintilla di energia in potenziale contenuta nello "yin" dell'inverno finalmente riprende vita e sprigiona lo yang della primavera, che raggiungerà la sua massima espressione nell'estate. È la stagione della fioritura, dell'energia che "sale" e dà vita a nuove idee e a nuovi progetti.

Per aiutarsi con l'alimentazione si possono quindi utilizzare cibi cucinati in modo più leggero, come ad esempio le verdure saltate, appena scottate o al vapore. Si può aggiungere limone ai piatti e alle salse, per dare il giusto "agro" al corpo.

Le giornate si allungano e si scaldano per cui si possono utilizzare piatti più "freschi" e leggeri. Cosa molto importante, nel cambio di stagione, è utilizzare piatti e rimedi "depurativi". Utilissime ancora le verdure a foglia verde,

un po' amarognole, da consumare appena scottate o saltate con poco olio.

Con l'arrivo della primavera le nonne, un tempo, andavano nei campi a raccogliere ortiche, tarassaco e altre erbe selvatiche, soprattutto quelle leggermente amare; le usavano poi per preparare pietanze e decotti usati da tutta la famiglia. Erano - e sono

ancora - semplici rimedi che apportano un grande beneficio al corpo e lo aiutano a liberarsi dagli accumuli dell'inverno.

È questa l'energia che ci aiuta a "muovere" tutte le altre, è quella della "ripartenza", della fluidità e della possibilità di aprirsi al nuovo e all'energia potente dell'estate, quella che può consentire l'inizio di una trasformazione.




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 Aprosio, 282 • 18019 Vallecrosia (IM)
Tel. (+39) 334 9146404
www.facebook.com/jado.vallecrosia

Fermentazione, il segreto del benessere

di Luca Beschi

Nella puntata precedente abbiamo iniziato a conoscere meglio i batteri e a capire l'importanza e la bellezza di essere circondati da miliardi di amorevoli amici.

Ospitiamo nel nostro corpo miliardi di batteri che ci proteggono, ci aiutano a digerire il cibo e fanno altre cose per noi a costo zero. Organizzati tra loro hanno gerarchie e relazioni complesse; per motivi pratici e più divulgativi possiamo dividerli in: difensori della vita, trasformatori di morte in nuova vita e opportunisti. Al primo gruppo appartengono i batteri della grande famiglia dei lactobacilli (un 15% circa del totale), alla seconda quei batteri che consideriamo patogeni (un altro 15%), alla terza (sono i più numerosi), quei microrganismi che si schierano con gli uni o con gli altri. Quando in un ambiente il primo gruppo riesce a prevalere, gli opportunisti si alleano con loro, raggiungendo l'86-90 % del totale e lasciando veramente poco spazio



ai patogeni. Quando si eccede e si vuole sterilizzare tutto indiscriminatamente, invece, si va ad aiutare proprio i batteri patogeni, i quali riescono a sopravvivere anche in ambienti estremi.

I batteri benefici, aiutati da funghi e muffe, se posti in un ambiente favorevole fanno fermentare e trasformano le materie prime in cibi succulenti. Senza di loro, il pane sarebbe solo farina ammuffita e il vino uva in decomposizione.

La fermentazione, metodo di trasformazione conosciuto da tutte le civiltà umane, ha la capacità di arricchire il valore nutritivo, aumentare il potere conservante dei cibi ed arricchirne il gusto e la fragranza.

La preparazione di cibi fermentati è anche un passatempo, un arricchimento culturale e potrebbe essere un piccolo passo per emanciparci dalle filiere produttive, corte o lunghe che siano. Alcuni possono essere ancora un po' dubbiosi e spaventati nell'avere in casa (generalmente in cucina) contenitori di materiale variamente fermentato: kimchi o kefir, solo per citarne alcuni.

- Come posso essere sicuro che quello che sto mangiando

non è pericoloso per la salute? -

È opportuno parlare anche della putrefazione, che, come in un disegno Ying e Yang, è presente ed è un processo naturale come la fermentazione. Mentre la fermentazione porta verso la vita, la putrefazione aiuta la decomposizione e quindi va in direzione della morte. Ma come facciamo a distinguere tra un fermentato e un cibo avariato? Anche se ognuno è diverso e, come per altre cose, dobbiamo lasciare la risposta alla soggettività personale, potremmo dire che, se sappiamo distinguere tra il pro-

fumo di una buona bottiglia di vino appena aperta o del pane uscito or ora da un forno e i calzettoni da montagna che abbiamo indossato negli ultimi tre giorni, siamo già sulla buona strada.



Si moltiplicano, oggi, le possibilità di recuperare un poco di quella innata capacità di capire se un cibo è buono o nocivo per noi, e di attuare una responsabilità personale nella scelta del cibo che ingeriamo. Se ancora non siamo sicuri, scegliamo di ascoltare conferenze o iscriverci a corsi che ci daranno più informazioni. Il nostro corpo ringrazierà.

Sai sostenere uno sguardo senza ridere?

di Laura Sbruzzi

Da piccoli, almeno per quanto riguarda la mia generazione, facevamo un gioco. Si trattava di sostenere, senza ridere, lo sguardo di un compagno che atteggiava il suo viso in buffe smorfie. Perdeva chi rideva per primo, ma la sfida durava poco: spesso entrambi i partecipanti scoppiavano in una risata. Ignari di importanti fatti dimostrati da ricerche scientifiche condotte recentemente, credevamo che fosse solo un gioco e che l'abilità da sviluppare fosse quella di resistere a lungo senza farsi influenzare.

In realtà, in un'epoca in cui non ci guardiamo negli occhi, perché catturati da schermi di vario genere, e in cui ci esprimiamo nei messaggi tramite le "emoticon", si sta dimostrando invece quanto importante sia avere un contatto visivo reale con le persone per essere più socialmente consci ed empatici ed ampliare la nostra intelligenza emotiva. I ricercatori hanno anche scoperto che i bambini e gli adulti che evitano o a cui è negato il contatto visivo possono più facilmente soffrire di depressione e di sentimenti di isolamento, oltre che mostrare tratti antisociali del carattere quali l'insensibilità. Non per nulla le persone che stabiliscono un contatto visivo sono giudicate più simpatiche.

Cercare gli occhi dell'altro è un



bisogno primario: i neonati lo fanno con chi si prende cura di loro, e i pazienti sono più reattivi e propensi alle cure se il medico curante li guarda negli occhi. Il contatto visivo infatti attiva completamente quelle parti del cervello che ci permettono di elaborare in modo più acuto ed accurato i sentimenti e le intenzioni di un'altra persona: perfino i cervelli delle persone cieche hanno mostrato di essere maggiormente stimolati quando qual-

cuno lo guarda negli occhi.

Guardare negli occhi significa infatti leggere il cervello dell'altro, e, grazie ai neuroni specchio, lasciarsi contagiare. Meglio, ovviamente, se l'emozione che passa è positiva. Nello yoga della risata, in cui il riso sorge spesso dal contatto visivo, ci si lascia piacevolmente contagiare dal gioco, aumentando, come in un gioco di specchi, la nostra e l'altrui felicità, e operando quindi in favore della nostra salute,

mentale, fisica e sociale. Non è raro, infatti, in un gruppo, far cadere le barriere mentali che dividono, ricreando un clima più sereno ed un clima di socialità che oggi sembra lontano. Via allora al gioco, a questo contagio "Happy-demico" (citazione dal mondo di yoga della risata, n.d.r.), essendo ora consci che, se ridiamo per primi non siamo i perdenti, ma persone sociali che non hanno perso la propria umanità.

Ventimiglia comune che ride

Grazie alla collaborazione con il Comune di Ventimiglia per coloro che vogliono sperimentare lo yoga della risata sarà possibile praticarlo gratuitamente ogni martedì di giugno e luglio, alle 18.30, sulla terrazza del Forte dell'Annunziata.

Le sessioni saranno condotte da: Laura Sbruzzi, Luca Beschi e Graziano Consiglieri, rispettivamente teacher e leaders certificati della Laughter Yoga University.

Per la pratica si consiglia di indossare abiti comodi non costrittivi e, se lo si desidera, calzette antiscivolo o scarpette leggere, del tipo utilizzato per la ginnastica ritmica. Portare con sé un tappetino tipo yoga, un asciugamano o telo per coprirsi durante il rilassamento e, indispensabile, la propria risata.

L'iniziativa è riconducibile al progetto nazionale "Comuni che ridono", creato da Letizia Espanoli, una delle quattro Master italiane dello yoga della risata.

Il progetto è finalizzato alla diffusione dello yoga della risata e, principalmente, dei suoi benefici a livello personale e sociale. Per questo vengono coinvolte nel programma le Amministrazioni Comunali che desiderano offrire alla propria cittadinanza uno strumento importante per il benessere, la salute e la felicità.



LA POLARITÀ NELLO HA-THA YOGA DAL DUE ALL'UNO

di Debora Roggeri

Come molti di noi sanno, la parola yoga significa unione. Unione tra noi stessi e "l'infinito" che ci circonda. Per "infinito" non si intende soltanto l'immensità dell'universo visibile, ma anche ciò che è al di là della materia, spesso impossibile da comprendere per una mente abituata a basarsi su concetti duali di inferiore-superiore, reale-irreale, finito-infinito, passato-futuro e via dicendo. Tale unione può essere compresa solo quando la mente, con le sue concettualizzazioni duali, svanisce e lascia il posto a quella comprensione che arriva dal Cuore. Unione significa l'intima fusione di due che diventano Uno, in completa assenza di separazione. In realtà l'essenza dell'essere umano, così come tutti gli aspetti dell'universo, ha un'origine comune ed indivisa, ma noi, semplicemente, spesso viviamo in uno stato di dimenticanza di questa matrice originaria che tutto accomuna.

Lo ha-tha yoga si basa proprio sul concetto di due polarità opposte che diventano Uno. Ci ricorda che noi stessi siamo il luogo sacro dove tutte le polarità coesistono e dove la fusione di esse può avere luogo, riportandoci a quello stato di unità. Troppo spesso nello ha-tha yoga il concetto di polarità è dimenticato, e la pratica viene ridotta ad un semplice esercizio fisico. In realtà, il concetto di polarità nello ha-tha yoga è così fondamentale da rappresentarne addirittura il nome. HA e THA sono infatti due mantra (sillabe sacre) che significano rispettivamente sole-luna. Il sole rappresenta tutto ciò che è maschile, esteriore, attivo, caldo, diurno, la parte destra del corpo, il sistema nervoso simpatico, pingala nadi ecc. La luna, invece, tutto ciò che è femminile, passivo, notturno, interiore, freddo, il sistema nervoso parasimpatico, la parte destra del corpo, ida nadi ecc. Questo ci sottolinea

che siamo esseri completi e che dentro abbiamo tutto per essere felici. Lo ha-tha yoga non è altro che un insieme di tecniche fatte con il corpo in modo da creare le condizioni necessarie perché tale unione interiore avvenga. Troppo spesso cerchiamo soluzioni esteriori per nutrire la nostra sete di felicità. In realtà basterebbe esplorare l'infinito universo che abbiamo dentro per scoprire un'incredibile ricchezza. Questo non significa rifiutare ciò che c'è al di fuori.

Anzi, è il contrario: più andiamo dentro noi stessi, scoprendo l'infinita bellezza di cui siamo fatti, e più siamo in grado di aprirci agli altri e di apprezzare la meraviglia dell'universo intorno a noi. "Conosci te stesso e conoscerai l'universo" - dicevano gli antichi greci. Lo stesso ci dice lo ha-tha yoga: trova l'unione dentro te stesso per poi unirti con la Vita che ti circonda in un amore che non conosce separazione.

YOGA IN GRAVIDANZA Un dolce accompagnamento per mamma e bimbo

di Claudia Castiglione

Ricerche condotte dagli anni Novanta in poi hanno evidenziato come la qualità della vita del nascituro nell'utero sia determinante per il suo benessere futuro. E' di conseguenza molto importante influenzare in positivo lo stato fisico ed emozionale della donna in gravidanza. Premesso che l'unica vera guida è il nostro corpo, lo yoga si presenta come un approccio gentile ed adattabile alle varie esigenze della gestazione. Esso aiuta non solo a mantenere la salute e il benessere ma anche a donare pace e libertà al corpo e alla mente della donna e del piccolo che porta in grembo.

I corsi di yoga prenatale insegnano quindi alle donne a relazionarsi con il loro corpo che si trasforma. Non le preparano ad un parto "perfetto" ma ad accettare il travaglio nel suo sviluppo naturale.

Gli asana liberano il corpo dalle tensioni e combattono l'accumulo di stress educando all'ascolto dei propri ritmi e al rilassamento della muscolatura. Lo yoga permette di essere presenti a se stesse e ad accettare meglio il dolore. Praticare insieme ad altre donne crea inoltre una connessione solidale che diminuisce la quota di ansia e contribuisce ad una visione matura dell'evento-nascita. Fare yoga con i partner li rende più sereni e consapevoli delle esigenze e dei ritmi naturali della donna.

Personalmente ho insegnato e praticato yoga durante tutta la gravidanza. Esercitare la respirazione consapevole, prendere più contatto con il mio pavimento pelvico e allungare il corpo con gli asana mi ha permesso di avere un meraviglioso dialogo interno col bimbo che cresceva

in me e a gioire del miracolo della vita.

