



**Verde Vivo Agenzia**

Marketing | Comunicazione | Acquisti Verdi

creare ed evolvere la propria identità di impresa sostenibile

06/56559914



11 Febbraio - Marzo 2020 BIMESTRALE  
Anno 2 N. 1/2020

[www.viveresostenibile.net](http://www.viveresostenibile.net)



## FAO 2020 - PROTEGGERE LE PIANTE, PROTEGGERE LA VITA

di Marina Melissari

Emergenza climatica, emergenza sanitaria, inquinamento e problemi ambientali. E se questo nuovo anno fosse all'insegna della biodiversità e della tutela degli ecosistemi? pag. 19

INTERNATIONAL YEAR OF  
**PLANT HEALTH**  
2020

### Editoriale

Riflessioni sostenibili di momenti incompatibili  
**Riccardo Bucci** - Pag. 3

Mangiare sostenibile è davvero possibile?  
**Fulvio Papagallo** - Pag. 6

ENEA: al via METROFOOD per la sicurezza alimentare  
**APS Litorale Nord** - Pag. 14

Agricoltura, cosa ci si aspetta nel 2020?  
**Riccardo Milozzi** - Pag. 5

Il poi è adesso  
**Alessandro Bertirotti** - Pag. 8

L'economia circolare nei centri urbani  
**Paolo Serra** - Pag. 16



**SEGUICI SU FACEBOOK !**  
AGGIORNAMENTI, EVENTI,  
NOTIZIE, ARTICOLI CHE  
RIGUARDANO IL NOSTRO  
TERRITORIO E LE INIZIATIVE  
SOSTENIBILI DA NON  
PERDERE!  
**MANDACI I TUOI EVENTI  
SOSTENIBILI E PARTECIPA  
ALL'INFORMAZIONE!**

Vuoi pubblicare i tuoi  
**EVENTI SOSTENIBILI ?**

Invia i tuoi comunicati a:  
redazione@viveresostenibilelazio.cloud

La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore

## Bonus Pubblicità

vivere sostenibile

ora potete ottenere un credito d'imposta fino al 90% sui vostri investimenti pubblicitari.

Decreto Numero 90 del 16/05/2018 - Fonte: Gazzetta Ufficiale in vigore dall'8 agosto 2018

**Bonus Pubblicità**  
**Cosa significa, in breve:** su qualsiasi cifra investirete in più rispetto all'anno trascorso, avrete fino al 90% di risparmio fiscale tramite credito d'imposta  
*È una legge dello Stato per il rilancio dell'Economia.*

**Vivere Sostenibile è a tua disposizione!**  
 Contattaci subito per saperne di più  
 comunicazione.lazio@viveresostenibile.net - 06/56559914

## sommario

EDITORIALE	pag	3
SPRECO ALIMENTARE	pag	4
AGRI-CULTURA	pag	5
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE	pag	6 - 7
BENESSERE CORPO E MENTE	pag	8
ITALIA SOSTENIBILE	pag	9 - 12
SCELTE SOSTENIBILI	pag	14 - 15
MOBILITÀ SOSTENIBILE	pag	16
LE TENDENZE	pag	17 - 18
EVENTI E APPUNTAMENTI	pag	19



Vivere Sostenibile Lazio  
fa parte di VS Network



Tutti i nostri siti sono su



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

06/56559914

**R**  
Riccardo Bucci Editore  
Via La Spezia, 112 - 00055 Ladispoli (RM)  
Tel. 06 / 56559914

Direttore Responsabile  
**Riccardo Bucci**  
direzione@viveresostenibilelazio.cloud redazione@viveresostenibilelazio.cloud

Capo Redazione  
**Marina Melissari**  
pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud

Ufficio Commerciale  
Registro Stampa n. 1/19 Tribunale di Civitavecchia

Stampa  
Centro Stampa delle Venzie  
Via Austria, 19  
Padova

Grafica e impaginazione  
Verde Vivo  
Agenzia Green  
Marketing e Comunicazione

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 ("GDPR")  
Riccardo Bucci Editore, (Vivere Sostenibile Lazio) con sede in Via La Spezia 112, 00055 Ladispoli (RM), in qualità di Titolare del trattamento dei dati personali, La informa che i dati conferiti mediante la redazione del "Modulo d'Ordine" saranno trattati con l'unico fine di gestire le operazioni di vendita e gli adempimenti ad essa connessi, nonché quelli di natura amministrativa, contabile e fiscale richiesti dalla legge applicabile. Qualora richiedesse assistenza post-vendita per acquisti o effettuasse qualsiasi altra richiesta alla Riccardo Bucci Editore, i dati personali da Lei comunicati saranno trattati esclusivamente per dare seguito alle Suo richieste. In qualità di interessato Lei potrà, alle condizioni previste dal GDPR, esercitare i diritti sanciti dagli articoli da 15 a 21 del GDPR contattando il Titolare: direzione.lazio@viveresostenibile.net.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari  
Vivere Sostenibile Lazio 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 Lazio si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10



Hanno collaborato a questo numero

APS Litorale Nord  
Ladispolinonspreca  
Reloader onlus

Alessandro Bertotti  
Riccardo Bucci  
Massimo Mariani  
Marina Melissari  
Riccardo Milozzi  
Fulvio Papagallo  
Paolo Serra

## Riflessioni sostenibili di momenti incompatibili

di Riccardo Bucci - Direttore Responsabile, Vivere Sostenibile Lazio  
 (direzione@viveresostenibilelazio.cloud)

Siamo un periodo veramente complicato. Il COVID19 ha fermato o rallentato le attività commerciali e che ci ha costretto a rimanere a casa.

Quando passerà la pandemia, con difficoltà ripartirà tutto. Molti di noi sicuramente stanno pensando, "basta mollo tutto e ricomincio da zero... dopo una vita a lavorare eccomi qua". E se

invece riflettessimo sul come ricominciare e, senza necessariamente cambiare il posto dove risiediamo, modificassimo il modo di come viviamo?

Ci sono testimonianze di persone che autonomamente hanno modificato il proprio stile di vita. E se lo facessimo tutti? Riorganizziamo le nostre vite in chiave

ecologica, apriamo il nostro futuro a uno spazio, dove l'uomo rispetta l'ambiente, sé stesso e gli altri, formando delle comunità consapevoli e sostenibili.

Consapevoli, di noi stessi come parte di un tutto: le Città dove viviamo, possono diventare spazi dove la consapevolezza sociale e ambientale sia alla base di una nuova comunicazione, quella



vera, di appartenenza al territorio, senza tracciare confini ma attribuendo valore alla nostra quotidianità e alle persone che la vivono con noi, rapportandoci in un sistema di rete con altre comunità.

Sostenibile: tutto ciò che produciamo e consumiamo arriva dalla natura, l'acqua, il cibo, i materiali, possiamo farlo diversamente, cambiando la ns. impostazione da "sintetica" a ecologica, non sfruttando più oltre modo le nostre risorse, ma impostando una gestione del fare meglio con meno.

BUONA SOSTENIBILITÀ

RB



## Green News in pillole

### ENI, CDP e Fincantieri insieme per l'economia circolare

Cassa Depositi e Prestiti (CDP), gruppo ENI e Fincantieri hanno firmato un Protocollo di intesa per lo sviluppo di progetti congiunti nell'ambito dell'economia circolare, "volti a individuare e implementare soluzioni tecnologiche per fronteggiare in modo sinergico il fenomeno del marine litter, che compromette l'ecosistema marino e costiero principalmente a causa dei rifiuti plastici galleggianti e delle microplastiche. Inoltre, Cassa Depositi e Prestiti ed Eni, hanno concordato lo sviluppo di progetti congiunti per la valorizzazione dei rifiuti urbani, con particolare riferimento ai rifiuti plastici non riciclabili (plasmix) e al combustibile solido secondario (CSS), prodotto della raccolta indifferenziata, affinché vengano trasformati in prodotti per la mobilità sostenibile e l'industria, quali idrogeno e metanolo.

### Rinnovabili, l'Italia ha raggiunto il target 2020 UE

Eurostat - Coperto il 18% del consumo lordo finale di energia nell'UE nel 2018, con un trend in crescita rispetto al 17,5% del 2017. L'Italia nel 2018 era già al 17,8%, sopra l'obiettivo vincolante del 17%, raggiunto già nel 2015. Il nostro Paese ha quindi oggi raggiunto i target prefissati per quest'anno, così come altri undici Paesi: Bulgaria, Repubblica Ceca, Danimarca, Estonia, Grecia, Croazia, Lettonia, Lituania, Cipro, Svezia e Finlandia. Seguono Lettonia (40,3%), Danimarca (36,1%) e Austria (33,4%). All'estremità opposta della scala, la percentuale più bassa di energie rinnovabili è stata registrata nei Paesi Bassi (7,4%), (8,0%), Lussemburgo (9,1%) e Belgio (9,4%). Male anche Francia, che è al 16,6% rispetto al 23%, l'Irlanda (4,9 punti al di sotto dell'obiettivo) e la Slovenia (3,9 punti sotto).



Puoi ricevere la copia direttamente a casa tua

**REGALATI**  
 l'abbonamento  
 per 1 anno



lazio

Scrivi a [redazione.lazio@viveresostenibile.net](mailto:redazione.lazio@viveresostenibile.net)

# SPRECO ALIMENTARE

## Spreco alimentare: inefficienza, sovralimentazione ed eccessi di produzione - 1

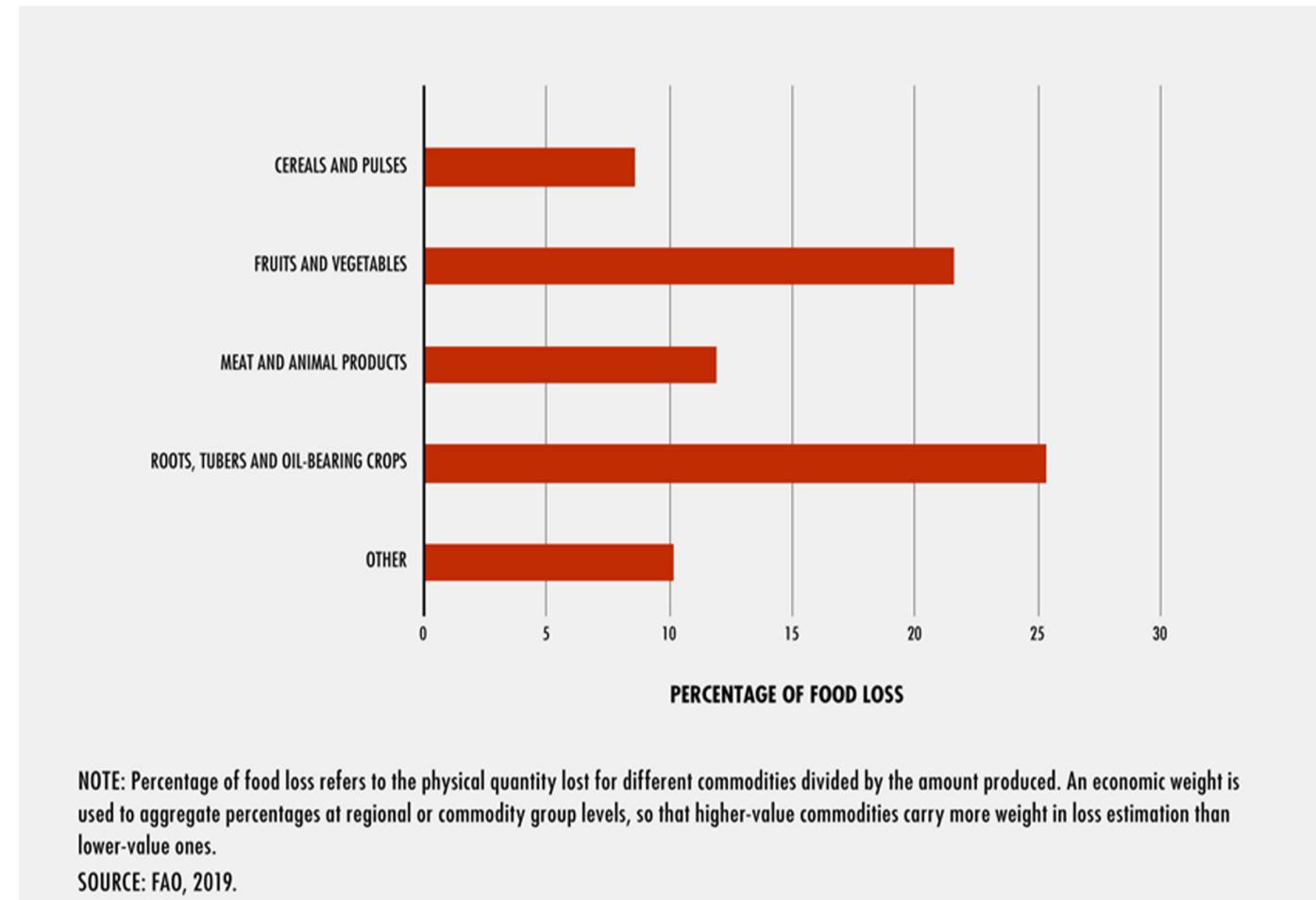
di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Secondo l'ISPRA (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale) lo spreco alimentare è la parte di produzione che eccede i fabbisogni nutrizionali e le capacità ecologiche. Così, oltre ai rifiuti alimentari, si include anche: mancate produzioni, perdite prima dei raccolti, perdite di prodotti commestibili usati in allevamenti o per usi industriali ed energetici, sovralimentazione nel consumo, perdita di qualità nutrizionale e potrebbe includere anche le perdite di acqua potabile. I dati in energia alimentare (kcal) pro capite sprecata sono i più significativi e utili per i confronti con gli obiettivi internazionali e i riferimenti nutrizionali. In Italia i soli rifiuti alimentari rappresentano circa il 25% dei prodotti iniziali (960 kcal pro capite al giorno). Considerando anche la sovralimentazione e gli allevamenti, lo "spreco sistematico" potrebbe essere in Italia almeno il 60% della produzione iniziale (3.700 kcal pro capite al giorno). L'inefficienza delle filiere animali è intorno al 77%, mentre la sovralimentazione rappresenta in media il 16% circa del consumo.

