

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE



# vivere® sostenibile

lazio

**09** Novembre 2019 - MENSILE - Anno 1 - N. 9/2019  
POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE

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

## Percorsi sostenibili: piantare alberi per mitigare gli impatti delle aziende sul territorio



mosaicoverde.it

di Marina Melissari

Gli alberi sono la prima grande "tecnologia" messa a disposizione dalla natura per combattere i cambiamenti climatici e stoccare la CO<sub>2</sub>. Lo sanno bene le aziende italiane che hanno deciso di investire in uno sviluppo sostenibile attraverso la realizzazione di nuove aree verdi e la tutela delle aree già esistenti a beneficio degli enti e delle comunità locali, sostenendo la piantumazione di boschi e parchi in Italia. Il progetto Mosaico Verde è stato lanciato 18 mesi fa da Legambiente e AzzeroCO<sub>2</sub>, società che da anni si occupa di supportare le aziende e gli enti pubblici nel migliorare le performance energetico-ambientali, e realizzata con il patrocinio di Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare, Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, Kyoto Club, FSC® Italia e molti altri enti e associazioni. Si tratta di una grande operazione di rimboschimento nazionale che vede strettamente coinvolti Enti pubblici e Aziende e

che vuole essere una strategia nazionale per la riqualificazione del territorio e l'adattamento ai cambiamenti climatici e prevede di piantare oltre 300.000 alberi e tutelare 30.000 ettari di boschi nei prossimi anni in tutta Italia.

I risultati raggiunti ad un anno e mezzo dal lancio e presentati a Ecomondo 2019 hanno dato ragione agli ideatori del progetto, dimostrando come dall'impegno congiunto di aziende e enti locali si possa creare valore condiviso e partecipazione congiunta nella definizione di piani per l'adattamento ai cambiamenti climatici: 284.000 nuovi alberi andranno a riqualificare circa 170 ettari di aree urbane, parchi nazionali e regionali, proprietà comunali, in un progetto condiviso da enti pubblici e aziende di gestione sostenibile del patrimonio verde pubblico. Rispetto ad un anno fa, la campagna ha incrementato di oltre il 300% il numero di alberi che verranno messi a dimora, avvicinandosi al raggiungimento del

### Editoriale

Dov'è finita la mia vecchia lavatrice?

Riccardo Bucci - Pag. 3

Vince l'agricoltura giovane che innova

Riccardo Milozzi - Pag. 5

Le nostre abitudini e il cibo

Alessandro Bertiotti - Pag. 8

Il coraggio di dire No ai pesticidi

Marina Melissari - Pag. 14

City Logistics:

Digitalizzazione e sharing nelle città

Massimo Marciani - Pag. 16

Il Green New Deal:

la terza rivoluzione industriale di Jeremy Rifkin per salvare il pianeta

Paolo Serra - Pag. 17

primo obiettivo: piantare 300.000 nuovi alberi. Non solo le aziende dimostrano un crescente interesse nella campagna, ma anche le pubbliche amministrazioni e gli enti parco confermano la loro volontà di prendere parte a questo grande progetto di riqualificazione con un crescendo di adesioni: ad oggi 85, tra Comuni e Enti parco, hanno mostrato interesse per il progetto. 60 hanno già aderito e 25 sono in fase di adesione, per una superficie complessiva messa a disposizione pari a 144 ettari, 89 dei quali già piantati grazie al contributo delle aziende private che scelgono di investire in un modello di sviluppo sostenibile, integrando la sostenibilità all'interno delle proprie strategie aziendali e attuando politiche ambientali innovative per ridurre l'impatto

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](mailto: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](mailto:pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud) - 06/56547723



## sommaario

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



**Vivere Sostenibile Lazio**  
 fa parte di VS Network



**Tutti i nostri siti sono su**





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

**06/56547726**

**R**  
 Riccardo Bucci Editore  
 Via La Spezia, 112 - 00055 Ladispoli (RM)  
 Tel. 06 / 56547723

**Direttore Responsabile**  
**Riccardo Bucci**  
[direzione@viveresostenibilelazio.cloud](mailto:direzione@viveresostenibilelazio.cloud) [redazione@viveresostenibilelazio.cloud](mailto:redazione@viveresostenibilelazio.cloud)

**Capo Redazione**  
**Marina Melissari**

**Ufficio Commerciale**  
[pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud](mailto:pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud)

Registro Stampa n. 1/19 Tribunale di Civitavecchia

**Stampa**  
 Centro Stampa delle Venzie  
 Via Austria, 19  
 Padova

**Grafica e impaginazione**  
  
 Verde Vivo  
 Agenzia  
 Green Marketing e Comunicazione

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

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

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10

**Hanno collaborato a questo numero**  
 APS Litorale Nord  
 Ladispolinonspreca  
 Reloader onlus

Alessandro Bertiotti  
 Riccardo Bucci  
 Massimo Marcianni  
 Marina Melissari  
 Riccardo Milozzi  
 Fulvio Papagallo  
 Paolo Serra

## Dov'è finita la mia vecchia lavatrice?

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

Oltre l'80% dei rifiuti prodotti nel nostro Paese è composto da rifiuti speciali pericolosi e non: lavatrici, condizionatori, frigoriferi, lampadine, video, smartphone, ecc. Tutti devono essere analizzati, messi in sicurezza e smaltiti in maniera corretta perché non si tramutino nel tempo in danno ambientale e sociale per i territori e le comunità che le abitano. Eppure il tema dei rifiuti speciali è stato meno rilevante nel dibattito pubblico, che pure negli ultimi mesi è particolarmente acceso intorno ai problemi ambientali. E' importante perciò parlarne e riaccendere l'attenzione su questo argomento. Ogni anno in Italia vengono trattate 421.344 tonnellate di RAEE, di cui tre quarti costituite da rifiuti domestici e un quarto da professionali, provenienti dalle aziende. Ogni anno quasi 20.000 tonnellate di Rifiuti da Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche (RAEE) raccolti sono sottratti al riciclo e seguono percorsi illegali. Sono solitamente le parti più preziose, come compressori, motori, cavi, schede elettroniche e altra componentistica, spariscono spesso dai centri di raccolta e vengono illegalmente rivendute sul mercato

(cosiddetta "cannibalizzazione"), per una perdita complessiva di 14 mln di euro, con oltre 19.000 tonnellate di componenti sottratti. Non va meglio a livello europeo: secondo i dati dell'Associazione EERA (che rappresenta i 30 maggiori riciclatori del Continente), il totale delle perdite generale dalla cannibalizzazione ammonta a circa 170 milioni di euro all'anno. I materiali più ricercati sono i compressori (in 4 casi su 10 spariscono dal rifiuto), i cavi di alimentazione e le schede elettroniche che vengono prelevati da 1 apparecchio su 4. Dal punto di vista delle ricadute ambientali l'asportazione dei compressori da frigoriferi e congelatori provoca i maggiori danni, in quanto vengono rilasciati in atmosfera i gas utilizzati nei circuiti refrigeranti, in particolare quelli contenenti sostanze ozono-lesive. Considerando il totale di frigoriferi e congelatori conferiti nel 2018, queste sostanze ammontano a più di mezzo milione di tonnellate di CO<sub>2</sub>, equivalenti alle emissioni di oltre 300.000 utilitarie. Altrettanto a rischio è anche la dispersione di mercurio, dovuta alla cannibalizzazione degli schermi piatti. Inoltre, esiste un concreto



rischio di dissipazione per i CRM (Critical Raw Materials) contenuti nelle batterie, nelle schede elettroniche o in altre componenti. Per arginare questo fenomeno, oltre a aumentare i controlli e la messa in sicurezza dei centri di raccolta, si può agire in accordo con la grande distribuzione: da parte dei cittadini consegnare preferibilmente gli apparecchi dismessi ai negozi e da parte dell'Amministrazione promuovere ed incentivare il canale di raccolta della distribuzione, che garantisce un materiale in ingresso agli impianti di trattamento in genere meno cannibalizzato.

Buona sostenibilità



da pag. 1

aziendale sul territorio. L'analisi dell'impronta ambientale di processi, prodotti o servizi, come ad esempio la carbon footprint oppure l'LCA, è il primo passo per garantire un controllo delle emissioni generate dalle attività aziendali e una corretta gestione di eventuali criticità. Le imprese che intraprendono un processo di valutazione della loro impronta ecologica e di riconversione energetica sono aziende resilienti che desiderano adattarsi ed evolversi perché comprendono la

necessità di cambiare approccio al business, per tracciare la loro strada verso un futuro sostenibile. La Campagna Mosaico Verde si ispira e si integra a questo processo di analisi critica e di riconversione strategica delle aziende e offre loro uno strumento concreto di mitigazione degli impatti e di restituzione di valore ambientale, economico e sociale al territorio. Confortante il commento di Alessandra Stefani, Direttrice generale delle

Foreste al Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali: "L'abbattimento delle emissioni rappresenta un passaggio cruciale per ridurre l'impatto ambientale delle attività umane ed assicurare un futuro al nostro Pianeta. In questo senso la promozione di comportamenti responsabili e sostenibili nella gestione del patrimonio forestale nazionale rappresenta il fulcro dell'attività istituzionale della Direzione generale delle foreste". ●



Per ricevere ogni mese  
 la copia cartacea direttamente a casa tua



Scrivi a [redazione@viveresostenibilelazio.cloud](mailto:redazione@viveresostenibilelazio.cloud)

