

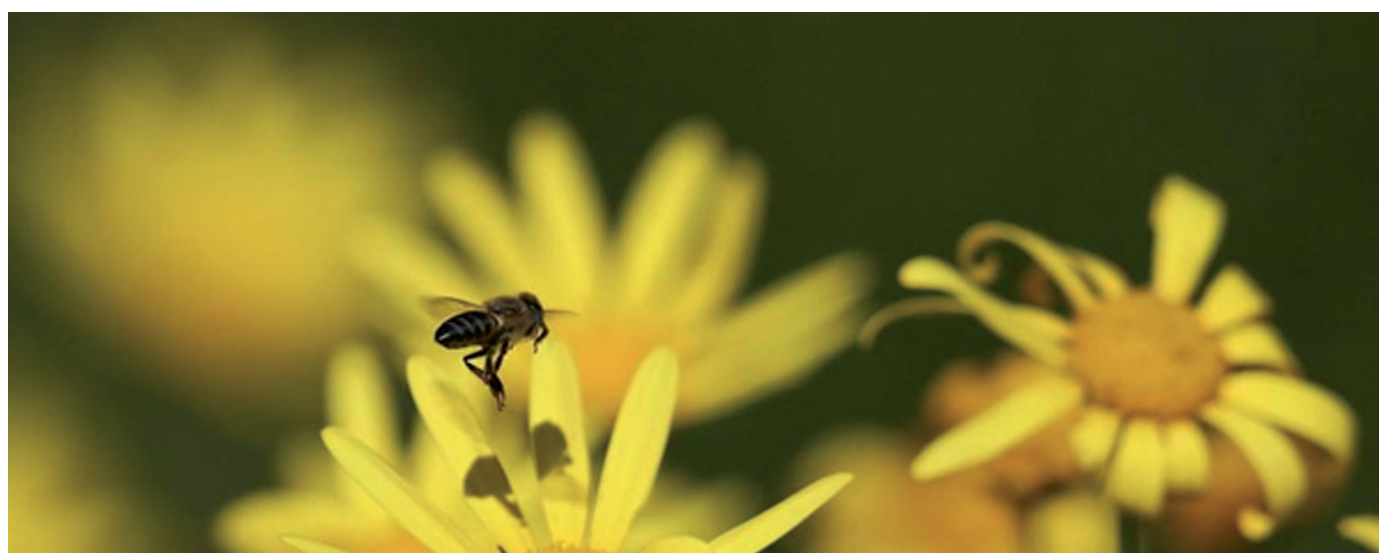
vivere® sostenibile

lazio

03

Aprile 2019 - MENSILE - Anno 1- N. 3/2019
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE

www.viveresostenibile.net  



SALVARE LE API



L'attore Morgan Freeman ha trasformato la sua tenuta nel Mississippi in un santuario per le api

Editoriale

Riccardo Bucci - Pag. 3

Anche la legge è contro lo spreco alimentare

Katia Bovani - Pag. 4

I Biostimolanti in Agricoltura: un aiuto naturale

Riccardo Milozzi - Pag. 5

La sostenibilità declinata al femminile e al maschile

Alessandro Bertirotti - Pag. 8

A Ladispoli il primo stabilimento 'Plastic Free' del Lazio

L'intervista di Marina Melissari - Pag. 14

La sostenibilità delle città e la vita spericolata dei pedoni

Paolo Serra - Pag. 16

In pericolo le api, le indispensabili alleate per il nutrimento delle specie che abitano il pianeta

di Marina Melissari

A quasi 82 anni, il premio Oscar Morgan Freeman gestisce personalmente 26 alveari nella sua tenuta in Mississippi, perché crede nell'importanza di salvaguardare le api dal grave pericolo di estinzione a cui vanno incontro. Ha trasformato il suo ranch di 50 ettari in un vero e proprio "santuario" per le api, arricchendolo con più di cento magnolie e impressionanti distese di trifoglio e di lavanda. Freeman, vincitore dell'Oscar al miglior attore non protagonista per Million dollar baby, noto per le straordinarie interpretazioni in pellicole come Seven e la Trilogia del cavaliere oscuro, nutre gli insetti personalmente con acqua e zucchero, senza prelevare il miele. Perché? "C'è bisogno di uno sforzo comune per riportare le api sulla Terra - ha

dichiarato più volte - Non capiamo che sono alla base, io credo, della crescita del pianeta". Secondo Greenpeace, 70 colture alimentari su 100 sono impollinate dalle api, che quindi sono responsabili del 90 per cento della nutrizione mondiale. Per questo il fatto che il loro numero sia in forte calo è preoccupante. Tra il 1947 e il 2005 gli Stati Uniti hanno perso il 59 per cento delle colonie; dal 1985 al 2005 l'Europa ne ha perso il 25 per cento. L'allarme è sempre più elevato e il fatto che anche l'ONU abbia creato una giornata apposita da dedicare alla salvaguardia di questi insetti, il 20 maggio, è un segnale di come la preoccupazione sia reale. Ma perché le api sono così importanti? Perché hanno un ruolo importantissimo nel mantenimento

della biodiversità e nella conservazione della natura. Sono insetti impollinatori, cioè permettono la formazione dei frutti, trasportando il polline da un fiore all'altro. Attraverso questa attività garantiscono la presenza di specie vegetali diverse fra loro, un elemento importantissimo per la salute della natura. Senza di loro, la riproduzione delle piante sarebbe molto più complicata. È proprio grazie alle api se disponiamo di buona parte della frutta e verdura che mangiamo. Insomma, la produzione del miele non è il motivo per cui è importante salvarle: è in gioco qualcosa di molto più grande. Molte specie di api selvatiche, farfalle e altri insetti che impollinano le piante, per essere precisi due di ogni cinque specie, si stanno avviando all'estinzione. Altri animali che

continua a pag. 3



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



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 l'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

pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud - 06/56547723

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
MOBILITA' SOSTENIBILE	pag	16
LE TENDENZE	pag	17 - 18
EVENTI E APPUNTAMENTI	pag	19



**Tutti i nostri
siti sono su**



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

06/56547726



Via La Spezia, 112 - 00055 Ladispoli (RM)
 Tel. 06 / 56547723

Direttore Responsabile
Riccardo Bucci
direzione@viveresostenibilelazio.cloud

Capo Redazione
Marina Melissari
redazione@viveresostenibilelazio.cloud

Ufficio Commerciale

pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud

Iscrizione all'Albo dei Giornalisti del Lazio: n. 385 del 28/11/2018
 Registro Stampa n. 1/19 Tribunale di Civitavecchia

Stampa

Centro Stampa delle Venezie
 Via Austria, 19
 Padova



Grafica e impaginazione

F.C.S. S.r.l.
 Roma - Lazio
www.fcs-imprese.it

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 Sue 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 insindaca-
 bile 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 dedica ogni responsabilità sulla pro-
 venienza 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 Bertirotti
 Katia Bovani
 Riccardo Bucci
 Riccardo Milozzi
 Paolo Serra

Pasqua. Che futuro vogliamo?

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

La Pasqua celebra la risurrezione di Gesù, avvenuta, secondo le confessioni cristiane.

In questo periodo abbiamo la possibilità di riflettere: noi potremmo risorgere? Il pianeta potrà risorgere?

No, la risposta è no.

Possiamo da subito, però, porci l'obiettivo di realizzare al meglio le nostre potenzialità, impegnandoci a farlo nel rispetto del bene comune.

Questo principio esige un'interconnessione tra l'economia, l'etica e lo sviluppo sostenibile.

Il concetto di sviluppo sostenibile va considerato come elemento della crescita umana, con una visione più ampia della specifica questione ecologica: dobbiamo riprendere la gestione del nostro percorso che vede l'essere umano al centro.

Del resto, se promuovere la dignità della persona

umana è fondamentale per proteggerne i diritti e se la questione che ci interessa è il diritto allo sviluppo e a un ambiente sano, significa anche richiamare i doveri, cioè, la responsabilità verso se stessi, verso gli altri, verso la natura.

Per essere sostenibile, lo sviluppo deve trovare l'equilibrio fra gli obiettivi economici, sociali e ambientali e, questo, al fine di assicurare il benessere di oggi senza compromettere quello delle generazioni future.

Dobbiamo però stare attenti a non cadere nel meccanismo del disastro ecologico. Non è troppo tardi, possiamo opporci con un positivo cambio di abitudini sane e rispettose dell'ambiente.

Lo stato d'animo positivo trasformato in azioni consapevoli è il motore, i governi, le imprese, le multinazionali sono strumenti che devono muoversi nel ritmo di una crescita verde equilibrata piuttosto che illimitata.



Il cambiamento parte dal basso, le persone sono la soluzione.

Da Pasqua in poi....evitiamo gli sprechi alimentari, consumiamo prodotti a chilometro zero, riduciamo al minimo gli imballi, riutilizziamo i materiali, doniamo allegria e godiamoci la natura.

Buona Pasqua Sostenibile a tutti....

RB

da pag. 1

giocano un ruolo, anche se un po' minore, nell'impollinazione sono i colibrì e i pipistrelli, che sono in pericolo uno in sei specie. Le cause della loro diminuzione sono molteplici: malattie, cambiamenti climatici, la cementificazione, l'aumento delle monocolture, l'utilizzo di pesticidi in agricoltura. In particolare, la pericolosità dei neonicotinoidi per gli insetti impollinatori è stata confermata dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare: mentre l'Europa li ha messi al bando, il presidente degli Stati Uniti, Donald Trump ne consente l'uso anche all'interno

delle aree protette. Per fortuna, in questa situazione di emergenza, molti la pensano come Freeman e le azioni per proteggere le api si moltiplicano: la ripresa della tradizione dell'apicoltura sta permettendo in molte zone del mondo e dell'Italia una serie di azioni di salvaguardia. Queste, insieme alla riduzione dell'uso di pesticidi e alla rinaturalizzazione degli spazi, contro l'avanzata dell'inquinamento, sono tutte misure fondamentali per fare in modo che le api non scompaiano. Per esempio, in Baviera, nel febbraio dell'anno scorso, circa un milione e 750 mila

cittadini hanno firmato una petizione per chiedere un referendum sulla protezione delle api e l'iniziativa ha riscosso talmente tanto successo che il governo bavarese ha deciso di convertire in legge le proposte contenute nella petizione senza alcun referendum. Anche senza disporre di una tenuta di 50 ettari si può contribuire alla salvaguardia degli insetti impollinatori, ad esempio coltivando piante e fiori per attrarli e nutrirli – come il tulipano, che darà un tocco di colore a balconi e giardini, oppure il rosmarino e l'erba cipollina, utili anche in cucina.

REGALATI
l'abbonamento
per 1 anno

**vivere
sostenibile**

lazio

Per ricevere ogni mese
la copia cartacea direttamente a casa tua

Scrivi a redazione@viveresostenibilelazio.cloud

Anche la legge è contro lo spreco alimentare

TEMPO DI LETTURA: 5 min



di Katia Bovani, Avvocato

Molto spesso speriamo che nella pratica quotidiana si innestino dei "circoli virtuosi" affinché la vita umana possa migliorare. La nostra epoca, quella della globalizzazione, ci impone l'obbligo etico (ancor prima che giuridico) di porre in essere interventi mirati a garantire la protezione e l'incremento delle risorse alimentari in ogni possibile forma. Prima fra tutte quella della limitazione dello spreco alimentare quale pratica diffusa ad ogni livello, da quello quotidiano (quante volte gettiamo il cibo che avanza alle nostre tavole!) a quello industriale. Esiste uno studio chiamato "rapporto Waste Watcher," condotto nel 2015 e scientificamente validato dal Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agroalimentari dell'Università di Bologna. Non molti saranno a conoscenza del fatto che questo studio ha dimostrato come vi sia una profonda divergenza tra lo "spreco reale" vale a dire quello effettivo, misurabile e lo "spreco percepito" cioè quello spreco che noi riteniamo di produrre. Ebbene, soltanto in Italia, lo spreco effettivo (corrispondente al cibo gettato in pattumiera dalle famiglie italiane) corrispondeva nel 2015, secondo lo studio Waste Watcher, a qualcosa come 13 miliardi Euro. Eppure, sempre nel 2015, lo "spreco percepito" corrispondeva a circa il 50% di quello effettivo. Sì, abbiamo compreso bene: uno spreco reale di 13 miliardi di euro è percepito solo per la metà. Ciò significa che gli italiani erano convinti di gettare la metà del cibo che realmente finisce in pattumiera.

Facciamo parte di un'Europa sensibile alla tematica ma sfornita di poteri coercitivi. In questo contesto, due nazioni hanno avuto - ed hanno ancora - il ruolo di faro nella soluzione del problema dello spreco alimentare: Italia e Francia. Sebbene con notevoli differenze legate ad un'altrettanta diversa sensibilità giuridica i legislatori italiani e quelli francesi hanno saputo dare un senso alla lotta per la riduzione allo spreco alimentare. Vediamo come. In data 3 febbraio 2016 il Senato

della Francia ha approvato la "Loi relative à la lutte contre le Gaspillage alimentaire".

Si tratta di un corpo normativo strutturato su specifiche priorità che si identificano con:

- La prevenzione dello spreco alimentare;
- L'uso dell'inventario, per beneficenza o trasformazione, per la consumazione umana;
- L'uso per alimentazione animale;
- La destinazione a fini di compostaggio per l'agricoltura o per fini energetici.