Gli effetti ambientali dello spreco sono associati soprattutto alle fasi produttive agro-alimentari più che alle fasi di smaltimento dei rifiuti e anche per questo è importante concentrarsi sulla prevenzione a monte. Lo spreco è associato infatti a gravissime alterazioni della biodiversità, dei cicli dell'azoto e del fosforo, al consumo di suolo fertile, ai cambiamenti climatici e all'uso eccessivo delle risorse idriche. Lo studio ISPRA indica che in Italia l'impronta ecologica dello spreco alimentare "sistematico" impiega circa il 50% della biocapacità del paese (ossia la sua capacità di rigenerare le risorse naturali impiegate e di assorbire i rifiuti), una capacità che potrebbe nutrire fino a ulteriori 90 milioni di persone. Dunque, per ristabilire condizioni di sicurezza alimentare, gli sprechi complessivi dovrebbero essere ridotti di almeno il 25% degli attuali. Lo spreco alimentare genera effetti socio-economici e ambientali molto significativi. Ad esso sono infatti associate emissioni di gas-serra per circa 3,3 miliardi di tonnellate (Gt) di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), pari a oltre il 7% delle emissioni totali (nel 2016 pari a 51,9 miliardi di tonnellate di CO<sub>2</sub>). Se fosse una nazione, lo spreco alimentare sarebbe al terzo posto dopo Cina e USA nella classifica degli Stati emettitori. Altri dati sugli effetti ambientali indicano: 3% del consumo di energia, 1,2 miliardi di metri cubi di acqua dolce sprecata, 230.000 tonnellate di azoto immesso nell'ambiente. Il costo economico di questo spreco è stimato in 13-16 miliardi di euro.

La tendenza globale suggerisce che a lievi aumenti del fabbisogno medio si risponde con eccessi di produzione, fornitura e consumi, generando aumenti significativi dello spreco (32 volte quello del fabbisogno). Laddove produzione e forniture calano, anche gli sprechi scendono. Ciò mostra che tra le cause principali di spreco vi sono gli eccessi di produzione, di offerta e di consumo. Le tendenze in Italia e in Europa sembrano indicare un aumento degli sprechi nelle fasi che precedono le forniture commerciali, una diminuzione degli sprechi nella fornitura e nei consumi, una crescita molto sostenuta della sovralimentazione, una riduzione dello spreco per allevamenti (per il calo dei consumi di derivati animali). I dati medi coprono le fortissime differenze tra i Paesi e all'interno dello stesso Paese. In Italia le condizioni



di malnutrizione e obesità sono in rapido aumento, così come le condizioni di difficoltà di accesso al cibo e le disuguaglianze nell'accesso.

### Gli sprechi dalla fattoria al piatto

A livello globale, circa la metà dei rifiuti alimentari viene creata prima della fornitura, mentre l'altra metà si verifica durante la fornitura e il consumo. Nei Paesi in via di sviluppo, la maggior parte degli sprechi si verifica nell'azienda agricola, mentre nei Paesi sviluppati il modello si inverte, con più sprechi a livello di vendita al dettaglio e di consumo.

Gli sprechi alimentari avvengono in ogni fase, dalla fattoria al piatto, con proporzioni variabili da regione a regione: ad esempio per lo scarso accesso a una corretta refrigerazione o per etichette alimentari che incoraggiano cattivi comportamenti. Lo spreco alimentare non è comunque un problema solo dei paesi ricchi. Ad esso contribuiscono ad esempio la scarsa possibilità di accesso a ciò che viene prodotto o la dipendenza regionale da colture specifiche, rendendo lo spreco alimentare un problema veramente globale. Per la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, esiste una differenza sostanziale tra perdita di cibo e spreco alimentare. Se per perdita di cibo si intende la riduzione non intenzionale del cibo destinato al consumo umano che deriva dalle inefficienze nella catena di approvvigionamento, il termine spreco alimentare si riferisce invece allo scarto intenzionale di prodotti commestibili, soprattutto da parte di dettiglianti e consumatori, dovuto quindi al comportamento di aziende e privati. La combinazione di questi due fenomeni da luogo a quello che viene definito sperpero alimentare.

Secondo l'ultimo report della FAO "The State of

Food and Agriculture" «A livello globale circa il 14% degli alimenti va perso dopo il raccolto e ancor prima di arrivare alla vendita al dettaglio, nel corso delle operazioni svolte nelle aziende agricole, in fase di stoccaggio e durante il trasporto». Frutta e verdura occupano il primo posto nell'amara classifica degli alimenti più sprecati al mondo, seguiti da cereali e legumi. La quantità di tali perdite e sprechi differiscono a seconda delle nazioni in cui avvengono questi fenomeni: nei Paesi industrializzati il sempre più ampio sperpero può essere collegato a cause quali cattiva gestione della temperatura o dell'umidità, eccessivo immagazzinamento o guasti tecnici, mentre nei Paesi a basso reddito il fattore scatenante della perdita consiste nella mancanza di infrastrutture atte alla conservazione del cibo.

....Continua nel prossimo numero ●



Associazione di Promozione Sociale

**SOSTENIBILITÀ QUOTIDIANA**

Partner di Vivere Sostenibile Lazio per la divulgazione anti spreco alimentare

# Agricoltura, cosa ci si aspetta nel 2020?

Puntare sull'innovazione, sulla sostenibilità ambientale e crescere nell'export

di Riccardo Milozzi Presidente CIA Roma

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Il 2019 non è stato certo generoso di azioni e soluzioni per le emergenze ambientali. A Madrid la Cop 25, la conferenza sui cambiamenti climatici ha chiuso con un nulla di fatto. Niente impegni ufficiali da parte di Stati Uniti e Cina, nessuna intesa sull'articolo 6 dell'accordo di Parigi sulla regolazione globale del mercato del carbonio e tutto rinviato a Bonn 2020. Viene da chiedersi che cosa può aspettarsi e cosa può fare il settore agricolo, che nel corso dell'anno è stato oggetto anche di attacchi e accuse di non rispettare l'ambiente.

A livello mondiale il 2020 sarà un banco di prova significativo per i rapporti internazionali, dove l'agricoltura è spesso ostacolata da veti incrociati, mancate intese, barriere sanitarie e guerre commerciali, ma sarà un anno impegnativo anche sul piano nazionale se ci si vuole davvero avviare verso la strada della sostenibilità economica e ambientale. L'obiettivo 2020 sarà incrementare la produttività con meno energia e risorse, ridurre gli sprechi, crescere nell'export. L'agricoltura dovrà puntare decisamente sull'innovazione e sulla sostenibilità. Secondo gli auspici del Governo il 2020 potrebbe essere l'anno del rilancio di Agricoltura 4.0, che però non può essere applicata solo all'interno del proprio settore, ma anche in tutte quelle realtà di supporto a sostenere le filiere, a partire dall'export. Questo significa logistica, infrastrutture, più interconnessioni modali e meno burocrazia, più treno e meno gomma. Il 2020, va da sé, non basterà a imprimere una svolta, ma è importante iniziare. Altrimenti ci ritroveremo sempre ad accusare la Spagna di

correre troppo velocemente nell'export verso il cuore dell'Europa con la propria ortofrutta o con la carne suina in Cina, e continueremo a lamentare gli accordi commerciali che aprono il varco alla frutta del Marocco e all'olio della Tunisia. L'innovazione tecnologica avrà un ruolo fondamentale anche per il successo dell'agricoltura di tipo sostenibile. L'integrazione di sistemi tecnologici innovativi potrà per esempio portare miglioramenti come la digitalizzazione o la geolocalizzazione, consentendo a chi lavora i terreni di raggiungere la massima precisione per quanto riguarda l'utilizzo di sostanze e risorse in base alla tipologia di terreno e alla sua estensione e persino capire quale è il momento migliore per gestire le varie fasi della coltivazione. In questo modo scendono al minimo gli sprechi e sale la rendita. Proprio per questo si parla di "agricoltura di precisione". Le aziende, grazie a queste nuove tecnologie, risparmiano soldi e aumentano la percentuale di produzione allo stesso momento. Inoltre, grazie ai dati che si ottengono con l'utilizzo delle strumentazioni dell'agricoltura 4.0, è possibile ottenere prodotti con un livello qualitativo altissimo. Attraverso la tecnologia, è possibile implementare l'agricoltura sostenibile, promuovere il recupero e la valorizzazione dei terreni inculti, tutelare l'ambiente e creare nuove opportunità di lavoro per i giovani, i disoccupati e gli emarginati. A questo fine è bene ricordare che dal programma di prestiti a condizioni vantaggiose da 700 milioni, lanciato dalla BEI (Banca Europea degli Investimenti), il 50% andrà all'Italia in particolare ai giovani agricoltori (riserva



Riccardo Milozzi

di almeno il 10%), e progetti di bio-economia nelle aree rurali. Nel caso dei giovani imprenditori agricoli, il programma, fatto di piccoli finanziamenti in partnership con le banche con tassi più bassi e durata più lunga, prevede prestiti fino a 15 anni. Alla fine del 2019 Intesa Sanpaolo (100 milioni), Unicredit (100 milioni), Credit Agricole Italia (50 milioni) hanno firmato il protocollo con la BEI.

Altro impegno indispensabile per questo 2020 sarà ridurre lo spreco alimentare. In un'epoca in cui la sicurezza alimentare e la sostenibilità della produzione agricola si vanno affermando come sfide da affrontare con sempre maggiore urgenza, ridurre lo spreco è un obbligo necessario. Occorre investire su sensibilità e buone pratiche dimostrate negli ultimi tempi dagli italiani, che hanno ridotto del 25% annuo il cibo buttato nella spazzatura. Le imprese agricole, con il loro impegno, svolgono un ruolo centrale nella riduzione degli sprechi durante la fase di produzione e confermano ogni giorno il loro contributo attivo all'obiettivo ambizioso, fissato dalla legge nazionale anti-spreco 166/2016, di recuperare un milione di tonnellate di cibo l'anno e donarle a chi ne ha bisogno. Più in generale il problema degli sprechi coinvolge tutti gli anelli della filiera alimentare, inclusi i consumatori che però sono sempre più consapevoli. Per la prima volta dopo dieci anni nelle case degli italiani, si butta meno cibo e quasi 7 italiani su 10 (il 66%) sono finalmente coscienti della connessione fra spreco alimentare, salute dell'ambiente e dell'uomo. È un dato rilevante che vede scendere il costo dello spreco settimanale medio per nucleo familiare a 4,9 euro, per un totale di oltre 10 miliardi se si includono gli scarti di produzione e distribuzione, rispetto ai 6,6 euro registrati nel corso del 2019, pari a circa 8,4 miliardi complessivi. Nonostante ciò, l'Italia resta al 13simo posto in Europa per quantità di cibo edibile che si perde lungo la filiera agroalimentare. Per questo è fondamentale recuperare efficienza nell'utilizzo delle risorse e dare nuovo impulso all'agricoltura sostenibile, anche per contribuire alla riduzione dello spreco alimentare.

## ISMEA: all'asta 10mila ettari di terreni per i giovani

di RELOADER onlus

TEMPO DI LETTURA: 2 min

10mila ettari, l'equivalente di 386 terreni agricoli, saranno venduti all'asta in Italia e destinati ai giovani che vogliono investire in agricoltura. La lista completa è consultabile sul sito ISMEA, Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare. È possibile presentare la propria manifestazione di interesse (per uno o più terreni) entro il 19 aprile 2020, mentre dal 27 aprile all'11 giugno sarà possibile far pervenire



l'offerta ufficiale. L'iniziativa è rivolta a tutti coloro che non hanno ancora compiuto 41 anni, che saranno agevolati nell'acquisto di appezzamenti di terreno per favorire il ritorno all'agricoltura dei giovani italiani. Circa il 68%, dei terreni si trova al Sud perlopiù tra Basilicata, Puglia e Sicilia; un ulteriore 23% al Centro (quote maggiori per Toscana e Umbria), mentre il restante 9% è situato al Nord con prevalenza per Emilia Romagna, Lombardia, Liguria e Veneto. La superficie media dei terreni è di 26 ettari.