# SPRECO ALIMENTARE

## “Futuri professionisti del food contro lo spreco alimentare”

Si avvia alla conclusione l'azione di APS Litorale Nord per la Settimana Europea per la Riduzione dei rifiuti 2019

di APS Litorale Nord - Ladispolinonspreca

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il progetto “Futuri professionisti del food contro lo spreco alimentare”, patrocinato dalla Regione Lazio, dal Comune di Ladispoli e dall'ENEA, è partito il 17 ottobre, si concluderà con la premiazione delle due migliori creazioni antispreco prodotte dagli allievi del V° anno dell'Istituto G. Di Vittorio di Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera di Ladispoli, nel corso di un Contest che ha seguito le lezioni teorico/pratiche. E' stato un percorso di informazione e formazione sulle attuali dinamiche che si riferiscono alle enormi quantità di prodotti che diventano rifiuti lungo tutta la filiera agroalimentare e sulle procedure per “il riuso creativo in cucina” di eccedenze e avanzi di cibo. Ha impegnato 100 studenti che si preparano a entrare nel settore ristorazione e turismo con l'obiettivo di fornire loro una solida base di conoscenze del fenomeno «spreco alimentare» e delle possibili soluzioni, nonché strumenti pratici affinché possano inserirli stabilmente nel patrimonio di competenze e procedure che guideranno la loro futura vita professionale. ●

### LE LEZIONI

### L'EVOLUZIONE DEL FOOD



### IL CONTEST - IL RIUSO CRATIVO IN CUCINA



### I PREMI

I premi, che saranno assegnati alle due migliori creazioni antispreco prodotte dagli allievi, consistono in 2 macchine per il caffè della **Torrefazione TONDÌ** ad uso domestico accompagnate dalle confezioni di capsule e in un corso in e-learning di **ASSOAPI – Divisione Formazione**, indirizzo Caffetteria.



SOSTENIBILITÀ QUOTIDIANA

Partner di Vivere Sostenibile Lazio per la divulgazione anti spreco alimentare

## Vince l'agricoltura giovane che innova

di Riccardo Milozzi Presidente CIA Roma

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Sono tanti i giovani che tornano nei campi portando nuovi processi produttivi per un futuro più sostenibile. Lo dimostrano i Premi Bandiera Verde Agricoltura 2019 assegnati in Campidoglio il 12 novembre da CIA-Agricoltori Italiani a 16 campioni della nuova agricoltura italiana, scelti in base a specifiche categorie.

Un vecchio castagno da frutto ricevuto in eredità e recuperato da un giovane cuneese, che della scoperta di antichi mestieri ha fatto una ragione di vita, riqualificando il vecchio essiccatoio e facendo rivivere la secolare cultura castanicola. L'entusiasmo di un 25enne che ha ripristinato l'antica tradizione vitivinicola del canavese, applicando moderne tecnologie sostenibili che hanno riscattato 4 ettari di terre dall'avanzare del bosco. La sfida di una giovane laureata che dalla metropoli è tornata nel suo Salento, restaurando una masseria, diventata polo culturale e agriturismo di pregio, con un suggestivo anfiteatro abbracciato da 700 olivi



secolari dove si svolgono laboratori creativi per bambini e percorsi guidati in cui scoprire cultivar dimenticati, una lombricaia e gli orti verticali. Sono questi alcuni esempi delle realtà vincitrici. Assegnati anche 3 riconoscimenti a Comuni rurali virtuosi e 2 Premi speciali. Il segreto del successo delle imprese agricole premiate sta nel ritorno dei giovani alle radici e nel forte legame col territorio. E' la sfida coraggiosa di non abbandonare le aziende familiari grazie alla scommessa di un'agricoltura che si evolve con la ricerca, ma non tradisce la sua missione di tutela dell'ambiente e di valorizzazione di aree a rischio di abbandono, a conferma della dinamicità di un settore che negli ultimi anni ha riportato moltissimi giovani in campagna. Sono quasi 60mila le imprese agricole italiane condotte da under 35. Ma non crescono solo i giovani che danno vita a start up, anche il numero dei lavoratori dipendenti occupati in agricoltura è aumentato di 17.000 unità solo nel primo trimestre del 2019. Un altro tratto distintivo delle aziende vincitrici è il legame con la sostenibilità. Solo per fare qualche esempio, tra i Paesi UE agricoli, l'Italia è quella con il minor numero di prodotti con residui chimici oltre i limiti di legge: appena lo 0,8% del totale. In più, si conferma anche ai vertici mondiali per aree coltivate a biologico, con quasi 2 milioni di ettari in tutta Italia e una superficie dedicata cresciuta del 70% in 5 anni. Spazio, anche quest'anno, all'agricoltura del Mediterraneo con la Bandiera Verde 2019 a "Green solutions", azienda marocchina fondata da tre studenti del CHIEAM di Bari (l'Istituto Agronomico del Mediterraneo), che ha



Riccardo Milozzi

fatto della ricerca sull'efficientamento idrico la sua missione, brevettando una soluzione per misurare l'umidità del suolo in tempo reale, ed è stata selezionata tra le proposte per ridurre il climate change alla conferenza sul clima di Parigi (COP21). Le storie e i dati che riporto raccontano quanto vivacemente si evolve e quanto è vitale il settore agricolo. La figura dell'agricoltore si configura dunque sempre più come quella di un imprenditore multitasking, capace non solo di produrre dai campi ma di preservare il territorio e qualificarlo attraverso la custodia delle tradizioni rurali. E' il pensiero del nostro Presidente nazionale di Cia-Agricoltori Italiani, Dino Scanavino, che fotografa la realtà e che condivido pienamente. ●

## Il biologico è modello avanzato di sostenibilità in agricoltura e può contribuire ad abbassare la febbre del pianeta

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il'agricoltura biologica e quella biodinamica rappresentano oggi i modelli più avanzati di agroecologia in grado di contribuire in modo concreto ai 17 Obiettivi 2030 per uno Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (SDGs). La sfida per gli agricoltori, per le aziende dell'industria agroalimentare e per i consumatori è raggiungere entro il 2030 il 40% della SAU nazionale (Superficie Agricola Utilizzata) certificata in agricoltura biologica. Per il WWF Italia è questa la via principale per ridurre l'utilizzo dei pesticidi e le emissioni dei gas climalteranti dal settore agricolo, contribuendo alla soluzione dei problemi ambientali globali legati all'agricoltura, come la perdita della biodiversità e i cambiamenti climatici.

Un ruolo determinante sarà certo svolto dai consumatori che attraverso le loro scelte responsabili hanno fatto crescere negli ultimi tre anni i consumi di prodotti biologici del 20% all'anno, spingendo la conversione dei terreni agricoli verso l'agricoltura biologica. Oggi il 16% della superficie agricola nazionale viene gestita con le regole comunitarie per il biologico, senza l'uso della chimica di sintesi: la sfida è raddoppiare questa superficie entro il 2030 arrivando almeno al 40% della SAU in biologico. Per raggiungere questo ambizioso obiettivo è necessario

mutare la politica agricola nazionale ed europea, a partire dalla riforma della PAC post 2020 che sarà definita nei prossimi mesi dal trilogo UE (Parlamento, Consiglio, Commissione UE) e dall'approvazione del nuovo Piano di Azione Nazionale per l'uso sostenibile dei fitofarmaci. Sono queste le priorità che il WWF indica al nuovo Ministro delle Politiche Agricole Teresa Bellanova. Di conseguenza Wwf Italia e FederBio hanno siglato a Roma all'inizio di novembre un protocollo d'intesa che prevede un lavoro congiunto, nei prossimi 5 anni, volto a promuovere l'agricoltura biologica nel nostro Paese. L'obiettivo dell'intesa, che rinnova l'alleanza stretta dalle due realtà nel 2011, è portare il biologico certificato al 40% della superficie agricola utilizzata, oltre a promuovere un Piano di azione nazionale per l'agroecologia. Nel dettaglio, si legge in una nota, FederBio e Wwf si impegnano a realizzare progetti per l'analisi e la divulgazione di modelli praticabili di gestione multifunzionale delle aziende agricole biologiche e biodinamiche, volti al raggiungimento degli obiettivi previsti nella Strategia nazionale biodiversità. Lavoreranno insieme alla promozione dell'agricoltura biologica e biodinamica nell'ambito della Politica Agricola Comune dell'Unione Europea.

La WMO, ovvero l'Organizzazione Meteorologica Mondiale, si spinge ancora più in là: ha recentemente diffuso una interessante notizia che riguarda una possibile soluzione per abbassare la febbre del pianeta. Il biologico come tachipirina a effetto globale. Secondo il gruppo di scienziati, per ridurre sensibilmente le emissioni di CO<sub>2</sub> rilasciata in atmosfera, basterebbe convertire il 20% dei campi coltivati d'Europa verso una scelta BIO. La lotta biologica integrata, che andrebbe a sostituirsi alle pratiche tradizionali di coltivazione dei prodotti agro-alimentari che impiegano massicce dosi di sostanze e componenti di sintesi, ci consentirebbe un risparmio di anidride carbonica di 92 milioni di tonnellate l'anno. Un numero molto elevato che corrisponde alla totalità delle emissioni annuali di un paese come l'Austria. L'agricoltura è responsabile del 40% della quantità totale di emissioni di sostanze climalteranti ( 24% di CO<sub>2</sub>) ed è un settore estremamente energivoro, se gestito secondo metodi tradizionalmente concepiti. Una conversione al BIO, ci farebbe risparmiare anche molte nostre risorse energetiche (ormai destinate a divenire riserve); si calcola che a percentuale si aggiri intorno al 45%. ●

## Caponata Siciliana fra tradizione e innovazione

La caponata siciliana è sicuramente uno dei piatti simbolo della Trinacria. I suoi ingredienti fanno pensare subito alla Sicilia: capperi, olive, melanzane, agrodolce (zucchero e aceto). Tutte materie prime che ritroviamo in moltissime ricette sicule e che sono l'identità di questa bellissima terra. Ma cos'è la caponata siciliana? Ottima come antipasto o contorno, è un'insieme di ortaggi, per lo più fritti, condite con capperi, olive, sugo di pomodoro e una salsa agrodolce.