La disciplina è rivolta ai supermercati di estensione superiore a 400 metri quadrati e li obbliga al conferimento, in favore di associazioni benefiche, del cibo prossimo alla data entro la quale è preferibile consumarlo; laddove ciò non sia possibile, la legge ne prescrive la trasformazione in mangime per gli animali oppure in compost.

Il tratto saliente di questo corpo normativo si ravvisa nell'aspetto sanzionatorio: i trasgressori sono passibili di multe sino ad € 75.000,00 e la detenzione sino a due anni.

In Italia si registra l'entrata in vigore, il 14 settembre 2016, della Legge 166/2016 intitolata "Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi".

E' indubbiamente, una legge che si distingue non solo per ragioni di tecnica legislativa (assolutamente pregevole) ma, soprattutto, per la profondità e la lungimirante attenzione al sociale. Innanzitutto ne risulta bandito ogni profilo sanzionatorio e, sebbene ciò possa apparire una scelta debole, in realtà si traduce in una grande vittoria di civiltà giuridica, perché la L.166 ha saputo coniugare l'agilità burocratica con gli incentivi previsti per i soggetti virtuosi.

Limitiamoci al solo settore alimentare. La Legge 166/2016 si propone di "ridurre gli sprechi per ciascuna delle fasi di



produzione, trasformazione, distribuzione e somministrazione" (art.1). In altre parole, questo corpo normativo si propone di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze alimentari e di prodotti farmaceutici, agevolare la riduzione di rifiuti, promuovere il riuso e il riciclo, contribuire ad attività di ricerca, informazione e sensibilizzazione delle istituzioni e dei consumatori specialmente quelli giovani.

E' grazie all'art.2 della L.166 che oggi abbiamo una definizione normativa del concetto di "spreco alimentare" disegnato come "l'insieme dei prodotti alimentari scartati dalla catena agroalimentare per ragioni commerciali o estetiche ovvero per prossimità della data di scadenza, ancora commestibili e potenzialmente destinabili al consumo umano o animale e che, in assenza di un possibile uso alternativo, sono destinati a essere smaltiti". **Lo spreco alimentare è chiave di volta del circolo virtuoso auspicato di questo testo normativo.**

Nell'affrontare questa sfida "green", la Legge 166 attribuisce un ruolo fondamentale alle Istituzioni. Potenziamento delle funzioni e delle prerogative del già esistente "Tavolo di coordinamento" in materia di proposte per lo sviluppo di iniziative di informazione e di sensibilizzazione alla donazione e al recupero di eccedenze alimentari, di attività di monitoraggio delle eccedenze e degli sprechi alimentari, etc. Di estrema importanza la scelta del legislatore italiano: anziché puntare sulla punizione dei trasgressori, la L.166/2016 preferisce responsabilizzare, con effetto premiale, gli operatori del sistema alimentare che donano agli indigenti e tracciano gli alimenti ceduti. Promozione, incentivo, premio: il legislatore italiano mostra di voler credere nei propri cittadini. Ed è questo messaggio di fiducia - oltre, naturalmente, all'obiettivo intrinseco volto a contrastare lo spreco alimentare, farmaceutico, ecc. - che deve muovere le coscienze dei singoli e degli enti collettivi chiamati ad operare responsabilmente per la riduzione della forbice sociale.

① Fai regolarmente la lista della spesa?

② Acquisti preferibilmente prodotti freschi di stagione?

③ Quando cucini, fai attenzione a non esagerare con le quantità?

④ Riutilizzi gli avanzi per preparare nuovi piatti?

⑤ In frigo, metti davanti i cibi prossimi alla scadenza e dietro quelli appena acquistati?

⑥ Metti sempre in freezer i cibi che con ogni probabilità non riuscirai a consumare a breve?

⑦ Metti le etichette con la data ai cibi che conservi in freezer?

lo Spreco?

Test di autovalutazione



⑧ Se pensi di non riuscire a consumare del cibo che rischia di andare a male, ne dai un po' ai vicini o inviti degli amici per consumarlo?

⑨ Al ristorante, porti via gli avanzi con la doggy bag?

Si a 9 domande: Siete gli Ambasciatori della lotta allo spreco alimentare
 Si a più di 5 domande: Siete piuttosto attenti a non sprecare, ma potete fare di più
 Si a meno di 5 domande: Potreste fare qualche cambiamento nelle abitudini



SOSTENIBILITÀ QUOTIDIANA

Partner di Vivere Sostenibile Lazio per la divulgazione anti spreco alimentare

I Biostimolanti in Agricoltura: un aiuto naturale che si è affermato negli ultimi venti anni

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Riccardo Milozzi *Presidente CIA Roma*

Parliamo di materiali diversi dai fertilizzanti e dagli agrofarmaci che si sono dimostrati efficaci nella produzione agricola, migliorando il vigore delle coltivazioni e la qualità dei raccolti: applicati alla pianta, semi o substrato di crescita in formulazioni specifiche, hanno la capacità di modificare naturalmente i processi fisiologici delle piante migliorandone la crescita, lo sviluppo e la risposta agli stress.

L'attività di questa classe di prodotti si esplica sostanzialmente con tre modalità: potenziamento della resistenza agli stress abiotici (condizioni ambientali avverse), stimolazione dell'assorbimento e dell'utilizzo delle sostanze nutritive, miglioramento della qualità del raccolto.

Tra le prime e più conosciute sostanze biostimolanti ci sono gli estratti di alghe. Queste sono state utilizzate per centinaia di anni in agricoltura per migliorare la fertilità del suolo. Da poco più di cinquanta anni è iniziata la produzione di estratti liquidi da alghe verdi, rosse o brune per esaltarne le proprietà. Oggi sono numerosi i prodotti biostimolanti a base di estratti di alghe disponibili sul mercato. Il tipo di alga utilizzato, il periodo di raccolta e il processo di estrazione influenzano notevolmente le caratteristiche chimiche dell'estratto e quindi le sue proprietà biostimolanti. Da un punto di vista applicativo, gli effetti positivi degli estratti di alghe sono più marcati in colture coltivate in suoli poco fertili e con applicazioni ripetute durante il ciclo colturale. Applicazioni fogliari sono in genere preferite per i ridotti dosaggi richiesti e la rapidità di azione. Dopo le alghe, tra le principali sostanze biostimolanti ci sono le "sostanze umiche", che si possono definire come delle grandi molecole organiche complesse derivate dalla decomposizione della sostanza organica e dall'attività metabolica dei microrganismi e provengono soprattutto da giacimenti di humus fossile, torba o compost. Le sostanze umiche esercitano un ef-

fetto diretto sulla pianta stimolando il maggior sviluppo delle radici. L'azione indiretta delle sostanze umiche si esplica nel suolo attraverso un miglioramento della fertilità. Gli effetti positivi sul metabolismo cellulare determinano una maggior tolleranza delle piante agli stress abiotici (es. salinità) e biotici (es. attacchi di malattie fungine come la peronospora). Un'altra categoria di sostanze biostimolanti, molto importanti, sono gli idrolizzati proteici, sostanze contenenti una miscela di aminoacidi e peptidi solubili, generalmente ottenuti per idrolisi chimica o enzimatica, o mista da proteine di origine animale o vegetale. Le fonti proteiche sono rappresentate da residui della lavorazione del cuoio (es. collagene), dell'industria ittica o da biomasse vegetali di leguminose. Gli idrolizzati proteici presentano proprietà biostimolanti, migliorando l'assorbimento e l'assimilazione dei nutrienti (es. azoto nitrico e ferro), la tolleranza a stress ambientali (salinità, siccità, temperature estreme) e la qualità del prodotto. È stato anche evidenziato che gli idrolizzati proteici possono stimolare le risposte di difesa della pianta agli stress. Certamente questi prodotti costituiscono un aiuto per gli agricoltori che vogliano ottenere migliori risultati dalle loro coltivazioni nel rispetto delle piante e del terreno. Da una recente indagine su un campione di 4.000 aziende agricole italiane, infatti, si vede che la lista delle colture su cui trovano impiego i biostimolanti è lunga, con una gamma di impieghi molto diversificata. Le colture orticole fanno la parte del leone, aggiudicandosi il 45% dell'applicazione, seguite dalla vite, con il 34%, dalle colture frutticole (21%), dai seminativi primaverili (17%) e dalle colture industriali (13%). Nella maggioranza dei casi (il 76%) i biostimolanti sono utilizzati dagli agricoltori italiani come stimolatori di resistenza agli stress


Riccardo Milozzi

"I biostimolanti sono un aiuto per migliorare le coltivazioni nel rispetto delle piante e del terreno."

ambientali e nel 69% per migliorare la qualità del raccolto. Nel 52% delle aziende, invece, vengono usati per la capacità di stimolare l'assorbimento e l'utilizzo delle sostanze nutritive e rendere così (indirettamente) la coltura più resistente a insetti e malattie. Gli estratti d'alga sono i prodotti più utilizzati (nel 76% delle aziende), seguiti dagli idrolizzati proteici (61%) e dagli acidi umici-fulvici (52%). Decisamente meno rappresentati i prodotti a base di batteri, utilizzati solo nel 20% dei casi.

Si capisce dunque perché a livello mondiale si valuta che i biostimolanti sviluppino un mercato di 2 miliardi di dollari, con un'impetuosa tendenza al rialzo.

Innovazione in agricoltura: è italiano il primo diserbante ecologico

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di RELOADER Associazione onlus

Un team di ricercatori e imprese del nostro Paese ha progettato e realizzato un diserbante completamente naturale, il Natural Weed Control, in risposta all'allarme lanciato già da diversi anni dagli agricoltori sardi in merito agli agenti chimici contenuti nei diserbanti tradizionali che alterano il ph del terreno, risultando nocivi non solo per l'agricoltura ma anche per api e farfalle. Un danno gravissimo, visto il ruolo chiave che questi insetti hanno per l'ecosistema.

Da qui è nato questo prodotto già sperimentato con successo in Italia e negli Stati Uniti, che promette di sostituire quelli tradizionali la cui nocività per l'ambiente e l'uomo è sempre più evidente. Si tratta di un composto a base di scarti di malvasia, lana e olio d'oliva, in perfetta sintonia, dunque con i principi dell'Economia Circolare. In particolare il componente principale è la lana di pecora, a cui si aggiungono scarti di olio d'oliva e altri ingredienti come le eccedenze delle lavorazioni vitivinicole e gli estratti dalla pulizia delle arnie,



tra cui propoli o miele. La sua azione erbicida si svolge perciò non grazie agli agenti chimici, ma sfruttando solo il vapore e il calore che si sviluppa quando il composto viene spruzzato sulle piante infestanti che lo intrappolano e si seccano dopo due giorni dal trattamento. Inoltre le altre sostanze - chiarisce l'imprenditrice sarda Daniela Ducato, che utilizza gli scarti per realizzare materiali edili ad alta prestazione tecnologica - favoriscono un effetto prolungato senza creare problemi al suolo o alterare il suo ph. A seconda della composizione, il bio-diserbante può essere sfruttato per la protezione di orti, vigneti, frutteti e per il trattamento del verde urbano. E tutto, senza inquinare e con la massima sicurezza di dei consumatori e degli agricoltori, che possono utilizzarlo senza mascherine o protezioni, in quanto tutti gli elementi sono naturali. In Francia i viticoltori hanno già fatto incetta del prodotto. Uno dei prossimi passi sarà quello dell'utilizzo pensato per le famiglie, magari per la coltivazione di piccoli orti casalinghi.

La cucina Flexiteriana: vegetariana ma flessibile, salutista ma aperta alla tradizione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Redazione

Dalla cucina dell'abbondanza a tutti i costi e di qualsiasi cibo, alla dieta senza grassi-solo vegetali, alla cucina crudista, solo al vapore, fruttariana... Queste le esperienze degli ultimi anni, a volte un po' estreme, con l'alimentazione.

Dopo tutto questo, è giunto il tempo degli equilibri in cucina? La domanda ha ragione d'essere, perché più di recente si sperimenta la dieta flexiteriana (flexible vegetarian), stile nutrizionale che prevede un'alimentazione sana e salutare, all'insegna del gusto, delle materie prime e delle tecniche di cottura, integrando proteine animali in quantità ridotta scelte nel rispetto dell'ambiente da allevamenti estensivi ed etici, escludendo il tonno e il pesce spada e privilegiando il pesce azzurro, e considerando persino i dolci.