Nel primo trimestre lo yoga genera stabilità e forza interiore con i movimenti lenti e guidati accompagnati dal fluire del respiro. Nel secondo trimestre rinforza tutto il corpo in previsione delle fatiche dei mesi a venire. Con l'avvicinarsi del travaglio attenua le tensioni del bacino. Dopo il parto aiuta a riprendere forza, forma e serenità riducendo drasticamente il rischio di depressione post partum.

Ho accertato che non esiste una sequenza di posizioni pre-stabilita per la gravidanza ed il parto ma, soprattutto se si è già esercitato lo yoga in precedenza, viene naturale creare la propria pratica personale.

Lasciate quindi che esso vi accompagni in ogni momento di questa vostra nuova meravigliosa avventura!



Le mudra e il gesto

articolo e foto di Andrea Alborno

Nella danza indiana, le mudra sono una sorta di linguaggio delle mani, una gestualità sacra carica di simboli volta a comunicare visivamente al pubblico stati d'animo, emozioni e atmosfere, conferendo così maggior risalto alla narrazione di un mito.

Nello yoga, oltre a rappresentare simboli specifici, le mudra servono a "sigillare" l'energia all'interno di specifiche parti del corpo affinché non venga dispersa inutilmente rimandando in tal modo ad una "sensibilità energetica" estremamente sottile. In entrambi i casi, le mudra, al di là della più diret-

ta comunicazione visiva o dei loro significati più profondi, sono una sorta di danza delle mani dove le dita e le mani stesse si toccano delicatamente fra di loro e sfiorano l'universo. Alcune volte sembrano accarezzare lo spazio o un mondo nascosto e sottile, altre volte congelano il movimento completando una determinata posizione del corpo, altre ancora sottolineano e rafforzano l'uso di un mantra.

Questa fine tattilità, quasi sconosciuta al mondo occidentale moderno, è una sorta di codice segreto e magico che si svela particolarmente agli iniziati. Gestii mistici, sacri o magici, le mudra sono una versione raffinata e consapevole di quei gesti inconsci che in tutte le culture, in modo più o meno ricco, servono a sottolineare, dare maggior peso o a amplificare una comunicazione verbale fra due o più persone. Laddove la gestualità spon-



tanea delle mani e del corpo comunica inconsciamente molteplici emozioni - rabbia, tristezza, gioia, apertura, chiusura - all'opposto, una gestualità cosciente che si esprime attraverso una serie di gesti codificati e carichi di significati influenza di riflesso la mente pacificandola e stabilizzandola.

Le mudra comunicano davvero qualcosa di molto profondo; infatti sono simboliche rappresentazioni di stati interiori che non possono essere comunicati con la parola, sempre soggetta a mille interpretazioni. Il modo di comunicare delle mudra è diretto, folgorante e comprensibile solo a chi "già conosce". Nello Hatha yoga le mudra non sono solo gesti delle mani (cin-mudra, cinmaya-mudra, adi-mudra, jnana-mudra, brahma-mudra, ecc.), della lingua e della bocca (khecari-mudra, kaki-mudra, ecc.) ma anche specifiche posizioni dell'intero corpo (mahamudra, viparitarani-mudra, ecc.) finalizzate a controllare e a contenere il prana. Sono fondamentalmente dieci ma alcuni maestri ne insegnano molte di più.

Nella tradizione tantrica trasmessaci dal grande Abhinavagupta, il termine mudra indica invece l'unione misti-

co-sessuale dello yogi e della sua compagna: il maithuna. È il grande gesto che apre ad altri mondi, dischiudendo territori sensoriali che sono sconosciuti ai più...

Per info e corsi:

Studio Pratima
Via Sottoconvento 25/A
18039 Ventimiglia
www.pratima.it
albsurya@hotmail.com
cell. 335325477


PRATIMA
IL CUORE DELLA CREATIVITÀ



Ecor: il biologico come scelta, impegno e cultura

Trenta anni di attività 1500 dipendenti sparsi in tutta Italia nei negozi contraddistinti dal marchio NaturaSi, 400 milioni di fatturato annuo. Numeri importanti, quelli del marchio Ecor, ma comunque numeri che fotografano solo in parte il ruolo che l'azienda con sede in Veneto riveste nel panorama dei prodotti biologici e biodinamici.

Alle spalle del successo, come spesso avviene, ci sono motivazioni importanti, valori che vanno ben oltre la semplice attività economica ma che investono aspetti fondamentali quali il benessere della persona, la salvaguardia della natura, l'attenzione al prodotto e a chi lo consuma, per arrivare a un impegno sociale di assoluto livello.

A spiegarlo bene, in una sua partecipazione al convegno Aiab di Imperia, è lo stesso presidente Fabio Brescacin.

"Innanzitutto – afferma Brescacin – bisogna fare chiarezza sul concetto stesso di biologico. Per farlo, la prima cosa da considerare è la qualità del prodotto. La produzione di biologico fa spesso fatica a coprir tutta

la domanda, ed ecco che entrano in gioco, a volte, i prodotti a residuo zero che non sono esattamente bio. La vera coltivazione bio si basa sulla cura della fertilità del terreno e sulla qualità dei semi. Mentre per la fertilità il discorso è chiaro, per i semi ci si deve confrontare con una ricerca che è andata verso la standardizzazione e ha perso qualità. Il prodotto, non dimentichiamolo, nasce dalla madre terra e dal padre seme. Il secondo aspetto è la considerazione che l'agricoltura sta affrontando gravi difficoltà. Per rilanciarla sono necessarie nuove aziende, con nuove esperienze; soprattutto aziende che forniscano modelli non solo orientati al terreno e al prodotto, ma anche al paesaggio: se il cibo biologico risolve il corpo, un paesaggio armonico allietta le anime, e questo è altrettanto importante".

La terza considerazione riguarda l'economia.

"Non si può approcciare il biologico – prosegue il presidente di EcorNaturaSi – con la stessa mentalità economica del convenzionale. La pressione al ribasso dei prezzi



ha ucciso l'agricoltura. Qui deve essere il consumatore a definire il vero valore agricolo del prodotto. Anche produttori convenzionali e distributori sono vittime di un sistema ma, con un diverso approccio al valore del cibo,

chi può decidere veramente è il consumatore, che deve essere reso parte di un processo, deve sapere cosa c'è dietro un prodotto, deve acquisire consapevolezza: si deve sapere che una passata di pomodoro a 70 cente-

simi uccide l'agricoltura".

Archiviati i primi 30 anni, per i prossimi 30 EcorNaturaSi si è posta traguardi ambiziosi, riassumibili in tre termini.

"Sono parole semplici ma importanti. La prima è qualità perché c'è bio e bio e questa attenzione è basilare. La seconda è cultura, perché c'è una scelta alla base di tutto e si deve comprendere la cultura agricola, alimentare e generale che sta dietro il biologico. La terza parola è comunità. Forse è inflazionata, ma è da essa che può arrivare un nuovo impulso. L'economia è comunità: uno lavora per un altro e, a sua volta, usufruisce del lavoro di un altro. L'azienda è una comunità, esiste un legame forte nel nostro caso con i negozi e con i produttori. La via è ora stabilire questo legame con i consumatori. Le persone sono distratte da tante cose e hanno bisogno di cose vere. La crisi è come la malattia: sveglia. È un segno che quanto fatto non basta e che bisogna andare avanti, andare oltre".

EcorNaturaSi opera in ambito economico, agricolo e anche pedagogico, ma c'è anche un ulteriore impegno da sottolineare.

"Tutto – conclude Brescacin – è nelle mani di una Fondazione che detiene il 51% dei voti. È una decisione motivata dal voler dare continuità al lavoro fatto anche quando i fondatori non ci saranno più. I profitti, in questo modo, saranno impiegati anche in futuro in ambito sociale e nell'agricoltura".

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



Riviera Recuperi srl

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

RICEVI GRATUITAMENTE

VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE
nella tua casella e-mail scrivendo a:
vs.liguriaponente@gmail.com



La facilitazione delle riunioni che cos'è e perché serve al mio gruppo

di Lucilla Borio

Il momento della riunione dovrebbe idealmente rappresentare per un gruppo, una cooperativa o una qualsiasi altra forma associativa un gran bel momento di incontro ed elaborazione collettiva di idee e progetti comuni. Attraverso l'elaborazione e grazie all'intelligenza collettiva, le idee si trasformano in azioni mirate al raggiungimento degli obiettivi comuni. In un contesto laico, la riunione può assumere la funzione di un rituale che rinsalda i legami personali ed il senso di appartenenza al contesto scelto, esercitando in modo evoluto la funzione "politica" del gruppo nell'operare scelte strategiche e dare il via a progetti ed attività pratiche condivise.

Insomma, un momento vivificante ed entusiasmante, in cui incontrarsi tra "compagni di viaggio" e decidere insieme cosa fare, un momento da accogliere con grande gioia ed alte aspettative... ma è davvero così?

Nella realtà, la notizia di essere convocati ad una riunione provoca spesso nei partecipanti sensazioni non proprio gradevoli, che vanno da un lieve fastidio ad una vera e propria ansia, unita ad un senso di disagio nell'immaginare la situazione che si troveranno a vivere: un incontro disfunzionale, caotico, spesso inutile e frustrante.

E voi che esperienza avete? Provate a vedere se il test vi ricorda qualcosa di familiare!

Test rapido per capire se al tuo gruppo serve la facilitazione

- Le riunioni spesso iniziano e terminano in ritardo rispetto all'ora di convocazione
- L'Ordine del Giorno non viene comunicato prima della riunione, e durante la riunione non è visibile
- E' difficile contribuire all'Ordine del Giorno con proposte e idee personali
- Ad ogni argomento non viene assegnato un tempo specifico
- In riunione ci sono alcune persone che parlano molto e altre che non parlano affatto
- Ci sono prevaricazioni e spesso non viene rispettato il turno di parola
- Perdiamo molto tempo con argomenti fuori tema e giriamo "a vuoto"
- Non prendiamo appunti su una lavagna a fogli o in altro modo visibile a tutti
- Le decisioni non vengono prese in modo chiaro e condiviso
- Il contenuto stesso delle decisioni non è chiaro e condiviso da tutti i membri del gruppo
- Molte decisioni prese in riunione non vengono messe in pratica
- Non è chiaro dove vengono custoditi i verbali delle riunioni e che uso ne viene fatto
- Le riunioni sono faticose, noiose e non si fanno pause
- Si sta sempre seduti e non si usano tecniche di partecipazione attiva
- Al termine della riunione non facciamo nessuna valutazione del lavoro svolto
- Il clima relazionale del gruppo è problematico
- Ci sono persone stressate dai troppi incarichi ed altre piuttosto passive
- Non riusciamo a realizzare le finalità dello statuto o della carta di intenti
- Siamo in una situazione di conflitto che ci tiene bloccati
- Poche persone partecipano alle riunioni del gruppo, alcuni abbandonano la riunione prima del termine
- Stiamo perdendo membri e non capiamo perché



Se vi identificate in almeno la metà di queste frasi, è chiaro che il vostro gruppo ha bisogno di facilitazione! Ma cosa significa questa parola, ancora (ahimè) poco conosciuta nella cultura italiana? Facilitare significa organizzare le riunioni in modo razionale, efficiente e partecipativo, per dar modo a tutti i membri del gruppo di contribuire al processo decisionale con la propria creatività e responsabilità. Il fine della facilitazione è il bilanciamento dei tre vertici del triangolo del Processo di gruppo che evidenzia gli aspetti fondamentali della collaborazione: risultato (cosa facciamo insieme, gli obiettivi), processo (come lavoriamo insieme, la modalità), relazione (come stiamo tra di noi, le persone).

Il facilitatore è la guida imparziale del processo di gruppo, rispetta e cura la relazione tra le persone e si impegna affinché il gruppo prenda le migliori decisioni possibili per realizzare i propri obiettivi. Volete saperne di più? Allora ... al prossimo numero!

Avete domande da inviarci su questo tema? Scrivere una mail a vs.liguriaponente@gmail.com mettendo come oggetto "Facilitazione".

Chi si avvicina al perimetro dell'impresa va afferrato e portato al centro

Intervista al presidente Giovanni Novello sul tema dell'Inclusione in Coseva

Cosa significa pensare alla inclusione in una cooperativa di lavoro?

Se riflettiamo sulle persone che abbiamo con noi a lavorare o che frequentiamo abitualmente, ci rendiamo presto conto quanto il concetto di normodotati sia estremamente elastico, a volte addirittura una definizione difficile da definire nei suoi limiti.

Significa, quindi, che dobbiamo pensare a tutti quelli che hanno delle difficoltà, di qualunque natura esse siano, individuando accorgimenti, supporti, posizioni, modalità operative e strumenti che li possano agevolare in modo che possano sentirsi parte della cooperativa e dell'azienda in modo attivo.

Quindi non stiamo parlando dell'inclusione come caso singolo o limitato. Ma tutto questo parte da un concetto di normalità particolare?

Penso che tutti noi, nella nostra

esistenza, passiamo periodi di difficoltà più o meno intensa e/o temporanea.