### LA STORIA

La caponata siciliana oggi si considera un antipasto o un contorno. Fin dal XVIII però veniva consumato come piatto unico accompagnato dal pane casareccio. Deve il suo nome ad un'etimologia territoriale che accosta la "caponata" a "capone" nome con il quale in Sicilia viene chiamata la lampuga, pesce dalla carne pregiata ma asciutta, servito nelle tavole degli aristocratici accompagnata da una salsa agrodolce. Il popolo, non potendosi permettere il costo del pregiato pesce, sostituì il "capone" con le economiche e diffuse melanzane. Secondo altre teorie invece il termine "caponata" deriva da "caupone", l'antica taverna dei marinai.

### LA MIA RICETTA

La mia cucina è espressione del territorio siciliano, terra dove sono nato e cresciuto ed a cui sono fortemente legato. Le risorse alimentari sono sicuramente immense ed ispirano la mia fantasia nel creare dei prelibati piatti. Il mio amore per la caponata è grande, infatti mi ha sempre accompagnato lungo tutto il percorso professionale. Una ricetta unica ed apprezzata da nord a sud. Rispettando la tradizione e le materie prime di qualità, ho voluto creare "La Caponata di Fulvio - con pesce spada affumicato". Viene preparata con metodi artigianali, gli ingredienti sono selezionati tra le migliori qualità locali: i capperi di pantelleria, le olive verdi nocellara del belice e soltanto olio extravergine di qualità locale. Il tutto arricchito da un pesce spada locale affumicato in maniera naturale con legna delle migliori qualità. ●



Fulvio Papagallo  
Professore e Chef

**Saperi & Saporì**



<https://fulvioelesuericette.it>

## Niente pesticidi nelle mele a Roma

Lo rivela l'Operazione Biancaneve dell'AICS alla ricerca di residui di pesticidi attraverso il rilevatore portatile Biopard

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Su 50 mele italiane analizzate, solo in una sono stati rinvenuti residui di pesticidi. È quanto ha rilevato la sezione Ambiente dell'Aics (Associazione italiana cultura e sport) che ha condotto un progetto, denominato Operazione Biancaneve, per testare il grado di sicurezza di alcuni alimenti nostrani di largo consumo e non biologici. In questo caso, nell'arco di sei mesi sono state acquistate 50 mele rosse, tutte sfuse, in 50 punti di vendita diversi di Roma: dall'ipermercato alla frutteria, dal market di medie dimensioni al mercato rionale. Unica regola: etichetta che ne indicasse la provenienza. Il risultato? 49 senza residui di pesticidi, 1 con residui". L'esperimento è stato condotto con un nuovissimo rilevatore che si chiama Biopard ( Pesticide Analytical Remote Detector) e consiste in un kit per determinare la presenza di pesticidi negli alimenti, nell'acqua o in un terreno. Il tutto senza un'analisi di laboratorio, ma con un sensore portatile e nello spazio di un quarto d'ora. L'invenzione 'Biopard', nata con la collaborazione del professor Marco Mascini dell'Università di Firenze, è della start up italiana 'Ecobioservices and Researches srl', che ha cominciato a immettere il prodotto sul mercato. L'uso è davvero semplice e a portata di tutti: si prende un pezzo di un



alimento, lo si mette in una fialetta insieme ad alcuni reagenti, si agita il tutto e poi si versa il liquido su una striscia reattiva collegata a un rivelatore portatile. Nel giro di 15 minuti l'utente saprà se quell'alimento è privo di pesticidi oppure se i pesticidi superano o meno la soglia di legge. L'AICS Ambiente si è dotata di un Kit Biopard l'ha messo a disposizione di un gruppo di acquisto a pesticidi zero che ha costituito nel Comune di Bracciano. Ha avviato così il progetto

Ecovelaplay: i soci, nel corso di eventi periodici porteranno campioni di frutta e verdura acquistati dai fornitori di fiducia per sottoporli al controllo. Questo perché, secondo Andrea Nesi, responsabile della Commissione Ambiente dell'Aics il rilevatore portatile può "a buon titolo trovare spazio nei Gruppi d'Acquisto Solidale, che potrebbero così qualificare i piccoli produttori locali con cui interagiscono. Il tutto in un processo che veda il cittadino sempre più attivo e protagonista nella difesa della propria salute". Nesi precisa che "i risultati delle analisi effettuate con il Biopard in grado di individuare il 95% dei principi attivi alla base dei pesticidi, non possono essere utilizzati come prova provata. Per questo sarà necessario rivolgersi ad un laboratorio accreditato. Ma il Biopard può far accendere la lampadina, con un investimento molto contenuto rispetto ad un'analisi tradizionale da laboratorio. L'operazione Biancaneve dunque proseguirà, senza alcuna intenzione di sostituire leggi e controllori istituzionali già in campo, su altri alimenti di largo consumo selezionati tra i prodotti più consumati, freschi, surgelati, secchi e, al momento, non biologici in quanto questi ultimi non prevedono l'utilizzo dei fitofarmaci/diserbanti più chiacchierati. ●

## Mangiare sano sì, ma senza esagerare

*Si parla sempre più di ortoressia, il disagio alimentare del benessere occidentale*

di APS Litorale Nord

TEMPO DI LETTURA: 5 min

L'ortoressia nervosa è l'ossessione per il mangiare sano e naturale che purtroppo però si traduce in un comportamento alimentare che trasforma l'idea di assumere una dieta salutare in un'ossessione patologica, diventando un vero e proprio disturbo alimentare e, in alcuni casi, può diventare una sorta di fanatismo, un comportamento estremo che non ha nulla a che fare con il benessere. Certo l'attenzione al mangiare bene e ad uno stile di vita salutare è non solo una parte importante della nostra vita, ma anche una parte molto positiva. Invece questa fissazione, che nasce da un atteggiamento di base corretto, finisce col trasformarsi in una specie di fobia, analogamente a quella, diffusa in molte società odierne, rappresentata dall'attenzione esagerata per la forma fisica.

Ortoressia (dal greco *orthos* -corretto- e *orexis* -appetito-) è quindi un termine che definisce un disturbo alimentare proposto da alcuni medici e psichiatri ed è descritta come una forma di attenzione abnorme alle regole alimentari, alla scelta del cibo e alle sue caratteristiche. È stata proposta come forma patologica per la prima volta da Steve Bratman nel 1997, dietologo che si autodefinisce "ex-ortoressico" e che ha formulato un questionario allo scopo di identificare quella che lui ritiene essere una psicopatologia. Bratman correla certi comportamenti alimentari ad una paura, a volte maniacale, di ingrassare o di non essere in perfetta salute, che possono condurre a un risultato opposto con conseguenze negative sul sistema nervoso, avvertite con difficoltà dal soggetto colpito e in modo evidente da chi lo circonda.

Chi soffre di questa fissazione non è preoccupato della quantità dei cibi nella propria dieta, ma piuttosto dalla qualità. Questo porta a una ricerca maniacale di cibi naturali, biologici e non contaminati da sostanze chimiche artificiali, caratterizzata da analisi esasperate sull'origine, la lavorazione e il confezionamento degli alimenti. L'ossessione riguarda anche la componente calorica dei cibi, riferita soprattutto a grassi e zuccheri.

Con il tempo, i criteri di ammissibilità degli alimenti diventano sempre più rigidi e restrittivi: la dieta si impoverisce e si allontana da un modello alimentare davvero sano, fatto di equilibrio, varietà e bilanciamento dei nutrienti: tra gli squilibri più frequenti, avitaminosi (carenze vitameriche), osteoporosi, atrofie muscolari. L'esagerata ricerca di perfezionismo e il bisogno di controllare ogni cosa che si porta in tavola ha anche



delle conseguenze emotive, come la paura costante di contaminare il proprio corpo, l'ansia di sbagliare a mangiare un cibo non considerato puro e una grande severità con se stessi, che trasforma l'atto di mangiare in una situazione che genera stati d'animo estremamente negativi. L'ortoressico pianifica al millimetro dei propri pasti, impiega un tempo esagerato alla ricerca e all'acquisto di cibi considerati idonei, studia compulsivamente le etichette e la composizione degli alimenti, ma anche quella delle confezioni per convincersi che non contengano metalli dannosi o materie plastiche in eccesso. I cibi sono preparati seguendo procedure studiate, ritenute le migliori per eliminare rischi per la salute, come cotture particolari o utilizzo di un certo tipo di pentole o piatti. Secondo un'indagine promossa da Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare,

in Italia ci sarebbero oltre 3 milioni di persone affette da disturbi alimentari. Di queste, circa il 15% soffrirebbe di ortoressia, con una netta prevalenza degli uomini (11,3%) rispetto alle donne (3,9%).

Sono però sicuramente molti gli italiani sempre più attenti alla propria alimentazione: anche se chi si preoccupa della qualità del cibo è lontano dall'essere ortoressico, è bene però fare attenzione a comportamenti che potrebbero segnalare il rischio potenziale di avvicinamento a questa ossessione. Infine poi va detto che l'ortoressia non è ufficialmente riconosciuta come malattia o menzionata in alcun modo nel DSM 5, il più utilizzato manuale nosografico per la diagnostica e la categorizzazione dei disturbi mentali. Di conseguenza l'American Psychiatric Association (APA), che redige il manuale, non la identifica come malattia o disturbo alimentare. ●



Il melograno è uno dei doni che questa stagione autunnale ci regala. Produce la melagrana, un frutto di stagione molto apprezzato, soprattutto per le sue proprietà. I suoi chicchi, infatti, sono uno scrigno di vitamine, minerali e antiossidanti. Diversi studi hanno dimostrato che il consumo regolare di succo di melograno favorisce il sistema cardiocircolatorio,

## Succo di melograno: il vaccino naturale d'autunno

di APS Litorale Nord

prevenendo lo stress ossidativo delle arterie e il possibile insorgere di aterosclerosi. Per i ricercatori, i vari benefici del consumo di succo di melograno sarebbero collegati all'alta concentrazione di antiossidanti, utili anche a proteggere la pelle dai raggi UV e dall'invecchiamento.