Si tratta di un genere di cucina che comincia a farsi largo anche con ristoranti dedicati, come la catena Flax&Kale a Barcellona, divenuta molto popolare in Spagna. A Roma dal 2016 è aperto Fiore in Via Boncompagni con lo chef Matteo Cavoli, un open space di 450 mq con una grande isola al centro per la cucina a vista, a vapore e una terrazza con orto mediterraneo e anche una bottega. In America è molto famosa Sweetgreen USA, fondata 12 anni fa e diventata ormai una sorta di community. Insomma quella flexiteriana è una dieta impegnata su ambiente e salute (all'incirca 1.400 Kcal/giorno) che prescrive un'alimentazione molto attenta alla qualità, alla provenienza di prossimità, di tradizione ma più leggera, con tecniche di cottura come il vapore, vegetariana sì ma senza escludere alimenti di origine animale. Una dieta che aumenta il consumo di frutta e verdura e riduce il consumo di carboidrati, perché aumentano la glicemia e fanno crescere di peso. Una dieta che predilige il consumo di cereali integrali, frutta secca, legumi e tofu, in cui bisogna anche imparare a combinare insieme le varie proteine: cereali integrali e legumi come ceci e lenticchie tutti i giorni possono sostituire l'eccessivo consumo di carne, in quanto si tratta di alimenti ricchi di proteine. Secondo il parere degli esperti, non bisogna eliminare latticini e formaggi, ma semplicemente ridurne il consumo in modo da ottenere i risultati migliori. La chiave è nuovi sapori che emergono da tecniche di cottura meno invasive sulla materia prima e che permettono di esaltarne caratteristiche ed essenze.

Ecco come la cucina flexiteriana utilizza le diverse tecniche di preparazione.

Il metodo crudista: una cucina minuziosa e attenta. Si



lavora direttamente con materie prime grezze e ricche di nutrimento. Non sono permesse cotture, salvo essiccature non superiori ai 42 gradi, e i processi di preparazione sono lenti, lunghi: il tempo aiuta le ingegnose marinature e in genere l'opera attenta dell'essiccatore.

La cottura a vapore: originale, contemporanea e sana. Il vapore è una tipologia di cottura che consente di tenere separato al meglio il gusto di ogni singolo ingrediente esaltando il sapore naturale dell'insieme. Sfrutta la forza del vapore, potente elemento fisico, per lavorare sugli alimenti e la loro composizione. Il vapore esalta il regno vegetale, le carni e i pesci nella loro composizione più naturale.

Il fritto a bassa temperatura: fritti leggeri grazie alla tecnica di cottura a 140° che non permette all'olio di raggiungere il "punto di fumo", ovvero la temperatura alla quale i grassi si decompongono e possono sprigionare sostanze tossiche.

La cucina mediterranea: si pesca nel patrimonio gastronomico italiano creando però accostamenti inusuali, utilizzando di preferenza prodotti biologici di prima qualità e tecniche di cottura antiche e allo stesso tempo contemporanee come la piastra di sale: il calore della piastra scioglie delicatamente



il sale che penetra negli alimenti, insaporendoli e arricchendoli di tutti i minerali e gli oligoelementi contenuti. Vista e olfatto sono già appagati dal colore tenue del sale rosa dell'Himalaya e dall'aroma tipico e particolare che si sprigiona durante la cottura.

I Dolci e la Frutta: dolci tentazioni libere da sensi di colpa. La cucina flexiteriana non li demonizza e la parola d'ordine è leggerezza. Un dolce buono sa anche essere leggero, dosando ingredienti e sfruttando tecniche di preparazione. La frutta è già golosa di suo: si esprime con colori sgargianti e le note dolci che le sono proprie.



Erbe spontanee commestibili - 2

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Si trovano più o meno dovunque e si riconoscono facilmente. Per raccoglierle basta una passeggiata in campagna. E, crude o cotte, sono saporite, sane e nutrienti. Gli antichi romani non le facevano mai mancare sulle loro tavole, anche le più ricche, e non è passato tanto tempo da quando nei campetti periferici di Roma si vedevano le donne, in grembiule e fazzoletto, che le raccoglievano per rifornirsi gratis di cicoria di campo e tante altre verdure. Riscopriamo insieme il valore di questi doni della natura: continuiamo con le seconde tre specie.

GRESPINO COMUNE (*Sonchus Oleraceus*)

L'uso del Grespino a fini alimentari è antichissimo: già Plinio il vecchio lo citava nei suoi scritti, pianta ad oggi purtroppo quasi dimenticata. E' presente su tutto il territorio, altezza fino a 1 metro. Tutta la pianta è commestibile, anche i gambi teneri, il sapore è dolce. Le foglie tenere si usano in insalata, mentre quelle più dure lessate rapidamente o ripassate direttamente in padella. Ha proprietà depurative, epatoprotettive e diuretiche. Ricco di vitamina C e sali minerali quali ferro, calcio e fosforo.

FINOCCHIO SELVATICO (*Foeniculum sylvestre*)

Pianta spontanea presente in tutta l'Italia mediterranea, dall'aroma caratteristico fresco e profumante, fiorisce in luglio e agosto, si consuma sia cruda in insalata che cotta in stufati e come verdura di accompagnamento a secondi piatti. I germogli teneri si usano nelle minestre oppure si mangiano crudi in pinzimonio. Inoltre è possibile raccogliere i semi in tarda estate per farne liquori o tisane.

PIANTAGGINE (*Plantago Lanceolata* e *Plantago Major*)

La piantaggine è un'erba infestante commestibile, dalle proprietà nutrizionali e medicinali eccezionali. Utilizzata fin dall'antichità classica nell'alimentazione umana e animale e poi dimenticata, è tutta commestibile cruda e cotta con proprietà espettoranti, antibatteriche, antistaminiche, antibiotiche, depurative e diuretiche. E' diffusa ovunque, alta non più di 30 cm, è presente quasi tutto l'anno ma cresce rigogliosa dall'autunno alla primavera.

Che tipo di fame ho quando credo di avere fame?

TEMPO DI LETTURA: 7 min

La pratica Mindfulness portata nel campo dell'alimentazione ci permette di essere più consapevoli del contesto emotivo che sta dietro la sensazione di fame e di comprendere il modo in cui ci relazioniamo al cibo. Mangiare con attitudine Mindfulness è, in realtà, un processo di auto-consapevolezza e trasformazione.

di Redazione

Tutti proviamo l'impulso che ci porta a mangiare e che chiamiamo "fame". Un impulso che possiamo considerare di base, poiché è legato alla nostra sopravvivenza e ai nostri istinti più primitivi. Nel corso della vita, il modo in cui viviamo e sperimentiamo questo impulso cambia, ma è innegabile che faccia parte della nostra natura, sin da quella prima ricerca istintiva di cibo che avviene subito dopo la nascita.

Alcune persone, a volte, sperimentano questo impulso come incontrollabile, irrefrenabile o eccessivo, e sentono di essere in gran parte alla loro mercé, il che può essere la causa di molte sofferenze. Altre persone, invece, affermano di aver perso l'appetito e raramente si connettono con quell'impulso naturale, ma mangiano perché "è la cosa giusta da fare".

Per alcuni, l'atto del mangiare è un piacere e un godimento come pochi altri, per altri è un processo necessario che alcune persone considerano quasi una tortura. E questo approccio può cambiare durante la vita in ogni momento. Ogni esperienza è unica e la gamma di possibilità è infinita.

Forse una delle pratiche Mindfulness più interessanti e rivelatrici, è proprio quella che possiamo realizzare portando la nostra attenzione sul processo dell'alimentazione, tenendo conto di tutto l'insieme di sensazioni che accompagnano l'atto del mangiare. Essere presenti e attenti mentre mangiamo è un esercizio potente che ci apre a comprensioni profonde.

Portare la pratica Mindfulness nel mangiare è sintonizzarsi con i nostri sensi ed esplorare attraverso di essi; è permettersi di scoprire in ogni boccone ciò che quel cibo offre, con mente da principiante e con genuina curiosità; è osservare le sensazioni fisiche, i pensieri e le emozioni, rendendosi conto dell'impatto che l'esperienza del mangiare ha in tutte queste aree.

Cosa osserviamo? Dove sentiamo la fame? Esiste una parte del corpo in cui viene percepita la sensazione di fame? È una sensazione generalizzata o può essere delimitata? Il corpo mostra segni di fame? E, in tal caso, quali? Oltre al corpo e alle sensazioni fisiche, c'è qualche altro punto da cui nasce l'impulso di mangiare? Forse la nostra mente ha un ruolo in questo? Cosa dicono i nostri pensieri? Esprimono giudizi sull'atto del mangiare o sulla scelta del cibo? Sono forse i pensieri che ci portano a rifiutare o scegliere certi cibi rispetto ad altri? E se poniamo l'attenzione oltre il corpo e la mente, rileviamo qualche altra fonte di fame? Che ruolo gioca il nostro stato emotivo? È il nostro cuore che ha fame?

Un intero campo di auto-indagine che ci permetterà di scoprire che ciò che chiamiamo fame è in realtà una complessa rete di sensazioni, pensieri ed emozioni che avvengono all'interno dei nostri corpi, menti e cuori. Un quadro che possiamo



Tipi di Fame

- Olfattiva** ➤ Si attiva con il profumo delizioso di un cibo
- Orale** ➤ Si manifesta con il desiderio di sentire sensazioni piacevoli in bocca. Si sazia prestando attenzione alla consistenza dei cibi
- Visiva** ➤ La fame si sazia anche con gli occhi. Creiamo i nostri piatti facendo attenzione alle forme, colori...
- Uditiva** ➤ Si attiva attraverso il rumore del cibo, come quello prodotto dal morso di un biscotto
- Tattile** ➤ Si attiva attraverso il piacere del tatto, la scoperta della consistenza di un cibo
- di Stomaco** ➤ Sentiamo fame nello stomaco. "Ho lo stomaco triste"
- Mentale** ➤ È una fame basata su teorie e credenze: "Non devo mangiarlo, fa male alla salute"
- Cellulare** ➤ A volte la percepiamo come una "voglia" attraverso la quale il corpo ci indica i nutrienti di cui abbiamo bisogno.
- del Cuore** ➤ Si manifesta quando sentiamo una mancanza. Si soddisfa con l'intimità emotuale.

osservare per diventare consapevoli degli elementi coinvolti in questo processo. La prossima volta che sento l'impulso di mangiare posso chiedermi: Chi ha fame lì dentro?

Tipi di Fame

Potrei quindi scoprire che è stato il mio naso a risvegliare in me un'attrazione irresistibile per un cibo che emana un profumo squisito (fame olfattiva); o che è piuttosto la mia mente che mi spinge a mangiare, usando argomentazioni inconfutabili sulla convenienza di farlo in questo momento e in un certo modo (fame mentale). È anche possibile che la mia attenzione sia stata attratta dal rumore di alcuni biscotti che qualcuno vicino a me sta masticando, attivando immediatamente il mio desiderio di mangiare (fame uditiva).

Possiamo distinguere fino a nove diversi tipi di fame, che non sono altro che esperienze che possiamo osservare da quell'atteggiamento di accettazione e non giudizio

che caratterizza l'approccio Mindfulness. In questo modo apriamo la porta a comprensioni profonde e ai movimenti di trasformazione che possono derivare da esse. Tra questi nove tipi di fame, la fame del cuore merita una considerazione speciale a causa delle sue peculiarità e del suo impatto. Hai mai osservato che, in un certo stato d'animo, tendevi a mangiare di più? Mangi con la speranza di liberarti delle emozioni che ti danno disagio? Mangi perché ti senti solo, annoiato, triste o ansioso? È così che si manifesta la fame del cuore, una fame che difficilmente può essere soddisfatta con il cibo fisico e che pretende di essere curata in modo più profondo. Di che cosa ha realmente fame il mio cuore? Accogliere questa domanda e la risposta che emergerà, per coloro che si aprono ad essa lungo la strada dell'alimentazione consapevole, porterà in dono liberazione ed espansione.

(courtesy: Italia che Cambia, Scuola di sviluppo transpersonale)

Gli alimenti che fanno bene al cervello

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di APS Litorale Nord

Ci sono diversi cibi che permettono di alleviare la stanchezza, la sonnolenza ed il malessere mentale. Si tratta di alimenti che, se assunti in certe quantità, ci aiutano a stare meglio. **Cioccolato fondente** (70% di cacao) - E' un ottimo alleato del cervello. I benefici dipendono dall'alto contenuto di flavonoidi, utili anche a contrastare l'insorgenza di Alzheimer ed ictus e di zinco, ferro e magnesio, sostanze indispensabili per il benessere del cervello.

Mirtilli - Al cervello fanno bene soprattutto perché contengono sostanze che proteggono le cellule cerebrali dallo stress ossidativo. Sono ricchi di vitamina C, un'altra sostanza utile al benessere del cervello, e di polifenoli che contribuiscono a

rallentare il processo di invecchiamento cellulare. Per questo, i mirtilli aiutano a contrastare l'insorgenza dell'Alzheimer.

Thè verde - Assumere tè verde beneficia il sistema nervoso: aiuta a migliorare la memoria, a stimolare la concentrazione, a combattere la fatica mentale e a favorire il rilassamento. Tutti questi benefici del tè verde sono dovuti alle catechine e ai polifenoli, potenti antiossidanti naturali.

Uova - Contengono la "colina", un nutriente che rinforza la memoria centrale e il cervello ed aumenta le dimensioni dei neuroni.

Avocado - Fa bene al cervello perché contiene, oltre alle vitamine, i grassi mono-insaturi, i grassi sani che regolano i

livelli di colesterolo e mantengono il sistema circolatorio sano e funzionale, anche nel cervello.

Cavolo rosso - Ha un effetto antiossidante grazie al contenuto di polifenoli, efficaci nella prevenzione dei danni alle cellule cerebrali e le difendono anche dall'invecchiamento.