In qualunque collettività o gruppo di persone, se si escludono dapprima coloro che hanno qualche forma di invalidità o problemi alla vista, o tutti coloro che hanno avuto una tendine leso, o che hanno subito una qualche operazione chirurgica seria di cui risentono con conseguenze fisiche o psicologiche; coloro i quali soffrono di forme croniche di mal di schiena, o che hanno problemi di udito o di allergie, e infine tutti coloro i quali hanno subito fratture, non resterebbero che poche persone.

Queste sarebbero inoltre probabilmente concentrate fra le fasce più giovani.

La "normalità" è quindi espressa dalla maggioranza dei portatori di limitazioni più o meno serie, oppure dalla minoranza di normodotati che normalmente chiamiamo normali?

Lasciano al prossimo le definizioni della normalità; a noi interessa sviluppare comportamenti di attenzione verso chiunque abbia difficoltà, cercando di fare sentire

tutti al centro dell'impresa. Quando qualcuno si avvicina al perimetro, bisogna afferrarlo e portarlo dentro.

La Coseva però non è una "cooperativa sociale" ed ha dimensioni tali che la obbligano ad essere orientata in modo costante ai risultati economici. Come si rende compatibile un agire inclusivo con la produttività e l'efficienza in una grande impresa cooperativa?

Siamo un'impresa cooperativa articolata e complessa; il tema è stato quindi affrontato in modo coerente.

Non siamo, infatti, orientati alle soluzioni di alcuni casi particolari: il contesto è diverso. L'inclusione è



per noi un elemento che contribuisce a fare efficienza, e quindi parte integrante del nostro successo.

Forse non tutti coloro che ci frequentano si rendono conto di quanto i nostri Responsabili pensino tutti i giorni a come ridurre la fatica dei lavoratori.

È un continuo lavorare alla ricerca della posizione giusta, all'individuazione del sedile migliore, a portare riscaldamento dove non c'è (se possibile) e a verifica-

re il tasto o la manopola rigida; a modificare tutto ciò che comporta forza per essere attivato. Tutto ciò che costringe a posizioni disagiati, nonché tutti i macchinari che hanno sterzi rigidi, leve pesanti, sistemi duri o non equilibrati sono elementi che non aiutano a rendere inclusivo un lavoro.

La produttività e l'efficienza si ottengono, senza ombra di dubbio, in condizioni di macchinari, metodologie e ambienti attenti all'inclusione.

Se si sentono considerati e se avvertono un ambiente inclusivo, infatti, i lavoratori operano sempre al meglio.



“Le vie artigiane” una strada verso il futuro

di Luisa Puppo, Welcome Management/Ligucibario®



Il “fare” artigiano aggrega usi, valori e accezioni antitetiche rispetto al prodotto che l'industria realizza in serie. Un segno di sostenibilità in base al quale anche il turismo, che sempre più ambisce a scoprire l'identità genuina dei territori, riserva ormai all'artigianato (non al souvenir assemblato in Cina) attenzioni speciali.

“Le vie artigiane” è il progetto affidato da Cna Liguria a Luisa Puppo e Umberto Curti. In fase di startup, sta individuando, in ognuna delle quattro province, alcuni itinerari lungo i quali l'artigianato (laboratori, atelier, botteghe antiche, agroalimentare tipico, musei di cultura materiale) non rappresenta una deviazione dell'itinerario ma diventa il centro stesso, insostituibile, dell'esperienza e del “racconto” turistico.

In tal modo, con questo viaggio nell'artigianato ligure, diviene possibile catturare l'anima autentica dei luoghi con essa, anche i patrimoni di natura paesaggistica, storico-culturale, antropologica.

Grazie al marchio “Artigiani in Liguria-classe superiore” il progetto “Le vie artigiane” intende chiamare all'opera, soprattutto in senso turistico, le imprese e le eccellenze della Cna. La Liguria è una terra millenaria e magica, che ha difettato solo – ma purtroppo – nella capacità di farsi conoscere. Questo fatto, nel tempo, non ha agevolato il posizionamento delle sue tipicità più autoctone e profonde, poco esplicitate e dunque poco percepite. Questo progetto le volgerà in direzione di numerosi target italiani e stranieri (tour operator,

media e stampa, blogger, “gastronautica”, commercio in senso lato) e potrà essere proposto in vari contesti di commercializzazione (web, fiere, workshop).

Proprio il fatto di essere il cardine dei percorsi turistici in fase d'avvio, queste tipicità artigianali condurranno a ricadute anche socioeconomiche ed occupazionali in tutto il settore, caratterizzato sovente da microimprese o da conduzioni famigliari alle quali occorre avere anche visibilità per fronteggiare l'attuale congiuntura sfavorevole.



Il lavoro coinvolgerà via via anche l'imperiese, puntando sulle risorse della Valle Argentina, dei borghi che sovrastano Sanremo, delle terre di confine magistralmente tratteggiate da Francesco Biamonti.

Da ultimo, ma non meno importante, in virtù di un protocollo d'intesa, l'Università di Genova (Scienze del turismo) e Cna Liguria hanno già organizzato, presso il polo di Porto Maurizio, una serie di laboratori tematici (24 ore) che hanno visto la partecipazione entusiasta di molti studenti.

I partecipanti, sempre sotto la supervisione di Luisa Puppo e Umberto Curti, hanno ascoltato dal vivo n u m e r o s e imprese associate a Cna, e hanno infine

realizzato alcuni elaborati “esperienziali” in italiano e inglese (di fatto, dieci “cose da fare” in Liguria) davvero significativi e meritevoli di apprezzamento. I giovani sono il futuro di questo Paese in difficoltà, offriamo loro opportunità coerenti al loro idealismo.



Escursione con vista Ciabauda - Monte Ceppo

di Diego Rossi

Una gita di 15 km per 900 metri di dislivello, con un tempo di percorrenza stimato di 6 ore 30'. Difficoltà: E. Si consigliano pranzo al sacco e borraccia – scarponcini con una buona suola – giacca a vento.

Le distese prative del Monte Ceppo e i suoi superbi panorami delle Alpi Marittime, con vista a nord su Toraggio e Pietravecchia, a sud sulla Costa Azzurra e, in giornate nitide, sulla Corsica, sono il fiore all'occhiello di questa escursione nell'entroterra del Ponente Ligure.

L'area vanta la presenza di fioriture endemiche con presenza di Gigli, Fiordaliso, Asfodelo, Narcisi.

Il ricco sottobosco favorisce la nascita di muschi e licheni, determinando il passaggio di varie specie di mammiferi della fauna alpina da caprioli, volpi e cinghiali.

Si parte dal villaggio di Ciabauda, che si raggiunge dal bivio poco prima di Badalucco percorrendo un tratto della Valle Oxentina, e si sale lungo un sentiero che si addentra tra il brugo e il fitto castagneto che ospita alcuni esemplari plurisecolari. Dopo solo pochi; da qui si sale poi per un sentiero immerso nella lecceta fino a raggiungere l'ampia cresta sopra il Monte Pallarea, popolata da faggi di notevoli dimensioni.

Più avanti, il bosco lascia il posto ai pascoli, offrendo ampie visuali sulla valle Oxentina e verso mare; il pendio è più dolce e si sale più dolcemente, tra notevoli fioriture, fino ad arrivare in località Pian del Vento, sotto le pendici della Croce di Praesto.

Con un ultimo sforzo, si giunge sulla panoramica vetta del Monte Ceppo. La discesa avverrà in parte sullo stesso sentiero, per poi deviare su un percorso alternativo che porta ai prati di Pianazzo, e quindi, su uno sterrato che si snoda nel bosco di castagni, si prosegue fino a tornare alla base di partenza.



GIUGNO

Giovedì 8: “Corsari cortesi” - Camminar cantando
Triora - Passo della Guardia - Lecca - Corte - Molini
Domenica 11: “Travel Trekking”
Pigna - Gola del Corvo - Passo Muratone
Da lunedì 12 a domenica 18 giugno: “La via degli dei”
Appennino toscano-emiliano
Venerdì 23 e sabato 24: “Il risveglio del Mago Beato” (in notturna)
Ospedaletti - Coldirodi - San Lorenzo - San Pietro - Poggio - Bussana Mare - Arma
Da mercoledì 28 a domenica 2 luglio: “Travel Trekking”
Val Maira: Grotte, Rocca Provenzale, Chiappera, Cima Sautron

LUGLIO

Martedì 4: “Balcone sulle Alpi Marittime”
Ciabauda - Monte Ceppo
Da venerdì 7 a domenica 9: “Trekking someggiato”
Airole - Gouta. In collaborazione con l'Asineria di Collabassa
Domenica 23 luglio: “Sul tetto della Liguria”
Bens - Passo di Tanarello - Monte Saccarello - Notre Dame des Fontaines
Mercoledì 26 e giovedì 27: “Travel Trekking”
Val Gesso: Sant'Anna di Valdieri - Testa del Malinvern

AGOSTO

Giovedì 3: “Vette e laghi”
Madone de Fenetre - Laghi Prals - Cime de Paranoje

Giovedì 10: “Trekking someggiato-letterario”
Collabassa - Olivetta
Da sabato 12 a martedì 15: “Travel Trekking”
La Val Verde e la Val Grana
Sabato 19 agosto: “Escursione a luci rosse”
Sanremo - Eremo di San Michele (in notturna)
Da venerdì 25 a domenica 27: “A piotte a Piozzo”
Piozzo

SETTEMBRE

Venerdì 1 e sabato 2: “Travel Trekking”
Carnino - Passo Lagarè - Rocca Ferà Don Barbera - Carnino - Upega - Collabassa - Pian Cavallo
Giovedì 7: “Casterino”
Gias del Basto - Laghi Gelati



Coop 'Alleva la salute' contro l'antibiotico-resistenza

Da sempre attenta alla salute e alla sicurezza dei Soci e dei consumatori, Coop di recente ha lanciato il nuovo progetto 'Alleviamo salute' per ridurre - fino ad azzerarlo del tutto - l'impiego di antibiotici negli allevamenti e contrastare il fenomeno sempre più diffuso dell'antibiotico-resistenza nell'uomo. Stando ad alcune stime, infatti, questo problema rischia di esplodere negli anni a venire, passando dalle attuali 700 mila persone l'anno decedute a causa dell'antibiotico-resistenza a 10 milioni di persone nel 2050. Per questo motivo, tutti gli Enti internazionali che si occupano di salute pubblica (OMS e EFSA in testa) hanno da tempo lanciato l'allarme riguardo la necessità di ridurre l'abuso e l'uso non corretto degli antibiotici negli allevamenti.

Come agire dunque? Premesso che non è possibile vietare né superare completamente l'uso degli antibiotici nell'allevamento, l'obiettivo è ridurli in modo drastico a favore della salute delle persone, puntando innanzitutto sul benessere degli animali. Gli animali allevati in condizioni ottimali, infatti, si ammalano di meno anche senza la somministrazione di farmaci, che comunque devono essere utilizzati solo in caso di reale necessità e privilegiando le molecole non impiegate nella cura dell'uomo.

Applicando rigorosamente queste regole, Coop ha già messo in vendita una linea di

pollo Coop totalmente 'senza antibiotici' con il marchio 'Origine' e lo stesso vale per le uova. Nei prossimi mesi, una proposta analoga sarà disponibile anche nel comparto del suino e del bovino.

Nel progetto sono coinvolti tutti i fornitori di carni a marchio Coop, che gestiscono 1.600 allevamenti e da sempre devono sottostare alle restrizioni particolarmente stringenti imposte dal capitolato Coop. Grazie a queste restrizioni, negli anni, Coop si è aggiudicata importanti riconoscimenti nazionali e internazionali in tema di benessere animale, come il Compassion in world farming (2012) per aver bandito la vendita di uova provenienti da polli allevati in batteria. Coop, inoltre, pretende dai fornitori l'installazione di telecamere negli allevamenti, per controllare le condizioni di vita degli animali.

Quando comunque si renda necessario un trattamento antibiotico, l'animale, la cui carne non sarà venduta con il marchio 'Origine' né con il bollino 'allevato senza antibiotici', potrà essere macellato solo una volta trascorso il periodo di non trattamento con farmaci stabilito dalla legge prima della macellazione. Un impegno che da sempre rende sicure tutte le carni Coop, sulle quali i numerosi controlli effettuati ogni anno non hanno mai riscontrato residui di antibiotici.

La zootecnia nel Ponente questa sconosciuta

di Elena Di Mauro

In questo avvio di nuovo millennio viviamo immersi nella tecnologia e dunque, se si ha qualche dubbio e si vogliono approfondire delle mie conoscenze, è sufficiente inserire qualche parola chiave su un motore di ricerca internet. L'argomento, nella fattispecie, è quello riguardante la distribuzione delle aziende zootecniche nella provincia di Imperia.

La curiosità ci può guidare a un'interessante scoperta.

Innanzitutto, le tradizionali aziende agricole hanno ormai assunto il nuovo volto di agriturismi e fattorie didattiche, un modo innovativo per coniugare la storia e la cultura contadine con le esigenze di una società in continua evoluzione. Oltre a ciò, l'altro dato riguarda una realtà sconosciuta ai più, che credono fermamente che il settore zootecnico sia quasi inesistente in questa provincia. La falsa credenza può nascere dal fatto che, gironzolando per i mercati locali, nei locali del comparto latte e, soprattutto, del comparto carne, si trovano pochi prodotti tipici della zona, mentre si vedono primeggiare le produzioni piemontesi, assai eccellenti, ma provenienti da un altro territorio.