La procedura verrà gestita attraverso un applicativo a cui si potrà accedere tramite il sito ufficiale ISMEA che consente di visualizzare informazioni come la descrizione agronomica, l'ubicazione, le particelle catastali georeferenziate, l'aerofotogrammetria permettendo agli utenti interessati di inviare, registrandosi, una manifestazione d'interesse che avviene secondo una procedura guidata step by step dall'applicativo, si può partecipare alla procedura di vendita, presentando una propria offerta economica.

# Mangiare sostenibile è davvero possibile?

Alcuni mi chiedono: mangiare sostenibile è davvero possibile? Intanto bisogna capirne il significato altrimenti ci sfugge il vero motivo di questa scelta rivoluzionaria. Mangiare sostenibile vuol dire aiutare l'ambiente, migliorarlo e preservarlo il più possibile. Ma come posso tutelare l'ambiente mangiando? Ci sono vari modi per mangiare in maniera sostenibile, lo scopo di questo mio articolo è quello di parlarne per far in modo di rendervi più consapevoli.

## MANGIARE SOSTENIBILE: COSA POSSO FARE

La sostenibilità ambientale è un concetto molto ampio che abbraccia tematiche molto vaste, ma noi nello specifico parleremo di alimentazione sostenibile. Nel mio piccolo posso davvero fare molto per tutelare l'ambiente? La risposta è Sì! Iniziamo a capire come mangiare in modo sostenibile.

## MANGIARE ALIMENTI BIO

Gli alimenti biologici oltre ad essere molto utili per preservare la nostra salute, tutelano in maniera importante l'ambiente. Infatti oltre al divieto di uso dei pesticidi e di sostanze nocive durante la produzione, gli alimenti bio garantiscono stagionalità dei prodotti e la rotazione nelle coltivazioni. Forse molti non sanno che esiste anche il pesce biologico e la carne. Il marchio

di qualità Bio si pone come obbiettivo anche la salute degli animali, infatti gli allevamenti devono rispettare l'animale durante tutto il ciclo della sua vita con un'alimentazione naturale. Questi parametri garantiscono la salute del consumatore finale ma anche dell'ambiente in quanto si riduce l'emissione nell'aria di prodotti nocivi.

## SCEGLIERE PRODOTTI A CHILOMETRO ZERO

Le coltivazioni a km0 sono prodotti nel raggio di pochi chilometri dalla nostra abitazione. Questo ci garantisce freschezza e genuinità dei prodotti con una notevole riduzione di Co2 immesso nell'ambiente. Con il km0 il trasporto è praticamente assente e di conseguenza ne guadagniamo noi e l'ambiente. Infine la possibilità di acquistare direttamente dal produttore riduce drasticamente il prezzo di acquisto in quanto non ci sono passaggi di mano. Quindi un importante e non poco trascurabile vantaggio economico.

## SCEGLIERE PRODOTTI STAGIONALI

Mangiare prodotti di stagione è sicuramente importante in termini di genuinità. Inoltre aiutiamo



Fulvio Papagallo  
Professore e Chef

# Saperi & Sapori



Fulvioelesuericette.it

l'ambiente con un minor sfruttamento del suolo e garantiamo una rotazione naturale delle coltivazioni, evitando le produzioni in serre. Anche il pesce rispetta una sua stagionalità e possiamo tranquillamente rispettarla per mangiare pesce fresco cercando di variare la scelta. Esistono infatti moltissimi pesci "poveri" poco considerati ma con ottime proprietà nutritive. Questo consumo variegato consente la conservazione della specie riducendo così gli allevamenti intensivi dei pesci più comunemente usati.

## SCEGLIERE PRODOTTI CON CONFEZIONI RICICLATE O BIODEGRADABILI

Anche la scelta di packaging "sostenibili" aiutano l'ambiente, diminuendo la produzione di rifiuti indifferenziati e favorendo il riciclo o il riuso. Leggendo infatti la confezione possiamo capire se è riciclabile e come smaltilo o riusarlo.

Questi sono solo i principali modi per scegliere alimenti sostenibili, mangiando in maniera sana e genuina e dando una grossa mano all'ambiente. Il nostro pianeta ha bisogno di ogni piccolo gesto per essere tutelato. Fai anche tu la tua parte per vivere sostenibile! ●

# 8 cose che (forse) non sai sul cibo

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 4 min

## L'ALBERO DI BANANE... NON È UN ALBERO

La pianta di banana è chiamata albero di banane, ma tecnicamente è una pianta erbacea, non un albero, in quanto la radice non contiene vero tessuto legnoso. I germogli crescono per circa un anno e, dopo aver generato i frutti muoiono.

## I CROISSANT NON LI HANNO INVENTATI I FRANCESI

Derivano dal kipferl austriaco e furono importati in Francia nella prima metà del 1800, quando l'ufficiale di artiglieria austriaco August Zang fondò la Boulangerie Viennoise a Parigi. La parola croissant però è francese: significa crescente e prende nome dalla forma della mezza luna.

## IL KETCHUP IN PASSATO ERA UNA MEDICINA

Per un periodo, nel 19° secolo, il ketchup è stato usato come medicina: così lo vedeva nel 1835 il Dr. John Cook Bennett, presidente del dipartimento di medicina presso l'Università Willoughby in Ohio. Egli pensava che i pomodori potessero curare malattie come la diarrea, ittero, e indigestione. Bennett mutuò questa convinzione da William Smith, un medico del Michigan. Il Ketchup della salute era venduto in pillole. L'idea ebbe un discreto successo: finché qualcuno non scoprì l'effetto lassativo dei pomodori.

## LE ARACHIDI NON SONO NOCI, MA LEGUMI

Strano, ma vero: appartengono alla stessa famiglia dei legumi come i piselli, fagioli e lenticchie.



## MASTICARE CHEWING GUM TI FA PASSARE LA VOGLIA DI FRUTTA E VERDURA

Gli scienziati hanno scoperto che le persone che masticano gomma preferiscono cibi più dolci dolci e ipercalorici. E questo perché la sostanza chimica responsabile del sapore di menta della cicca rende i cibi salati, in particolare frutta e verdura, dandogli un gusto sgradevole.

## I BUCHI NEI CRACKERS

Servono per evitare la formazione di bolle durante la cottura: i fori permettono di vapore di fuoriuscire e in questo modo i cracker restano piatti, invece di lievitare come un biscotto. I fori aiutano anche a mantenere i crackers croccanti.

## LA CARNE DI PIÙ DI 100 BOVINI DIVERSI IN UN HAMBURGER DI FAST FOOD

A confermarlo è stata la filiale britannica di McDonalds, che impiega carne bovina al 100% che viene da oltre 16.000 allevatori locali.

## L'ENERGIA CHE FORNISCE IL CIOCCOLATO

Il cioccolato è la sostanza che contiene più teobromina in natura, uno stimolante simile alla caffeina, che può aiutare a essere più vigili e svegli, ma consumata con il caffè e in quantità può aumentare anche gli effetti collaterali, cioè agitazione e stati d'ansia.

## L'olio extravergine d'oliva è meglio di un medicinale!

di Marina Melissari

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Che l'extravergine di oliva sia di qualità medicinale è un vero e proprio riconoscimento ufficiale che arriva da lontano, dagli USA e, più particolarmente, dalla Food and Drug Administration (FDA), che ha ridefinito il prodotto d'eccellenza italiano come un vero e proprio medicinale per il contrasto e la prevenzione di diverse malattie, elevando il "nostro" olio extravergine d'oliva, da "alimento salutare" a "medicinale". Non è un riconoscimento da poco, perché l'ente americano – ormai da anni un'istituzione internazionale in fatto di sicurezza e salute – vigila severamente sui prodotti alimentari e farmaceutici da distribuire sul suolo statunitense da più di un secolo.

Chi vive nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo sa bene quanto questo antichissimo alimento possa essere benefico e lo porta ormai nel cuore e nel DNA. L'olio extravergine, detto dagli anglossassoni "EVO" con un acronimo ormai entrato anche nei nostri ricettari, si ottiene attraverso la sola molitura meccanica delle olive, a cui non si aggiungono additivi chimici, né coadiuvante minerale Talco, né Enzimi Chimici per migliorare le rese e viene misurato e valutato in base al grado della sua acidità. Con il sistema di molitura tradizionale, le olive vengono riversate in una macina e poi sottoposte all'azione delle molazze, le enormi macine di pietra che dolcemente le tramutano in una pasta dal gusto fruttato. Con la *spremitura a freddo* le olive vengono macinate in modo meccanico e a temperatura ambiente. A questa segue la fase di estrazione in cui si separa la parte solida da quella liquida. In genere il frantoiato a freddo agisce a temperature non superiori ai 27°C e ciò garantisce la migliore qualità dell'olio estratto, anche a costo della resa che non sarà altissima. Con la *spremitura a caldo*, invece, si prevede l'applicazione di punti di calore durante le fasi dalla molitura all'estrazione. La presenza del calore aiuta a migliorare la resa dell'olio ottenuto, che sarà in maggiore quantità ma di qualità inferiore. Il problema principale infatti è il surriscaldamento: la temperatura superiore ai 27°C, stabilita dalle norme della Comunità Europea, influenza negativamente alcuni parametri organolettici dipendenti da composti chimici come i polifenoli. Tale olio avrà quindi dei parametri di acidità diversi ed il sapore sarà di conseguenza più dolce a causa dei pochi polifenoli. Più le temperature utilizzate nel processo di estrazione sono elevate e maggiore sarà la dispersione del profumo fruttato.

### I Benefici dell'olio extravergine

**Cuore:** con l'avanzare degli anni, il cuore subisce un deterioramento fisiologico. Una recente ricerca del College of Medicine dell'Università dell'Illinois a Chicago, ha mostrato come un cuore affetto da insufficienza cardiaca (o scompenso cardiaco) tragga significativi benefici dall'assunzione di acido oleico.

**Pressione sanguigna:** l'olio extravergine di oliva aiuta a ridurre la pressione sanguigna sistolica e diastolica. Uno studio condotto presso l'università di Napoli ha mostrato come l'assunzione di 4 cucchiai da tavola al giorno di olio extravergine abbia ridotto la necessità



### Conservazione

Al fine di preservare tutte le qualità benefiche dell'olio extravergine d'oliva bisogna;

- conservare il prodotto ad una temperatura compresa tra i 14 e i 18 gradi;
- custodire l'olio in piccoli contenitori (massimo 500 millilitri) ben chiusi, sempre puliti, di vetro (opaco o scuro), di porcellana o di acciaio inox, in luoghi freschi e lontani da contaminazioni aromatiche. Evitare assolutamente la plastica;
- evitare il contatto con l'ossigeno e, di conseguenza, evitare di lasciarlo in contenitori semivuoti (anche se ermeticamente sigillati).

di utilizzare medicine per controllare la pressione sanguigna.

**Colesterolo:** l'assunzione di appena due cucchiai di olio extravergine di oliva al giorno aiuta a ridurre il livello del colesterolo totale, il Colesterolo LDL e i trigliceridi.

**Ictus:** Un recente studio condotto in Francia ha mostrato che un utilizzo abitudinario di olio di oliva in cucina riduce del 41% il rischio di ictus.

**Ossa:** il consumo di olio extravergine di oliva aiuta a migliorare la mineralizzazione e la calcificazione ossea. Aiuta il corpo ad assorbire il calcio che gioca un ruolo chiave nella prevenzione dell'osteoporosi aiutando così a rinforzare le ossa.

**Derma:** di recente l'extravergine è stato riscoperto anche come unguento lenitivo per la protezione della pelle.

Inoltre altri studi hanno dimostrato come l'oleocantale, un polifenolo presente nell'olio extravergine di oliva, abbia la capacità di ridurre il declino cognitivo che avviene con l'avanzare dell'età, incluso il morbo di Alzheimer. Infine i polifenoli, potenti antiossidanti presenti nell'olio extravergine di oliva, aiutano attivamente a combattere lo stress ossidativo associato con l'invecchiamento. ●

*sole le migliori verdure di stagione locali*

**Km ZERO!**

**CONTATTACI PER RICEVERE LA CASSETTA**

OGNI SETTIMANA CON FRESCHISSIMA VERDURA

Direttamente dall'Orto a Casa tua!

**AZIENDA AGRICOLA ZANI**  
Via Antica Aurelia, 20 - 00055 LADISPOLI (RM)  
Cell. 338.5826262 - Il Nostro Orto

# Il poi è adesso

TEMPO DI LETTURA: 4 min

La nostra contemporaneità è certamente interessante. Da tutti i punti di vista, positivi e negativi. Forse, in questo ultimo periodo, quelli negativi sembrano essere sovrastanti e pressanti, rispetto ai positivi. E, forse, questa costatazione potrebbe rivelarsi utile, per le considerazioni che seguono.

La globalizzazione, le veloci comunicazioni e l'esasperazione con i quali stiamo rincorrendo

un miglioramento economico e finanziario (peraltro impossibile) annullano il tempo.