Spinaci - Proteggono le capacità di apprendimento e le capacità motorie dall'invecchiamento e dallo stress ossidativo.

Liquirizia - Protegge dal rischio di degenerazione neuronale e quindi da gravi patologie come il Parkinson e l'Alzheimer. A renderla salutare sarebbe la "liquiritigenina", una sostanza appartenente alla famiglia dei fitoestrogeni e contenuta, appunto, nella liquirizia.



La sostenibilità declinata al femminile e al maschile



TEMPO DI LETTURA: 5 min



Alessandro Bertirotti
Antropologo della mente

Oggi si parla un po' ovunque di sostenibilità, come se bastasse parlarne per risolvere l'unico, vero e grande problema della nostra umanità: il ritardo con cui stiamo comprendendo che il mondo sta giungendo al capolinea, con la nostra complicità. Oserei, persino, dire: con la nostra capacità. Sì, perché siamo talmente bravi nel nostro egoismo, nel nostro costante e continuo egocentrismo di specie, che più o meno coscientemente stiamo organizzando, con il trascorrere del tempo, la nostra fine assieme a quella del pianeta.

Giulia Bartezzaghi, coordinatrice dell'Osservatorio Food Sustainability della School of Management del Politecnico di Milano, in una intervista rilasciata ad Airone n. 451, del novembre 2018, ci ricorda che

"in Italia si buttano via circa 5,1 milioni di tonnellate di cibo l'anno, mentre 4 milioni e mezzo di persone vivono in condizioni di povertà: una contraddizione forte a cui il settore agroalimentare sta cercando di rispondere proponendo nuovi modelli di business sostenibili".

E questo è un dato significativo, perché ci dice, appunto, che continuiamo ad essere in ritardo. Allora, mi chiedo quali possono essere i modi per comprendere il valore del tempo, nel suo inevitabile trascorrere. Ebbene, penso che, dal mio punto di vista, antropologico-mentale, si debba ricorrere agli insegnamenti di madre natura, che nella infinita saggezza, tanto benigna quanto maligna, ci indica le strade. Due strade, a dire il vero: una femminile e l'altra maschile. Sì, esistono due modi generali ed universali, perché biologicamente determinati, per comprendere che il mondo femminile umano e quello maschile affrontano i temi della sostenibilità diversamente. Riferendoci alla percezione del tempo, per esempio, la femmina umana lo rende sostenibile con una sana gestione dell'attesa, perché nasce con la predisposizione genetica a sapere attendere le fasi della natura, grazie all'ovulazione, la gestazione e l'educazione che impartisce, anche con l'allattamento, alla prole. Il maschio, invece, per necessità legato alla vita in branco, nel mondo della caccia ai viveri, cerca di vincere persino contro il tempo, anticipando con le sue azioni ciò che non può venire prima del tempo. Anche la femmina anticipa, certo. Ma lo fa in modo più strategico, perché utilizza la parola, e meno le azioni, per comunicare l'importanza

di trovarsi preparati quando si dovranno affrontare le varie fasi dell'età, nel nostro crescere. Ecco perché la femmina umana parla, parla e parla ai suoi figli. Perché conosce quale ruolo svolge, nella gestione dell'attesa di tempi, la comunicazione. Un noto detto popolare ricorda che "ad ogni frutto, la sua stagione". Eppure, in questo mondo occidentale, dove il guadagno veloce, sicuro e facile è diventato un imperativo economico sempre più pressante, specialmente nella globalizzazione, stiamo tutti ragionando ed agendo come se dovessimo combattere il tempo, invece di esserne complici devoti.



Un esempio di maschile che sa accogliere la sostenibilità del tempo al femminile? La mela Pink Lady®. È quella che sta più a lungo sull'albero rispetto a tutte le altre tipologie: 7 mesi. È la prima a fiorire (fine marzo-inizio aprile) e il frutto è l'ultimo a essere raccolto (fine ottobre-inizio novembre).

Per garantire la biodiversità, questi agricoltori-artigiani conservano zone di inerbimento nei propri frutteti, mantenendo le siepi che li circondano, e sistemando nidi di cinciarelle per favorire la fauna cosiddetta ausiliaria. In questo modo, limitano gli attacchi di insetti nocivi. Ma tutto questo è ancora niente. Per combattere il principale parassita, nemico giurato di questo melo, la Carpocapsa, i produttori Pink Lady® utilizzano una speciale tecnica, ossia la confusione sessuale. Nei meleti vengono installati piccoli braccialetti arancioni, rivestiti di un feromone che imita l'odore della femmina di falena. Sono collocati sulla parte superiore dell'albero e così disorientano la farfalla maschio, impedendogli di trovare le femmine da fecondare. E così si salva la mela. Ma non solo, perché i produttori Pink Lady® si sono dotati di un software che analizza il fabbisogno d'acqua del terreno, per irrigare con precisione, senza eccessi, i loro alberi.

In sintesi, penso che sostenibile oggi, in chiave antropologico-mentale, significhi imparare che siamo **diversamente uguali**, perché la Natura sa sempre quello che fa, e non è importante essere d'accordo con lei, perché la sua saggezza supera la nostra comprensione. ●

Rumori di fondo



di Marina Melissari

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il rumore della nostra società è talmente alto ormai da inquinare praticamente ogni cosa. Lo scrive in un bellissimo articolo di qualche tempo fa Andrea Degl'Innocenti, in Italiachecambia.org. Ho condiviso integralmente quello che dice, avrei potuto scriverlo io. Perciò ne riporto alcune considerazioni. C'è un rumore di fondo fisico, emesso dalle voci, dal traffico, dagli aeroplani, dalle industrie, che offusca e annichilisce gli unici suoni che ci fanno stare bene, cioè quelli naturali. Gordon Hempton, saggista ed ecologista statunitense associa questo fenomeno ad alcuni studi che mostrano come le frequenze a cui il nostro orecchio è più sensibile sono quelle fra duemila e cinquemila Hertz. Frequenze a cui non appartiene, udite udite, la voce umana. Troppo bassa. Invece ne fanno parte svariati suoni della natura, fra cui il canto di molti uccelli. Probabilmente il motivo di questa particolare sensibilità è da ricercarsi in ragioni evolutive: il canto degli uccelli indicava la presenza di alberi, quindi frutta e un habitat adatto all'essere umano: per questo l'evoluzione del nostro cervello lo ha privilegiato. E poi c'è un rumore di fondo metaforico, fatto di chiacchiericcio mediatico, di battaglie sociali, di dichiarazioni urlate, che ci impedisce di dare il giusto peso alle cose, di organizzare una scala di priorità coerente e condivisa, di ascoltare gli altri e persino noi stessi. Fino a un secolo e mezzo fa la società cambiava così lentamente che non esisteva nemmeno il concetto di futuro; oggi il futuro è già nel presente. Ci sentiamo in



balia di una corsa agitata e sempre più affannosa verso una meta ignota: aumentano le variabili, crescono gli indicatori, nuove tecnologie fanno il loro ingresso sul panorama globale. E sale ancora il rumore di fondo, aggiungendosi esponenzialmente al frastuono in cui si vive. Aggiungo che chi vuole comunicare oggi, spesso alza la voce, quando proprio non grida, per sovrastare il rumore mediatico e usa un numero crescente di iperboli e di locuzioni (un esempio: non più forte temporale ma "bomba d'acqua"), allo scopo di catturare fuggevolmente l'attenzione e sbalordire. Ma anche queste finiscono solo con l'alimentare il rumore perdendo presto ogni effetto, causa assuefazione. E allora che fare? Riprendersi il tempo. Tempo di osservare, di pensare, di ascoltare sé stessi e gli altri, di metabolizzare per capire. Distaccarsi dal rumore, rimanendo tuttavia in sintonia con il mondo e la natura, e vigili, per ritrovare quello sguardo limpido che conduce al pensiero critico che, a sua volta, sta alla base del nostro giudizio e delle nostre scelte. Difficile? Sì difficile, ma non impossibile. E soprattutto indispensabile per recuperare l'armonia con la natura che ci circonda e ci alimenta e con chi ci sta vicino. In fondo non dobbiamo mai dimenticare che quella umana è solo una specie un poco più evoluta che vive in un sistema naturale da rispettare, senza il quale non avrebbe davvero un futuro.

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione



NEL 2019 REALIZZA CON NOI
LA TUA CAMPAGNA PUBBLICITARIA

E USUFRUISCI DEL
BONUS FISCALE
DEL 90%

Troverai nuovi clienti attenti e consapevoli
per la tua attività!



Chiedici un preventivo senza impegno, scrivendo a
direzione@viveresostenibile.net

Giù le mani dai vecchi!



di Laura Sbruzzi

5 min. ⌚

A Modena, il 22 maggio, 8.00-13.30 presso la Camera di Commercio, un congresso dedicato unicamente alla violenza contro gli anziani.

L'organizzazione, in una regione da sempre attenta al Welfare e alle problematiche sociali, è a cura di Anaste Emilia Romagna.



Raggiungiamo in video conferenza il presidente regionale **Gianluigi Pirazzoli**, che da anni si occupa della qualità delle strutture residenziali per gli anziani, del benessere dei residenti e degli operatori che vi lavorano. **Gli chiediamo innanzitutto il perché di questo titolo...**

"Il titolo così provocatorio è stato deciso di concerto con Letizia Espanoli e il modello Sente-Mente® da lei creato, di cui condividiamo la filosofia.

Fa riferimento anche ai "vecchi" come venivano considerati una volta, cioè depositari di saggezza.

Questo rappresenta anche il nostro concetto della persona anziana che entra in una delle nostre strutture: per noi il residente non è numero, ma una persona con grandi esperienze di tutta una vita, che ci premuriamo di conoscere trascrivendo la sua biografia all'accoglienza, come abbiamo imparato dal modello organizzativo Sente Mente®".

In questo caso, chiedo: i vecchi sono visti anche non tanto come il nostro passato, ma come il nostro futuro?

"Naturalmente vorremmo - ci spiega Pirazzoli - che quando saremo vecchi ci si trattasse con dignità e cura, che per noi non significa solamente cambiare lavare e fornire un pasto, ma anche tener conto delle esigenze

della persona. Questo deve diventare fonte di cultura anche per i giovani; occorre mettere nuovamente in relazione due mondi, cosa che ci proponiamo con le manifestazioni che spesso organizziamo, alle quali sono presenti, oltre agli anziani, anche giovani o bambini."

Rispetto ad altri congressi che accomunano la violenza verso i minori e le donne a quella contro gli anziani, questo si focalizza solo sugli anziani. Perché?

"Per noi - ci dice Pirazzoli - gli anziani sono la categoria più fragile in assoluto, accomunabili forse solo ai bambini dell'asilo. E la violenza contro gli anziani non è solo quella fisica di cui si parla in TV, seppure esecrabile.

Reputiamo sia violenza contro un anziano fragile: lasciarlo con il panno non cambiato, avvicinarsi a lui o lei senza un sorriso o una parola gentile, non accogliere il suo desiderio di uscire in giardino e non pensare ad esaudirne i desideri oltre che le esigenze.

Sono anni che in questa regione con ANASTE, che si occupa delle strutture per anziani, ci battiamo contro tutto questo.

Ricorrendo a indicatori chiari e misurabili, valutiamo e interveniamo sulle strutture perché siano condotte con la massima serietà. Si tenga presente che la violenza scaturisce in strutture che non hanno i requisiti richiesti.

La violenza può essere evitata!

Vi sono eventi sentinella che non riguardano solamente il livido sul polso dell'anziano, ma, ad esempio, semplicemente il constatare quale sia l'umore degli operatori. I professionisti di questo ramo compiono un lavoro bellissimo ma delicato e impegnativo; per questo bisogna avere l'accortezza di capire quando l'operatore possa aver raggiunto un livello di stress preoccupante, che può scatenare anche episodi di violenza isolati fine a sé stessi.

Ecco perché sposiamo il modello Sente-Mente®, il quale tiene conto e fornisce strumenti utili non solo per il benessere degli anziani e dei loro familiari, ma anche degli operatori."



SOMMARIO

La violenza sugli anziani può essere evitata!

Intervista a
Gianluigi Pirazzoli

a pag. 1

**Speciale
Friday For the Future**

Scatti dalle piazze di un'Italia di giovani, in marcia per l'emergenza clima

a pag. 2 e 3

Hai un potenziale enorme dentro di te!

Guarisci te stesso riattivando la tua energia vitale

a pag. 4

Le recensioni del mese

Consigli di lettura per lettori consapevoli.

a pag. 4

Per chiudere, invitando al congresso operatori, familiari e chiunque sia sensibile al tema, il Presidente tiene a sottolineare i suoi **tre pilastri di riferimento**:

- Il primo è **#lavitanonfinisceconladiagnosi**, ovvero: occorre **prendersi cura della relazione** con la persona sempre, poiché anche in condizioni di perdita della parte cognitiva questa sente e percepisce la relazione di cura attenta ed empatica fino all'ultimo respiro.
- la seconda, che ne deriva, è: **la dignità dell'essere umano è sacra e inviolabile**.
- la terza è: **non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te**.

Come non essere d'accordo!