Il potassio è una delle sostanze benefiche naturali di cui la melagrana è più ricca, circa 250 mg per 100 gr di frutto, ma anche vitamina C, ferro, magnesio e sodio. In minor quantità sono presenti poi manganese, rame e zinco. Grazie alla presenza di tannino (acido ellagico) il succo del melograno ha anche proprietà astringenti ed è quindi utile in caso di disturbi intestinali. La melagrana, grazie ai suoi preziosi nutrienti, rinforza il sistema immunitario: per questo è consigliabile

consumarlo in questo periodo, perché i suoi principi attivi ci preparano ad affrontare i malanni da freddo con un'azione simile a quella di un vaccino. Preparare in casa il succo del frutto del melograno è molto semplice: potete ricavarlo utilizzando uno spremiagrumi; ma ancora più semplice, gustoso ed efficace, utile a mantenere intatte le sue sostanze nutritive, è l'utilizzo di un estrattore. Basta tagliare il melograno a metà, posarne una parte sullo sgranatore, sovrapporre la calotta in gomma e battere ripetutamente con un cucchiaino. In questo modo, si ottengono chicchi di melograno pronti da spremere per preparare il succo. Basta aggiungere un po' di succo di limone per evitare l'ossidazione e migliorarne il carico di vitamine e si può bere appena pronto. ●

## Le nostre abitudini e il cibo

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Sentiamo molto spesso parlare di *abitudine*, ma forse non abbiamo ancora riflettuto a sufficienza su questo *schema mentale*. Quando parliamo di abitudine, dal punto di vista antropologico-mentale, facciamo riferimento a questo concetto, oppure a quello di *modellazione*. Cerchiamo di comprendere cosa esattamente significa fare uso di uno schema mentale, perché questa precisazione ci permette di affrontare meglio l'importanza che ogni abitudine ha nella nostra vita quotidiana. Con questa locuzione intendiamo riferirci ad una *precisa organizzazione delle proprie esperienze, azioni e reazioni passate, grazie alla quale si accede ad esperienze future*. In altri termini, il nostro modo di affrontare le diverse situazioni che la vita ci pone di fronte, produce in noi azioni e reazioni, che vanno a costruire la nostra esperienza, e questo *particolare modo di agire e reagire* costruisce uno *schema mentale*. Ora, possiamo comprendere meglio come una abitudine sia(mo) l'insieme di più schemi mentali, grazie ai quali possiamo prevedere quale potrebbe essere il nostro comportamento



in precise situazioni, oppure adottiamo quel comportamento in modo quasi automatico. Cercare di stare bene, specialmente quanto ci cibiamo, è un'abitudine soggetta, come tutte le altre, a schemi mentali, ossia ad azioni e reazioni di fronte al cibo, oltre che alla nostra *idea di cibo*.

In un altro contesto, ho rilasciato un'intervista nella quale spiego cosa sia l'*ortoressia*, una nuova patologia psicologica del benessere occidentale, e che fa appunto riferimento ad un'abitudine ossessiva legata al benessere alimentare.

Sulla base di queste considerazioni, mi piace ricordare a tutti noi che i nostri schemi mentali rispetto al cibo veicolano un importante benessere generale, grazie al quale il momento in cui compiamo questo atto meraviglioso, e al tempo stesso misterioso, formiamo e consolidiamo abitudini (da "habitus", nella sua valenza etimologica) importanti per il (proprio) nostro stile di vita quotidiano. ●



Alessandro Bertotti  
Antropologo della mente

www.bertiotti.info - FB: @Bertiotti

## Il mare rasserenata la mente e il cuore

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Marina Melissari



Per chi abita vicino al mare è istintivo passeggiare sulla riva in qualsiasi stagione e soffermarsi a guardarla e a sentirlo, soprattutto quando si è inquieti. Non è solo una passeggiata come un'altra: L'acqua di mare esercita una forte attrazione e dopo un po' la mente turbolenta si placa, si comincia a fare respiri più profondi, la tensione scende, il corpo si rilassa, ci si sente più lucidi. Chi non ha fatto una simile esperienza? E perché succede? Perché abbiamo una "mente blu":

Dieci anni di ricerca scientifica dimostrano come la vicinanza all'acqua stimoli il nostro cervello al rilascio di sostanze chimiche collegate alla felicità, come dopamina, serotonina e ossitocina. E' il californiano Wallace J. Nichols, ricercatore associato presso l'Accademia delle Scienze della California e fondatore e co-direttore di Ocean Revolution, SEE the WILD, e LiVBLUE che lo scrive nel suo "Blue Mind: The Surprising Science That Shows How Being Near, In,

On, Or Under Water Can Make You Happier, Healthier, More Connected, And Better At What You Do" ("Mente Blu: la scienza sorprendente che mostra come stare vicino, sopra, dentro o sotto l'acqua possa renderti più felice, più sano, più connesso e migliore in ciò che fai"). Secondo Wallace, quando siamo vicino al mare, l'acqua ci riporta al nostro stato naturale perché siamo connessi all'acqua fin dal principio della nostra vita. Il corpo è mediamente composto per il 75% da acqua e il mantenimento della quantità adeguata di idratazione è basilare per il corretto funzionamento dei nostri organi. Il colore blu dà sollievo ed è anche il colore preferito del mondo. L'autore cita un progetto di ricerca del 2003, in cui è stato chiesto a 232 persone in tutto il mondo di indicare il proprio colore preferito. Ancora una volta, il blu. Per calmarci a livello subconscio basta anche solo osservare un paesaggio marittimo: guardare immagini di natura fa attivare le parti del nostro cervello associate "a un atteggiamento positivo, alla stabilità emotiva e al recupero di ricordi felici". Guardare foto del mare fa bene, ma l'effetto si intensifica quando si è fisicamente vicini al mare: le persone sono più serene quando sono all'aria aperta, ma sono anche più felici del 5,2% quando si trovano vicino a un corso d'acqua (è il risultato di un'indagine condotta su più di 1 milione di persone). L'acqua ringiovanisce anche le menti stanche. I rumori dell'acqua stimolano la corteccia prefrontale, un'area del cervello responsabile delle nostre emozioni e della riflessione personale. In uno studio del 1995 pubblicato su Environmental Psychology, si è analizzato il rendimento e la concentrazione di due gruppi di studenti: uno a cui erano state assegnate stanze con viste più paesaggistiche (alberi, laghi, prati) e un altro a cui erano state date stanze su vedute più urbane. Il primo gruppo non solo aveva risultati più brillanti, ma dimostrava anche una maggiore capacità di attenzione funzionale. In conclusione, il nostro istinto non sbaglia: il mare espande la capacità umana di auto-conoscenza e produce anche benessere emotivo. ●

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

# vivere® sostenibile Italia

[www.viveresostenibile.net](http://www.viveresostenibile.net) [f](https://www.facebook.com/viveresostenibile) [t](https://www.twitter.com/viveresostenibile)

## SEE Learning: il dono del Dalai Lama all'umanità



di Maddalena Nardi

6 min.

Lo scorso aprile a Nuova Delhi il Dalai Lama ha inaugurato il curriculum del **Social Emotional Ethical Learning [SEE]** assieme al Vice Ministro Manish Sisodia e al Premio Nobel per la Pace Kailash Satyarthi. *“La mia speranza e il mio desiderio - ha dichiarato il Dalai Lama - è che, un giorno, l’educazione formale ponga più attenzione a quello che io chiamo l’educazione del cuore. Non vedo l’ora che venga quel giorno in cui i bambini e gli studenti saranno più consapevoli delle loro sensazioni ed emozioni e sentiranno un senso di responsabilità più grande sia verso se stessi sia verso il mondo. Non sarebbe meraviglioso?”*



Il Dalai Lama è tra i primi e più importanti pensatori che sin dal secolo scorso riconosce come la sfida più grande che sta affrontando l’umanità sia la silenziosa erosione dei valori umani che nel tempo potrebbe scatenare una crisi emotiva globale. Peraltra stiamo già assistendo alle sue manifestazioni flagranti in varie ambiti politici, sociali e culturali.

Immaginando **una società umana basata su una genuina e reciproca responsabilità collettiva per il benessere globale**, il Dalai Lama ha proposto una trasformazione nel campo dell’educazione basata sul presupposto che 7 miliardi di esseri umani sono completamente uguali nel loro desiderio di essere felici e nel non voler soffrire.

In ragione di questo impegno, il Dalai Lama ha coniato l’idea di un’etica secolare universale basata sui valori della compassione, della dignità umana, dell’empatia, del genuino interesse per il bene altrui in una visione di prosperità e progresso.

Negli anni il Dalai Lama, officiando all’introduzione del Curriculum dell’Etica Scolare in molte università e scuole in India, Nord America e Europa, ha notato che promuovere l’amore e la compassione in combinazione con l’intelletto umano, è la chiave per il fiorire dell’essere umano.