Mi spiego meglio. Non esiste un *prima* troppo distante da un *adesso*, come non esiste il *poi* troppo lontano dall'ora. La velocità con cui avvengono le cose, si succedono le situazioni, si incontrano persone tra loro, e i legami che si intrecciano in tutto il mondo fra le diverse vite umane è tale che la nostra mente non comprende esattamente cosa stia accadendo. Continuiamo a credere di avere tempo, quando il tempo oramai non esiste più. Nel senso che, le cause sono già effetti, e gli effetti sono già cause, come accade nell'eternità del pensiero divino.

Di fronte all'eterno, tutto resta immobile anche se si muove, perché tutto accade nella consapevolezza di essere inseriti in un mistero onnipresente, ove tutte le esistenze, siano passate, presenti o future, vivono in un legame sacro fra loro. Questa è la spiritualità che esiste in Natura e che solo i grandi mistici del passato hanno saputo incontrare nel modo migliore, vale a dire, abbassando il proprio ego di fronte a tale poesia. Ecco perché oggi è sempre più

urgente considerare la nostra vita in senso spirituale, ossia noi, non come *dominatori del tempo*, delle cose e degli eventi, ma come custodi di una eternità naturale nella quale siamo ospiti.

Ci vuole amore per la nostra nullità.

Ci vuole consapevolezza nella nostra vanità, e solo così cominceremo ad essere anche noi *naturali*, e smetteremo di credere che essere uomini significa essere diversi. ●



Alessandro Bertotti  
Antropologo della mente

[www.bertiotti.info](http://www.bertiotti.info) - FB: @Bertiotti

# Camminata o Corsa?

di Marina Melissari

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Quando si parla di attività fisica si è soliti pensare che la corsa sia l'esercizio fisico migliore, soprattutto quando l'obiettivo è quello di perdere peso. In realtà camminare, test alla mano, fa dimagrire più della corsa. Perché? La corsa, senza dubbio, è un esercizio cardio che non solo brucia i grassi dal corpo, ma aiuta anche ad eliminare le calorie immagazzinate nei muscoli. Ciò permette di perdere peso e di aumentare la massa muscolare. Tuttavia, un eccessivo esercizio cardio stimola anche la produzione di cortisol, l'ormone dello stress, che porta al desiderio di mangiare, al fine di compensare le calorie bruciate. Da test effettuati si può anche vedere che correre può produrre effetti dannosi su ginocchia e articolazioni, specialmente per le persone che hanno un indice di massa corporea elevato. A differenza della corsa, camminare consuma senz'altro meno calorie, ma è un esercizio più equilibrato. È una delle migliori alternative per perdere peso perché è molto più sana e non stimola la produzione di cortisol, perciò non provoca voglie di zucchero, in quanto è uno degli esercizi cardio più stabili. Camminare poi non fa pressione sulle articolazioni, infatti, contribuisce a una migliore lubrificazione delle

articolazioni, riducendo anche l'osteoporosi. Ho sempre pensato che non c'è un'altra attività fisica, così facile e piacevole da praticare, che ti faccia sentire meglio come una bella camminata. E infatti, sempre test alla mano, questo sport aumenta la produzione di serotonina e dopamina, due ormoni che influenzano la motivazione e la felicità. Secondo il Dr. Gregg Fonarow, portavoce dell'American Heart Association, camminare aiuta a combattere le malattie cardiovascolari e riduce il rischio di morte improvvisa, oltre ad aiutare a perdere peso ed a ridurre il rischio di diabete e stress. Secondo il suo studio, camminare porta questi benefici al corpo perché riduce le malattie cardiache del 9,3%, il colesterolo cattivo del 7%, l'ipertensione del 7,2% e il diabete del 12,3%. Ma di benefici ce ne sono ancora altri. Camminare almeno due chilometri al giorno, oltre a ridurre molto il rischio di andare incontro a una patologia cardiaca, è un buon alleato contro la depressione, protegge la memoria e pure le ossa. Ecco nove buoni motivi per camminare un po' tutti i giorni e, comunque, almeno 4 o 5 volte a settimana. Aumentando con gradualità, l'ideale sarebbe di riuscire a camminare almeno 50-60 minuti al giorno. ●

## I VANTAGGI DEL CAMMINARE

### 1. ATTIVA IL METABOLISMO.

Una camminata a passo leggero favorisce il metabolismo. Questo effetto si protrae per alcune ore dopo l'attività, facendo bruciare più energia a beneficio del peso corporeo.

### 2. BRUCIA LE CALORIE.

Camminando per un chilometro in 10 minuti una persona del peso di 75 kg brucia mediamente 500 calorie in un'ora.

### 3. AIUTA A REGOLARE L'APPETITO.

La produzione di serotonina e noradrenalina aumenta e fa diminuire la sensazione di fame..

### 4. VELOCIZZA IL TRANSITO INTESTINALE.

Il cibo avanza più velocemente lungo l'apparato digerente e quindi i grassi vengono meno assorbiti.

### 5. FA BENE AL CUORE.

Una camminata a passo veloce per almeno 30 minuti al giorno aiuta a regolare la pressione, diminuisce il colesterolo cattivo e aumenta quello buono, abbassando il rischio di ictus.

### 6. AIUTA LE OSSA.

Contribuisce ad aumentare la densità ossea. All'aria aperta, l'organismo sintetizza più vitamina D, utilissima per le ossa.

### 7. AIUTA LA MEMORIA.

Camminando tutti i giorni, le funzioni del nostro cervello connesse alla memoria ne traggono beneficio.

### 8. MIGLIORA L'UMORE.

L'attività fisica è efficace nei casi di lieve depressione perché libera le endorfine nell'apparato circolatorio e l'umore ne trae giovamento.

### 9. CONTRASTA L'AUMENTO DELLA GLICEMIA.

Camminare regolarmente tutti i giorni permette all'organismo di eliminare il glucosio in eccesso. Aiuta quindi a tenere controllato il diabete.

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

# vivere® sostenibile Italia

[www.viveresostenibile.net](http://www.viveresostenibile.net) [f](#) [t](#)

## Lettera di un piccolo riccio agli umani

di Fiorenza Adriano

3 min.

Caro umano ti scrivo,  
io sono quello che non puoi accarezzare.  
Sono Pungolino, figlio di Freccialunga e di Dolcespina.  
Vorrei scriverti dal bosco, ma il bosco qui non c'è più.  
Vorrei scriverti dal fosso in cui fioriscono i papaveri, ma nei fossi, più dei papaveri, fioriscono fiori sgradevoli di ogni forma e colore, brutti e puzzolenti, che rendono disgustosa e pericolosa ogni mia passeggiata.



Non nascono dalla terra, ma fanno parte della tua vita, caro umano, e quando non ti servono più te ne sbarazzi semplicemente buttandoli via dove ti capita e quando nessuno ti vede.  
Lo so che non tutti voi umani vi comportate così, so che solo una parte di voi lo fa, mentre un'altra parte cerca di porvi rimedio, lottando quasi disperatamente.

Voi dite che io sono un animale simpatico perché sono spinoso e faccio la palla.  
Quando mi vedi torni bambino, e ti stupisci e ti incanti con l'innocenza dell'infanzia.  
Noi siamo piccoli e siamo allo stremo.  
  
Il clima è cambiato, il paesaggio è cambiato, e i luoghi per noi sicuri e confortevoli sono sempre più rari.

Quando vedi qualcuno di noi schiacciato sull'asfalto da una delle tue veloci e potenti macchine, magari pensi: "Poverino!", eppure questi spettacoli sono solo la punta dell'iceberg.

Per noi è diventato tutto difficile: nutrirci, andare in letargo, allevare i nostri cuccioli...

Ora, tu ti chiederai perché ti scrivo questa lettera e pensi che io ti scriva per farti sentire in colpa e per farti pena.  
No, non è proprio così.  
Noi animali selvatici abbiamo una grande dignità, una dignità profonda e antica.

Per vivere ci siamo sempre affidati alla natura e così anche per morire.  
Non diamo alla nostra vita e alla nostra morte tutta l'importanza che è propria dell'umano.  
Io ti scrivo perché voglio giustizia.  
Tu mi devi qualcosa, lo devi a tutti noi ricci e io parlo a nome di tutti loro.

Hai piantato vigne a distesa da cui trai guadagno e benessere, se non addirittura fama. Hai tracciato strade e strade su cui corri senza riguardo.  
Hai inquinato i papaveri dei fossi.  
Hai alterato il ciclo delle stagioni.  
Hai depredato e corrotto la natura senza mai un grazie, senza ancora sentirsi sazio di benessere.

Non credi di doverci qualcosa?  
Noi pensiamo che tu ci debba un aiuto per impedire la nostra estinzione.  
Lo devi non solo a noi, ma anche alla tua anima innocente e bambina che si stupisce e sogna le fiabe quando ci vede fare la palla.  
Aiuto vuol dire soccorrerci se ci vedi feriti, sostenere i centri che si occupano di noi e pensare a quello che fai, fare le cose con coscienza.  
Io credo che sempre più animali ti scriveranno, penso che arriveranno a scriverti perfino i fiori e le piante e gli insetti, le coccinelle, le farfalle, i grilli, gli uccelli...  
Penso che tu sarai di giorno in giorno sommerso da lettere sempre più numerose e disperate.

Con affetto, il tuo piccolo riccio Pungolino.

Grazie al Centro Recupero Ricci "La Ninna" di Novello (CN) per avere condiviso la poesia e per agire tutti i giorni a favore dei ricci con amore, dedizione e sensibilità.

Info: [www.laninna.org](http://www.laninna.org)

**BioFiera**  
Fiera online del biologico  
**visita subito**  
**www.biofiera.it**

ALIMENTAZIONE BIO  
BENESSERE CORPO E MENTE  
BERE BIO - ECOABITARE - ECOTURISMO  
SCELTE SOSTENIBILI:  
tutto a portata di click!

## SOMMARIO

### Pensando ai più piccoli...

a pag. 1

### Un mese in giardino: marzo

#### Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere

a pag. 2

### Scopri Bio Fiera La prima fiera on line del biologico

a pag. 3

### Le recensioni del mese Consigli di lettura per lettori consapevoli

a pag. 4

**FA' LA COSA GIUSTA!**  
6-7-8 MARZO fieramilanocity

Per partecipare come espositore  
scrivi a [espositori@falacosagiusta.org](mailto:espositori@falacosagiusta.org)

**FALACOSAGIUSTA!**  
17ª fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
[falacosagiusta.org](http://falacosagiusta.org)

INGRESSO GRATUITO

# Un mese in giardino: marzo.

## Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere



di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere  
[ilmaestro@carlopagani.it](mailto:ilmaestro@carlopagani.it)

5 min.

Qualche traccia dell'inverno è ancora leggibile tra le pieghe del giardino, qualche telo bianco servito ad incappucciare gelsomini e limoni predisposto con cura da chi pensava che l'inverno fosse ancora quello tradizionale, rappresenta una fotografia di marzo.

**Gli inverni si stanno dimostrando più tiepidi specie quello attuale, cosa sta succedendo?** Non sarà che i sostenitori del clima che cambia hanno ragione?

Mi sforzo quotidianamente di convincere la signora Maria che le cose stanno proprio così, uno sforzo invano poiché lei ha i suoi consulenti privilegiati che sono la parrucchiera, la moglie del farmacista e il ciappinaro che sa tutto di tutto.

Credo che interpellare anche il giardiniere potrebbe colmare la lacuna culturale in merito, in quanto è forse il primo a rendersi conto che qualcosa nel clima sta cambiando.

Il tutto sta nella conoscenza delle attitudini delle piante, quelle che notoriamente non reggono a basse temperature, quelle mediterranee e perfino le new entry. Il **successo di un trapianto dipende da pochi fattori, ma assolutamente determinanti:** l'esposizione, la natura del terreno e l'adattamento alla temperatura e al clima dove dovrà crescere, una sorta di ABC che il giardiniere conosce perfettamente. Fino a qualche anno fa pensare agli *Agapanthus* nelle bordure o agli ulivi sui terrazzi di Milano significava sfidare la natura con la certezza di perdere la sfida, oggi tutto questo accade normalmente. Se decidiamo di fare un giro in elicottero sui terrazzi di Milano appare un uliveto, manca solo l'olio DOC di Milano!

Il mese di marzo ce lo racconta attraverso *Grevillea*, *Hibiscus sinensis*, *Jatropha*, *Leucophyllum*, rimasti incappucciati e perfettamente indenni.

Sì, il clima è decisamente cambiato checché ne dica Trump e i suoi seguaci ai quali farebbe bene fare un po' di giardinaggio, magari in Emilia e Romagna.

Ma veniamo all'orto di marzo, periodo incandescente per le semine di ogni ortaggio.

I più intraprendenti hanno già provveduto alla semina di pomodori, peperoni e melanzane in vasetto o semenzaio e la fine del mese di marzo è propizia per il definitivo trapianto in piena terra. Il terreno è stato abbondantemente fertilizzato con stallatico pelletato o farina d'ossa 20 o 30 giorni prima come la miglior prassi orticola raccomanda.