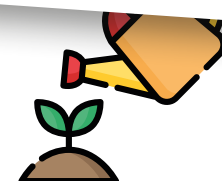
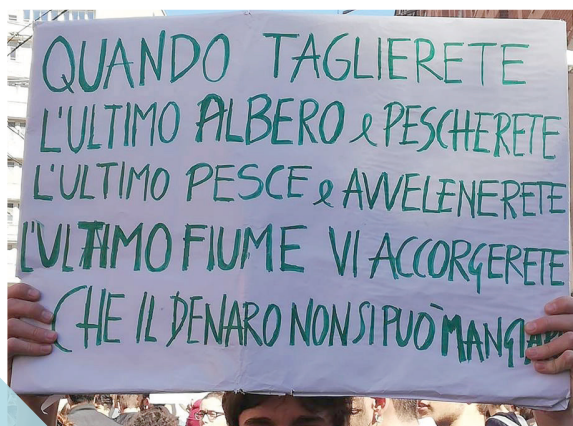
Per iscrizioni al congresso e per leggere il programma:
<https://www.letiziaespanoli.com/eventi/giu-le-mani-dai-vecchi-2/>

ANASTE ER, attiva fin dal 1991 ed affiliata alla associazione nazionale, rappresenta attualmente 41 strutture residenziali regionali per la terza età (Case di Riposo, Case Protette e R.S.A) ed ha sottoscritto con la Regione un accordo "Per una rete di servizi di qualità nei settori socio-assistenziale e socio-sanitario residenziali per anziani".

Siamo una moltitudine inarrestabile!

Foto diario del primo sciopero mondiale per il clima, 15 marzo 2019





Hai un potenziale enorme dentro di te!

Guarisci te stesso riattivando la tua energia vitale

Malattie, stanchezza, confusione, insuccesso nel lavoro e nelle relazioni sentimentali sono la naturale conseguenza di una **carenza energetica**.

Questi disturbi rappresentano la normale reazione ad uno stile di vita scorretto. Il primo step verso la guarigione è la conoscenza delle cause. Il secondo è rimuovere le cause per rimuovere gli effetti.

E il libro di Riccardo Lautizi – **Dionidream** – si basa proprio su questo; è una guida pratica per trasformare radicalmente la tua vita seguendo delle semplici tecniche che ti permetteranno di aumentare giorno dopo giorno la tua **energia vitale** così da guarire i disturbi di salute, sciogliere le tensioni psicoemotionali, migliorare le prestazioni fisiche ed avere una mente centrata. I risultati di centinaia di studi scientifici e gli insegnamenti di antiche pratiche millenarie sono combinati per dar vita ad un metodo completo in grado di rigenerare il corpo, potenziare la mente, liberarsi da blocchi emotivi e trascorrere una vita sana, lunga e felice.

Riccardo, com'è nata l'idea del libro?

Nel 2011 ero sempre stanco e fiacco, avevo tachicardia notturna, attacchi d'ansia, una pessima digestione e pochissima concentrazione...insomma la mia energia vitale era al minimo: dovevo trovare una via d'uscita!

Ho fatto tante ricerche in questi anni, che mi hanno fatto capire dove la mia alimentazione era sbagliata e come correggerla, quali esercizi fare per rilasciare le tensioni nel corpo, come avere un sonno più riposante, quali prodotti bandire



dalla spesa e come sostituirli in modo più sano e naturale; come riportare in equilibrio il microbiota intestinale e tanto altro ancora.

Ho deciso di condividere tutto quello che ho scoperto con quante più persone possibile.

Un libro che parla di salute, e non di malattia, finalmente!

Ho cercato di fornire una grande quantità di spunti e strumenti efficaci per alimentare la forza guaritrice dentro di noi, lavorando su più livelli.

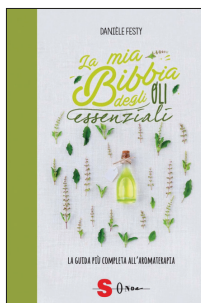
Ogni capitolo è strutturato in modo da aprirsi con una parte teorica esplicativa, seguita da una parte pratica che fornisce gli strumenti per agire e recuperare in breve tempo la nostra energia vitale. Le informazioni che scoprirai si basano sulle più recenti scoperte scientifiche abbinate alle antiche conoscenze di varie culture.



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

La mia Bibbia degli oli essenziali

Autore
Festy Danièle
Editore
Sonda
Pagine 608
Prezzo di Cop.
19,90€



Con la nuova edizione di questa guida speciale (aggiornata e ampliata), **Danièle Festy** ci presenta le scoperte scientifiche più recenti sull'aromaterapia, nell'opera più esaustiva mai pubblicata.

La guida più completa all'aromaterapia.

Farmacista francese, è una grande esperta di oli essenziali, piante e omeopatia. Appassionata di cucina, ha pubblicato numerosi libri sull'aromaterapia, i massaggi e l'utilizzo degli oli essenziali per donne, bambini, nella menopausa, per la respirazione, nell'alimentazione.

La mia Bibbia degli oli essenziali racchiude tutta la sua esperienza e tutti i benefici dell'aromaterapia.

Il Tuo Grande Libro dei Cibi Fermentati

Autore
Shannon Stonger
Editore
Macro Edizioni
Pagine 261
Prezzo di Cop.
19,50€



Sfruttare le tradizioni delle generazioni passate per conservare il cibo non è solo una passione per Shannon Stonger, ma fa parte della sua vita quotidiana. Lei e la sua famiglia hanno di vivere in una fattoria autosufficiente lontani dalle comodità del mondo moderno. Potendo contare sulla sola energia che la natura gli fornisce, Shannon si basa su pratici metodi di conservazione degli alimenti, quale la fermentazione, per fornire cibo nutriente alla sua famiglia e risparmiare sulla spesa alimentare. **Imparando i suoi sperimentati metodi di fermentazione potrete dar vita a deliziosi pasti pieni di probiotici vivi che sono importantissimi per la salute della flora intestinale.** Che siate un contadino, un gourmet o vogliate semplicemente sfruttare i pregi della fermentazione, questo libro vi fornirà le basi per attuare questa pratica in modo sostenibile e sicuro.

Smart shopping

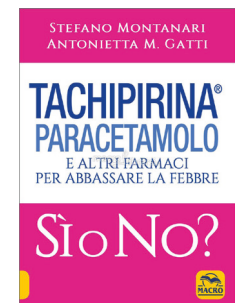
Autore
Valérie Halfon
Editore
Sperling & Kupfer
Pagine 220
Prezzo di Cop.
16,90€



Una guida, un promemoria, un decalogo di regole per aiutarci, soprattutto in questo periodo di crisi, a capire realmente quali siano i nostri bisogni e quali strategie usare per non essere **schiavi del denaro e dei consumi**. La coach del bilancio familiare Valérie Halfon ci guida in un percorso che affronta tutte le tematiche possibili legate ai consumi, ai desideri, alle aspettative e ai sogni. Dopo aver letto questo libro non saremo tutti dei perfetti risparmiatori, ma se avremo provato su noi stessi quanto è più appagante una passeggiata nel bosco, rispetto a un pomeriggio nel caos di un centro commerciale, avremo già fatto un piccolo passo verso un benessere più reale e consapevole. Più esperienze, più condivisione, più baratti e scambi; meno consumi, **meno solitudine e meno spreco**, per un futuro più sereno per noi e per i nostri figli.

Tachipirina, Paracetamolo e altri Farmaci per abbassare la febbre: sì o no?

Autori
Stefano Montanari
e Antonietta Gatti
Editore
Macro Edizioni
Pagine 96
Prezzo di Cop.
9,80€



Che cosa sono la tachipirina® e gli altri farmaci contro la febbre a base di paracetamolo? **Cosa contengono?** Hanno delle controindicazioni? Come usarli correttamente?

Gli scienziati Stefano Montanari e Antonietta Gatti rispondono a queste e tante altre domande facendo chiarezza su questi farmaci diventati di larghissimo consumo e non sempre utilizzati a proposito. Gli autori ci illustrano la loro azione chimica e gli effetti che essi inducono nel nostro corpo, tenendo conto dell'unicità biologica dell'essere umano e quindi degli effetti diversificati su ognuno di noi.


L'utilizzo di queste medicine, spesso, rappresentano un ostacolo al superamento della ma-lattia per cui viene assunto. **La febbre, infatti, svolge un ruolo naturale di antagonismo delle infezioni.** Grazie a questo libro si capisce quindi meglio se e quando usare farmaci a base di paracetamolo, senza dare le medicine per scontate, ma usandole in maniera corretta e consapevole.

macrolibrarsi

e-commerce n°1 in Italia **per il benessere**
libri • bioshop • musica • video • eventi

visita il sito web
www.macrolibrarsi.it





Bio Fiera[®]

Fiera online del biologico

**LA FIERA PERMANENTE,
SEMPLICE E DIVERTENTE,
CHE FA BENE ALL'AMBIENTE !**

**SEI UN' AZIENDA BIO?
APRI SUBITO IL TUO STAND!**

**SEI UN PRIVATO?
VISITA LA FIERA GRATIS!**



ALIMENTAZIONE
BIO



ECO ABITARE



ECO TURISMO



BENESSERE
CORPO E MENTE



SCELTE SOSTENIBILI



ENTI E CONSORZI

www.biofiera.it



A Ladispoli il primo stabilimento 'Plastic Free' del Lazio

L'intervista con Stefano Rinaldi del Malibù Beach

TEMPO DI LETTURA: 6 min

di Marina Melissari

Il primo stabilimento balneare del Lazio che ha dichiarato guerra alla plastica. Come ci siete arrivati Stefano?

Il mio socio Daniele Regano ed io amiamo il mare, e lo viviamo non solo come imprenditori, ma come sportivi per 365 giorni all'anno, in Italia e all'estero. E' stato soprattutto nel corso delle nostre attività di surfisti che ci siamo scontrati con la plastica, in quantità che aumentavano sempre di più nel tempo. La cosa ci ha dapprima sconcertati e poi molto preoccupati quando abbiamo sentito i ripetuti allarmi degli scienziati per i cambiamenti climatici e i danni all'ambiente marino. Così abbiamo deciso di dare una svolta alla gestione dello stabilimento, cambiando completamente approccio e prospettiva. Ci siamo resi conto che non si può aspettare che tutto venga "dall'alto", che l'iniziativa deve partire anche "dal basso" e, con il metodo giusto, può funzionare.

Questa vostra scelta non è un primo passo verso la sostenibilità. Quello l'avete già fatto due anni fa quando il Malibù ha aderito a Ladispolinonspreca, la piattaforma cittadina contro lo spreco alimentare, ed è diventato un donatore di eccedenze alimentari, coniugando alla riduzione dei rifiuti anche un'azione di solidarietà sociale. Dunque state facendo un vero e proprio percorso verso la sostenibilità?

Stiamo realizzando un progetto a 360 gradi che riguarda un po' tutta l'attività del Malibu, dalla spiaggia al bar e ristorante, al locale notturno. Riguarda l'acquisto dei prodotti alimentari, delle forniture di piatti, posate, bicchieri e arredi, dei detergenti...

Parlando di pesce, abbiamo deciso di fornirci a "miglia zero", cioè all'asta del pesce di Civitavecchia e dalla Cooperativa dei Pescatori di Ladispoli che pesca nella nostra area il pesce locale, con il metodo di pesca selettiva. Questo tipo di pesca, non usando il metodo a "strascico", ma reti a "tramaglio" in postazioni fisse e con maglie di misura specifica, non rovina i fondali, non cattura di tutto e salva l'altra fauna marina. In questo modo il pesce che compriamo fa meno chilometri possibile per raggiungerci. Abbiamo scelto di servire nel nostro ristorante solo il pesce cosiddetto "povero" locale, per lo più pesce azzurro, come il sugherello, l'occhiata, il murmure e altri, eliminando il pesce cosiddetto "pregiato", magari



di allevamento che si trova nei supermercati, proprio per stimolare i nostri clienti affezionati a riscoprire la bontà e le qualità di queste specie e fare lo stesso a casa. Stessa cosa per verdure e ortaggi: tutto locale, stagionale e a chilometro zero da agricoltori di cui conosciamo i metodi di coltivazione e che ci forniscono di uno splendido cibo fresco a portata di mano. In questo modo non si inquina e si alimenta l'economia locale.

Una scelta coraggiosa, no?

Non direi. I nostri clienti ci stanno seguendo e sembrano apprezzare molto le nostre scelte culinarie e non solo. Hanno apprezzato molto anche le erbe spontanee commestibili che provengono da una piccola azienda agricola certificata di Cerveteri, che coltiva biologicamente anche lo zafferano, perché di queste buone erbe di cui è ricco il territorio non sentivano più il sapore da molto tempo. Accettano bene anche di mangiare e bere in stoviglie e bicchieri eco-compatibili, fatti di carta, legno e cotone, e di

usare le posate in bambù. Si tratta di piantare piccoli semi per sviluppare nuove consapevolezze e scelte più sostenibili.

Per concludere, Stefano, dove volete arrivare?

Il nostro progetto non si ferma qui in effetti. Intendiamo chiudere la "catena di montaggio" con azioni di vera e propria economia circolare. In questo rientra la riduzione dei rifiuti con la donazione delle nostre eccedenze alimentari ma anche, per esempio, iniziative premianti per i nostri clienti più e meno giovani che, consumata una bibita in bottiglia di vetro, riceveranno quando ce la riconsegnano 1 euro. La pensiamo come una sorta di cauzione al momento dell'acquisto che poi viene restituita alla consegna. L'intento è di, passami la parola, trasferire la nostra visione a tutti coloro che vengono da noi. Ma ci sono altre cose che abbiamo in mente di realizzare e ve le racconteremo sicuramente presto.