La curiosità spinge all'indagine e da una serie di telefonate e di incontri personali con le fonti dirette, ossia gli stessi allevatori, sono emersi dati assai significativi. Innanzitutto, nella



provincia di Imperia i capi di bestiame bovino sono circa duemila mentre gli ovini e caprini ammontano complessivamente a circa seimila capi. Laboratori di trasformazione del latte sono presenti in varie zone come, per esempio Pompeiana, Rezzo, Conio e Mendatica ma, in merito alla produzione di carne, gli allevatori incontrano varie difficoltà data la mancata ultimazione del macello di Vessalico. Infatti, pur essendo presente un macello a San Bartolomeo al Mare e un altro, di dimensioni più ridotte, a Isolabona, le problematiche sono diverse e di vario tipo. La configurazione fisica del territorio non rende facilmente utilizzabile la struttura di Isolabona, nell'entroterra di Ventimiglia, da parte di un allevatore che si trovi, per esempio, nelle campagne di Imperia, mentre l'altro macello presenta tariffe poco accessibili. Queste problematiche spingono alcuni allevatori a scegliere di macellare in Piemonte,

nella zona di Ceva oppure di Canavesio Priolo, mentre molti optano per l'allevamento bovino a ciclo aperto, destinando la fase finale di ingrasso alle stalle piemontesi. In questo modo, animali allevati al pascolo completano il loro ciclo di produzione in stalla e la loro carne, come da regole di disciplinare di produzione, viene pertanto venduta come carne di razza bovina Piemontese.

Due sono le principali considerazioni da evidenziare. La prima è che, tanto per la produzione di latte e formaggi quanto per la carne, nella maggior parte dei casi si tratta di animali che pascolano e che quindi forniscono prodotti con caratteristiche nutrizionali e organolettiche di qualità superiore; perciò dovrebbero essere tutelati attraverso etichettatura adeguata. Ciò avrebbe come conseguenza un maggiore informazione e consapevolezza per il consumatore finale. La seconda è che, se si vogliono consentire e sostenere le produzioni locali di carni da animali al pascolo, è chiaramente opportuno rendere operativo un macello ubicato in zona adeguata (eventualmente quello di Vessalico, non terminato).

Ricordiamo, tra l'altro, che gli allevatori salvaguardano il territorio e lo conservano in "ordine", con impegno persistente, fatica e svolgendo un compito importante.



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 facciano scelte responsabili.



Liguria

www.liguria.e-coop.it   Coop Liguria





La Riana di Perinaldo tra tradizione e destino Dove la cucina unisce l'Europa

Ci sono zone che, anche se poco note, hanno un fascino che sa conquistare chiunque vi capiti. Non è raro incontrarle nell'entroterra del Ponente, tra ulivi e ginestre, su strade che si inerpicano nella macchia o tra le terrazze coltivate, fino a emergere dagli alberi e a raggiungere un crinale, aperto al sole, da dove la vista abbraccia monti e

vallate, arrivando fino al mare, là dove si perde lo sguardo. Questa è anche Perinaldo, paese arroccato in cima alla Val Verbone, che si insinua tra Bordighera e Ventimiglia.

Non è quindi difficile comprendere i motivi per cui Jörg Göbel e la sua famiglia si siano innamorati a prima vista del piccolo borgo, della meravigliosa vista che da lassù si gode e, soprattutto, dell'Hotel La Riana. È accaduto tutto nella primavera del 2016 quando, cercando una struttura alberghiera in vendita in Liguria, l'attenzione è caduta sull'inserzione che parlava di un tre stelle disponibile a Perinaldo. È bastato venire una volta a vedere l'albergo e il paese per capire che la loro vita stava cambiando, anzi era già cambiata.

Il destino, inoltre, quando si imbecca una strada che si vuole seguire con passione e che si sa essere quella giusta, sa essere complice e sa operare per il meglio. Così, rimettendo mano a una pila di libri abbandonati in un magazzino dell'albergo appena comperato Jörg ha trovato la vera svolta. Non un testo di filosofia, né un manuale particolare ma, semplicemente, La cucina "povera" di Perinaldo, come raccontava il titolo, una raccolta di ricette presentate da Francesco Guglielmi (che di Perinaldo è il sindaco) e illustrate dalla mano famosa di Liberese Guglielmi.

Da lì l'illuminazione: La Riana, da essere solo hotel, è diventata anche ristorante. Un ristorante più che particolare in cui, mentre nella vera abitudine dell'albergo "di famiglia" la moglie Stefanie e la figlia minore Laura (la maggiore, Anna, vive in Germania) si occupano del-

la sala, due cuochi tedeschi (Jörg e suo figlio Tim) cucinano piatti della tradizione locale, dagli antipasti ai dolci, con prodotti rigorosamente a km 0 e nell'osservanza fedele delle ricette tramandate nei decenni.

"È stato un ponte – commenta Jörg – non solo per la mia famiglia tedesca, ma anche per i tantissimi stranieri che vivono a Perinaldo. Anche in questo modo si è iniziato a costruire un legame, solido, reciproco e rispettoso, tra chi da sempre vive qui e chi ha scelto di venirci ad abitare e vuole conoscere e assaporare tutto della cultura locale, anche la cucina. Qui c'è un grandissimo senso della comunità, del vivere sociale. Se sei in difficoltà tutti ti aiutano; se festeggi, la gente fa festa con te".

Sono nate così anche le celebrazioni dello scorso Natale, quando La Riana ha ospitato un mercatino tipico, dal gusto tedesco, con prodotti italianissimi, unendo il "tannenbaum", l'albero di Natale tedesco, ai liguri falò di fine anno.

E così è bello pensare, sulla veranda ristorante che domina la valle, che la piccola storia delle persone (quella che finisce per comporre la grande Storia del mondo) si scrive a tavola. È bello pensare che a Perinaldo, su un costone di roccia baciato dal sole, l'Europa unita sa nascere nel modo più semplice e più bello, quello che unisce la gente.

HOTEL LA RIANA
Via Genova 12 – Perinaldo
www.hotellariana.com
info@hotellariana.com
+39 0184 672371

5 Valli di promozione turistica e non solo

Più di 400 clienti tra "bed and breakfast", hotel, ristoranti, bar, stabilimenti balneari, produttori locali e molte altre tipologie. Un sito che, in tre lingue (francese, inglese, italiano), descrive quella bellissima zona che è l'estremo Ponente ligure, garantendo una promozione turistica sia per i clienti sia per i comuni che ne fanno parte, con una parte consistente dedicata alla attività consigliata per i turisti che hanno il piacere di visitarlo. Un calendario eventi sempre aggiornato, dove trovare non solo la pubblicità degli eventi dei clienti, ma anche delle manifestazioni pubbliche previste sul territorio.

"5 Valli", azienda costituita da Karl e Yvonne Hansen, danesi che hanno saputo abbinare al sole della Riviera la loro capacità organizzativa e operativa, è però qualcosa che va ben oltre la semplice attività promozionale, pubblicitaria e divulgativa in ambito turistico.

In questi 4 anni di lavoro, infatti, Karl e Yvonne sono riusciti a portare una "folata di coraggio" (la definizione è della loro collaboratrice Laura Veziano) in una zona ricchissima di appeal ma spesso troppo trascurata, anche (o forse soprattutto) da chi ci vive da sempre. Si tratta di un coraggio imprenditoriale, che si esprime nella capacità di provare ad essere presenti in un lembo della Liguria in cui lavorare non è semplice, nella volontà di scommettere sui giovani, facendoli crescere professionalmente, ma anche su chi, con qualche anno di età di più sulla carta d'identità, sa avere idee giovani che chiedono solo di essere condivise, rese note e valorizzate come meritano. Per questo "5 Valli" è diventata sinonimo di visibilità, di progetti innovativi e, principalmente, di creazione di una rete perché mai come ora, soprattutto in ambito turistico, è importante saper giocare "di squadra".

E i risultati continuano ad arrivare, come nella possibilità di riuscire ad avere uno spazio dedicato per i dépliant dei propri clienti e dei Comuni che fanno parte del "comprensorio 5 Valli" presso gli uffici turistici di Mentone Nizza e anche al Terminal 1 dell'Aeroporto di Nizza.

Iniziativa più recente, in ordine di tempo, le "City Map", realizzate (dalla grafica alla stampa) per diversi Comuni, in minimo tre lingue (francese, inglese, italiano e se richiesto anche in tedesco): la novità dell'estate 2017, che sta invadendo tutti gli uffici turistici della Riviera e della Costa Azzurra.

5 Valli

www.cinque-valli.com / info@5valli.com
+39 329 791 5121 / +45 29716743



Marinaleda: il paese dell'utopia realizzata, che ha battuto la crisi e la disoccupazione

Sorprese e conferme nel viaggio alla scoperta del piccolo "pueblo" andaluso, che ha fatto della pace e del lavoro condiviso la propria bandiera e la propria realtà



di Silvano Ventura e Maddalena Nardi

Nella strada da Siviglia a qui, il paesaggio di colline basse coperte di olivi e di campi di grano ancora verdissimi, puntellato di bianche "fazendas", su uno sfondo di un cielo azzurro intenso, ci è sembrato un dipinto. La strada taglia perfettamente in due parti l'abitato composto di piccole case bianche, rese abbaglianti dal sole di questo bel pomeriggio di primavera. Il cartello all'entrata del piccolo paese, non lascia dubbi: siamo arrivati a Marinaleda!

A portarci qui, è stata la curiosità di venire ad ascoltare le voci delle persone che vivono in questa comunità che, anche in Italia, ha richiamato tanto interesse dopo che è stato rilanciato sui social un blog nato da un servizio televisivo trasmesso da Repubblica TV.

Il piccolo pueblo, perfettamente in pianura, si sviluppa ai lati della strada principale e questa è la prima sorpresa. Dov'è il paese arroccato in cima alla collina delle immagini che circolano on line e che io stesso ho condiviso sul mio profilo fb prima di venire qui? Dove sono il monastero, il castello e la chiesa ritratti in quella foto?

Facendo vedere la foto in questione a qualche passante, sveliamo presto il mistero. Il paese ritratto, è Estepa, a 12 km da qui, sulle prime colline che si vedono all'orizzonte.

Parccheggiamo e proseguiamo a piedi. Nell'aria un dolce profumo di zagare ci accompagna.

Sulle pareti di molti edifici, murales colorati inneggiano alla pace, alla libertà e alle conquiste sociali. Sulla facciata del grande centro sportivo, troneggia una gigantografia di Che Guevara. Alcuni anziani, seduti al fresco degli alberi del viale principale, commentano pigramente il passaggio delle moto guidate spericolatamente dagli adolescenti del luogo. Oggi è sabato e il piccolo parco giochi è pieno di bambini festosi e di genitori intenti a chiacchierare.

Fuori da un piccolo centro ricreativo, incontriamo alcuni lavoratori e con loro iniziamo a parlare.

Il Sindaco, Juan Manuel Sanchez Gordillo, all'inizio degli anni '80, capeggiò una mobilitazione con lo scopo di redistribuire le terre ai cittadini. Questo portò, dopo qualche anno, alla cessione di un fondo agricolo di 1.200 ettari di proprietà di un nobile locale, all'Ayuntamiento (il Municipio) di Marinaleda. Prada, Juan e altri lavoratori, ci spiegano che la cooperativa che fu costituita, si occupa oggi del lavoro nei campi e dell'industria della trasformazione dei prodotti agricoli raccolti oltre che della loro commercializzazione nel mercato spagnolo e internazionale, in particolare in alcune zone dell'America



Sulla strada per Marinaleda



Estepa. La finta foto di Marinaleda che gira sul web



Insieme ai lavoratori della cooperativa

latina. "Nei nostri campi, ci dicono, dove abbiamo appena finito la raccolta delle fave che ha impegnato nelle ultime settimane oltre 200 lavoratori, coltiviamo anche peperoni, carciofi, legumi, olive e altro ancora. Quello che non viene commercializzato fresco, viene trasformato e conservato nell'industria di proprietà della nostra cooperativa." La cooperativa è la principale azienda del paese, garantendo lavoro, dignità e reddito, a oltre il 70% della popolazione attiva. Per il resto, esistono piccole aziende produttive o commerciali, prevalentemente a gestione familiare. Tutto questo porta la disoccupazione praticamente a zero, contro il 30% circa della media nazionale!

Il modello sociale applicato nella vostra comunità - chiediamo - è quello della solidarietà e della collaborazione. Al lato pratico, nella vita di tutti i giorni, questo cosa significa?

"Il salario è uguale per tutti - ci dicono - e ammonta a circa 50 euro al giorno, circa 1.100 euro al mese. Chi lavora nei campi è impegnato 6 ore al giorno, in fabbrica 8. Se, per qualche ragione, il raccolto non va bene, si lavora di meno, si guadagna meno, ma si continua a lavorare tutti."