Durante il mese si possono trapiantare plantule di cipolla di Tropea o precoci, lattuga gentilina, bietta, spinaci e cicorie. I ravanelli consentono di assaporarne le gustose radici a soli 20 giorni dalla semina, le prime emozioni gustative del nuovo orto!

Terminate le semine attendiamo un'altra conferma del nuovo clima, ci sarà ancora la tradizionale pioggerellina di marzo che picchia argentina di Angelo Silvio Novaro,

che tanto bene faceva alle semine? Mah! Rimango della mia personale convinzione, non accorgersi che il clima è cambiato è un po' come non accorgersi di avere una bicicletta in frigorifero!

### LA PIANTA VEDETTE



I tempi cambiano le tradizioni anche, magari rimangono piacevoli ricordi della nonna di quando usava regalare ad una ragazza un mazzolino di viole, una esaltazione del romanticismo più assoluto, bene quei tempi sono finiti ma la *Viola odorata* la conosciutissima mammola si presenta ancora puntuale alla fioritura a marzo con il suo intenso profumo. Una pianta biennale che attraverso la sua autosemina si moltiplica di anno in anno fino a colonizzare il terreno dove si insedia. Facile ad ibridarsi consentendo il cambio delle tonalità del suo colore dal viola intenso al blu addirittura al porpora o al bianco. Per prosperare in tutta la sua bellezza e profumo chiede poche cose: mezz'ombra e terreno fresco, al resto pensa la natura

**BioFiera®**  
 Fiera online del biologico  
[www.biofiera.it](http://www.biofiera.it)

**vivere® sostenibile**

Vieni con noi nelle prossime importanti FIERE di settore  
 (elenco in continuo aggiornamento)!

Chiedici come:  
[info@viveresostenibile.net](mailto:info@viveresostenibile.net)

### marzo

**FA' LA COSA GIUSTA MILANO**  
 6-8 marzo 2020  
 Fiera Milano City  
[falacosagiusta.org](http://falacosagiusta.org)



**FIRENZE BIO**  
 20-22 marzo 2020  
 Fortezza da Basso - Firenze  
[www.firenzbio.com](http://www.firenzbio.com)



### aprile

**COSMO FARMA**  
 17 – 19 aprile 2020  
 Bologna Fiere  
[www.cosmofarma.com](http://www.cosmofarma.com)



**VINITALY**  
 19-22 aprile 2020  
 Verona Fiere  
[www.vinitaly.com](http://www.vinitaly.com)



**TISANA**  
 23-26 aprile 2020  
 Centro Esposizioni - Lugano  
[www.tisana.com](http://www.tisana.com)



### aprile

**OFFICINALIA**  
 27 aprile – 1 maggio 2020  
 Castello di Belgioioso (PV)  
[www.belgioioso.it/officinalia](http://www.belgioioso.it/officinalia)



### maggio

**MACFRUT**  
 5-7 Maggio 2020  
 Rimini Expo Center  
[www.macfrut.com](http://www.macfrut.com)



**CIBUS**  
 11-14 Maggio 2020  
 Fiere di Parma  
[www.cibus.it](http://www.cibus.it)



**RIMINI WELLNESS**  
 28-31 maggio 2020  
 Fiera di Rimini  
[www.riminiwellness.com](http://www.riminiwellness.com)





# BioFiera®

Fiera online del biologico



**1 IDEA  
INNOVATIVA**

LA FIERA ON LINE  
DELLE PMI  
DEL BIOLOGICO



**100.000  
VISITATORI**

NEI PRIMI  
7 MESI  
DI VITA



**170 STAND  
DI AZIENDE BIO**

SELEZIONATE,  
IN COSTANTE  
AUMENTO



**6 PADIGLIONI  
SPECIALIZZATI**

NEL BIOLOGICO



**365 GIORNI,  
24 ORE SU 24**

LA FIERA  
È VISITABILE  
TUTTO L'ANNO  
DA COMPUTER  
O SMARTPHONE

**APRI IL TUO STAND  
A PARTIRE DA  
1 € AL GIORNO!**



**www.biofiera.it**



335.7187453

# Sei proprio sicuro di essere sano di mente?

**Se tutti abbiamo un cervello, tutti abbiamo una salute mentale.  
E tutti dobbiamo impegnarci a mantenerla.**

Ansia, depressione, fissazioni, stress, manie, angoscia, dipendenze: moltissime persone soffrono di questo tipo di disturbi senza nemmeno rendersene conto.

Mark Freeman, famoso mental health coach, da quando ha superato le sue ossessioni ha deciso di aiutare le persone di tutto il mondo a migliorare la propria salute mentale e nel suo libro **IO E LE MIE OSSESSIONI** spiega quali sono i percorsi per liberarsi dei propri disturbi.

Un libro pratico e originale che, attraverso utili esercizi che concludono ogni capitolo, fornisce istruzioni precise su come prendere in mano la propria salute mentale.

**Mark, perché hai deciso di scrivere questo libro e condividere la tua esperienza sulla salute mentale?**

La domanda principale che mi ha spinto a scriverlo è stata: cosa si fa quando ci si trova in difficoltà e devi affrontare le situazioni da solo? Avere un manuale con sé mi è sembrata la risposta. Puoi averlo ovunque tu vada e leggere gli esercizi ovunque tu ti trovi.

**Nel tuo libro usi questa metafora del "fitness emotivo". Puoi parlarcene?**

La salute mentale funziona esattamente come l'attività fisica. Bisogna fare esercizio, spesso, per stare in forma. E le sensazioni sono esattamente le stesse. Quando si vuole iniziare a correre la prima volta probabilmente il nostro cervello penserà "Oh, è stato estenuante, non credo di poterlo fare di nuovo". E così fanno le nostre ansie, le nostre paure ogni volta che dobbiamo metterci all'opera e fare qualcosa di nuovo il nostro primo pensiero sarà "Che schifo, fallirai". I miei esercizi servono per riuscire ad accettare che il cervello



all'inizio pensi quello, ma fare lo stesso la cosa a cui tenete.

**Potresti descriverci un breve esercizio all'interno del tuo libro?**

L'abilità più basilare da imparare per raggiungere una buona salute mentale è come gestire un impulso: saperlo accettare e prendere una decisione consapevole e ponderata. Se riuscirete a padroneggiare questa abilità, la vostra produttività, la vostra capacità di pre-stare attenzione alle persone che vi stanno a cuore, di prendere decisioni nelle relazioni sentimentali e di usare il tempo libero in modi che vi facciano

stare bene possono solo migliorare. Uno dei modi più semplici per fare pratica è con il telefono cellulare. Ecco come funziona:

1. Portate il cellulare sempre con voi. Non c'è niente di male. I problemi nascono dal modo in cui interagite con il cellulare.
2. Avvertite l'impulso di guardare lo schermo del cellulare. Vorrete sapere se vi è arrivato un messaggio, o verificare di aver ricevuto la risposta a un'email o guardare i social.
3. Scegliete il momento in cui volete guardarla. Serve a farvi capire che siete voi a decidere come utilizzare il vostro tempo e le vostre energie. Non sono gli impulsi a dettare le vostre azioni. Quando avverte l'impulso di guardare lo schermo del cellulare, accettatelo, ma stabilite quando e dove ci guarderete.
4. Esercitatevi. Continuate a esercitarvi finché guardare lo schermo del cellulare non sarà più una reazione automatica all'impulso di verificare qualcosa.

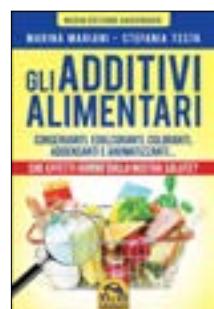
Scopri il libro  
**IO E LE MIE OSSESSIONI**  
<http://bit.ly/mieosessioni>



VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: OTTIMO SCARSO

## Gli Additivi Alimentari

**Autori**  
Marina Mariani, Stefania Testa  
**Editore**  
Macro Edizioni  
**Pagine** 178  
**Prezzo di Cop.** 12,90€



**Conservanti, edulcoranti, coloranti, addensanti e aromatizzanti... che effetti hanno sulla nostra salute?** Questa è l'interessante domanda che si pongono le autrici, laureate in scienze agrarie che da anni si occupano di sicurezza alimentare. I problemi in questo campo sono sempre più all'ordine del giorno e sapere leggere le sigle delle etichette dei prodotti industriali è oggi un atto imprescindibile per la nostra salute.

Questa nuova edizione del libro, offre una panoramica completa, approfondita ed estremamente aggiornata dal punto di vista scientifico per tutti coloro che ogni giorno hanno la responsabilità di scegliere cosa portare a tavola. Grazie a tabelle riassuntive facili e veloci da consultare, queste pagine ci insegnano finalmente a distinguere i "buoni" dai "cattivi", i naturali dai sintetici, i dannosi dagli innocui, affrontando anche l'analisi dei cibi che contengono enzimi geneticamente modificati, solfiti, acrilamide, diossina, pesticidi ecc.

Un libro da avere sempre a portata di mano!

## La tua farmacia naturale

**Autore**  
Sylvie Hampikian  
**Editore**  
Terra Nuova Edizioni  
**Pagine** 188  
**Prezzo di Cop.** 12,00€

Alloro, salvia, rosmarino o coriandolo. Quante piante preziose abbiamo in giardino o sul terrazzo! Grazie a questa pratica guida potremmo usarle per curare piccoli fastidi e infortuni. I numerosi consigli e le ricette, semplici da realizzare a casa, ci invitano ad adottare un approccio più equilibrato alla salute e a mobilitare le risorse curative che sono in ognuno di noi. Utile anche per leggere le etichette degli oli essenziali e per organizzarsi un "kit da nomadi", per capire la differenza tra decotto (utile per scorse e radici) e infuso (ottimo per fiori, petali e foglie). Un invito a riscoprire le virtù delle piante officinali e di altri rimedi naturali come il miele, l'argilla e la propoli con cui creare una piccola farmacia domestica, una sorta di valigetta di pronto soccorso naturale da tenere sempre a portata di mano per affrontare, con le opportune cautele, le emergenze minori. Ben fatte anche le illustrazioni di Valentina Principe, che rendono immediato il messaggio della Hampikian.

## La Mente supera la Medicina

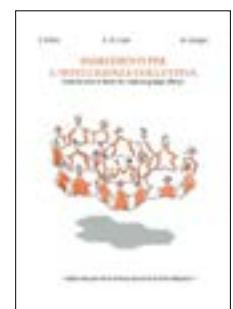
**Autore**  
Lissa Rankin  
**Editore**  
Macro Edizioni  
**Pagine** 304  
**Prezzo di Cop.** 18,60€

Già Socrate affermava che: "Non esiste una malattia del corpo che prescinda dalla mente." Si può davvero aiutare il corpo a guarire cambiando modo di pensare e sentire? In questo libro, l'esperto medico Lissa Rankin spiega esattamente in che modo pensieri ed emozioni negativi possono trasformarsi in malattie e in che modo invece pensieri ed emozioni buoni possono favorire l'autoguarigione del corpo. Ma c'è dell'altro. Esistono prove secondo cui i medici possono favorire la guarigione, non tanto per il trattamento che prescrivono, quando per l'autorità che attribuiscono loro. La mente ha il potere di alterare fisiologicamente il corpo attraverso la potente combinazione tra credenze positive e cure amorevoli da parte dei medici. Può inoltre alterare la fisiologia corporea, partendo da scelte di vita quali le relazioni che sceglieremo di alimentare, la vita sessuale, il lavoro, le scelte economiche, la creatività, l'essere ottimisti o pessimisti, il modo in cui si passa il tempo libero.

## Ingredienti per l'intelligenza collettiva

**Autori**  
Massimo Giorgini, Francesco Pifferi e Esther Miriam Cook  
**Editore**  
Independently published  
**Pagine** 129  
**Prezzo di Cop.** 18,00€

Affrontiamo tempi di grande cambiamento. A volte sembra che ci siano conflitti ovunque: casa, scuola, lavoro, così come a livello globale. **Sei stanco di questa cultura dello scontro del noi contro loro?** Se è così, sappi che c'è un modo migliore per utilizzare le nostre diverse esperienze, capacità e competenze per risolvere le difficoltà di ogni giorno: **utilizzare e far fluire la nostra intelligenza collettiva!** In questo libro sono raccolti gli ingredienti preferiti dagli autori, così che tu stesso possa subito promuovere l'intelligenza collettiva nel tuo gruppo. Un libro interessante per chiunque faccia parte di un gruppo - nel mondo degli affari, in ambito sociale e oltre - e voglia far fluire l'intelligenza collettiva. Insieme agli autori si possono esplorare strumenti di supporto utili a gestire i conflitti, i processi decisionali, la risoluzione di problemi, leadership, co-leadership, per di costruire un gruppo di lavoro "agile", condividendo i valori fondamentali.



**macrolibrarsi**  
ALTERNATIVA NATURALE

e-commerce n°1 in Italia per il benessere di mente, corpo e spirito.