**NEL 2019 REALIZZA CON NOI
LA TUA CAMPAGNA PUBBLICITARIA**

**E USUFRUISCI DEL
BONUS FISCALE
DEL 90%**

**Troverai nuovi clienti attenti e consapevoli
per la tua attività!**



Chiedici un preventivo senza impegno. scrivendo a
pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud



Telefonaci al numero 06/56547723

Con la #SalvaMare si inizia (sì, perché è solo l'inizio) a ripulire il mare dalla plastica. Parola di Sergio Costa

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di RELOADER Associazione onlus

Il Decreto SalvAmare è stato approvato in Consiglio dei Ministri il 5 aprile scorso. I pescatori potranno portare a terra la plastica accidentalmente finita nelle reti. Quei rifiuti sono equiparati a quelli prodotti dalle navi. Si tratta di marine litter: il mix di plastica e altri rifiuti, ma per la maggior parte plastica. Questi rifiuti potranno essere portati nei porti dove saranno allestite delle isole ecologiche. I pescatori che diventeranno "spazzini" del mare potranno avere un certificato ambientale e la loro filiera di pescato sarà adeguatamente riconoscibile e riconosciuta. Si lavorerà di concerto con il Ministero dell'Agricoltura per introdurre i meccanismi premiali e i benefici per la filiera ittica green. Questo in sostanza il contenuto del decreto. "E' una grande vittoria per il nostro mare - ha detto il Ministro Costa - Il Mediterraneo è particolarmente "infestato" dalla plastica, visto che si tratta di un mare semichiuso. Tartarughe, uccelli marini, balene e delfini scambiano la plastica per cibo e muoiono per indigestione o soffocamento: tutto questo deve finire. L'Italia, che è bagnata per due terzi dal mare, vuole essere leader nella soluzione e di questo dobbiamo essere tutti orgogliosi. La legge adesso va in Parlamento e faccio un appello a tutti i parlamentari perché facciano presto, bisogna votare subito questa legge".



Numeri dell'emergenza plastica in mare:

- Il 95% dei rifiuti in mare aperto è plastica. Rappresenta oltre 150 milioni di tonnellate.
- Oggi il 90% degli uccelli marini ha nello stomaco dei frammenti di plastica. Nel 1960 erano il 5% e saranno il 99% nel 2050 se non si cambia direzione.
- L'Italia è il terzo paese del Mediterraneo a disperdere più plastica nel mare con 90 tonnellate al giorno.
- Spesso usata UNA VOLTA SOLA, la plastica rimane in mare:
 - 20 anni per una busta
 - 50 anni per un bicchiere
 - fino a 600 anni per un filo da pesca.
- A causa della plastica, l'impatto economico sul settore pesca in Europa è stimato intorno ai 61,7 milioni di euro.
- Se non si cambia rotta, nel 2025 gli oceani conterranno 1 tonnellata di plastica ogni 3 tonnellate di pesce ed entro il 2050 ci sarà in peso più plastica che pesce.
- L'Europa versa in mare ogni anno dalle 150 alle 500 mila tonnellate di macroplastiche e tra le 70 e le 130 mila tonnellate di microplastiche
- L'80% della plastica nei mari proviene da fonti terrestri, il 20% da fonti marine come pesca, acquacoltura e trasporto navale.

La cosa più "smart" che può fare una città? Piantare alberi

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Redazione

Senza dubbio gli alberi possono ambiare il volto di una città. Ma sarebbe un errore considerare questo come il loro maggior pregio. Un numero crescente di ricerche suggerisce che il piantare più alberi nelle nostre città, se ben pianificato, realizzato e gestito, potrebbe salvare ogni anno decine di migliaia di vite, assorbendo l'inquinamento e contribuendo a ridurre gli effetti, talvolta esiziali, delle ondate di calore. E potrebbe essere uno degli investimenti più intelligenti che una città "calda e inquinata" potrebbe e dovrebbe fare, considerato che le aree urbanizzate cresceranno sempre di più, coinvolgendo circa 2 miliardi di persone in questo secolo e consumando suolo ed energia in modo bulimico. E' palmare che le città stiano diventando sempre più calde e inquinate, soprattutto nei paesi in via di sviluppo, dove si verificherà la maggior crescita. Purtroppo, molte amministrazioni continuano a pensare agli alberi come a un semplice ornamento, mentre dovremmo iniziare a pensare agli alberi come a una vera e propria infrastruttura fondamentale di salute pubblica delle città del futuro.

Gli alberi assorbono l'inquinamento da particolato prodotto dal traffico veicolare, da centrali elettriche e fabbriche ed è un lavoro importante, dato che il particolato può avere effetti devastanti sulla nostra salute e si stima che uccida circa 3,2 milioni di persone in tutto il mondo ogni anno. Una ricerca ha dimostrato che la sola addizione di 3.5 alberi/ettaro ha ridotto i problemi determinati dall'asma di circa il 25%. L'effetto benefico specifico varia da città a città, ma si può affermare che laddove si scelgano le specie giuste e le si mettano a dimora nel posto giusto, gli alberi migliorino indubbiamente la qualità dell'aria. Possono raffreddare le aree urbane da 0,5 a 2°C nelle giornate più calde (con punte fino a - 5°C); il che è vitale durante le forti ondate di calore ormai non più definibili come anomale. Ricerche mediche hanno rilevato che ogni grado in più porta ad un aumento del 3% o più della mortalità. Altri interessanti studi, che hanno sintetizzato i risultati di ricerche a livello mondiale, stimano che una

massiccia nuova campagna di piantagione di alberi nelle 245 più grandi città del mondo, quantificabile in una spesa complessiva di 3,2 miliardi di dollari (in media 13 milioni di dollari per città), potrebbe salvare tra 11.000 e 36.000 vite all'anno grazie alla riduzione dell'inquinamen-

UN ALBERO NON E' SOLO "LEGNO" MA UNA RAFFINATA OPERA DI INGEGNERIA AMBIENTALE

Nel corso di un anno un albero:

Raffredda l'aria come 10 climatizzatori
Assorbe 11.000 litri di acqua piovana
Filtra 28 Kg di inquinanti atmosferici



Ma alcune persone non vedono che un bosco

to. Si ridurrebbero anche i decessi direttamente causati dalle ondate di calore, stimati tra i 200 e i 700 annui, il cui numero salirà mano a mano che il riscaldamento globale manifesterà appieno i suoi effetti. Il raffrescamento delle aree urbane determinerebbe anche una riduzione della richiesta di energia per l'aria condizionata, stimata fra lo 0,9 e il 4,8%, contribuendo a rallentare l'impatto prodotto dai condizionatori. Gli alberi hanno anche grande efficacia nell'intercettare e trattenere l'acqua piovana, senza considerare la produzione di ossigeno e il sequestro di CO2. Di conseguenza piantare alberi non è solo conveniente, è un vero e proprio "affare". Addirittura, rappresenta uno degli investimenti più redditizi che un'Amministrazione possa fare.

Progettare una campagna di piantagione di alberi, tuttavia richiede alcune decisive accortezze. In primis, gli alberi migliorano la qualità dell'aria nelle immediate vicinanze e la loro efficacia dipende dalle dimensioni e dalle caratteristiche dell'area e anche dal numero. Le amministrazioni cittadine devono perciò saper individuare i quartieri che possono beneficiare maggiormente dei nuovi alberi, che possono non essere soltanto le aree più densamente costruite, ma anche quelle intorno agli ospedali e alle scuole. Quanto alle specie più efficienti nel catturare gli inquinanti e sequestrare la CO2, non si può generalizzare, come spesso accade, con classifiche del tipo le "migliori 10 specie che abbattano gli inquinanti" o, peggio ancora, con articoli che ci indicano "le migliori piante mangia smog". Ciò che può assicurare buone "performance ambientali" a Milano, può rivelarsi un fallimento a Napoli e viceversa. Ma anche all'interno della stessa città le situazioni possono essere molto diverse, tali da suggerire scelte ad hoc per le diverse situazioni.

I responsabili della scelta devono anche tenere conto della prevalenza di venti dominanti, della spaziatura degli alberi e del loro naturale habitus vegetativo. Complicato? Sì, però ne vale la pena perché gli alberi sono i guardiani del nostro futuro.



Paolo Serra
Vice Presidente RELOADER Onlus

La sostenibilità delle città metropolitane e la vita spericolata dei pedoni

TEMPO DI LETTURA: 4 min

“Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili”. E' questo l'obiettivo 11 dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite. In esso si rileva che: oggi metà dell'umanità, vale a dire 3,5 miliardi di persone, vive in città; entro il 2030, quasi il 60% della popolazione mondiale abiterà in aree urbane; il 95% dell'espansione urbana nei prossimi decenni avverrà nei Paesi in via di sviluppo; attualmente 828 milioni di persone vivono in baraccopoli, e il numero è in continuo aumento; le città occupano solamente il 3% della superficie terrestre, tuttavia sono responsabili del 60-80% del consumo energetico e del 75% delle emissioni di carbonio; la rapida urbanizzazione esercita pressione sulle forniture di acqua dolce, sulle fognature, sull'ambiente e sulla salute pubblica; l'alta densità delle città può portare efficienza e sviluppo tecnologico, riducendo il consumo di risorse e di energia. Tra i traguardi che l'obiettivo 11 si propone di raggiungere, il punto 11.5 recita: “Entro il 2030, ridurre in modo significativo il numero di decessi e il numero di persone colpite ...”. Anche se e parole che seguono in questa citazione sono: “dalle calamità naturali”, vorrei attrarre l'attenzione su un provvedimento che potrebbe anch'esso ridurre il numero dei decessi sulle strade cittadine. L'organizzazione internazionale delle città e delle regioni ha presentato sullo stesso tema la sua visione 2018-2024, che è stata oggetto di approfondimento in occasione del Seminario “La città della salute; resilienza e sostenibilità” del 25 febbraio 2019 a Brescia. La vision è modellata su



Nel 2017, secondo l'Istat, sono stati 600 i pedoni vittime di incidenti stradali in Italia, cioè circa tre ogni due giorni.

Roma detiene il primato nazionale per numero di pedoni vittime della strada: nella capitale ogni anno muoiono più persone attraversando la strada che a Milano e Torino messe insieme.

Le difficoltà aumentano nei centri cittadini, dove gli spazi sono più stretti e la visibilità è ridotta.

cinque percorsi: basse emissioni, natura, economia circolare, resilienza e attenzione alle persone: ciò che propongo intende proprio contribuire alla difesa della vita umana. Un triste evento si verifica con sempre maggiore frequenza sulle strade di tutto il mondo: un pedone urtato da un'auto sulle strisce e il conducente che afferma dispiaciuto: “non l'ho visto!”.

Ad aumentare le probabilità che ciò si verifichi, sicuramente contribuisce in misura rilevante una caratteristica comune a tutte le auto che circolano nel mondo. Mi riferisco alla larghezza dei montanti anteriori delle automobili che ormai non sono quasi mai inferiori ai 120 mm, 140 mm in alcuni modelli di SUV. Nell'ipotesi che la distanza tra gli occhi del conducente sia di 70 mm (la media è di 65 mm) e che il montante anteriore sinistro si trovi mediamente a 600 mm dal pilota, la porzione di spazio invisibile a una visione binoculare a distanza di 20 metri varia in larghezza da 2 metri per i montanti di 120 mm fino a 2,80 metri per quelli di 140 mm.

La conseguenza più pericolosa sta nel fatto che un pedone, che proviene dalla sinistra (o da destra per

i Paesi con guida a sinistra) e procede in direzione perpendicolare a quella dell'auto che sopraggiunge, può restare invisibile al pilota fino a quando è troppo tardi per evitare l'incidente. Le probabilità che tale circostanza si verifichi sono molto elevate: infatti, se la velocità del pedone di cui sopra è di 17 km/h (ragazzo che corre) e quella dell'auto è di 50 km/h (nei limiti di legge in città) l'unica possibilità di evitare l'impatto sta nell'attenzione del pedone: il pilota dell'auto non può vederlo prima che sia troppo tardi.

Il fenomeno è noto ai marinai e si basa sul fatto che, quando l'angolo di rilevazione di un natante si mantiene costante, quali che siano le velocità dei due mezzi, la collisione è certa, a meno che uno dei due non modifichi la rotta. Sulla base di queste considerazioni credo che sarebbe opportuna una modifica delle norme che regolano l'omologazione dei veicoli limitando, almeno per le auto, la larghezza dei montanti anteriori a 90 mm. Credo che si tratti di una norma indifferibile, anche se riducesse di una sola le vittime della strada. Mi meraviglia la circostanza che finora nessuno ne abbia ravvisato l'opportunità.