Nella vostra comunità, per costruire un sistema economico e sociale che sta di fatto garantendo la convivenza e la dignità economica dell'intera popolazione e che vi ha permesso di superare indenni la crisi economica provocata nel 2008 dallo scoppio della bolla finanziaria immobiliare negli USA e propagatasi in tutto il mondo con effetti devastanti, vi siete ispirati agli ideali del socialismo storico. E' un modello che ha fallito almeno quanto quello capitalistico. Voi cosa avete di speciale per farlo funzionare?

"Nel simbolo del nostro paese, sulla nostra bandiera tricolore (n.d.r. Bianco, rosso e verde), si legge: Marinaleda, un'utopia verso la pace. Ecco, credo che la risposta sia lì. Certi valori come la pace, la solidarietà tra le persone e l'aiuto reciproco, la dignità e il rispetto, l'impegno verso la comunità, non hanno bandiere politiche. Si tratta di valori che possono essere condivisi da tutti."

E qui, amici miei, quasi mi commuovo! Ma per passare dalle "belle parole ai fatti", come realizzate concretamente aiuto reciproco, rispetto e impegno verso la comunità? Ad esempio sul web gira voce che qui bastano 15 euro al mese per avere casa. Come funziona quest'altra "follia"?

"Il Comune cede gratuitamente il terreno e i progetti. I fondi li mette il Governo Andaluso a tasso zero e vengono gestiti direttamente dal municipio, evitando di passare per banche e finanziarie che applicherebbero interessi."

Continua a pag. 17

ECO
NANO GREEN
project

Detergente Naturale • Multiuso • Igienizzante

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

Al Sana di Bologna abbiamo presentato i nuovi prodotti della linea EcoNano Green.
Sei una **farmacia, erborista o negozio bio**? Richiedi la campionatura gratuita di tutti i prodotti nel fantastico formato show product!

www.detergentenaturale.com

molto più che

Bi



PREPARATI
ERBORISTICI
e COSMESI
NATURALE

remedia

le piante nel cuore

visita il sito e scopri le nostre unicità!
www.remediaerbe.it

VIENI A TROVARCI
a Quarto di Sarsina
in Via Laghetti, 38!





Continua da pag. 15

La quota mensile da versare per l'acquisto la decidono in assemblea gli stessi cittadini autocostruttori. Infine il cittadino deve mettere a disposizione il proprio lavoro, magari in compagnia di parenti ed amici volenterosi, per auto costruirsi l'abitazione dove andrà a risiedere. In questo modo, negli ultimi anni, abbiamo costruito oltre 300 abitazioni!"



Murales

Ma è vero che avete abolito anche la Polizia locale e che i politici non percepiscono nulla per il loro impegno amministrativo?

"Tutto vero! La Polizia locale era un costo per le casse del Comune e con quei fondi si possono fare altre cose per il bene dei cittadini. Stessa cosa vale per gli stipendi dei nostri amministratori. La politica qui è vissuta, da chi decide di farla, come impegno verso la nostra comunità."



Le case di comunità

A questo punto, sono senza parole! Forse questa è "l'isola che non c'è", o forse è un sogno e ora mi sveglierò... Vi prego amici, ditemi qualcosa che non va, qualcosa che non funziona...

"Marinaleda è un esempio di un modello totalmente alternativo a quello globalizzato, ma non è facile vivere qui. Ci vuole una visione diversa e ci

vuole molta buona volontà e generosità. Ad esempio a tutti noi tocca, a rotazione, la manutenzione e la pulizia degli spazi pubblici e delle scuole. Il vincolo di solidarietà tra noi è molto forte. Sappiamo che dobbiamo aiutare gli altri e gli altri ci aiuteranno quando saremo noi ad avere bisogno."

Marinaleda, a chi come noi sogna un diverso

modello di comunità basato sulla condivisione delle risorse, il rispetto per l'uomo e per l'ambiente e la giustizia sociale, appare come un'utopia realizzata. Credete sia possibile replicarla anche in Italia, o preferite che ci trasferiamo tutti qui da voi?

"Il nostro modello è replicabile ovunque; basta una reale volontà politica di farlo. E, almeno per oggi, è un piacere avervi qui con noi."

L'intervista ai nostri nuovi amici è finita, ma c'è ancora il tempo per una freschissima cerveza e una tapas a base di carciofi sott'olio. Di Marinaleda, naturalmente!



Lo stemma della città



In lettura davanti alla casa del Pueblo

Ciao, sono il nano Ecolo!

Sono parecchio simpatico, non tanto alto (dato che sono un nano!), in sovrappeso, ma pieno di fascino e con un'alta stima di me stesso! Sono un ficcanaso, ambientalista, anarchico e credo in un mondo migliore.

Per questo non credo ai telegiornali, agli integralismi di ogni tipo e a volte mi diverto a scoprire le fake news sui social. Adoro chi fa il proprio lavoro con passione e mette cuore, testa e mani nel realizzare quello in cui crede.

Venite con me e insieme incontreremo persone e luoghi non scontati!

www.nanoecolo.it



Murales

NIL-EL CAMPELLO
AGOST-2011





Fermati, vivi... insieme ai tuoi amici animali

Intervista al veterinario olistico Pietro Venezia

La casa editrice Macro si occupa da oltre 30 anni del benessere olistico della persona. Da qualche anno abbiamo allargato il nostro raggio d'azione anche al mondo animale, creando la collana Qua la Zampa, in collaborazione con l'Associazione Armonie Animali (per informazioni www.armonieanimali.com), di cui fanno parte veterinari olistici che hanno scelto di avere un approccio non convenzionale alla cura dei loro pazienti a 4 zampe. Tra questi medici veterinari, nonché autore di libri e co-redattore insieme al collega Stefano Cattinelli della collana Qua la Zampa, c'è Pietro Venezia. Sulla nostra consueta panchina gialla del Fermati, Vivi gli abbiamo fatto qualche domanda specifica in occasione dell'uscita del libro Il Manuale completo sulla salute del cane e del gatto di cui ha curato la prefazione.

Cosa ne pensi dei vaccini sugli animali?

I punti fondamentali sui vaccini riguardano il quando, quanto e perché. Quando un animale viene allattato dalla madre o quando il suo sistema immunitario non è ancora pronto a ricevere una stimolazione imponente come quella generata da vaccini penta o esavalenti, il rischio è quello di indebolire o ammalare, alcune volte irreparabilmente, l'organismo invece di aiutarlo a vivere meglio. I veterinari di Armonie Animali hanno scelto la via della titolazione anticorpale, ossia si testa l'animale valutando il livello di anticorpi generati dal suo sistema immunitario, se il livello di anticorpi presenti nel sangue è tale da proteggerlo contro una determinata malattia, leptospirosi ad esempio, non si vaccina, se invece il livello di anticorpi è basso si vaccina solamente per quella specifica patologia per la quale il suo sistema immunitario non ha sistemi di difesa adeguati (per approfondimenti si consiglia il libro Vaccini, danni e bugie,



Macro Edizioni).

Cosa significa esattamente "convivenza inappropriata" con i nostri amici a 4 zampe?

Decidere di convivere una parte della nostra vita con un animale, un cane ad esempio, significa iniziare una relazione con un essere senziente per molti anni a venire, anche 15-20 anni, quindi è una grande responsabilità. L'inizio di questa relazione comporterà degli inevitabili cambiamenti nella nostra vita, sia sotto l'aspetto emozionale che sotto l'aspetto pratico. Dovrò cambiare i miei orari, dovrò uscire di casa anche se fa freddo o piove, svegliarmi prima la domenica mattina, dovrò ri-

pianificare le mie uscite con gli amici, le vacanze, gli spostamenti, dovrò utilizzare il noi e non l'io ogni volta che dovrò prendere una decisione. Il primo ragionamento che si deve fare quando si decide di convivere con gli animali è profondo e importante: sono pronto a cambiare la mia vita per i prossimi quindici anni? Un animale da cucciolo diventa adolescente e infine anziano, anche queste fasi della sua vita e quindi della nostra relazione con loro sono da prendere in considerazione perché richiedono più attenzione e preparazione. Il fatto che ancora oggi esistano allevamenti industriali

in cui gli animali perdono la loro identità di esseri senzienti diventando oggetti da sfruttare al massimo delle capacità di sopportazione psicoemotive e fisiche ci deve far riflettere profondamente su come vogliamo convivere con loro e su quale basi di consapevolezza stiamo instaurando un rapporto di convivenza.

Per saperne di più sulla correlazione tra alimentazione e malattie croniche, cure antitumorali per gli animali e tanto altro, leggi l'intervista completa su: <http://bit.ly/animali-sani-e-felici>

Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★ OTTIMO ★ SCARSO

L'Orologio della Natura

Autore: Peter Wohlleben
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 192 – prezzo di Copertina: 12,90 €



Torniamo a leggere la natura: i fiori che si chiudono annunciandoci la pioggia, i fringuelli che cinguettando in modo diverso all'arrivo di un temporale; scopriamo cosa rivelano gli anelli dei chicchi di granine... e tanto altro ancora, all'interno di questo bel libro in cui Peter Wohlleben ci invita a educare i sensi per percepire i segnali del vento, delle nuvole, delle piante, di tutto il creato. "Quando andiamo in giro con tutti i sensi attivati - scrive l'autore - la natura ci è più che mai vicina, e l'antico legame fra noi e il nostro ambiente può essere riallacciato". Siamo così disabituatedi a stare sulla terra da esseri viventi che abbiamo perduto molte delle facoltà che i nostri antenati avevano per vivere in contatto con il tutto: dalla lettura della posizione del sole per capire l'ora del giorno, alla conoscenza dei venti e delle stelle, della reattività degli animali e delle piante, barometri eccezionali. Fuori dalla porta di casa nostra, avvengono migliaia di piccoli e grandi fenomeni, belli e affascinanti, quasi magici, dobbiamo solo tornare ad imparare a percepirli.



Impatto zero. Vademecum per famiglie a Rifiuti Zero

Autore: Linda Maggiori
Editore: Dissensi
Pagine: 114 – prezzo di Copertina: 11 €



Appena inizi a leggere questo piacevole libro - manuale indispensabile nelle biblioteche di tutte le persone che hanno a cuore un mondo migliore, dal punto di vista ambientale, sociale ed economico - pensi che Linda abbia 100 anni e che la sua sia una saggezza antica. Poi scopri che ha praticamente la tua età, che vive a Faenza (RA), che ha 3 bimbi piccoli e che tutte le sue scelte, qui trascritte in capitoli comodi per la consultazione, sono state dettate dal buon senso, dall'aver rotto la macchina di famiglia un certo giorno, e dall'aver provato in prima persona che se ne poteva fare a meno. Da allora ha ridotto il proprio impatto ambientale in tutto: vacanze, risparmio dell'acqua e dell'energia, rifiuti che sfiorano lo 0. E te lo racconta con il sorriso, perché davvero questo si può fare, stando attenti alle proprie scelte di acquisto, di vita, di relazioni, comunque senza rinunciare a comodità e senza vivere dispersi sul cucuzzolo di una montagna. Brava Linda, e che sia di aiuto a tutti per aiutare questo pianeta a sopportarci al meglio!



Fiori di Bach Fatti in Casa

Autore: Cinzia Picchioni
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 112 – prezzo di Copertina: 9,80 €



Con questo libro l'aiuto naturale alla riarmonizzazione della propria salute compie un balzo in avanti! L'autrice Cinzia Picchioni, floriterapeuta ed esperta di discipline naturali, ci insegna come autoprodurre in casa i fiori di Bach, conservarli e utilizzarli.

Ci indica inoltre come riconoscere i fiori, gli alberi che li producono, dove trovarli e come raccogliarli nella giusta stagione, come procedere alla preparazione casalinga dei 12 rimedi base, utili per panico, paura, ignoranza, indecisione, dubbio, dolore, impazienza, irrequietezza, costrizione, fanatismo, indifferenza e debolezza.

Una guida che va direttamente incontro alle intenzioni dell'ideatore di questi rimedi, il medico britannico Edward Bach, che pensava alla libertà e all'indipendenza dell'essere umano da qualsiasi sistema terapeutico centralizzato.

"I Fiori non danno nulla che non abbiamo - si legge - ma risvegliano qualità che sono so-pite in noi per vari motivi."

Un libro fotografico davvero ben fatto, con tanti consigli terapeutici, posologie e rimedi di emergenza.



Arriva l'estate, rimane la voglia di cinema

di Graziella Bosco

Agli inizi di giugno il Cinema Cristallo chiude per la pausa estiva; con l'arrivo dell'estate, si ha meno voglia di stare al chiuso; non ci è infatti ancora possibile organizzare degli spettacoli all'aperto.

Per il nostro gruppo di attivisti del cinema è momento di bilanci e di progettazione, oltre che di riposo. Nonostante gli impegni di lavoro, ognuno di noi è vincolato e dedica una parte del suo tempo alle numerose attività legate al funzionamento del cinema, che vanno dal supporto, alla gestione alla comunicazione e marketing, all'aggiornamento sulle novità cinematografiche e alla gestione della sala, affinché lo spettatore di godersi il film; la prospettiva di avere un mese interamente (o quasi) libero da impegni, ci dà quindi una certa ebbrezza di libertà.