[www.macrolibrarsi.it](http://www.macrolibrarsi.it)

Associazione di Promozione Sociale iscritta al Registro dell'Associazionismo della Regione Lazio

## MISSIONE

Sviluppo sostenibile e tutela del territorio  
Difesa e valorizzazione dell'ambiente, del paesaggio, delle produzioni alimentari e artigianali, della cucina locale tradizionale e del turismo sostenibile  
Diffusione delle conoscenze in materia ambientale  
Formazione della cultura del riuso e del recupero



LADISPOLINONSPRECA



**EMPORIO SOLIDALE**  
*Centro di informazione ambientale e alimentare*

### Ladispolinonspreca - Insieme contro lo spreco alimentare

Raccolta gratuita delle eccedenze di prodotti alimentari da esercizi commerciali e da privati e la re-distribuzione alle persone in condizioni di disagio economico.



### Ladispoli Formazione

per i soci di



## L'Isola Tiberina diventerà la prima isola cittadina a impatto zero

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

L'Isola Tiberina è un luogo magico e simbolico che rappresenta la nascita e l'insieme della storia di Roma. Sul suo piccolo territorio situato al centro della città e abbracciato dal Tevere, sono presenti gli Ospedali del Fatebenefratelli ed Israelitico di Roma, la Basilica di San Bartolomeo costruita sul Tempio di Esculapio, la Polizia fluviale nonché due ottimi ristoranti, Sora Lella e Tiberino. Da ventitré anni si svolge la manifestazione "Isola del Cinema" che la trasforma per 2 mesi e mezzo nel "Salotto Internazionale di Cinema e Cultura sul fiume Tevere". L'amore per l'isola Tiberina, un luogo "speciale" di Roma, è il sentimento comune che ha spinto alcune persone, diverse per formazione e provenienza, ad avvicinarsi con approcci differenti a questo luogo, e poi ad interagire tra di loro nell'intento, a volte inconscio, di poter diffondere ad altri questo loro sentimento. Da questa forte motivazione, e per merito ed iniziativa di alcuni, prende forma l'idea di non disperdere le energie ma di farle convergere per realizzare qualcosa di concreto.

L'Associazione Isola Tiberina ha avviato un progetto pilota per trasformare l'Isola in territorio storico-urbano totalmente Green ad impatto energetico Zero attraverso l'integrazione di un insieme di tecnologie di produzione energetica auto-sostenibile: geotermia, micro-eolico, micro-turbine idriche, tetti e finestre fotovoltaici. E per quest'ultimo aspetto ha deciso di adottare le tecnologie di Glass to Power. Il progetto sarà sottoposto all'approvazione e al finanziamento degli Enti Locali e della Commissione Europea e intende diventare un riferimento per i progetti di



ristrutturazione ad impatto zero. L'Associazione Isola Tiberina è stata costituita nel 2014 dall'Ospedale del Fatebenefratelli, il Rettorato della Basilica di S. Bartolomeo affidato alla Comunità di S. Egidio e da privati proprietari d'immobili sull'Isola.

Glass to Power SpA è uno spin-off dell'Università degli Studi di Milano Bicocca fondato a settembre 2016 con l'obiettivo di industrializzare finestre fotovoltaiche trasparenti, un prodotto innovativo basato sulla tecnologia dei Concentratori Solari Luminescenti (LSC). La tecnologia di Glass to Power permette di realizzare

vetrate che genereranno potenze tra i 30 e i 50 W per metro quadro senza alcun impatto estetico sugli edifici, in cui verranno installate ed è compatibile con i processi di fabbricazione di vetrocamere isolate termicamente e, dunque, particolarmente adatta alla realizzazione di Zero-Energy Buildings, ovvero edifici sostanzialmente autonomi da un punto di vista energetico, come previsto dalla normativa europea (direttive 31/2010/UE e 2012/27/UE) che entrerà in vigore in quest'anno. ●

## ENEA: al via METROFOOD per la sicurezza alimentare

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 2 min



Passi in avanti per l'infrastruttura di ricerca METROFOOD-RI, coordinata da ENEA per servizi di eccellenza a istituzioni, imprese e consumatori, che coinvolge oltre 2.200 ricercatori di 48 tra le maggiori istituzioni di

18 Paesi europei impegnate nel campo della sicurezza e tracciabilità degli alimenti. Nel gennaio scorso a Lisbona ha preso infatti il via la fase, detta METROFOOD Preparatory Phase, che punta a condurre l'infrastruttura ad un livello organizzativo e gestionale ottimale, anche attraverso l'assunzione di una propria identità giuridica. Selezionata fra le eccellenze nel settore "Health&Food" dal Forum Strategico Europeo per le Infrastrutture di Ricerca (ESFRI), METROFOOD si rivolge al mondo della ricerca, alle agenzie d'ispezione e controllo, agli operatori del settore agroindustriale, ma anche ai consumatori, a cui offrirà servizi di eccellenza in materia di qualità, sicurezza, tracciabilità e autenticità degli alimenti. ●



Via Antica Aurelia, 13 - 00055 Ladispoli (RM)  
Tel: +39 331/7971035

## Roma - Un ufficio green contro l'inquinamento indoor

di RELOADER onlus

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Prodotti per la pulizia, fumi passivi, ozono, anidride carbonica, formaldeide, radon. Sono solo alcuni degli elementi che compromettono la salubrità delle nostre abitazioni o degli edifici pubblici più frequentati come uffici, scuole, mezzi di trasporto, palestre, ospedali, in cui si raccolgono in ambienti molte persone. Le ripercussioni per la salute sono molte, a cominciare dalle implicazioni all'apparato respiratorio. Per una strategia preventiva integrata che migliori la salute e il benessere individuale e sociale, dovrebbero essere coinvolte le diverse competenze tecniche e sanitarie. Qualche abitudine si può comunque adottare da subito nelle case e, se possibile, negli uffici, per prevenire e ridurre il fenomeno. Per esempio, la prima e più semplice è favorire il ricambio dell'aria tra esterno e interno degli ambienti per consentire l'areazione e contrastare le fonti di inquinamento strutturale che spesso sono presenti: quella inevitabile del radon che proviene dal suolo, quella del mobilio, a causa delle vernici e delle colle, e delle pitture tradizionali di solito usate per le pareti. Qualcuno potrebbe obiettare che l'aria esterna è inquinata allo stesso modo se non di più rispetto a quella interna, ma uno studio europeo sull'inquinamento indoor negli uffici sfata questa convinzione diffusa perché l'aria all'interno degli uffici risulta più inquinata di quella outdoor secondo rilevazioni effettuate durante tutto l'anno, con una maggiore concentrazione di livelli di inquinamento nei mesi invernali rispetto a quelli estivi. Un'altra soluzione



è la corretta e adeguata manutenzione dei condizionatori laddove presenti. Ma non basta: un'azienda, la eFM SpA è diventata un noto esempio di "Green office" perché ha realizzato un progetto bio-energetico nella sede di Roma, adottando nuove vernici per le pareti che assorbono alcuni inquinanti, impiegando specifici sensori e, soprattutto, portandovi numerose piante, con l'effetto polmone verde che respira. Un luogo "sensibile" che si adatta alle esigenze delle persone che ci lavorano. La selezione di piante, l'eterogeneità e il loro posizionamento è stato studiato per ottenere un effetto purificante dell'aria e rilassante per le persone. Il verde è posizionato attuando diverse soluzioni secondo uno schema preciso che amplifica il raggio di influenza benefica sull'intera superficie, ricreando una qualità dell'aria e una quantità di ioni negativi pari a 8/9.000 a m<sup>3</sup>, quelli che caratterizzano un ambiente di montagna a 1.000 metri. Quello del verde è un aspetto molto importante per i dipendenti, almeno stando a quanto emerge dalla recente ricerca della Harvard Business Review - What Employees Want Most from Their Workspaces -, effettuata su 1.600 lavoratori americani. Lo studio ha cercato di indagare i principali fattori che influenzano la produttività, la felicità e il benessere in azienda. Da questa è emerso che sono proprio le caratteristiche micro-climatiche interne, a detta dei rispondenti, le principali cause: al primo posto la qualità dell'aria (58% delle risposte); al quinto (30%) la connessione con la natura. ●

## Castel del Giudice, un borgo rinato partendo dalla sostenibilità

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min



un gruppo di imprenditori appassionati e la cittadinanza e quella che il sindaco Lino Gentile definisce "imprenditoria affettiva": la capacità di riconoscere e sfruttare in positivo le risorse di un territorio vocato all'agricoltura e alla biodiversità, in una calamita di idee innovative e di nuove piccole imprese che guardano tutte al ritorno alla terra, alla tutela dell'ambiente, al turismo sostenibile, come motivi fondamentali della loro esistenza ed economia. Simbolo tangibile di questa rinascita di Castel Del Giudice è l'albergo diffuso Borgotufi, nato dalla riconversione di case e stalle abbandonate della località in casette di pietra per gli ospiti, utilizzando materiali originari perfettamente integrati nel paesaggio decorato di boschi e cime. Arrampicato sulla collina e aperto ad un paesaggio verdissimo, il piccolo borgo nel borgo custodisce anche un ristorante e un centro benessere, per un contatto con la natura semplice, ma anche con

lussuose proposte di relax grazie alla piscina panoramica, la sauna, il bagno turco, le docce emozionali con cromo e aromaterapia, l'idromassaggio e la sala massaggi. Dalle terrazze si possono ammirare i filari delle mele biologiche Melise, coltivate senza pesticidi come altre 60 varietà di frutti autoctoni, recuperando terreni fino a qualche tempo fa destinati all'incuria. Vicino al meleto è nato il primo Apiario di Comunità d'Italia e crescono le piante di luppolo e orzo di un nuovo birrificio agricolo. Iniziative che rispettano le linee del Piano del Cibo di Castel del Giudice, politica alimentare a favore dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile, anche nel turismo, che prevede azioni relative al sistema agroalimentare locale all'insegna dell'ecologia e la riduzione degli sprechi alimentari. Le nuove opportunità di lavoro attraggono altri abitanti e giovani che hanno scelto di restare o di tornare. ●



Per la tua pubblicità: 06/56559914 - pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud

Nel cuore del Molise, in provincia di Isernia, un esempio di rinascita a partire dall'ambiente, dall'agricoltura e dalla collaborazione virtuosa tra pubblico e privato. Oggi Castel del Giudice è divenuto il simbolo della riscossa delle aree interne d'Italia che non si arrendono allo spopolamento, ridisegnando lo sviluppo del suo territorio in chiave green. All'origine del percorso di rinascita c'è la collaborazione vincente tra il Comune,

TEMPO DI LETTURA: 3 min

## Mobilità sostenibile casa-scuola casa-lavoro, 164 milioni per 81 comuni

di RELOADER onlus

Interventi in 81 comuni per 164 milioni, finanziati da Ministero dell'Ambiente ed Enti locali, verranno destinati a implementare la mobilità sostenibile casa-scuola casa-lavoro nelle città o raggruppamenti di Comuni al di sopra dei 100 mila abitanti. Obiettivo del provvedimento, innescare pratiche virtuose di mobilità sostenibile per gli spostamenti ritenuti tra i principali responsabili del congestionamento del traffico urbano e del degrado della qualità dell'aria, quali appunto la mobilità casa-scuola e casa lavoro.

Il Ministro Costa: *"Promuovendo e finanziando pratiche come l'uso della bicicletta, il bike sharing, il car pooling, la mobilità elettrica collettiva, l'introduzione di mobility manager nelle amministrazioni pubbliche e nelle aziende si punta a qualificare ambientalmente la cultura della mobilità, a migliorare la qualità della vita e dell'aria nelle città e a ridurre le emissioni di gas serra responsabili dei cambiamenti climatici".*

Gli interventi riguarderanno percorsi ciclabili e pedonali, servizi di mobilità condivisa (car/bike/scooter sharing), opere per l'integrazione modale (parcheggi, ciclostazioni), percorsi ciclabili e pedonali, trasporto collettivo, mobility management, sistemi Its (per l'infomobilità), servizi di accompagnamento, moderazione del traffico.

Le richieste di finanziamento giunte al Ministero dell'Ambiente sono state complessivamente 114. I progetti sono stati vagliati da una "Commissione di valutazione". Sulla base dei requisiti "ambientali" previsti dal programma e dei punteggi attribuiti alle diverse caratteristiche delle iniziative dal decreto istitutivo, che ha fissato una soglia di punteggio per l'ammissibilità, la Commissione ha stilato la graduatoria. Sono stati ammessi a finanziamento tutti i progetti valutati come ammissibili.



## L'economia circolare nei centri urbani

di Paolo Serra

TEMPO DI LETTURA: 4 min

L'economia circolare è quel concetto che prevede che un bene durevole, quando non può più svolgere la funzione per la quale è stato prodotto ed è dismesso dall'utilizzatore, non sia immediatamente trasformato in rifiuto da distruggere, producendo un'inutile costo economico e ambientale, ma sia sottoposto a processi "riabilitativi" che consentano il recupero dello stesso apparecchio o dei suoi componenti o, in ultimo, delle materie prime "seconde" in esso contenute da reimettere nel ciclo produttivo.