Tricicli elettrici per la consegna della posta a Roma

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di Redazione

Poste Italiane ha introdotto a Roma dal primo marzo una nuova flotta di 55 tricicli Ligier completamente elettrici. Questi mezzi copriranno un'area molto vasta della Capitale, che comprende 19 Centri di Recapito e 73 CAP serviti da questi mezzi a zero emissioni. Questa aggiunta va ad incrementare la flotta elettrica complessiva di Poste Italiane che a livello nazionale è composta da 600 quadricicli “Freeduck”, 345 tricicli e 72 van. Tutti questi mezzi possono contare su ben 570 colonnine di ricarica, posizionate nei centri di recapito delle diverse regioni d'Italia, che corrispondono a oltre 1000 punti di ricarica, ogni colonnina infatti ha almeno due attacchi da cui fare il pieno di energia elettrica. Secondo i

calcoli di Poste Italiane, l'utilizzo di questi mezzi elettrici consente un risparmio annuo di 705 tonnellate di CO2 e un risparmio economico altrettanto cospicuo che ammonta a più di 275 mila euro annui. Con i nuovi veicoli il parco mezzi di Roma può far conto su: 804 Motomezzi, 55 Tricicli elettrici, 106 FreeDuck elettrici, 291 Automezzi, 183 Veicoli Furgonati.

L'introduzione di questi mezzi elettrici a tre ruote da parte di Poste Italiane va letta come un'azione in linea con l'Environmental Social and Governance 2018, il piano d'azione in materia di sostenibilità ambientale, approvato dal Consiglio di Amministrazione del gruppo ad agosto 2018.



I nuovi tricicli sono dei monoposto, con una potenza di 4 kW, una velocità massima raggiungibile di 45 km/h e una percorrenza dichiarata di 30 km nel ciclo urbano. Per quanto riguarda il carico trasportabile si arriva a un peso fino a 55 Kg (15 Kg nel vano anteriore e 40 Kg nel baule posteriore).

Cresce il cicloturismo in Italia

TEMPO DI LETTURA: 5 min



Sempre più turisti
si muovono in bici

di APS Litorale Nord

Oggi effettuare un viaggio in sella ad una bicicletta è diventata una modalità di fare vacanza molto diffusa e risulta in crescita esponenziale il numero di chi sceglie di trascorrere le vacanze pedalando nel nostro Paese: le presenze cicloturistiche rilevate nel 2018, nelle strutture ricettive e nelle abitazioni private, ammontano, infatti, a 77,6 milioni, pari cioè all'8,4% dell'intero movimento turistico in Italia. Si tratta cioè di oltre 6 milioni di persone che hanno trascorso una vacanza utilizzando più o meno intensamente la bicicletta. I cicloturisti sono aumentati del 41% in cinque anni, dal 2013 al 2018, e oggi generano un valore economico pari a 7,6 miliardi di euro all'anno. Una cifra enorme che porta a quasi 12 miliardi di euro il valore attuale del PIB (Prodotto Interno Bici), ovvero il giro d'affari generato dagli spostamenti a pedali in Italia, calcolando la produzione di bici e accessori, delle ciclo-vacanze e dell'insieme delle externalità positive generate dai cittadini in bicicletta. È quanto emerge dal primo rapporto Cicloturismo e cicloturisti in Italia realizzato da Isnart-Unioncamere e Legambiente, presentato a fine marzo a Roma nel corso del BikeSummit 2019. Tra le principali regioni di partenza dei cicloturisti figurano diverse aree del Centro Sud (quasi un quinto dei cicloturisti dichiara di provenire dalla Campania, seguita da Lombardia e Lazio), mentre le principali destinazioni di soggiorno sono tutte collocate nell'area settentrionale del paese (Trentino, Veneto, Emilia-Romagna, Toscana). Insomma il cicloturismo unisce l'Italia. Questa prima pubblicazione dei dati Isnart-Legambiente sul cicloturismo racconta,

innanzitutto, di questo. La bicicletta si conferma uno straordinario strumento di coesione sociale e di nuova percezione della realtà, rivitalizza i territori, risveglia il commercio, rilancia la cultura. Anche se una vera e propria rete nazionale di ciclabili è di là da venire, sono i territori a maggiore densità di attrattive culturali – e quale dei nostri non lo è? – a muovere un flusso che non è concentrato in punti precisi, ma diffuso lungo tutta la penisola. Entrando nel dettaglio delle tipologie dei turisti attivi, Isnart ha stimato in 21,9 milioni le presenze che rientrano nel raggruppamento del cicloturista in senso stretto (chi considera la bici un vero e proprio mezzo di locomozione per vivere la vacanza in una determinata località), pari al 13% delle presenze generate dal turismo attivo ed al 2,4% del totale nazionale. Sono tuttavia i turisti ciclisti (chi durante la vacanza fa escursioni in bici o si dedica al ciclismo, per il quale la bicicletta è intesa soprattutto come mezzo episodico per svolgere un'attività fisica e sportiva) a rivestire un ruolo ancor più rilevante nel macrocosmo della vacanza attiva: 55,7 milioni sono le presenze stimate nel 2018. L'economia generata dal cicloturismo nel nostro Paese rappresenta un valore straordinario se si considera che quasi la metà dei vacanzieri attivi fa un uso frequente della bicicletta per svolgere attività fisica in connessione con la conoscenza e scoperta del territorio. I turisti che ogni anno in Italia percorrono in bicicletta tutto il loro itinerario sono circa 1,85 milioni, mentre chi usa la bicicletta a destinazione – avendola al seguito, o noleggiandola sul posto – sono circa 4,18 milioni di

persone. A questi si aggiungono gli oltre 700.000 ciclisti urbani, che usano ogni giorno la bicicletta sui percorsi casa-lavoro o altro, che portano il totale a circa 6,73 milioni di persone. L'economia della bicicletta è, dunque, già una realtà: molto più diffusa di quanto si possa immaginare, nonostante sia ancora insufficiente l'intera rete organizzativa capace di accoglierla. Ma le strutture turistiche si stanno organizzando e moltiplicando per garantire ai cicloturisti, l'ospitalità e l'offerta di percorsi e tour appropriati.

Il 7 ottobre del 2015, con la "Dichiarazione di Lussemburgo sulla bicicletta come modalità di trasporto amica del clima", la bicicletta è stata per la prima volta definita da tutti i ministri dei trasporti della UE un "veicolo". Un passaggio apparentemente solo lessicale nasconde in realtà un fatto importante: alla ciclabilità arrivano, da quel momento in poi, fondi strutturali, non episodici, anche nel nostro Paese. L'Italia si è progressivamente adeguata, fino a promulgare la prima legge che inserisce stabilmente la promozione della ciclabilità nella competenza delle istituzioni (Legge 2/2018) facendo seguito al Sistema Nazionale delle Ciclovie Turistiche (SNCT, 27 luglio 2016), provvedimento interamente infrastrutturale, ma dalle notevoli ricadute strategiche per l'industria turistica. L'attuale governo ha confermato la realizzazione e il finanziamento del sistema delle ciclovie con lo stanziamento di 361,78 milioni di euro per la nascita del Sistema nazionale delle ciclovie turistiche, immaginata come un'infrastruttura diffusa che promuove la mobilità dolce e il turismo sostenibile, individuando i criteri di ripartizione delle risorse stanziate, disciplinando mediante requisiti e standard tecnici la progettazione e la realizzazione delle opere.



Nel nostro Paese non si pedala così tanto quanto in altre nazioni europee: sono stimate circa 440 bici ogni 1.000 abitanti, mentre nei Paesi Bassi o in Germania il rapporto è quasi di 1 a 1. Nonostante ciò, dal solo settore produttivo della bicicletta arrivano 1,3 miliardi di euro l'anno, per oltre 1,7 milioni di pezzi venduti, con un export in crescita del 15,2% (dati 2017).

Come il bike sharing sta cambiando il modo di vivere e muoversi in città

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Il fenomeno Bike sharing sta conquistando le città italiane. Nell'ultimo anno, la disponibilità di servizi di questo tipo è cresciuta del 147%. Sono 265 i comuni interessati e 39.500 le biciclette condivise. Fino al 2017, il sistema utilizzato era quello delle dock station: le biciclette possono essere noleggiate e lasciate negli appositi spazi. Nell'ultimo anno però, anche l'Italia è stata colonizzata dai servizi a "flusso libero": i veicoli a due ruote vengono semplicemente lasciati ai bordi delle strade, sta poi all'utente localizzarli e scegliere il più vicino. A offrire questo tipo di servizio sono colossi del settore come Mobike, Obike, Ofo che hanno profondamente mutato il bike sharing, soprattutto per quanto riguarda il parco mezzi, cresciuto da 16 a 39 mila unità nel giro di poche settimane. Insomma, la diffusione dei sistemi a flusso libero, ha spinto in

avanti la presenza di biciclette condivise. Grazie al free floating, nella sola Milano sono presenti il 44% dei mezzi presenti sul territorio nazionale. Seguono Torino con il 13%, Firenze con l'8% e Roma con il 4%. In totale queste quattro città rappresentano ben 2/3 del numero complessivo di biciclette diffuse in Italia. Allo stesso tempo però, il free floating è utilizzato soprattutto per spostarsi nelle brevi distanze, mentre il sistema con dock station per spostamenti più lunghi. Per la compagnia cinese Mobike, l'Italia è il secondo mercato mondiale, dopo la Cina, per numero di veicoli in circolazione: circa 15 mila in sette città italiane: da Milano a Pesaro, passando per Torino, Firenze, Mantova, Bologna, Bergamo. Il servizio è dotato di un'applicazione per noleggiare le biciclette che localizza quelle più vicine. Le biciclette sono dotate di un codice

QR che, scansionato con la fotocamera, sblocca il lucchetto e libera la bicicletta. Quando si è finito di usarla, la si può lasciare dove si vuole. Il costo è di 30 centesimi di euro ogni mezz'ora, i quali vengono scaricati automaticamente dalla carta di credito. Il flusso libero tuttavia espone ai vandalismi e al furto dei mezzi stessi. Per ovviare al problema le aziende si affidano a vigilantes in borghese che tengono sotto controllo le zone più a rischio delle città. Nonostante i problemi e i disagi, è stata proprio la diffusione del free floating ad aumentare la presenza di biciclette condivise, anche nel nostro Paese, che rimane però diviso in due, con un sud Italia che sta iniziando ad abbracciare il bike sharing con sistemi a postazione fissa e un nord e centro nord invece che sono sempre più determinati ad abbracciare il flusso libero.

La nuova certificazione ISO 21401 definisce i requisiti di sostenibilità delle imprese turistiche

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Redazione

Il turismo sostenibile negli ultimi anni è diventato molto più che un semplice trend, ma un modo per intendere i viaggi abbandonando comportamenti bulimici e ritmi frenetici, entrando in sintonia con i luoghi e godendo dell'ambiente con tutto il rispetto che merita.

Cresce il numero di viaggiatori nel mondo e insieme cresce l'attenzione all'impatto ambientale di viaggi e vacanze in termini di sfruttamento delle risorse e di inquinamento: una ricerca della Unwto (United Nations World Tourism Organization) ha evidenziato che nel 2018 c'è stata una netta crescita dei volumi di viaggiatori per l'intero globo. Sono state infatti 1,4 miliardi le persone che lo scorso anno hanno fatto i bagagli e sono partite, il 6% in più rispetto agli anni precedenti. Contestualmente cresce anche l'attenzione verso una forma di viaggio più sostenibile: il 2019, ad esempio, in Italia è stato dichiarato Anno Nazionale del Turismo Lento. Oltre ad una maggiore attenzione verso la sostenibilità, quello che in Italia - ma anche altrove - si sta verificando è una sorta di "ritorno alle origini": recuperare, promuovere e valorizzare quelle aree del territorio nazionale meno conosciute e famose, piuttosto che riscoprire quei paesi che negli anni sono stati abbandonati dai propri abitanti natii. Molte regioni italiane si stanno progressivamente attrezzando per rispondere alle esigenze di questo target di vacanzieri. Una grande responsabilità è ora messa nelle mani di strutture di accoglienza ed enti turistici, che devono impegnarsi per contribuire concretamente alla promozione del turismo sostenibile. Fino ad ora non è mai esistito uno standard comune che potesse certificare una

più o meno concreta attenzione alla sostenibilità. L'organizzazione per la normazione ISO ha creato un nuovo standard specifico per il settore turistico: si tratta della norma ISO 21401, Turismo e servizi correlati - Sistema di gestione della sostenibilità per strutture ricettive. La norma identifica quali sono i requisiti ambientali, sociali ed economici per la gestione del comparto sostenibilità che gli enti turistici devono adottare per ottenere la certificazione. I punti cardine sui quali si snoda la norma sono i diritti umani, la salute e la sicurezza di dipendenti e ospiti, la tutela dell'ambiente, i consumi energetici e idrici, la produzione e gestione dei rifiuti e il contributo allo sviluppo di economie locali. La normativa è dedicata a tutte le strutture ricettive, indipendentemente dalla tipologia di servizio, ubicazione o dimensione, in modo che vengano applicate, mantenute e migliorate pratiche realmente sostenibili. Sull'altro versante, i clienti hanno la garanzia reale e concreta che la struttura alla quale hanno scelto di appoggiarsi lavora nel pieno rispetto dei principi dichiarati. ISO ha dichiarato che i motivi che hanno portato alla nascita di questa nuova normativa vanno ricercati in un mercato turistico lasciato in autogestione anche riguardo tematiche delicate come quelle ambientali. La normativa, quindi, servirà per dare garanzie ed eliminare il rischio di trovarsi di fronte a false propagande.