Il Dalai Lama ha quindi sostenuto e ispirato il Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics [il Centro per la Scienza Contemplativa e l’Etica Basata sulla Compassione] presso la Emory University, nello sviluppare un quadro completo per la colti-

vazione di competenze sociali, emotive ed etiche per i bambini dalla scuola materna fino agli studenti della scuola secondaria per proseguire poi fino all’istruzione superiore e all’educazione professionale: il risultato di questo impegno è confluito nel **SEE Learning**.

Nel suo discorso di apertura in occasione del lancio internazionale del programma del SEE in presenza di oltre 900 leader in vari ambiti educativi e provenienti da oltre 40 nazioni diverse, il Dalai Lama ha commentato che i risultati del curriculum forse non verranno visti nel futuro immediato, ma sicuramente le prossime generazioni vedranno esseri umani più compassionevoli, individui e famiglie più felici.

Esperti e relatori – il Vice Ministro di Delhi e Ministro dell’Educazione Manish Sisodia, il Premio Nobel per la Pace Kailash Satyarthi, il Dott. Daniel Goleman, il Dr. Lobsang Tenzin della Emory University il Dott. Veer Singh della fondazione Vana e Tempa Tsering del Dalai Lama Trust – sono intervenuti alla presentazione di questo programma che rappresenta un approccio innovativo all’educazione anche in relazione alla sua immediata applicabilità.



Photo credit: Amy Humphrie

In linea con il messaggio di Sua Santità che riecheggia da tempo, il SEE Learning si fonda sull’idea che l’educazione può e debba espandersi per promuovere i valori e le competenze che portano a una maggiore felicità sia per gli individui sia per la società in generale.

## SOMMARIO

### SEE learning

Il Dalai Lama ha proposto una trasformazione nel campo dell’educazione

a pag. 1

### Un mese in giardino: novembre

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere

a pag. 2

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

a pag. 3

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

a pag. 4

“L’intenzione è che l’etica basata sulla compassione venga incorporata nei curricula esistenti, dove potrà permeare e migliorare la pedagogia di ciascuna scuola” ha detto il Dr. Lobsang Tenzin Negi, direttore generale del nuovo centro e professore di pratica nel Dipartimento della Religione dell’Emory University. La struttura didattica del SEE Learning è organizzata in tre dimensioni che includono complessivamente i tipi di conoscenza e competenza che si cerca di promuovere negli studenti: (1) Consapevolezza, (2) Compassione e (3) Impegno/azione. Queste tre dimensioni possono essere approcciate a tre livelli: (1) personale, (2) relazionale e (3) sistematico – ognuno dei quali all’interno di un contesto educativo basato sulla compassione e grazie ad insegnanti che si impegnano ad incarnare questi valori fondamentali.

Una piattaforma online è a disposizione per la preparazione degli educatori e il curriculum è al momento in fase di traduzione in quattordici lingue tra cui l’indiano, l’inglese, il francese, il russo, il tedesco e il cinese. Il lancio globale del SEE Learning in Delhi è stato organizzato dall’Università Emory in collaborazione con il Dalai Lama Trust e la Vana Foundation dell’India.

**Fonte:** Istituto Lama Tzong Khapa [www.iltk.org](http://www.iltk.org)  
**Sito del progetto (in inglese):** [www.seelearning.emory.edu](http://www.seelearning.emory.edu)

# Un mese in giardino: novembre.

## Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere



di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere  
ilmastro@carlopagani.it

5 min.

I colori dell'autunno si affievoliscono e le infuocate foglie del *Liquidambar* iniziano la loro caduta lenta adagiandosi sul prato in silenzio. L'esercito delle rondini ha ripreso la via del ritorno dopo uno schieramento sui cavi elettrici degno del primo reggimento di cavalleria. In pratica la natura pare abbassare le tapparelle e rinchiudersi sotto tappeti di foglie in attesa dei futuri tempi di una primavera col pensiero di dover sopportare nevicate e ghiaccio per lunghi mesi.

Le **foglie**, già queste benedette d'estate quando fa caldo e ci riparano dal sole e maledette d'inverno perché sono da raccogliere. Certamente se facciamo qualche considerazione sul beneficio che ci garantiscono attraverso la fornitura di ossigeno e l'assorbimento dell'anidride carbonica, un piccolo sacrificio per la raccolta d'inverno è sacrosanto e doveroso.

Per chi ha la fortuna di possedere un piccolo orto, lo smaltimento diventa un arricchimento del suolo sotto la vangatura.

Le **foglie interrate** con una distribuzione in superficie di farina d'ossa umidificano il terreno nel migliore dei modi.

Per chi dispone nel giardino delle classiche bordure con erbacee perenni da fiore, le foglie rimanenti possono costituire un ottimo riparo per le ceppaie.

Anche il **frutteto** ha ceduto i suoi frutti migliori, ormai i kaki, nespole, mele e pere invernali sono nella dispensa e questo giustifica la soddisfazione che arriva

al seguito di una estate di lavoro.

Non è così per l'orto che continua imperterrita nella sua produzione di **ortaggi invernali**.

Nella dispensa entrano anche le **carote** e le **barbabietole** da orto interrate nella sabbia o nella torba nelle casseruole di polistirolo del pescivendolo, accanto anche il sedano rapa.

**Cavolfiori e verze** rimangono nell'orto per essere raccolti man mano servono in cucina così come le cicorie a palla di Verona o le indivie e scarole imbiancate e croccanti.

Ma torniamo al giardino ed alle sue necessità che non sempre corrispondono alle abitudini della nostra amica signora Maria. Per quanto gli si dica che la **concimazione a rose ed arbusti** mediante la distribuzione di farina d'ossa e cornunghia si esegue in questo mese, proprio non ne vuole sapere.

Gli si spiega che questo consentirà alla pioggia e alla neve attraverso la penetrazione nel terreno di far scendere il liquame impregnandolo e consentire l'alimentazione delle radici capillari con i primi tempi della primavera. Lei non vuole sentire ragioni.

Continua imperterrita ad aspettare la primavera convinta che quello sia il momento migliore per la concimazione. D'altronde per lei le abitudini sono Vangelo, difficile smuoverle un po' come insegnare ad un cammelliere del deserto di guidare una mietitrebbia, convincerla rimane comunque l'obiettivo del maestro giardiniere!

### LA PIANTA VEDETTE



Si tratta dell'**Arbutus unedo** meglio conosciuto come corbezzolo. Pianta arbustiva, una delle poche che fa coincidere la maturazione dei frutti con la fioritura. La si trova spesso catalogata come pianta mediterranea ma come per gli ulivi ormai entrati a far parte di tutti i giardini del nord, anche il corbezzolo si è adeguato al cambiamento climatico. Da posizionare come pianta focale per la sua forma e carattere o miscelata in siepe mista, rimane un sempreverde di grande effetto. Solo le gelate in anticipo, consistenti ma soprattutto persistenti, possono danneggiare la fioritura quindi compromettere la fruttificazione.

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

**vivere sostenibile**

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

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

### novembre

**ECONOMDO**  
5-8 novembre 2019  
Fiera di Rimini  
[www.ecomondo.com](http://www.ecomondo.com)

**ECONOMDO**



**FA' LA COSA GIUSTA UMBRIA**  
15-17 novembre 2019  
Umbriafiere - Bastia Umbra (PG)  
[www.falacosagiustaumbria.it](http://www.falacosagiustaumbria.it)

**BIOLIFE**  
21-24 novembre 2019  
Fiera di Bolzano  
[www.fierabolzano.it/biolife](http://www.fierabolzano.it/biolife)

### febbraio

**BIOFACH**  
12-15 febbraio 2020  
Norimberga (Germania)  
[www.biofach.de](http://www.biofach.de)

**BIOFACH**  
into organic

**NATURAL EXPO**  
15-16 febbraio 2020  
Fiera di Rimini  
[www.naturalexpo.it](http://www.naturalexpo.it)



### marzo

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



### marzo

**COSMOPROF**  
12 -16 marzo 2020  
Bologna Fiere  
[www.cosmoprof.com](http://www.cosmoprof.com)

**COSMOPROF**  
WORLDWIDE BOLOGNA

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

**FIRENZE BIO**  
per la sostenibilità

### aprile

**B/OPEN - FIERA DEL BIO**  
1-3 aprile 2020  
Verona Fiere  
[www.b-opentrade.com](http://www.b-opentrade.com)

**B/OPEN**

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

**COSMO FARMA**  
EXHIBITION

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

**vinitaly**  
INTERNATIONAL WINE & SPIRITS EXHIBITION

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

**tisana**



# BioFiera<sup>®</sup>

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



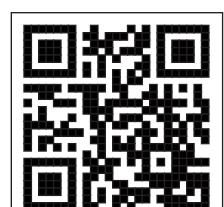
SALUTE E BELLEZZA  
NATURALE



SCELTE SOSTENIBILI



BERE BIO



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



335.7187453



# Il ciclo mestruale può aiutarti nel lavoro

**Se impari a conoscere le caratteristiche di ogni fase del tuo ciclo, puoi organizzare il tuo lavoro nel modo migliore, riuscendo a ottenere il risultato che desideri.**

Per molte donne il **ciclo mestruale** è una scocciatura, perché è doloroso, perché non si è in grado di controllare gli sbalzi d'umore, o perché porta malesseri. Quello che dimentichiamo è che questo ciclo è inserito in un **ciclo naturale** dalla portata molto più ampia, e risponde a fasi che, a loro volta, ci permettono di risvegliare e **utilizzare energie diverse**.

Per capire quali sono le nostre energie e come utilizzarle al meglio per mettere in pratica i nostri obiettivi e, soprattutto, portarli a compimento, **Miranda Gray** ci insegna come fare il **planning giornaliero** nel suo nuovo libro *Luna Rossa in Ufficio*.