Arrivati alla conclusione del 3° anno di gestione, ricordando di essere partiti proprio da zero, cominciamo a sentirci un po' più

capaci e sicuri di noi, seppure consapevoli di dover consolidare la nostra formazione. Abbiamo ancora molte idee, ma siamo frenati dall'esiguo numero di volontari, che ci impedisce a volte di curare più in dettaglio le molte attività già avviate e di intraprenderne altre, che potrebbero trovare posto all'interno dello spazio del Cinema Cristallo.

Sempre aperti alla prospettiva di trovare nuovi collaboratori, desiderosi di rendersi utili e di partecipare ad un'attività associativa impegnativa ma culturalmente molto esaltante, vi aggiorniamo sulle nostre attività e desideri per il futuro.

Continuare a collaborare con la scuola, e, oltre alle rassegne di Junior Cinema per i più giovani e di storia del cinema per i più grandi, sviluppare la formazione di docenti e studenti; continuare la collaborazione con gli amici inglesi, per stabilire rapporti più stretti fra i residenti di tutte le espressioni; proseguire iniziative

su temi sociali e culturali che ci stanno a cuore, come quelle sul ruolo della donna e sui migranti, accettando sollecitazioni che possono aprire le nostre menti e i nostri cuori rispetto all'evoluzione della società in trasformazione; proseguire la ricerca e la costruzione di legami stabili con le associazioni del territorio, per contribuire alla realizzazione di una rete coerente, complementare, plurale.

Vorremmo inoltre incrementare la comunicazione e il marketing con il contributo di nuovi volontari desiderosi di imparare e sperimentare sul campo questi aspetti nel nostro lavoro; instaurare rapporti con le altre Sale della Comunità, per intensificare scambi, conoscenze e collaborazione; introdurre il teatro e la musica, grazie al contributo di persone appassionate ed esperte; implementare una buona cultura cinematografica al nostro interno e intorno a noi, senza dimenticare l'attenzione alla crescita personale e alla relazione all'interno del gruppo di lavoro, come esperienza sociale ma anche come possibilità di creare armonia e condivisione di intenti tra le persone.

Se fra i lettori di questo articolo qualcuno si riconoscesse nei nostri obiettivi e desiderasse trovare uno sbocco operativo alla sua voglia di impegno, ci contatti, saremo ben felici di incontrarlo ed accoglierlo.

Scrivete a
cristallocinema@gmail.com
oppure chiamate il 3402252700
(Graziella)



Un blog per parlare della Val Nervia

"Vivendo in una piccola comunità, dove è molto difficile uscire 'fuori dal coro' o poter esprimere liberamente un dissenso, senza cadere nel personale, abbiamo sentito il bisogno di un canale di scambio, di una voce chiara e libera".

Questa, nelle parole degli ideatori, la molla che, con base a Rocchetta Nervina, ha dato il via all'iniziativa di un gruppo di 25 persone, dalle quali è nato un blog per parlare del paese e della val Nervia, una delle vallate di confine nel comprensorio di Ventimiglia.

Tuttoilpaeseneparla.it è uno strumento che vuole fornire spazi per parlare bene di argomenti che riguardano tutti i cittadini, nel segno di un sano confronto, dell'approfondimento e in un spirito di democrazia partecipativa.

"Rocchetta Nervina – affermano ancora gli amministratori del blog – è un paese come tanti in Italia: le problematiche sono le stesse, possiamo imparare gli uni dagli altri affinché queste piccole realtà vivano ancora e per riscoprire insieme possibilità e opportunità di

crescita nuove. È fondamentale per questo garantire all'interno di ciascuna comunità la possibilità di discutere, di criticare, di contraddire, nel rispetto reciproco; quella che offriamo e un'opportunità di dialogo per tutti".

Dalla necessità di fare rete e di mettere a disposizione esperienze comuni, e dal bisogno di crescere insieme sono nate moltissime iniziative.

"Pensiamo al sito comunivirtuosi.org – concludono i responsabili – ma per entrare più specificatamente nella Valle anche al giornale E.CO, che parla della Val Nervia, e a Vivere Sostenibile, che si occupa di tutto il Ponente. Noi ci prefiggiamo di dare un contributo per affrontare meglio le sfide comuni; c'è bisogno dell'aiuto di molti per guardare al proprio territorio oggi così fragile, affinché i rischi siano trasformati in opportunità e le incertezze in innovazioni. Il blog sarà stampato in alcune copie cartacee una volta al mese e distribuito negli esercizi pubblici del paese, a beneficio di quanti non sono web 3.0".



Due finestre sull'emigrazione

Due modi diversi di vedere e raccontare, in immagini, l'emigrazione. In un panorama (italiano, ma soprattutto ventimigliese) nel quale le migrazioni di popoli stanno assumendo i contorni del problema, due registi provano a "rileggere" le situazioni in una chiave differente da quella dettata dalla realtà e dai telegiornali. Attenta a queste tematiche, l'associazione "Oltre il Cristallo" ha proposto, nel cinema di Dolceacqua, le due pellicole "Vista Mare" e "Redemption Song".

Vista Mare, di Andrea Castoldi, racconta un'immigrazione tra Italia e Albania "alla rovescia", dove il popolo che cerca un proprio futuro in terra straniera è quello italiano, che cerca di abbandonare uno stato ormai alla deriva per cercare fortuna nel Paese balcanico. Con la Puglia militarizzata per evitare le partenze e il carcere per chi trasgredisce, tra bassezze e desiderio di riscatto il messaggio che arriva è quello improntato alla speranza (non sdolcinata ma ironica) nelle possibilità e nelle capacità italiane di riuscire a superare la crisi, puntando su quelli che sono i punti forti dello stile di vita tricolore.

Andata e ritorno, invece, in "Redemption Song". Il film di Cristina Mantis racconta l'avventura e il vissuto di Cissoko. Profugo di guerra che, dalla Guinea, arriva in Italia ed esperimenta in prima persona l'estrema precarietà di coloro che fuggono verso l'Europa con il miraggio di una vita migliore. Con una piccola telecamera, Cissoko riprende i risvolti poco allettanti di un mondo occidentale in crisi dove spesso le condizioni dei suoi fratelli sono drammaticamente vicine alla schiavitù. Al suo ritorno in Africa, le proiezioni delle immagini nelle scuole e nei villaggi diventano poi un costante invito non solo alla cessazione dei conflitti interni e all'affrancamento di se stessi e della propria terra, ma anche a smascherare la grande illusione che si nasconde dietro lo speranzoso tentativo di fuga dal Continente Nero e ad arrestare l'emorragia umana che sta dissanguando la stessa Africa.



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



Restituire la solidarietà ricevuta

di Matteo Lupi



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

L'associazione Spes da 20 anni rappresenta un significativo punto di riferimento nel comprensorio intemelio per quanto concerne le politiche di accoglienza, sostegno ed inserimento dei portatori di handicap. Ogni anno l'associazione riceve importanti donazioni di privati cittadini così come di altri enti o club che il Direttivo, formato quasi esclusivamente da genitori, destina a progetti volti alla "mission" della stessa Spes. L'ambizioso progetto "Dopo di noi", che ha portato alla costruzione della Casa Famiglia "Il Sorriso" destinata a ragazzi e ragazze con handicap, non sarebbe mai stato realizzabile senza la partecipazione di tanti cittadini ed organizzazioni che hanno garantito più della metà dei fondi necessari. Il codice fiscale Spes (90047030086) ogni anno è indicato da migliaia di italiani per la destinazione del 5 per 1000. Questo consente la promozione di progetti per l'autonomia e il lavoro.

Genitori, volontari ed operatori hanno tuttavia sempre educato i loro "ragazzi" a rispondere alla solidarietà attraverso un concreto impegno di "restituzione" di quanto ricevuto a chi è meno fortunato!

Di volta in volta, la Spes ha così promosso iniziative o campagne finalizzate a portare avanti progetti di cooperazione internazionale, di sostegno a popolazioni colpite da gravi emergenze o a fondazioni che si occupano di ricerca scientifica.

In quest'ottica, il 2017 è da ritenersi emblematico: grazie all'impegno fattivo di una rete di cooperative sociali, associazioni e gruppi informali del territorio è nata l'idea di una campagna di sensibilizzazione a favore di Emergency, "Fondazione Telethon" e progetti sociali caratterizzata da pranzi solidali e incontri culturali che ha trovato via via il supporto di sponsor privati e delle istituzioni locali. Ai primi di giugno la Spes, quale ente capofila, destinerà quanto raccolto a queste realtà dando un contributo sostanziale all'impegno di Emergency in terre di conflitto ed alla ricerca sulle malattie genetiche condotta con determinazione dalla "Fondazione Telethon".

Nel settembre del 2016, la Spes, assieme alla direzione nazionale dell'Auser, ha altresì avviato una campagna di sottoscrizione per la ricostruzione di una scuola in uno dei Comuni più gravemente colpiti



dal terremoto del Centro Italia. Più precisamente, attraverso le indicazioni del Commissariato per la ricostruzione, Auser ha individuato il Comune di Pieve Torina, (Piturina in dialetto maceratese), un comune italiano di 1446 abitanti della provincia di Macerata nelle Marche, noto per i suoi allevamenti di suini, bovini e aziende avicole.

Il progetto al quale Auser e Spes (che già ha inviato 4500 euro) hanno dato la propria disponibilità a collaborare riguarda la ricostruzione del complesso scolastico nel centro della cittadina. Non si tratterà di una installazione rimovibile ma della ricostruzione ex novo del complesso

nella sua collocazione originale (la demolizione dei resti della struttura originale e la rimozione delle macerie sono già state completate). L'intervento riguarderebbe 700 metri quadrati di fondamenta e due piani, per circa 1290 metri quadrati.

La solidarietà, ne siamo certi, è uno dei valori aggiunti del nostro Paese ed è un moltiplicatore di bellezza: ecco perché lo sforzo della Spes non è limitato soltanto al già esigente lavoro per i ragazzi con handicap di Ventimiglia. Quello che si vuole è offrire un contributo al cambiamento etico del nostro Paese e, per farlo, occorrono sogno, coraggio e buon esempio.

L'inarrestabile crescita del "biologico" in Liguria

"Il biologico: istruzioni per l'uso". Titolo e contenuti più che azzeccati per il convegno che l'Aiab - Associazione Italiana per l'Agricoltura Biodinamica ha organizzato a Imperia nei locali dell'ex Deposito Porto Franco. In una mattinata punteggiata da diversi interventi sul tema, l'occasione è stata quella di tornare a precisare finalità e scopi del "biologico" in agricoltura e, parallelamente, di valutare lo stato reale ed attuale di aziende, addetti e prospettive in tale fondamentale settore dell'economia, del lavoro e dell'ambiente, presenti e futuri in Liguria.

"L'agricoltura biologica - ha sottolineato Alberto Dalpiaz, vicepresidente Aiab Liguria e padrone di casa, aprendo i lavori - è un interesse non solo dei consumatori ma anche dei produttori. Esiste una normativa europea e si stanno compiendo, in Liguria, primi passi importanti. Guardiamoci attorno: il torrente Impero, ad esempio, è atrofizzato e ridotto a una striscia verde di alghe. Ciò è dovuto agli scarichi dell'agricoltura cosiddetta convenzionale, che vanno a finire nei fiumi e poi nel mare. L'agricoltura biologica ha come primo scopo il fatto di non inquinare e fa sì che la terra viva in modo naturale. La riprova? Guardate il colore della terra: la terra è sincera e ci dice come è e come sta".

Proprio su queste considerazioni di base, il presidente regionale Aiab Stefano Chellini ha fornito un resoconto dello stato di salute e di crescita dell'agricoltura biologica nella nostra regione.

"In base agli ultimi dati ufficiali divulgati lo scorso anno e relativi al 31 dicembre 2015 - ha detto Chellini - in Liguria risultano 420 operatori certificati biologici, 283 quali aziende agricole, pari al 2 per cento del totale regionale, e 137 tra trasformatori e importatori. La superficie coltivata con processi biologici è di 3834 ettari, ossia il 10 per cento dell'area agricola totale. La parte del padrone è fatta da pascoli e coltivazioni olearie, mentre stupisce il fatto che sia pressoché inesistente lo spazio biologico per gli agrumi, che pure avrebbero un clima ottimo per crescere in Liguria e che in passato erano state una delle coltivazioni preponderanti, soprattutto nel Ponente".

Significativi anche i "trend" numerici di chi lavora in campo biologico.

"I dati di questi quindici anni - ha commentato ancora Chellini - ci indicano un costante aumento della quantità



di trasformatori e importatori, triplicati nell'ultimo decennio, mentre l'andamento degli operatori è altalenante, con un picco nel 2003, un crollo nel 2010 e ora con una nuova ripresa. Tutto ciò dipende anche dai flussi di finanziamenti, che in passato hanno spinto molti ad orientarsi sul biologico. Al termine degli aiuti si è consolidato uno zoccolo duro, sul quale ora si stanno aggiungendo, costantemente, altre aziende. Quella di "coltivare biologico" non è quindi una moda ma una scelta sempre più consapevole. Occorre rilevare come se l'agroalimentare in genere ha alti e bassi, il biologico è in crescita".

Un capitolo fondamentale in queste dinamiche è rappresentato dai prezzi all'origine.