Il vetro ti fa bella

Per 8 Italiani su 10 il vetro è il miglior contenitore di cosmetica e profumi

TEMPO DI LETTURA: 4 min



di Marina Melissari

Buone notizie dal mondo del vetro. Il nuovo trend green dei prodotti di bellezza e dei profumi, che solo in Italia ha un mercato di oltre un miliardo di euro, si riflette anche nel packaging. Il 77% dei consumatori considera, infatti, il vetro il miglior contenitore per la cosmetica e i profumi, sia per la sua sostenibilità (opinione espressa dal 47% degli italiani), sia perché, essendo un materiale inerte, non disperde sostanze chimiche (44%), e può dunque preservare al meglio la qualità e il profumo del contenuto (46%), e, non da ultimo, per il tocco raffinato che riesce a dare ai prodotti (21%). Il vetro è capace, infatti, di rendere prestigioso ogni contenuto, valorizzando le sue forme attraverso un design ricercato ed elegante.

Questa tendenza, rilevata da un'indagine condotta da InSites (Indagine 2018 su Germania, Francia, Italia, Spagna, UK), è confermata anche dai numeri: la produzione in Italia dei flaconi di vetro è aumentata nel 2018 del ben 4% rispetto all'anno precedente (sono inclusi anche quelli per la farmaceutica), come confermano i dati ISTAT relativi a questo comparto. I consumatori diventano sempre più consapevoli che le loro scelte di acquisto impattano sull'ambiente e, come sostiene l'indagine, questi eco-consumatori raggiungono in Italia addirittura una percentuale del 93%. Questa tendenza vetro che già si riscontra nei comparti tradizionali, bottiglie e vasetti, i riscontra dunque anche in un settore come



quello della cosmetica, che sta diventando così un'area di espansione del mercato dei packaging in vetro.

Secondo l'Indagine, condotta da InSites ad ottobre 2018, più della metà degli italiani desidererebbe vedere un maggior numero di confezioni in vetro sugli scaffali dei negozi, sia per quanto riguarda i prodotti di bellezza (56%) sia per quanto riguarda i profumi (53%).

Inoltre, l'85% ritiene che l'imballaggio in vetro per cosmetici e profumi conservi meglio le qualità e la fragranza del contenuto, il 73% lo considera l'imballaggio più sicuro e l'86% un imballaggio che dà prestigio al prodotto.

Gli italiani poi sono ben informati sul "fine vita" dei contenitori dei prodotti di bellezza. Ben 7 italiani su 10 (71%) sono a conoscenza che vasetti di crema, flaconcini di smalti e bottiglie di profumo, una volta esauriti, possono essere gettati nella campana di vetro per essere riciclati e il 68% sostiene di riciclarli sempre, solo il 26% non è sicuro di sapere come si smaltiscano correttamente.

Nel comparto flaconi di vetro, solo le fiale farmaceutiche, che sono prodotte con un tipo di vetro particolare (borosilicato), vanno gettate necessariamente nella indifferenziata, per evitare che possano contaminare la qualità del vetro contenuto nella campana a questo riservato.

L'orto di



Aprile è un mese molto intenso per semine e trapianti, che porteranno un orto ben gestito ad essere praticamente tutto coltivato entro la fine del mese o al limite a maggio. I lavori di aprile sono importanti soprattutto per impostare correttamente l'orto estivo. Una cura particolare deve essere impiegata all'irrigazione per le piantine più giovani, appena trapiantate oppure appena seminate, che possono patire maggiormente il bisogno d'acqua poiché l'apparato radicale non è ancora ben sviluppato. Il mese di aprile si caratterizza per piogge frequenti, alternate alle prime giornate calde dell'anno, questo significa una crescita sostenuta e rigogliosa di erbe infestanti che dunque vanno rimosse.

Cosa trapiantare ad aprile

Nel mese di aprile sono molti gli ortaggi che possono essere trapiantati: tante insalate (rucola, indivia, lattuga, valerianella, scarola), i porri, il prezzemolo, le biette (coste, erbe, barbabietola), gli spinaci e i cavoli primaverili. Questi sono tutti ortaggi abbastanza resistenti al freddo. Aprile è un buon momento anche per trapiantare alcuni legumi, preziosi nell'orto perché

fonte di azoto, come in particolare fagioli, fagiolini, ceci. Per trapiantare piantine di solanacee (pomodori, melanzane, peperoni), il basilico, il sedano e le cucurbitacee (zucchine, zucche, cetrioli, meloni, angurie), è bene aspettare la fine del mese, perché sono ortaggi estivi che temono gelate tardive. L'attenzione alle temperature notturne è importante per evitare che le piante ancora giovani per il troppo freddo vadano in sofferenza, fatto che può arrivare anche a bloccare la crescita in modo permanente.

Come si trapianta

L'operazione di trapianto va fatta dopo aver preparato bene il terreno: si comincia vangando in profondità, per garantire un buon drenaggio e rompere le zolle. Si può aggiungere una concimazione, da decidere a seconda del tipo di suolo e dalla coltivazioni previste. Per l'orto biologico vanno benissimo il compost o il letame, purché siano ben maturi. A questo punto si deve zappettare e poi affinare il letto di semina con un rastrello, livellando bene in piano. Siamo pronti quindi per fare le buchette dove piantare le giovani piantine in pane di terra, rispettando le distanze corrette tra una e l'altra.

Le semine di aprile in pieno campo

Ad aprile diminuisce il lavoro di semina in sementaio, si usa meno anche il tunnel freddo e sono molti gli ortaggi che possiamo seminare direttamente in pieno campo. Vanno seminate ora barbabietole, carote, carciofi, cardi, cicorie, fagioli nani e rampicanti, fagiolini, cipolle, rape, rapanelli, spinaci, valeriana, lattughe, fragole, zucche, zucchine, pomodori, peperoni, melanzane. Si impiantano in questo mese anche bulbili di cipolle e patate. Se desiderate piantare erbe aromatiche aprile è il mese giusto per il basilico e il prezzemolo.

SEMINA
IN CAMPO
PISELLI, FAVE E CECI FAGIOLI E FAGIOLINI CAROTE, PREZZEMOLO POMODORI, MELANZANE PEPERONI E PEPERONCINI ZUCCHINE E ZUCCHINE, CETRIOLI
SPINACI, BIETTA, RAPANELLI LATTUGHE, CICORIE, SONGINO PORRI PATATE
IN SEMENZAIO
PEPERONI E PEPERONCINI MELANZANE, POMODORI ANGURIA, MELONE CETRIOLI, ZUCCHINE CAVOLI AROMATICHE SEDANO

TRAPIANTO
IN CAMPO insalate, pomodori, peperoni, melanzane, zucche, zucchine, cetrioli, porri, cipolle, spinaci, biette, legumi, cavoli, aromatiche, anguria, melone.

LAVORI
VANGATURE, SEMINE E TRAPIANTI DELL'ORTO PRIMAVERILE SARCHIATURA DELLE INFESTANTI IRRIGAZIONE DELLE PIANTE GIOVANI ATTENZIONE ALLE GELATE TARDIVE (EVENTUALI COPERTURE CON TELA TINT)

Appuntamenti



Venerdì 19 aprile 2019
dalle ore 10:00 alle 15:00

Piazza del Popolo

PASQUETTA in Battello e Visita all'Abbazia di Farfa

Lunedì 22 aprile 2019 dalle ore 09:00 alle 17:00

Riserva Naturale Nazzano Tevere-Farfa

Piacevole giornata immersi nella natura e nella storia alla scoperta dell'aviofauna all'interno della riserva naturale di Nazzano, faremo una breve introduzione escursionistica per poi continuare la visita su battello con guida ornitologica. Alla fine della visita ci si sposterà con le automobili (circa 20 minuti) presso L'Abbazia di Farfa e il pranzo in ristorante e la visita degli interni dell'abbazia con guida dedicata.

Punto di partenza: ore 9:00 S.P. Tiberina km 28,100,
località Meana, 00060 Nazzano
(è presente un parcheggio)



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

FULL: 50€ (visita escursionistica + assicurazione + tour in battello di 2 ore con guida + pranzo convenzionato + visita dell'abbazia di Farfa con guida).

SOLO ESCURSIONE A PIEDI E BATTELLO: 27€

Sconto di 5€ su entrambi i pacchetti per chi porta borracce, contenitori in vetro per l'acqua l'acqua RIUTILIZZABILI. INFO su WhatsApp (NO SMS) al (+39) 320 331 22 72

"Un Parco al mese": Parco Naturale Regionale Appia Antica

Tramonto sugli Acquedotti di Roma Antica

Sabato 20 aprile 2019 dalle ore 17:15 alle 19:30

Punto di partenza: P.zza Aruleno Celio Sabino - piazzale della Parrocchia di San Policarpo
€ 10,00 + spese di prevendita

Partecipazione gratuita bambini fino a 14 anni

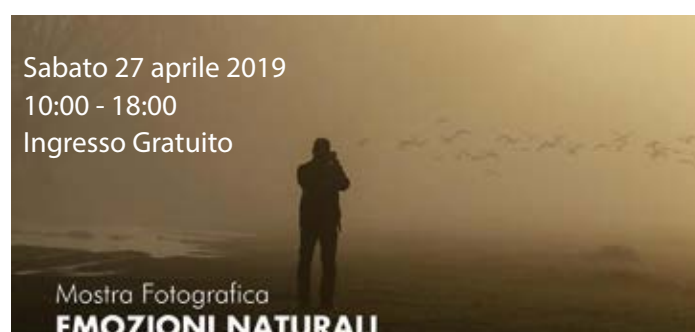
Prenotazione:

http://www.parchilazio.it/appiaantica-appuntamenti-3768-tramonto_sugli_acquedotti_di_roma_antica

Passeggiata guidata a piedi organizzata dal Parco regionale dell'Appia Antica. Vi si trovano le maestose rovine di quelli che all'epoca romana erano i grandi acquedotti dell'antichità. Grazie a loro la città era quotidianamente rifornita d'acqua pubblica e privata. Decine di terme, migliaia di fontane e case private, anfiteatri, dove avvenivano le celebri battaglie navali, erano miracolosamente alimentati da questi straordinari archi alla cui sommità scorreva acqua pura e potabile che arrivava da molto lontano. Passeggiare al tramonto attraverso le rovine dell'Acquedotto Felice e Claudio renderà la visita molto suggestiva e farà apprezzare i colori caldi della campagna romana.

Emozioni Naturali

Non sono solo animali, fiori e piante, ma lo sguardo attento di quattro fotografi e amanti del Parco dell'Appia Antica che da sempre lo vivono e raccontano attraverso le loro emozioni. Ma è proprio di emozioni che si vuole parlare, non solo quelle suscitate dagli scatti stessi, ma della reazione generata tra il fotografo, il soggetto e l'osservatore. Il percorso espositivo aiuterà l'osservatore a entrare in simbiosi con questa reazione che sarà solo il frutto di emozioni condivise da chiunque abbia vissuto, vive e vivrà questo parco. Emozioni generano emozioni. Espongono: Carlo Benucci, Paolo Calosi, Stefania Iovine,



Sabato 27 aprile 2019

10:00 - 18:00

Ingresso Gratuito

Mostra Fotografica
EMOZIONI NATURALI

Il Parco dell'Appia Antica è tra i più grandi e conosciuti di Roma. Un'area protetta, istituita nel 1988, unica nel panorama italiano dei parchi naturali e con pochi paragoni storici, monumentali e paesaggistici al mondo. Ha un'estensione di circa 3.400 ettari su 3 Comuni: Ciampino, Marino, Roma. A partire dalle mura Aureliane, si estende nel settore sud-orientale della Capitale comprendendo le prime undici miglia (sedici chilometri) dell'antica via consolare e monumenti di assoluto interesse archeologico, come le tombe di via Latina, il Mausoleo di Cecilia Metella e il Circo e Palazzo Imperiale di Massenzio, gli Acquedotti a ridosso della via Tuscolana, nonché tenute agricole quali la Farnesiana.

iltuoscadenzario.cloud



iltuoscadenzario.cloud è il software gestionale realizzato con le più moderne tecniche di programmazione per le tue scadenze sulla sicurezza e igiene del lavoro. [<http://www.iltuoscadenzario.cloud>]

Con iltuoscadenzario.cloud:



Risparmi
tempo



Eviti sanzioni



Risparmi carta



Rispetti
l'ambiente

Accessibile ovunque grazie al servizio cloud, avrai quindi un tuo spazio di archiviazione personale virtuale e protetto, senza bisogno di costose installazioni, compatibile con windows, linux e mac.

Le soluzioni per te

Gestione e consultazione di:

Scadenze Visite, Corsi, Manutenzioni, Documenti
Infortuni - malattie - Mansioni/dpi dei dipendenti
Attrezzature - Prodotti - Sopralluoghi
Allegare file alle scadenze, ai prodotti, ai sopralluoghi
Ulteriore spazio per condivisione file
Invio email di promemoria scadenze
Importazione da Excel dipendenti-scadenze
Server salvataggio dati e manutenzione

Gestisci i tuoi
adempimenti a partire
da **10 € al mese + IVA***