## LE CHIAVI PER IL SUCCESSO IN 28 GIORNI

Nell'approccio al ciclo, al fine di poter utilizzare i suoi vantaggi a nostro favore, bisogna tenere conto di **5 elementi**.

**1. CONSAPEVOLEZZA.** Aiuta ognuna di noi a raggiungere un maggior numero di obiettivi, oltre a rinforzare fiducia e auto-stima in noi stesse. Attraverso l'autoconsapevolezza abbiamo l'opportunità di scoprire e soprattutto accettare la nostra vera essenza, migliorando anche il nostro valore personale.

**2. PIANIFICAZIONE.** Usando il planning impareremo a pianificare l'uso delle nostre abilità, poiché queste hanno la tendenza a manifestarsi durante periodi definiti all'interno del ciclo. In questo modo potremo pianificare come usare al meglio le nostre abilità per il mese successivo, ottenendo risultati migliori al lavoro e negli impegni giornalieri.

**3. FIDUCIA.** È la chiave che permette di credere fino in fondo nelle nostre capacità e di potervi lavorare efficacemente. Fiducia significa anche essere in grado di rimandare un impegno a un momento più propizio per la sua realizzazione. Ciò



non significa rimandare gli impegni a data da destinarsi, ma piuttosto cercare di far combaciare gli impegni con le abilità del momento, quando possibile.

**4. AZIONE.** Fare la cosa giusta al momento giusto è il "mantra" che meglio si confà a questo punto; grazie al planning, infatti, abbiamo la possibilità di cogliere idee, spunti e suggerimenti di ciò che dobbiamo fare nei 28 giorni del mese. Se non agiamo durante il periodo ottimale, perdiamo l'opportunità di vivere un livello più alto di abilità e perdiamo anche una buona opportunità per compiere il lavoro velocemente e facilmente.

**5. FLESSIBILITÀ.** L'unico errore che dobbiamo evitare, quando programmiamo il planning, è essere troppo rigide. Flessibilità è la parola d'ordine, soprattutto perché non siamo orologi svizzeri.



Scopri il libro  
**LUNA ROSSA IN UFFICIO**  
<http://bit.ly/diarioscimmia>



Libri&C.

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE:  OTTIMO  SCARSO

## La permacultura secondo Sepp Holzer

Autore  
Sepp Holzer  
Editore  
Macro Edizioni  
Pagine 287  
Prezzo di Cop.  
21,00€





Sepp Holzer faceva permacultura decenni prima che si iniziasse ad usare questo termine. La sua azienda si basa su **sistemi ciclici sostenibili** che ha realizzato osservando i cicli naturali; questo, dice, è l'unico modo per ridurre al minimo il lavoro e ottenere buoni profitti. Amo queste sue parole: *"Che miglioramenti avrei dovuto apportare alla natura, visto che tutto funzionava alla perfezione?"* I metodi che lui scoprì grazie all'esperienza, già da ragazzino, sono gli stessi che usano diverse culture nel mondo da millenni. Ha realizzato progetti in vari paesi, in condizioni climatiche e di terreno così diverse dalla sua terra, in Austria, sopra i 1000 metri. In questo libro risponde alle tante domande che spesso gli vengono rivolte. Si inizia con il capire che il tipo di attività che si ha intenzione di svolgere deve essere valutata in base all'interesse personale, a ciò che si ama fare, in condivisione con i nostri cari e in **equilibrio con il modello naturale**, non in base alle aspettative del mercato.

## Vivere felici senza plastica

Autori  
Chantal Plamondon e Jay Sinha  
Editore  
Sonda  
Pagine 222  
Prezzo di Cop.  
18,00€



Il libro che mancava! Un compendio preciso e ben fatto per conoscere la plastica e per scegliere nella nostra vita di tutti i giorni di abbandonarla! Intraprenderemo così un **percorso di consapevolezza e di cambiamento**, sempre guidati dagli ottimi suggerimenti della coppia di autori. Le alternative ci sono e sono sempre più alla portata di tutti e spesso aiutando l'ambiente aiutiamo noi stessi e generiamo comportamenti anche collettivi di benessere e condivisione, agevolando un'economia locale sostenibile. Questa guida definitiva non può mancare nelle case di tutte le persone che hanno a cuore la nostra madre Terra!

"Vivere senza plastica?  
Si può. Si deve.  
Ci piace! Non ci sono più scuse."



## Il Grande Libro del Respiro

Autore  
Donna Farhi  
Editore  
Macro Edizioni  
Pagine 246  
Prezzo di Cop.  
19,50€



Esercizi e tecniche per ottenere salute e vitalità, concentrazione e rilassamento. Quando respiriamo bene, creiamo le condizioni ottimali per godere di salute e benessere. Oggi, la maggior parte di noi ha dimenticato come ci sente a respirare pienamente e a fondo con la **vitalità di un bimbo appena nato**. Questo libro ci guida per tornare a farlo, passando dalla consapevolezza del respiro che abbiamo, per portarci, con esercizi illustrati e validi suggerimenti, verso una vera e propria anatomia della respirazione, spesso insegnando più a disfare che a fare qualcosa...

**Quando respiriamo in modo rilassato, passiamo da uno stato metabolico distruttivo a uno costruttivo.** Un libro da leggere nel giusto tempo, anche soffermandosi a lungo su alcuni capitoli, per provarlo ripetutamente nella sua semplicità ed efficacia. Un libro da avere sempre a portata di mano.

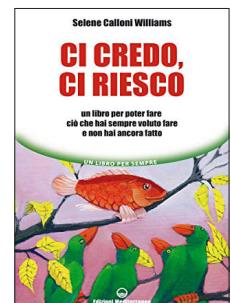


## Ci credo, ci riesco

Autore  
Selene Calloni Williams  
Editore  
Edizioni Mediterranee  
Pagine 128  
Prezzo di Cop.  
12,50€



Un libro che di certo non vi lascerà indifferenti. Spesso sorprendente, si fonda sull'incontro di **due donne durante un viaggio in nave** che dura tre mesi e ventisette giorni. L'una, più giovane, raccoglie e sperimenta gli insegnamenti della seconda, una grande artista di fama mondiale di cui non è rivelato il vero nome. "Qual è stata la cosa più importante nella tua vita? - le chiede la prima - Il tesoro più grande che porti con te?" "La fede!", risponde la seconda. Una fede naturale, selvaggia, libera, che diviene una continua **spinta a superare se stessi** e ciò che la mente pretende di sapere. Tale fede è una facoltà in grado di condurre alla piena realizzazione di sé, al superamento delle proprie paure, fino ad attraversare quella della morte. "La fede nel mistero, nell'invisibilità, che è la meta verso la quale tutti siamo diretti."



 **macrolibrarsi**  
ALTERNATIVA NATURALE

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

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



Tariffa  
Rifiuti

Sicuri di pagare il giusto?

## INTERVENTI DI CONSULENZA E SERVIZI

Supporto normativo per la corretta applicazione della legislazione vigente.

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

- TA.RI. (TAriffa RIifiuti)

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

Principali azioni di controllo:

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

Tel: 06/56547723

e mail:

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

FB:@tariffarifiuti

# SCELTE SOSTENIBILI

## Il coraggio di dire No ai pesticidi



di Marina Melissari

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Un uomo coraggioso e determinato il sindaco di Malles in Val Venosta, comune italiano di 5.233 abitanti della Provincia autonoma di Bolzano in Trentino-Alto Adige e primo comune italiano a vietare l'uso dei pesticidi fin dal 2014. Nel referendum indetto in allora dal sindaco Ulrich Veith, il 75% dei votanti del villaggio si è disposto favorevole al divieto di utilizzare fertilizzanti e prodotti chimici sul suo territorio.

Un risultato sorprendente, se si considera che l'economia del comune sul confine con Svizzera e Austria è fortemente legata alla produzione intensiva

voto anche ai sedicenni. Il referendum ha visto una forte partecipazione, vicino al 70% e il divieto è stato accolto dal 75% dei votanti, un risultato che ha sorpreso molto perché all'epoca la tematica dei pesticidi non era molto presente nelle discussioni in Germania, in Svizzera e in altre parti mondo.

Nel giugno 2018, il Tribunale amministrativo regionale ha accolto un ricorso dell'unione dei coltivatori e ha sospeso il regolamento che prevede il divieto di usare pesticidi nel comune e ora di attende una decisione definitiva da parte del TAR. Ma indipendentemente da questa il sindaco non molla e ritiene di poter e



di mele. A distanza di cinque anni racconta in una intervista a [swissinfo.ch](#) i motivi della sua iniziativa e come è cambiata la realtà del villaggio. A chi lo definisce un rivoluzionario risponde che al contrario è un sindaco come tanti altri che si preoccupa per la salute dei suoi cittadini.