"La differenza tra prezzi all'origine e al consumo - ha sottolineato ancora Chellini - è minore rispetto all'agricol-

tura convenzionale: l'agricoltore biologico viene pagato di più. Ciò avviene grazie alla filiera corta, alla cooperazione e, anche, al livello di istruzione e alla più giovane età dei coltivatori, due dati che garantiscono maggiore dinamicità ed intraprendenza. Un dato negativo? Il ritardo dei Piani di Sviluppo Rurale, bloccati da tempo in Liguria, sta mettendo in difficoltà molte aziende. Resiste chi, nel frattempo, era riuscito a costruirsi un mercato".

Contributi rilevanti sono stati quelli forniti da Marina Consiglieri, apicultrice della Val Fontanabuona e presidente di Liguria Biologica, e da Alessandro Triantafyllidis, direttore Aiab Liguria.

Marina Consiglieri ha parlato dell'importanza del dialogo con i consumatori e della freschezza del prodotto: due aspetti rilevati nella partecipazione ai mercati di settore. Gli stessi "mercatin" propongono spesso problemi di convivenza, per prezzi discrepanti e tipologie di prodotto, con i banchi che offrono frutta e verdure convenzionali.

"Meglio avere appuntamenti riservati al settore biologico - ha concluso Marina Consiglieri - anche se, come si è calcolato, il 42 per cento di quanto offerto è acquistato da altri produttori e si hanno, perciò, più commercianti che coltivatori diretti".

Alessandro Triantafyllidis ha presentato l'esperienza del Biodistretto di Varese Ligure (SP), uno dei cinque progetti originari italiani, nato nel comune che vanta il maggior numero di aziende biologiche della Liguria.

"L'agricoltura è al centro dello sviluppo del territorio - ha affermato - ma quello dei distretti deve essere un progetto che nasce dal basso, dalla volontà della base, dalla ricerca del benessere della collettività e dalla coerenza delle scelte di vita. Solo da lì possono nascere un'economia e un'ecologia di scala che cambiano tutto il territorio".



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Ceramista o ciclista? “Argi-Bike” non pone limiti alle passioni

di Francesca Simondi

Un progetto ludico, dinamico, giovane ed ecologico

L'occasione dell'incontro è stata fornita dalla scorsa edizione di Argilla Faenza 2016, importante momento di confronto per esperti del mestiere ma anche per tutti gli appassionati che vogliono trascorrere due giornate di full-immersion nel mondo dell'argilla. È lì che Davide Brini e Marco Spiri, ideatori del progetto itinerante ed ecologico Tailorbike, arte in movimento, sono stati al centro dell'attenzione, tra bancarelle colorate, mostre tematiche, gare dei tornianti, dimostrazioni di cotture raku. Ad Argilla, Davide e Marco hanno dovuto affrontare una sfida difficile: elaborare in modo creativo il binomio bicicletta-argilla. Ci sono riusciti alla grande, con un progetto ludico, dinamico, giovane ed ecologico. Si tratta della “Argi-Bike I”, una bicicletta trasformata in un “tornio semovente a pedali”, per una storia tutta da scoprire.

Davide, raccontaci com'è nata Argi-Bike I “Argi-Bike I è nata nel 2014. L'organizzatore dalla biennale Argilla

Faenza 2014, che ci aveva precedentemente conosciuti in occasione dei laboratori di ciclomeccanica “In street” di luglio, ci contattò e ci propose di collaborare con Thomas Benirschke, ceramista tedesco ideatore del tornio magico, e di progettare un tandem con tornio incorporato. L'idea ci sembrò accattivante e iniziammo subito a consultare alcuni tornianti locali. Grazie ai loro consigli e alle nostre competenze di ciclomeccanica e mobilità alternativa decidemmo quindi di riciclare due biciclette per crearne una nuova”.

Potete spiegare come funziona la vostra Argi-Bike I?

“Esistono due modelli di Argi-Bike.



Nello specifico “Argi-Bike I” è un tandem che per poter essere avviato necessita dell'energia di due persone: un ciclista e un torniante. Pedalando si innesca il meccanismo che aziona il tornio ed il ceramista può dare quindi il via alla sua produzione di vasi, vasetti, tazze e tazzine. Prova di agilità per tornianti e pedalatori, in quanto si lavora in movimento, ma all'occorrenza pratica



per attività laboratoriali da fermo. Infine, per chi volesse fare un semplice giro in bici, l'Argi-Bike I è smontabile e trasformabile in bicicletta singola”.

A quali altri Festival avete partecipato in passato?

“Nel 2014 siamo stati anche alla Festa degli Gnomi a Bagno di Romagna, mentre l'anno successivo portammo ad Aubagne anche “Argi-Bike II”, ciclo a tre ruote, comodo per tornianti che vogliono cimentarsi muovendosi per le vie e le piazze. Nel 2016 ritornammo con le Argi-Bike I e II ad Argilla, dove organizzammo insieme a ceramisti locali l'evento Terra gira 2016, al C.S.A. Capolinea, per poi proseguire il tour a Versano Torgiano in Umbria, dove proponemmo il 1° concorso La vasella in movimento su Argi-Bike II e attività con bambini e adulti su Argi-Bike I”.

In quali eventi vi potremo trovare prossimamente?

“in questo 2017 si rinnoverà la no-

stra presenza ad Aubagne. Abbiamo inoltre proposto Argi-Bike a Ceramica Montelupo 2017 e alla fiera di Nove VI in Veneto. In estate ci troverete all'Ecovillaggio Torri Superiore, a Ventimiglia dove, in collaborazione con il laboratorio di ceramica Messy Lab, proporremo una performance per la sera del 7 agosto e attività ludiche per bambini e adulti nella giornata di martedì 8 agosto”.

Qual è l'aspetto che più vi piace della vostra Argi Bike?

“La possibilità di svolgere in modo divertente attività ludiche con bambini e principianti. Abbiamo potuto conoscere nuovi ceramisti e ciascuno di loro ci ha trasmesso qualche segreto della propria arte. Questo è un grande arricchimento. Pedalare o lavorare l'argilla su Argi-Bike, può divenire sempre un nuovo aneddoto da raccontare”.



Alle fiere un mondo in cammino su una strada ancora lunga

Continuano a crescere, in numero e qualità, le opportunità di essere visibili nel mondo dell'economia verde e sostenibile e, con esse, le possibilità di venire a contatto con realtà che condividono gli stessi ideali e lo stesso impegno.

La primavera appena trascorsa ha portato con sé occasioni importanti, nel Ponente ligure, alle quali Vivere Sostenibile Liguria Ponente è stato presente direttamente, come nel caso di Dolceacqua (Carrugi in fiore), Sanremo (Tributo a Libereso Guglielmi), Ventimiglia (Festival di Primavera), Celle Ligure (Sogni d'Orto), Finalborgo (Salone Agroalimentare Ligure) e Savona (Why Bio). Prossimamente saremo a Sanremo Benessere, alla Festa delle Erbe di Rollo, a Fiori Frutta Qualità (nuovamente a Celle Ligure), a Bordighera Salute e Benessere e, tramite la nostra partecipazione al network nazionale Vivere Sostenibile, i nostri giornali ci rappresenteranno a Parma Etica, al Festival delle Lentezze di Colorno, al Sana di Bologna, solo per citare alcuni appuntamenti.

In tutte queste fiere è apparso chiaro come sia in crescita una sempre maggiore atten-

zione sui cardini attorno ai quali ruota tutto il mondo “biologico”, naturale e sostenibile. È una comunità in crescita quella che si incontra nei padiglioni e, ogni volta, a crescere è sempre la maggiore consapevolezza della necessità di cercare una sostenibilità nel modo di lavorare, di trattare l'ambiente, di impostare la propria vita e i rapporti con gli altri.

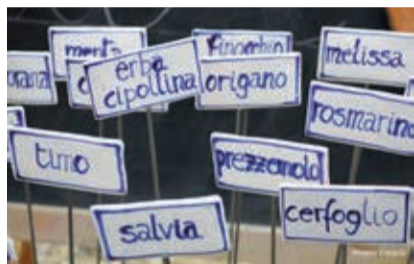
Non mancano però, anche in questo contesto, le “cadute” che lasciano perplessi, siano esse alcune scelte di apertura ad espositori che esattamente “sostenibili” non sono (o non lo sono completamente) o offerte, soprattutto alimentari, che stridono se messe vicino a stand che sono l'espressione di un percorso. In un numero di Vivere Sostenibile che, come questo, punta molto sulla cultura del cibo, il cammino da percorrere appare ancora lungo se, come visto in alcuni eventi in giro per l'Italia, accanto a stand vegani, vegetariani o di piatti a km 0 (o addirittura in loro assenza), l'offerta è quella di panini in similplastica, ma questa è solo una considerazione che fa capire come l'impegno non sia mai abbastanza e ogni situazione possa essere ancora migliorata.



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



A Rollo la magia delle erbe

Una collina rivolta verso il mare, con alberi, fiori ed erbe che creano un contorno mediterraneo e un'armonia di colori che induce alla serenità e alla bellezza. Il campanile del borgo di Rollo e le sue poche case luccicano d'estate e i vicoli si animano di tanti sguardi nei giorni della "Festa delle erbe".

È così anche quest'anno, il 17 e 18 giugno, quando i profumi delle erbe aromatiche e delle rose si mischieranno nella piazzetta con le spezie e la raffinatezza delle essenze profumate.

"Il mondo vegetale – affermano gli organizzatori – è un po' la poesia della terra. Una realtà semplice. Però, quando si pianta un seme è per il domani, e il cerchio naturale della vita diventa un gioco e il sogno del futuro".

Proprio il "Cerchio natura", un simbolo antichissimo su tutto il pianeta, è il tema portante della 18ª edizione. Il tema della "Festa delle erbe aromatiche, officinali e antiche piante", che accoglie a Rollo, vicino ad Andora, vivaisti dal territorio ligure e nazionale, veri professionisti nella ricerca delle specie vegetali e appassionati delle collezioni botaniche. Spazio a tutti i generi di piante, dalle aromatiche ed officinali, a quelle da frutta e da orto, alberi per il giardino e le terrazze, piante annuali, biennali e perenni da fiore, acquatiche, cactacee e succulente, agrumi e frutti antichi, rampicanti, rose profumate e antiche, erbe commestibili rare.

Gli espositori presentano novi-

tà e prodotti eccellenti ma, soprattutto, dedicano moltissimo tempo a raccontare come si fa a coltivare, a seguire le piante, a sceglierle per amarle.

In esposizione produttori di derivati delle erbe con essenze, oleoliti, cosmesi, farmaceutica, profumeria, per proporre prodotti buoni, insegnare a distinguere le loro proprietà e le loro storie. Poi il tè, il caffè e un mondo di spezie speciali e affascinanti. La cesteria e gli intrecciati, i tessuti naturali e le invenzioni di artigiani ed artisti con materiali naturali.

Inoltre sarà possibile acquistare il raccolto di giornata dei prodotti dell'orto, partecipare a conferenze, laboratori, visite guidate.

"Dietro alla nostra mostra – dice Ada Buzzi, responsabile dell'evento – c'è un lavoro grandissimo, di partecipazione e di ricerca, di amicizia e di collaborazione. Forse si sente questa energia, questa tensione perché l'obiettivo è il non perdersi di vista, scambiarsi le esperienze, programmare il futuro. C'è una spiritualità della festa: cominciare nella confusione e terminare nell'armonia. Il pubblico si gode questo cercare le cose anche attraverso l'esposizione tortuosa in mezzo agli ulivi, nel giardino del rudere o in un riquadro panoramico. Si cercano le novità e le cose più belle, ma si rimane coinvolti dalla bellezza delle cose più semplici e dalla maniera un po' inusuale di celebrare anche le erbe o le piante poco appariscenti".



Un programma densissimo

Il 17 e 18 giugno la "Festa delle erbe aromatiche, officinali e antiche piante", nel Borgo di Rollo, prevede una mostra mercato, con orari dalle 14 alle 23 di sabato e dalle 9 alle 20 di domenica. In contemporanea sono organizzate diverse visite guidate: sabato alle 16 "Dal ramo d'ulivo all'olio" e alle 18 una passeggiata in collina, alla scoperta degli scorci di paesaggio con guida ambientale e fotografo.

Domenica alle 9,30 osservazione e ricerca di piante tipiche ed erbe di campo; al termine la costruzione della ghirlanda della Festa durante l'happening "Erbe in centro".

Sabato alle 17 e domenica alle 11 ci saranno i racconti sulle piante e le collezioni in mostra e guida all'acquisto. Sempre sabato, in cartellone, anche due conferenze: alle 16 "Cerchio natura", a cura di Michela Zucca, antropologa, e alle 18 "Innamorarsi delle rose", con Giulio Baistrocchi.



A Villa Ormond arriva "Sanremo BenEssere"

È possibile un "altro mondo"? A provare a dare qualche risposta, ma a suscitare anche altre domande, dal 23 al 25 giugno, nella splendida cornice di Villa Ormond, sarà "Sanremo BenEssere", il "Festival Internazionale delle Scienze Filosofiche per il Benessere Psicofisico".