Da oltre cinquant'anni le moderne esigenze di produzione, quali la realizzazione di economie di scala che necessitano di maggiori spazi e rapidi collegamenti con le infrastrutture viarie, hanno portato a una progressiva delocalizzazione degli stabilimenti di produzione di beni materiali al di fuori dei grandi conglomerati urbani. Questo fenomeno ha viepiù consolidato una caratteristica del traffico di merci nelle città: entrano beni ed escono rifiuti.

Da queste due osservazioni risulta evidente che la "culla" dell'economia circolare sono le città, proprio perché la dismissione degli apparecchi giunti a fine vita da parte di chi li detiene ha origine di regola all'interno del contesto urbano.

L'attuazione dell'economia circolare intende conseguire il risultato di salvaguardare l'ambiente attraverso la riduzione dei rifiuti, ma ciò comporta un aumento della quantità di merci da trasportare in città: è infatti evidente che la semplice operazione di distruzione di un rifiuto comporta (o dovrebbe comportare) una modesta attività di trasporto.

Fin dalla fine dello scorso millennio la DG Tren (ora DG Move) della Commissione Europea ha calcolato che un terzo del totale dell'energia prodotta sul pianeta Terra è utilizzata per la mobilità di merci e persone. Si può perciò assumere che la logistica è responsabile di un terzo dell'immissione in atmosfera di gas nocivi e di particelle inquinanti.

Da ciò risulta evidente che qualsiasi scelta riguardante la catena produttiva deve tenere in debito conto quest'aspetto, per evitare che si ottenga addirittura l'effetto contrario.

Ma c'è un'altra conseguenza da evitare: la circolazione di automezzi, di cui la mobilità di merci è una componente non risibile, costituisce un grave insulto alla vivibilità delle città per l'inquinamento acustico e soprattutto per l'intralcio che esso provoca alla mobilità dei pedoni.

Per ridurre, o almeno non aumentare, questi effetti negativi due sono gli ambiti su cui operare: ridurre le emissioni dei mezzi circolanti e aumentarne il coefficiente di riempimento.

Sul primo sono le aziende produttrici dei veicoli, con la supervisione dei governi, ad essere chiamate per dare una risposta la più efficace possibile ed economicamente sostenibile, ma si tratta di un problema tecnico che non è il caso di approfondire in questa sede.

Il secondo riveste problemi di carattere organizzativo, in cui l'iniziativa privata deve agire in simbiosi con la governance locale. Parlo di simbiosi non a caso, perché, per ottenere risultati apprezzabili la collaborazione deve essere stretta e assertiva.

Vari studi sulla materia condotti in varie città italiane hanno rilevato due dati significativi: il 70% dei mezzi che riforniscono i centri storici sono saturati a meno del 50% della capacità e la maggioranza dei commercianti al dettaglio che vi operano sarebbero favorevoli a un servizio centralizzato di rifornimento, sicuro e affidabile, che consenta loro di ridurre il peso di retrobottega troppo ampi e costosi.

Descrivo l'assetto che dovrebbe essere implementato per coniugare efficienza delle consegne e abbattimento dei mezzi circolanti per il miglioramento della vivibilità delle città.

Da una parte l'amministrazione comunale, sulla base di un'indagine preliminare sulle abitudini degli abitanti e la mappatura delle attività commerciali nei vari quartieri, individuerà un numero adeguato di accessi alla zona del centro e di stalli per la sosta dei mezzi in fase di consegna tutti presidiati telematicamente.

Dall'altra i corrieri e i trasportatori dovranno impegnarsi a migliorare, attraverso accordi di collaborazione, il coefficiente di saturazione dei mezzi. Ma per ottenere questo occorre un profondo cambiamento culturale. ●

# LE TENDENZE

## Un marchio green per valorizzare i prodotti Made in Italy

di Redazione

Migliorare il profilo ambientale di alcuni prodotti italiani dei settori agroalimentare (caffè, formaggio, prodotti da forno, gelati e ortofrutta), cosmetici, serramenti e pellame attraverso la diffusione del marchio "Made Green in Italy" (MGI) che punta a valorizzare i prodotti italiani con le migliori prestazioni ambientali. È questo l'obiettivo del progetto LIFE MAGIS (MAde Green in Italy Scheme), coordinato da ENEA e co-finanziato dal Programma Ue LIFE, per diffondere la valutazione dell'impronta ambientale dei prodotti (PEF), in linea con le iniziative europee per la promozione della green economy. Nell'ambito del progetto ENEA guiderà la sperimentazione dell'intero processo previsto dal regolamento del Made Green in Italy, a partire dallo sviluppo di regole di categoria di prodotto e classi di prestazione ambientale, garantendone la conformità con le indicazioni nazionali ed europee, e dalla loro applicazione in oltre 21 aziende dei settori coinvolti, ma anche attività per la valutazione della percezione del marchio da parte dei consumatori e il potenziamento degli strumenti di comunicazione verso clienti e consumatori finali. Inoltre, ENEA svilupperà strumenti e banca dati pubblica per favorire l'adesione delle aziende al marchio MGI. Oltre a ENEA sono partner di LIFE MAGIS Apo Concerpo, Cosmetica Italia, Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino Romano, Legnolegno, Lineapelle e Unione Italiana Food, in rappresentanza dei settori coinvolti, e le istituzioni scientifiche Scuola Universitaria Superiore Sant'Anna di Pisa, Istituto per la Bioeconomia del CNR e Università Tecnica di Aquisgrana (RWTH), una delle università più grandi in Germania.

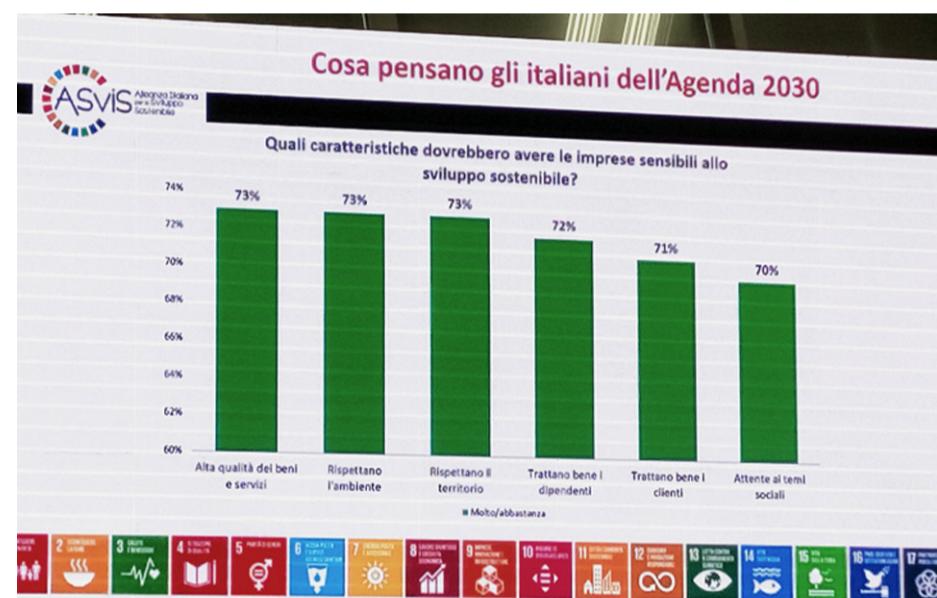
## La sostenibilità vista dai consumatori

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Siamo disposti a pagare di più per prodotti bio e Km zero? La risposta è sì. È un grande trend di cittadini e consumatori, che dimostrano una crescente attenzione alla sostenibilità e iniziano ad essere disposti a pagare di più per produzioni più sostenibili: il 47% dei consumatori italiani dichiara di acquistare prodotti biologici anche se più costosi di altri prodotti, (+32 punti percentuali rispetto allo scorso anno); Una forte crescita anche per i prodotti a km zero perché anche qui si moltiplica il numero di risposte positive all'indagine condotta da The European House Ambrosetti per ADM (Associazione Distribuzione Moderna). ADM rappresenta il settore nei confronti della produzione industriale e agricola e persegue il miglioramento continuo della filiera dando impulso e favorendo l'efficienza nei rapporti tra gli operatori. Gli stakeholder intervistati da Ambrosetti oggi valutano un'azienda concentrando sui valori che esprime attraverso i

propri prodotti: per il 67% dei consumatori italiani i valori aziendali sono il primo fattore nella valutazione di un'azienda, un valore che è raddoppiato negli ultimi 5 anni. Uno sguardo alla distribuzione dice che, anche se più della metà delle imprese italiane sono ancora non sostenibili (52,3%), si dimostra tuttavia nel settore una crescente attenzione anche verso la sostenibilità ambientale. Per citare alcuni dati, le eccedenze alimentari recuperate dalla distribuzione sono aumentate di 6 volte negli ultimi 7 anni e un supermercato medio in Italia ha ridotto i consumi di energia elettrica del 30% dal 2005. L'analisi ha inoltre dimostrato che le aziende altamente sostenibili sono il 10,2% più produttive di quelle non sostenibili e attraggono maggiormente gli investimenti. Se tutte le imprese Food&Retail in Italia diventassero molto sostenibili, i loro ricavi crescerebbero di 3,5 miliardi di Euro.



La sostenibilità è soprattutto ricerca di qualità, così la interpretano gli intervistati di un'altra ricerca di ASViS che, alla domanda su "quali caratteristiche dovrebbero avere le imprese sensibili allo sviluppo sostenibile" rispondono per il 73% "alta qualità dei beni e dei servizi". La stessa percentuale tocca anche queste due risposte: "rispettano l'ambiente" e "rispettano il territorio". Ma la sostenibilità ha valore multidimensionale perché per il 72% del campione per essere sostenibile un'impresa deve "trattare bene i dipendenti" ma anche "i clienti" (71% delle risposte) e deve essere "attenta ai temi sociali". Il quadro è chiaro: va bene il biologico, va bene il km zero e la frutta e la verdura del territorio, ma la stessa cura deve prestata verso tutti gli attori della filiera.

## Green Jobs, un mondo di opportunità dall'economia circolare

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Le imprese italiane stanno esprimendo una crescente consapevolezza delle opportunità e dei rischi legati alla questione ambientale: secondo le rilevazioni dell'Eurobarometro nel 2017, il 60% delle Pmi italiane ha deciso di puntare sulla riduzione dei rifiuti attraverso processi di economia circolare. Un modo nuovo di pensare all'attività d'impresa, in grado di trasformare lo scarto in risorsa e di rispondere alla domanda di futuro avanzata dalla "Generazione Greta".

Secondo la Ellen Mc Arthur Foundation, presa a riferimento dallo studio, la transizione verso un'economia circolare in tutti i settori consentirà all'EU un risparmio netto annuo fino a 640 miliardi di dollari sul costo di approvvigionamento dei materiali per il sistema manifatturiero dei beni durevoli (circa il 20% del costo attualmente sostenuto).

Oggi dunque quello che può fare la differenza per

le imprese italiane sono le competenze "verdi", sempre più richieste in maniera trasversale in ogni settore: nel 2018, 3,6 milioni posizioni di lavoro, il 78,8% di tutti contratti programmati dalle aziende italiane per quell'anno, erano destinate a persone che potevano vantare competenze green. In Italia sono infatti ormai più di 3 milioni i "Green Jobs", il 13,4% degli occupati, con 432mila imprese che, negli ultimi 5 anni, hanno investito sulla green economy per superare la crisi (Fonte: Rapporto Greenitaly 2019). E il trend di crescita non dà segno di voler rallentare, se si considera che nel 2019 sono stati stipulati quasi 522.000 contratti di assunzione relativi a nuovi green jobs, di cui il 46% a tempo indeterminato.