Sindaco di Malles dal 2009, già pochi mesi dopo la nomina ha notato che c'erano problemi tra gli agricoltori biologici e quelli convenzionali: i produttori di latte biologico trovavano tracce di pesticidi nel fieno a causa del vento tipico della regione e, naturalmente, rischiavano di compromettere la certificazione biologica dei loro prodotti. L'Unione Agricoltori e Coltivatori Diretti Sudtirolese (Südtiroler BauernbundLink), interrogata, non ha ritenuto di intervenire perché il problema riguardava soltanto pochi produttori. Allora il team del sindaco ha iniziato a informare la popolazione, invitando esperti dalla Germania. Così si è fatta chiarezza sul rischio dei pesticidi non soltanto per gli agricoltori biologici, ma anche per la salute. Da qui la decisione di indire un referendum per sapere l'opinione della popolazione. Qualche tensione si era già creata con l'unione dei coltivatori nel corso delle manifestazioni che si sono tenute prima del voto, in cui peraltro erano presenti e vivaci moltissimi giovani, per cui il sindaco Veith ha deciso di aprire il

dover intraprendere altri passi poiché in ballo c'è la salute dei cittadini. Intanto si moltiplica il numero dei piccoli contadini locali che hanno provato a seguire un'altra via, a produrre verdure in modo biologico e con successo. Il grosso cambiamento è però legato all'interesse suscitato in tutto il mondo e in tanti turisti, affascinati da quanto accaduto, vanno a Malles, per cui ne ha beneficiato anche l'economia locale. Il sostegno maggiore in tutta la vicenda è arrivato dalla Svizzera che ha di recente messo al bando dodici pesticidi considerati altamente tossici e, nel contempo sono state depositate due iniziative popolari che intendono ridurre totalmente il ricorso ai pesticidi. La prima, denominata 'Per una Svizzera senza pesticidi sintetici', vuole vietare l'utilizzo dei pesticidi in Svizzera e l'importazione di derrate alimentari contenenti pesticidi. La seconda, chiamata 'Acqua potabile pulita e cibo sano', chiede di tagliare le sovvenzioni dirette agli agricoltori che impiegano pesticidi o antibiotici. A metà giugno, una maggioranza di deputati della Camera del popolo ha ritenuto che le due iniziative fossero eccessive e le ha respinte senza presentare un progetto alternativo. Il dossier è passato alla Camera dei Cantoni e l'anno prossimo, le due proposte verranno sottoposte a votazione popolare.

Se la Svizzera dirà di sì al divieto, sarà un segnale per tutto il mondo, sostiene il sindaco Veith, necessario

RIPOLIAMO  
LE API

### Ripopolare le api per ristabilizzare l'equilibrio della natura

"Ripopoliamo le api" è una startup innovativa che ha come scopo quello di salvare questi indispensabili insetti.

L'unico modo per raggiungere questo obiettivo è quello di allevare in modo esclusivamente naturale, prendendosi cura di loro.

Il progetto prevede la creazione di laboratori sociali e corsi di formazione specifici nel campo dell'apicoltura a chiunque abbia il desiderio di avvicinarsi a questo straordinario mondo, al fine di garantire la sopravvivenza del pianeta.

Ripopoliamo le Api organizzerà dei corsi di apicoltura semplici e soprattutto economici, rendendo questa meravigliosa arte accessibile a tutti. I nuovi apicoltori e chiunque voglia approcciarsi a questo mondo, potrà appoggiarsi al laboratorio più vicino, potendo svolgere le sue attività tranquillamente, con tutto il materiale a disposizione, senza comprare nulla.

Ripopoliamo le Api si occuperà della creazione di 21 laboratori sociali, uno in ogni regione d'Italia. In ogni laboratorio saranno messe a disposizione tutte le attrezzature per la cura delle api e per la lavorazione del miele: maschere, guanti, affumicatoio, portasciami, smielatore, levette, coltello disopercolatore e tutte le altre attrezzature che servono per svolgere il lavoro in massima comodità.

Per iniziare il ripopolamento si distribuiranno 100 famiglie di api (sciami) per ogni laboratorio, che saranno gestite dai primi 50 apicoltori; con una proiezione che, anno dopo anno, triplicherà le famiglie di api.

in quanto non serve a nulla vietare soltanto alcuni prodotti perché i contadini biologici continueranno ad avere problemi di contaminazione. Ricerche effettuate l'anno scorso hanno rilevato che i pesticidi erano presenti a chilometri di distanza dai campi, persino nelle case della zona. Perciò è proprio necessaria una svolta: "il biologico ha fatto molti passi in avanti - si vede anche a Malles - il biologico funziona. Tutti i contadini che si sono convertiti lavorano meglio di quelli convenzionali. La domanda sul mercato c'è e i prezzi sono più alti. Quindi perché non cambiare?".



## Riscaldamenti: 10 consigli dell'ENEA per Comfort, Risparmio e Rispetto dell'ambiente

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

#EDIFICIinClasseA - A tutela dell'ambiente e del risparmio in bolletta, ENEA propone 10 regole pratiche per scaldare al meglio le proprie abitazioni evitando sprechi e, in molti casi, inutili sanzioni.

### 1. Effettuare la manutenzione degli impianti

È la regola numero uno. Infatti un impianto consuma e inquina meno quando è regolato correttamente, con filtri puliti e senza incrostazioni di calcare.

### 2. Controllare la temperatura degli ambienti

Avere in casa temperature estive nella stagione più fredda è uno spreco, inoltre l'aria calda e secca nuoce alla salute. La normativa prevede una temperatura fino a 22 gradi, ma 19 gradi sono più che sufficienti a garantire il comfort necessario. Ogni grado in più comporta consumi di energia significativi, con conseguente aggravio in bolletta.

### 3. Attenti alle ore di accensione

È inutile tenere acceso l'impianto termico di giorno e di notte. In un'abitazione efficiente, il calore che le strutture accumulano quando l'impianto è in funzione garantisce un sufficiente grado di confort anche nel periodo di spegnimento. Il tempo massimo di accensione giornaliero varia per legge a seconda delle 6 zone climatiche in cui è suddivisa l'Italia: da un massimo di 14 ore giornaliere per gli impianti in zona E (nord e zone montane) alle 8 ore della zona B (fasce costiere del Sud Italia).

### 4. Schermare le finestre durante la notte.

Chiudendo persiane e tapparelle o mettendo tende pesanti si riducono le dispersioni di calore verso l'esterno.

### 5. Evitare ostacoli davanti e sopra i termosifoni e non lasciare le finestre aperte a lungo

Collocare tende, mobili o schermi davanti ai termosifoni o usarli come stendibiancheria è fonte di sprechi in quanto ostacola la diffusione del calore. È invece opportuno, inserire un pannello riflettente tra parete e termosifone, specie nei casi in cui il calorifero è incassato nella parete riducendone spessore e grado di isolamento. Anche un semplice foglio di carta stagnola contribuisce a ridurre le dispersioni verso l'esterno. Inoltre, per rinnovare l'aria di una stanza è sufficiente tenere le finestre aperte pochi minuti, mentre lasciarle troppo a lungo comporta solo inutili dispersioni di calore.

### 6. Fare il check-up dell'immobile

La valutazione di un tecnico sul grado di efficienza di un immobile, effettuata tramite la diagnosi energetica o l'attestato di prestazione energetica (APE) consente di determinare gli interventi più convenienti per contenere

consumi e costi. Il compenso per il tecnico è generalmente abbordabile e gli interventi sono ancora più convenienti grazie alle detrazioni fiscali (dal 50% all'85% in caso di sismabonus nei condomini) e agli incentivi a fondo perduto del "Conto termico". È detraibile perfino il costo della consulenza.

### 7. Impianti di riscaldamento innovativi

È sempre opportuno valutare la sostituzione della vecchia caldaia con nuovi generatori di calore dal rendimento più elevato. Anche per questo la normativa prevede che le nuove caldaie installate siano "a condensazione" o "a pompe di calore ad alta efficienza". Sono disponibili anche caldaie alimentate a biomassa e sistemi ibridi (caldaia a condensazione e pompa di calore) abbinati a impianti solari termici per scaldare l'acqua e fotovoltaici per produrre energia elettrica. Anche per questi interventi è possibile usufruire degli sgravi fiscali.

### 8. Regolazione della temperatura e soluzioni tecnologiche innovative

È indispensabile dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione automatica della temperatura che evita inutili picchi o sbalzi di potenza. La possibilità di programmazione oraria, giornaliera e settimanale garantisce un ulteriore risparmio energetico. Anche la domotica aiuta a risparmiare: cronotermostati, sensori di presenza e regolatori elettronici permettono di regolare anche a distanza, tramite telefono cellulare, la temperatura delle singole stanze e il tempo di accensione degli impianti di riscaldamento.

### 9. Utilizzare valvole termostatiche

Queste apparecchiature servono a regolare il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura media dell'intero appartamento, specie nelle stanze esposte a Sud.

### 10. Contabilizzazione del calore

Consente di gestire in autonomia il riscaldamento del proprio appartamento e permette al singolo utente di risparmiare e di pagare solo in base al consumo effettivo. Per usufruirne è necessario installare dispositivi di misura del calore sui radiatori o nei tubi di collegamento dell'appartamento all'impianto di riscaldamento centralizzato e valvole termostatiche nei singoli radiatori. La legge ne ha reso obbligatoria l'installazione nei condomini e negli edifici polifunzionali riscaldati da impianto centralizzato. ●

## 6 milioni di nuovi alberi per il Lazio



Sei milioni di alberi verranno piantati dalla regione Lazio. Uno per ognuno dei propri abitanti, in grado di assimilare e compensare 240mila tonnellate annue di CO<sub>2</sub> nel tentativo di contrastare la crisi climatica. Il progetto si chiama Ossigeno, e prevede lo stanziamento di 12 milioni di euro tra il 2020 e il 2022 per acquistare alberi e arbusti autoctoni certificati, e anche per sensibilizzare comuni, grandi aziende, stakeholder, associazioni ambientaliste e onlus alla piantumazione diretta, in questo caso fornendo assistenza per la scelta delle piante e dei luoghi più adatti. La prima fase del progetto comincia il 21 novembre, in occasione della Giornata nazionale degli alberi, con la piantumazione di parte dei 30mila alberi e arbusti già pronti e messi a disposizione dal vivaio del Parco regionale dei Monti Aurunci. La piantumazione riguarda luoghi e strutture di competenza regionale, come le scuole e gli ospedali pubblici, e proseguirà nelle settimane successive con le università, i centri anziani, i luoghi della cultura, i parchi, le riserve e i monumenti naturali, in base alle adesioni delle strutture che accoglieranno i primi alberi donati dalla regione Lazio. Mare, collina e montagna: a ognuno la propria specificità. Dal 2020 infatti la Regione stanzierà poi 4 milioni di euro l'anno per tre anni che saranno utilizzati per l'acquisto di ulteriori piante autoctone e la gestione complessiva del progetto. Gli alberi scelti saranno di specie tipiche del Lazio e verranno piantati in luoghi idonei al loro sviluppo, rispettando le specificità di ogni singolo territorio. Nelle zone costiere saranno piantati alberi sempreverdi come la sughera, il leccio e il corbezzolo. In collina alberi tipici del paesaggio della campagna laziale come la roverella e l'acero minore. In montagna specie resistenti al freddo come il faggio e il sorbo montano.