L'evento è stato ideato per diffondere e promuovere nuovi stili di vita, che siano più in sintonia con il proprio essere, con la natura e con l'universo.

"Oggi – afferma l'organizzatrice Rosa Mininni – c'è un grande bisogno da parte di molte persone di riavvicinarsi alla filosofia, di meravigliarsi, di riscoprire la spiritualità e di cercare un equilibrio tra corpo e mente".

Per provare a soddisfare questa richiesta, ma anche per diffonderla sempre di più, l'intenso programma dei tre giorni di incontri, conferenze, spettacoli prevede la presenza e l'intervento di un ampio gruppo di relatori.

Qualche nome? C'è solo l'imbarazzo della scelta, con personalità note quali Igor Sibaldi, Thomas Torelli, Matteo Giorgioni, Lisa Frassi, Tindaro Niosi, Franco Sammaciccia, Massimiliano Raso, Anka Mihaela Bruma, Roberta Di Laura, Zarine Dadachanji, Maria Pia Mininni, Maurizio Ugo Rodriguez, Gianpaolo Giacomini, Elisa Raimondo, Serena "Marnie" Ferraris, Beatrice Iulini, Max Ormea, Marino De Meo, Rosanna Voglino, Fabrizio Melis, Laura Sbruzzi, Giuseppe Marino, Daniela Marinkovic, Silvia Ciuffardi, Luciana Rondelli, Patrizia Gavoni, Rosaria Bro-



cato, Giuseppe Trieste, Federica Giacosa, Gioia Lolli, Fabrizio Daldi, Edda Bartolomei, Riccardo Floris, e tantissimi altri filosofi, sociologi, psicologi, medici, scrittori, poeti, operatori olistici, artisti nazionali ed internazionali.

"Tutti loro – commenta ancora Rosa Mininni – si confronteranno con il pubblico, su temi attuali, su nuove scoperte scientifiche e nuove speranze

per l'Umanità e per la nostra Madre Terra"

Sanremo Ben-Essere vuole affermarsi come grande evento culturale, capace di riaffermare con determinazione i valori filosofici ed estetici, coniugando la cultura, la filosofia, l'arte, la musica, con il benessere psichico e fisico proponendo uno stile di vita nuovo e intenso.

"Vogliamo avviare una manifestazione di livello internazionale – conclude l'organizzatrice – stimolante e innovativa, che valorizzi e comunichi un concetto basilare: nuovi stili di vita e maggiore consapevolezza, per una nuova filosofia dell'arte di essere e di vivere".

A fianco dei molti interventi, all'interno di Villa Ormond si potrà visitare il Salone del Benessere, con numerose associazioni e aziende del settore che esporranno il loro prodotti biologici, naturali, biodinamici, innovativi. Saranno allestiti spazi yoga, attività esperienziali e dimostrative. Ad accompagnare il pubblico negli appuntamenti che si susseguiranno saranno la magia dell'arte, della musica, della danza, della pittura, della poesia e del canto.



Gli appuntamenti turistici a Dolceacqua e dintorni



Dolceacqua, storia ed arte: Brea, Monet, Morscio

Ogni prima domenica del mese Passeggiata nel paese incantato di Dolceacqua, dedicata ai luoghi di Monet e alle sue opere, Palazzo Luigina Garoscio e la Pinacoteca Morscio. Visita ai siti

d'interesse storico che legano i Doria ai Grimaldi di Monaco. Ritrovo ore 15 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua. Al termine degustazione di vino presso l'Enoteca Regionale della Liguria. Durata 2 ore, costo 10 € a persona.



Chiesa di San Bernardo Un tesoro nascosto

Ogni seconda domenica del mese Breve passeggiata nel paese per poi raggiungere, attraverso la storica mulattiera che collega Dolceacqua all'Alta Via dei Monti

Liguri e alla Val Roya, la Chiesa campestre di San Bernardo, custode di pregevoli affreschi del '500. Si consigliano scarpe comode. In caso di maltempo l'escursione è annullata. Ritrovo ore 15 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua. Al termine degustazione di vino presso l'Enoteca Regionale della Liguria. Durata 2 ore, costo 10 € a persona.



Dolceacqua, terra dei Doria Tra storia ed enogastronomia

Ogni ultima domenica del mese In occasione del mercatino del biologico e dell'antiquariato, il

servizio visitatori del Castello dei Doria mette a disposizione una guida per accompagnare in visita turisti ed interessati alla scoperta di Dolceacqua. Visita ai siti di maggiore interesse storico e al Castello. Ritrovo ore 15 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua. Al termine degustazione del rinomato Rossese presso l'Enoteca Regionale della Liguria. Durata 2 ore, costo 10 € a persona.



Perinaldo: passeggiata tra storia ed astronomia

Ogni terza domenica del mese Percorso con guida tra i tortuosi "carrugi" decorati da

affreschi contemporanei che evocano la figura dell'astronomo Gio. Domenico Cassini, nato a Perinaldo. Visita della parrocchiale di San Niccolò. Dal nucleo superiore del paese ampi scorci panoramici sulle Alpi Liguri. Ritrovo ore 14,30 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Perinaldo. Costo 5 € a persona. Prenotazione obbligatoria al tel. 0184.229507.



Le Quattro Stagioni ai Giardini Hanbury

21 marzo - 21 giugno - 21 settembre - 21 dicembre

Visita guidata ai Giardini Hanbury, tra profumi e colori delle piante esotiche, che prosperano in un ambiente naturale di rara bellezza. Al termine della visita, possibilità di consumare uno snack al punto di ristoro (non compreso nel prezzo).

Ritrovo ore 10 all'ingresso dei Giardini Hanbury. Costo 7,50 € a persona, comprensivo di ingresso e visita.



A Dolceacqua tutto il bello (e il buono) della lavanda

Si tingheranno di un tenue e fragrante colore viola le piazze e le viuzze di Dolceacqua, dove, l'8 e 9 luglio, è in programma "Semplicemente Lavanda". Organizzato ancora una volta da Arte & Party, l'appuntamento all'ombra del Castello dei Doria offre bancarelle promozionali con la lavanda e i suoi tantissimi derivati, oggettistica a tema, ma anche laboratori, dimostrazioni di distillazione e tanti prodotti come tisane, pasta, formaggi, dolci ed essenze, tutti alla lavanda, e non solo. La manifestazione durerà dalle 9 alle 20 di sabato e di domenica, con orari che permettono quindi di conciliare le ore di relax in spiaggia a una puntata in un borgo meraviglioso vestito a festa con il colore e l'aroma della lavanda fresca e profumata.

I Giardini Hanbury al passo con i tempi

Per chi opera da 150 anni e sempre ai massimi livelli, uno dei segreti è quello di sapersi mantenere al passo con i tempi senza rinunciare a ciò che caratterizza l'attività. Così, anche i Giardini Hanbury, dopo un secolo e mezzo di presenza costante, compiono due passi importanti. Sabato 17 giugno, infatti, alle 10,30 ai Giardini Botanici situati nella frazione La Mortola di Ventimiglia si inaugurano il nuovo bookshop e la audio-videoguida multimediale, per poter garantire ai visitatori un nuovo modo per visitare la maestosa opera voluta da Thomas Hanbury a metà dell'Ottocento. L'applicazione è stata realizzata nel quadro del progetto europeo Alcotra Natura e Cultura per tutti (Nat+Cult).

Grazie a queste novità il pubblico avrà a disposizione un nuovo centro di approfondimento culturale sul mondo delle piante (con libri,

dvd e quanto altro disponibile al bookshop) e uno strumento che potrà accompagnare il visitatore nel suo cammino di conoscenza in modo autonomo e moderno, per poter apprezzare il giardino fiorito in ogni stagione dell'anno. Entrambe le realizzazioni si collocano in un progetto più ampio di creazione di una rete locale d'offerta di un prodotto turistico sostenibile applicato al tema della visita a giardini monumentali e a percorsi escursionistici in luoghi di elevato pregio naturalistico.

Il programma prevede alle 10,30 la presentazione del bookshop e delle audio-videoguide multimediali, che potranno essere testate gratuitamente (per mezz'ora) dalle 11 alle 17. Sempre alle 11 è in cartellone l'inaugurazione del bookshop. A disposizione dei visitatori è offerto un servizio navetta gratuito di andata e ritorno da/per Ventimiglia.



I 150 anni dei Giardini Hanbury

GIUGNO

Sabato 17, ore 10,30

Inaugurazione del Bookshop dei Giardini Botanici Hanbury. Presentazione dell'audioguida per la visita del giardino.

LUGLIO

Venerdì 7 ore 16,00 - Villa Thuret - Antibes (Francia)

Gemellaggio tra i Giardini Botanici Hanbury e Villa Thuret.

Firma di un accordo di collaborazione scientifica che conferma il legame storico esistente tra i due giardini sin dalla loro fondazione

SETTEMBRE

Venerdì 29, ore 9,30

Convegno di Studi: "Erbe aromatiche ed officinali dei Giardini Botanici Hanbury. Educare alla scoperta e alla comunicazione delle loro proprietà gastronomiche e curative". A cura del Disfor (Dipartimento di Scienze della Formazione) - Università di Genova

I corsi di ceramica di Messy Lab

Argillanonstop!

24-25 giugno (adulti)

11 agosto (adulti)

Laboratorio di ceramica a porte aperte, per esercitarsi e confrontarsi

Mostri. Chi comanda in natura?

1-2 luglio (adulti e bambini)

9 settembre (adulti e bambini)

Laboratorio ludico-sensoriale e lettura di un racconto, primo approccio alla scultura in argilla. Pensato per mamma e/o papà con bambino/i oppure per nonni con nipoti.

Stage intensivo di tornio e

Stage intensivo di modellato a mano

31 luglio (adulti)

Associazione Aquarius, in collaborazione con Messy Lab e l'Ecovillaggio Torri Superiore, propone un corso per scoprire l'arte del tornio e un corso per scoprire l'arte del modellato a mano.

Laboratorio sensoriale

7 agosto (bambini)

Laboratorio di ceramica ludico e sensoriale per bambini e vacanza mare per tutta la famiglia.

Dentro di me. Quando i pensieri prendono forma

23 settembre (adulti)

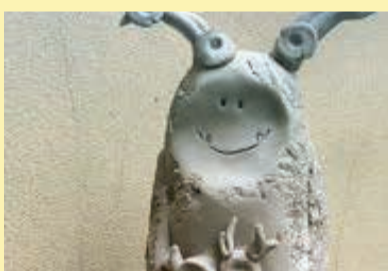
Esplorare le tecniche di base dell'argilla per creare con le mani piccole sculture ispirate alla lettura del racconto Dentro di me.

Tutti i corsi si tengono all'Ecovillaggio Torri Superiore è richiesta la prenotazione

Info: www.messylab.org

messylab.ceramica@gmail.com

Tel: (+39) 393 0016872 Francesca





UNA NUOVA COLLANA DI LIBRI PER LETTORI "SPECIALI"

Nata per raccogliere le sfide e gli argomenti che ruotano intorno all'idea del cambiamento, per creare una "visione positiva" su un nuovo modello di vita più sostenibile. Una collana di libri-guida creata per approfondire tempi, modi, emozioni, processi per vivere in modo consapevole il nostro quotidiano.

LIBRI SOSTENIBILI DI CONTENUTO E DI FATTO
I libri sono realizzati con materiali riciclati e ecologici, senza materiali plastici ad alto impatto ambientale.

I LIBRI DI vivere sostenibile



LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL VIAGGIO

GUIDA – DIARIO PER UN TURISMO SOSTENIBILE
di Eliana Lazzareschi Belloni Euro 15,00

LE PAROLE DELLA SOSTENIBILITÀ

CON LA PREFAZIONE DI CRISTIANO BOTTONE
di Francesca Cappellaro Euro 12,00

IL BOSCO SACRO

L'ANTICA MEDICINA CELTICA
di Rosetta Bettini Euro 13,00

**PUOI ORDINARE IL LIBRO
scrivendo a**



IMPRESSIONIGRAFICHE

editoria@impressionigrafiche.it

**La nostra
proposta di
affiliazione**



**COMUNICARE
L'AMBIENTE E LA
SOSTENIBILITÀ**



È la "Bio-Eco rivista locale" dedicata ai temi della sostenibilità ambientale economica e sociale, che si rivolge a un target selezionato e ben identificato di persone attente e consapevoli in tutte le loro scelte quotidiane

Diventa editore della tua edizione locale di VIVERE SOSTENIBILE

Cosa chiediamo

- ☺ Entusiasmo e Passione
- 🌱 Sensibilità per l'ambiente e il cambiamento
- 👥 Consapevolezza e responsabilità sociale
- 🧠 Capacità commerciali e organizzative
- 🚀 Volontà d'impresa
- 🌐 Disponibilità a lavorare in rete

Cosa offriamo

- ☺ Lavoro appassionante in settore in forte espansione
- 👥 Formazione e affiancamento
- 👥 Condivisione del lavoro e delle risorse
- 👥 Consulenza e assistenza continue
- 📄 Diventare editori web e tradizionali
- 👥 L'unico network di editori per il cambiamento in Italia



Invia una email a direzione@viveresostenibile.net

23 province | 10 edizioni locali su carta e on line | 1 network di editori | 1 milione di lettori