Non a caso, le 100 occupazioni segnalate nella nuova guida alle professioni più richieste in Italia, firmata da Tessa Gelisio e Marco Gisotti per Edizioni Ambiente, sono per la maggior parte green jobs (70), qualifican-

ti, ad alto potenziale occupazionale e di carriera, con ricadute in termini di innovazione e orientamento alla sostenibilità, selezionate grazie alla banca dati Excelsiori Unioncamere e al rapporto Greenitaly della Fondazione Symbola. Secondo gli autori, oltre alle soft skill (saper lavorare in gruppo, risolvere problemi, gestire lo stress, avere intuito creativo, essere flessibili e dotati di spirito di adattamento...), la competenza più richiesta è quella dedicata al risparmio energetico e alla sostenibilità ambientale; anche le conoscenze delle lingue e le competenze digitali vengono dopo". Dalla guida, che vuole essere anche un manuale per gli studenti che devono scegliere il proprio percorso formativo, emerge la top ten delle professioni più "sicure", quelle cioè che hanno il più alto disallineamento tra domanda delle imprese e offerta lavorativa: chimico verde; cuoco; data analyst/scientist; esperto del marketing ambientale; esperto di acquisti verdi; esperto in gestione dell'energia (Ege); esperto di acquisti verdi; installatore di impianti di condizionamento a basso impatto ambientale; meccanico industriale; programmatore agricolo della filiera corta. Il libro vede i contributi del Ministro dell'Ambiente Sergio Costa, del Presidente di Confindustria Vincenzo Boccia, del vice segretario generale UnionCamere Claudio Gagliardi, del Presidente Conai Giorgio Quagliuolo, dell'AD del gruppo LifeGate Enea Roveda. ●

# LE TENDENZE

## I cibi più di tendenza di quest'anno: naturali, salutari e anche esotici

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Semplicità e curiosità verso alimenti esotici, queste sembrano le caratteristiche predominanti dei food trend. Interessa sempre di più che il cibo sia veicolo di una storia e di un messaggio, dall'origine della produzione fino all'impatto sull'ambiente. Sono diversi gli elementi psicologici che condizionano i consumi e, tra questi, la consapevolezza ecologica e sociale delle scelte, la multisensorialità dell'esperienza alimentare, la soddisfazione in tempi rapidi dei bisogni, e la semplicità e naturalità di quanto si porta nel piatto. (ricerca Azti-Tecnalia, centro specializzato in tecnologia dell'alimentazione in collaborazione con l'Accademia di Design di Bilbao), tutti elementi che combaciano con le liste che descrivono i Food Trend per il 2020. A livello globale ci ha pensato la Whole Foods Market, una società alimentare statunitense con sede ad Austin, in Texas, che gestisce 500 supermercati negli Stati Uniti, in Canada e nel Regno Unito, acquistata da Amazon nel 2017. L'azienda, oltre a vendere prodotti di origine rigorosamente controllata e naturale, offre all'interno di alcuni dei suoi supermercati un servizio di takeaway di cibo preparato e molto apprezzato. Farine vegetali, cibi biologici, alternative vegetali alla carne e cibi per bambini sempre più salutari. Questi gli elementi più interessanti che emergono dal rapporto di Whole Foods

Market stilato ogni anno da un pool di esperti tra produttori, distributori ed esperti di gastronomia che compila una lista degli alimenti che entreranno nelle preferenze dei consumatori e che, quindi, si troveranno con maggior probabilità nei supermercati e nella dispensa.

Ecco la lista su scala globale: alimenti da agricoltura organica e rigenerativa; farine vegetali; alimenti provenienti dall'Africa occidentale come, per esempio, zenzero, tamarindo e moringa; snack monodose sì, ma freschi da conservare in frigo e mangiare velocemente; prodotti vegetali ma "senza soia"; tipologie di creme alternative al burro a base di vari ingredienti tra cui il tahini, mandorle o zucca; alimenti salutari per bambini; prodotti dolcificanti diversi dallo zucchero; mix di proteine ovvero prodotti che mescolano fonti proteiche animali e vegetali come hamburger con una percentuale di funghi; bevande analcoliche che imitano il sapore di quelle alcoliche.

Complessivamente, l'analisi di Whole Foods Market permette di individuare diversi filoni di consumo già avviati da tempo. Da un lato, infatti, cresce ancora l'attenzione alla sostenibilità ambientale della filiera alimentare e la tendenza a scegliere alimenti che abbiano un minore impatto sul pianeta.

Contemporaneamente si conferma come la salute sia ancora un fattore di scelta determinante quando il consumatore si trova al supermercato. Ecco, dunque, che sceglierà sempre più frequentemente prodotti "alternativi" e superfood che, sulla carta, dovrebbero essere benefici per l'organismo.

**E in Italia?** Se l'analisi di Whole Food Markets ha uno spettro globale, la piattaforma di food delivery Uber Eats ha elaborato un report tutto dedicato all'Europa con un focus sui food trend per il 2020 in Italia. Tre saranno, quindi, gli alimenti più ricercati e apprezzati dell'anno: semi di lino, olio di canapa e tè kombucha. Quest'ultima è una bevanda fermentata di origine cinese, considerata un vero e proprio farmaco naturale e per questo viene chiamato anche elisir della salute immortale. Leggermente acidula e rinfrescante, che si ottiene miscelando tè verde o tè nero con una coltura di batteri e lieviti a massa solida e lasciando fermentare. Proprio questa procedura è all'origine di alcune critiche da parte di istituzioni mediche occidentali, perché la fermentazione potrebbe favorire, se non eseguita correttamente, la formazione di batteri e muffe nocive soprattutto per pazienti che presentano immunodeficienze.

Secondo le previsioni, invece, ci sono alcuni cibi che verranno soppiantati: è il caso di seitan e tofu, ma anche del Matcha, un tè verde coltivato soltanto in Giappone in condizioni climatiche particolari e con antichi metodi tradizionali che è stato protagonista di un vero e proprio boom in questi anni. Verranno sostituiti dal jackfruit fresco (talvolta riportato come jago o giaca, è un frutto esotico endemico dell'India, piuttosto grande e dall'aspetto bizzarro, non molto conosciuto nei mercati europei, il cui tipico aroma sembra un incrocio di ananas e mango) e dal tempeh, cugino meno famoso del tofu di origini indonesiane che si produce con la soia come il tofu, ma è molto più saporito e ha le stesse proteine della carne. Per questo è un ingrediente prezioso per le diete vegetariane e vegane.

Se è forte la curiosità verso i cibi provenienti da altre culture, è però vero che, passato il picco di interesse iniziale, i consumatori tornano su scelte più tradizionali. Nel report di Uber Eats basate sulle consegne, si trova proprio in cima alla classifica la pizza, superata solo dal Pokè, un piatto freddo di origine hawaiana a base di riso, salmon e verdure che è esploso nel 2019. Al secondo posto, per l'appunto, la pizza e al terzo la cucina naturale, a conferma dell'ormai stabile interesse per cibi salutari e che facciano bene sia al pianeta che all'organismo. (Fonte: Il giornale del cibo)



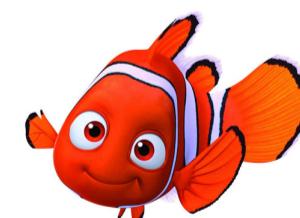
## Crisi climatica. Nemo rischia l'estinzione

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Per il pesce pagliaccio, tanto amato protagonista delle avventure Disney dai bambini di tutto il mondo, si prospetta un futuro davvero amaro perché sembra proprio destinato a scomparire. Il Center for Biological Diversity, già nel 2012 segnalava l'acidificazione degli oceani e il riscaldamento globale come causa di una sicura estinzione. Ora la conferma arriva da uno studio pubblicato sulla rivista Ecology Letters e guidato dal Centro nazionale francese per la ricerca scientifica (Cnrs) e dalla Woods Hole Oceanographic Institution (WHOI). Il pesce pagliaccio vive in simbiosi con gli anemoni di mare presso cui depone le sue uova e che, a loro volta subiscono il riscaldamento

degli oceani. Secondo quanto stimato dagli studiosi, a causa di questi eventi la deposizione e la fertilità delle uova del pesce pagliaccio vengono ridotte di ben il 73%. Per giungere a questa conclusione, gli esperti hanno monitorato la specie nelle lagune della baia di Kimbe, in Papua Nuova Guinea, per oltre un decennio. Utilizzando l'analisi genetica del DNA, gli studiosi sono stati capaci di calcolare il potenziale che il pesce pagliaccio ha di adattarsi ai cambiamenti dell'habitat e di rinnovarsi. E hanno scoperto che le grandi famiglie di questa specie in grado di sopravvivere per molte generazioni sono tutte associate ad habitat di alta qualità, piuttosto che a geni condivisi.



Dal campionamento e sequenziamento del DNA è emerso che gli sforzi di conservazione non possono fare affidamento sull'adattamento genetico per proteggere il pesce pagliaccio dagli effetti dei cambiamenti climatici. In altre parole la stretta dipendenza del pesce pagliaccio da un habitat che si sta degradando sempre di più può rappresentare la fine della specie. Secondo gli autori della ricerca, insomma, il destino dell'animale sembrerebbe segnato. Il pesce pagliaccio va a unirsi a un interminabile elenco di specie animali e vegetali che rischiano di estinguersi a causa della crisi climatica. Come indicato dal WWF, fanno parte di questo elenco migliaia di specie, tra cui i pinguini, gli orsi polari, i leopardi ma anche gli stambecchi, numerosi anfibi e persino l'abete bianco.



di Marina Melissari

Emergenza climatica, emergenza sanitaria, inquinamento e problemi ambientali. E se questo nuovo anno fosse all'insegna della biodiversità e della tutela degli ecosistemi?

Le Nazioni Unite hanno dichiarato il 2020 come Anno internazionale della salute delle piante (IYPH). L'anno è un'opportunità unica nella vita per sensibilizzare il mondo su come proteggere la salute delle piante può aiutare a porre fine alla fame, ridurre la povertà, proteggere l'ambiente e favorire lo sviluppo economico. E aggiungerei anche proteggere la salute delle persone, dall'inquinamento e altre malattie legate al cambiamento climatico. Le piante sono la fonte dell'aria che respiriamo e la maggior parte del cibo che mangiamo, ma spesso non pensiamo di mantenerle sane e questo può avere risultati devastanti. La FAO stima che ogni anno si perdano fino al 40% delle colture alimentari a causa di parassiti e malattie delle piante. Ciò lascia milioni di persone senza cibo a sufficienza da mangiare e danneggia gravemente l'agricoltura, la principale fonte di reddito per le comunità povere rurali. La salute delle piante è sempre più minacciata. I cambiamenti climatici e le attività umane hanno modificato gli ecosistemi, riducendo la biodiversità e creando nuove nicchie in cui i parassiti - alcuni scienziati sostengono anche i virus - possono prosperare. Allo stesso tempo, i viaggi e gli scambi internazionali sono triplicati negli ultimi dieci anni e possono diffondere rapidamente parassiti e malattie in tutto il mondo causando gravi danni alle piante autoctone, all'ambiente e, come si è visto, alla specie umana.

I parassiti e le malattie delle piante sono spesso impossibili da sradicare una volta che si sono stabiliti e la loro

gestione richiede tempo e denaro. La prevenzione è fondamentale per evitare l'impatto devastante sull'agricoltura, sui mezzi di sussistenza e sulla sicurezza alimentare e molti di noi hanno un ruolo da svolgere. Che però si deve inserire in un approccio sistematico che va progettato anche a livello istituzionale, normato e adottato in tutti i settori produttivi coinvolti. Oggi esistono soluzioni in grado sia di prevenire i parassiti e le malattie delle piante, sia di affrontarli, in modo ecologico, ad esempio attraverso la gestione integrata dei parassiti. Questo approccio ecosistemico combina diverse strategie e pratiche di gestione per produrre colture sane riducendo al minimo l'uso di pesticidi. Evitare le sostanze velenose quando si affrontano i parassiti non solo protegge l'ambiente, ma protegge anche gli impollinatori, i nemici naturali dei parassiti, gli organismi benefici e le persone e gli animali che dipendono dalle piante.

A partire dal fatto che dobbiamo tutti rispettare le normative fitosanitarie che sono state messe in atto per proteggere l'agricoltura, la silvicolture e l'ambiente, la FAO ricorda che anche a livello individuale si può fare qualcosa: diffondere il messag-

gio nelle proprie comunità; accrescere il numero di piante e alberi nel territorio, ma fare attenzione a portare piante e prodotti vegetali (ad es. semi, verdure, fiori recisi) oltre i confini, anche quando acquistati durante i viaggi oppure online, perché potrebbero diffondere parassiti e malattie delle piante o specie aliene; accedere alle informazioni online su come prevenire e gestire i parassiti e le malattie delle piante e per segnalare focolai; prevenire la diffusione utilizzando solo semi e piantine certificati. Non ultimo, intraprendere azioni quotidiane per ridurre l'impronta ambientale delle nostre attività e impegnarsi attivamente in iniziative per proteggere e gestire le risorse naturali. Molti si stanno già impegnando in questa direzione. E questo momento, in cui ogni persona sta facendo la sua parte nel contrastare il corona virus e si riscoprono valori essenziali, può essere il momento giusto per fermarsi e riflettere su come vogliamo costruire il nostro ambiente e rivedere le nostre vecchie abitudini, considerando che le nostre scelte di cittadini possono davvero influenzare tanto i mercati quanto le istituzioni e spingerli ad agire e applicare finalmente soluzioni ecocompatibili. ●





Tariffa  
Rifiuti

Sicuri di pagare il giusto?

## INTERVENTI DI CONSULENZA E SERVIZI

Supporto normativo per la corretta applicazione della legislazione vigente.

Assistenza volta ad assistere le utenze domestiche e le imprese nella gestione pratica - operativa

- TA.RI. (TAriffa RIfiuti)

Analisi e verifica degli importi richiesti, ottenimento di agevolazione, riduzione, esenzione, assistenza in fase di contenzioso con l'Amministrazione locale.

Principali azioni di controllo:

- Correttezza della dichiarazione iniziale.
- Aree, locali, superfici a tassazione ridotta/agevolata /non tassabili.
- Variazioni di aree, locali, superfici rispetto alla dichiarazione iniziale.
- Sgravi da gestione del rifiuto assimilato con terzo soggetto.

Tel: 06/56559914

e mail:

[info@tari-tariffarifiuti.it](mailto:info@tari-tariffarifiuti.it)

FB:@tariffarifiuti