Il 21 ottobre è partito anche il bando Green da 3 milioni di euro per promuovere e sensibilizzare i più giovani al rispetto dell'ambiente. L'iniziativa si inserisce nei percorsi educativi ed è finalizzata a dare ai giovani strumenti di conoscenza utili per renderli protagonisti dei processi di sviluppo dei territori alla luce delle sfide poste dal cambiamento climatico e della sostenibilità ambientale in generale. ●

**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!

**vivere®  
sostenibile**

Chiedici un preventivo senza impegno, scrivendo a  
[pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud](mailto:pubblicita@viveresostenibilelazio.cloud)



Telefonaci al numero 06/56547723

# MOBILITÀ SOSTENIBILE



Massimo Marciani  
Presidente FIT Consulting,  
Presidente Freight Leaders Council

## City Logistics: Digitalizzazione e sharing nelle città

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Gestione innovativa dello spazio urbano, digitalizzazione della logistica urbana, ottimizzazione delle risorse e promozione della sharing logistics e circular economy.

Sono questi i pilastri su cui costruire la mobilità urbana dei prossimi anni.

La nuova frontiera della mobilità sostenibile richiede una gestione dello spazio urbano, dinamica ed innovativa, fondata sulla condivisione delle infrastrutture e quindi delle esigenze specifiche dei diversi attori in gioco. In questo contesto, la digitalizzazione della logistica urbana non è più rimandabile: fornisce uno strumento indispensabile non solo per ottimizzare le risorse esistenti, ma anche e soprattutto per assicurare alti livelli di servizio con un consumo contenuto di energia e di suolo.

L'impetuosa crescita dell'e-commerce coniugata alla promozione di servizi di consegna sempre più personalizzati insieme all'incremento di servizi on-demand per la mobilità delle persone stanno creando una forma di conflittualità fra le modalità di trasporto che dalla sede stradale si sta spostando sui marciapiedi, con la possibilità di caricare/scaricare merci e di far salire/scendere i passeggeri dei sistemi flessibili e/o a chiamata.

Ci sono già molte esperienze pionieristiche, quali la promozione di "corridoi multiuso", che possono essere utilizzate per diversi scopi nel corso della giornata, come per parcheggio residenti, carico e scarico, corsia dell'autobus. Attraverso questa nuova modalità di gestione e di pianificazione delle aree urbane, dando stessa dignità al trasporto delle persone e a quello delle merci, è possibile ridurre i tempi di viaggio dei veicoli, le emissioni, i consumi energetici, l'incidentalità, la congestione e il traffico, organizzando al meglio l'utilizzo di strade e aree di sosta, mettere a punto un sistema di mobilità equo e condiviso che deve essere alla base dello sviluppo sostenibile delle nostre città.

Insomma possiamo dire che la nuova era della logistica, quella denominata logistica come servizio, è alle porte e tutti gli operatori del settore non possono mancare questo appuntamento con il futuro. ●

## Forum PA 2019 Mobilità sostenibile, intelligente ed elettrica per vivere meglio

di RELOADER onlus

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Mobilità intelligente e alimentazione elettrica sono due ambiti centrali su cui investire per avviare un percorso organico di mobilità sostenibile nelle nostre città. Un passo necessario anche per raggiungere l'obiettivo zero-carbon nelle città e nei territori, come previsto dalla Strategia Europa 2020. Un tema che si sta affermando prepotentemente anche nelle agende politiche di governi nazionali e locali.

La situazione della mobilità nel nostro Paese è fotografata dai dati ufficiali forniti da Istat (gli ultimi sono aggiornati al 2017) secondo i quali la mobilità privata si è intensificata negli ultimi anni, con una densità di veicoli molto elevata nei centri urbani, il che comporta diversi problemi, primo fra tutti l'inquinamento e una bassa percezione della qualità della vita.

Nel 2017 in Italia circolavano 2.642 veicoli per km quadrato di superficie urbanizzata e nei comuni capoluogo si arrivava a 3.825, dato in salita rispetto alla precedente rilevazione del 2015. Per più di 35 giorni l'anno nei comuni capoluogo di provincia è stato superato il limite giornaliero di valori di PM10 previsto per legge. Si calcola che in media ogni giorno i residenti in Italia impiegano 76 minuti per gli spostamenti e solo il 16% dei residenti si dichiara molto soddisfatto per il funzionamento della mobilità. Né il trasporto pubblico (risposta classica alle esigenze di mobilità alternativa all'automobile privata) né la rete di taxi presente nelle città è in grado di rispondere alle richieste attuali in termini di mobilità. Anche la mobilità ciclabile si diffonde lentamente, mentre aumentano le misure restrittive, come le limitazioni al traffico privato nel centro delle città. Ecco quindi la necessità di nuove risposte, rese possibili oggi dalle tecnologie sempre

più innovative e sempre più diffuse come la mobilità intelligente e i veicoli ad alimentazione elettrica.

La mobilità intelligente si basa sulle tecnologie IOT, Big data e Cloud computing. Al centro c'è l'utilizzo di sensori, reti di comunicazione e sistemi di elaborazione che consentono di rilevare fenomeni, analizzarli e intervenire di conseguenza. Il salto di qualità in questi processi è determinato dal numero di sensori collegati, dalla quantità e qualità dei dati che questi mettono in circolo, dalla capacità di interpretarli e utilizzarli. "Il rischio in questo campo – sottolinea Daniele Fichera, Senior Consulting Urban Innovation per FPA – è che ci sia una crescita casuale, guidata esclusivamente dalla progettualità dei singoli operatori e dalla attivazione di singole amministrazioni o parti di esse". Al contrario, puntando sull'estensione della copertura territoriale, sull'integrazione di informazioni provenienti da fonti diverse e sul coinvolgimento attivo dei cittadini (attraverso le informazioni raccolte tramite i loro device mobili, ad esempio) si può arrivare alla "Smart City Control Room" (come si sta sperimentando a Firenze), un sistema completamente aperto che consente la rilevazione, analisi e relativi processi di decisione/intervento sulla città nel suo complesso.

I dati della mobilità elettrica sono in crescita, ma con lentezza. Nei primi nove mesi del 2019, sono state vendute 76.812 auto ibride elettriche (+ 26,2% rispetto allo stesso periodo del 2018), 5.463 auto ibride elettriche plug in (+ 49,2%) e 7.707 elettriche (+115,3%). Il fenomeno è ancora di nicchia, ma il mercato è in crescita. Uno dei limiti sta nella disponibilità di colonnine di ricarica, come evidenzia anche l'E-mobility report secondo il quale «l'inadeguatezza delle reti di ricarica» è un fattore disincentivante per il 49% dei possibili acquirenti.

"Per promuovere la mobilità sostenibile in ambito urbano ci sono alcuni elementi indispensabili, che fanno riferimento alle strategie da attuare – conclude Daniele Fichera. "Innanzitutto è necessaria la chiarezza nella formulazione degli obiettivi da parte delle amministrazioni, non sempre infatti le progettualità sono chiare e ben strutturate e questo inficia il raggiungimento degli obiettivi. Poi è necessario un forte coordinamento tra la progettualità pubblica e le iniziative degli operatori, ovvero i gestori dei servizi, i privati e gli operatori di ambiti specifici, che spesso procedono ognuno per proprio conto. A seguire, serve un presidio costante sulle azioni avviate dalle amministrazioni, che rischiano altrimenti di venire abbandonate e, dopo un primo entusiasmo, finire nel nulla. Infine, sarebbe indispensabile il coinvolgimento dei diversi attori, pubblici e privati, che possono contribuire ad azioni di mobilità sostenibile nelle grandi città". ●



## Il Green New Deal: la terza rivoluzione industriale di Jeremy Rifkin per salvare il pianeta

di Paolo Serra

TEMPO DI LETTURA: 5 min

«Siamo di fronte alla più grande bolla finanziaria della storia. Vale 100 miliardi di euro e io penso che collasserà, insieme a tutto il sistema economico basato sui combustibili fossili, intorno al 2028». Jeremy Rifkin è uno dei più famosi e discussi attivisti ambientali del pianeta e, nel suo ultimo libro, parla della fine del capitalismo e dell'avvento di un nuovo mondo ecologicamente sostenibile con la natura di chi sa vedere il futuro. L'inevitabile soluzione al cambiamento climatico: un'alleanza di governi, mercati e comunità locali per cambiare il nostro sistema economico dal basso.

La convergenza fra la bolla dei combustibili fossili fuori mercato e una visione politica verde apre la possibilità di un passaggio a un'era ecologica post carbonio, in tempo per prevenire l'aumento della temperatura che ci farebbe superare il limite oltre il quale tornare indietro diverrebbe impossibile. Con venticinque anni di esperienza nel promuovere cambiamenti simili a questo nell'Unione europea e nella Repubblica popolare cinese, Rifkin presenta la sua visione su come rivoluzionare l'economia globale e salvare la vita sulla Terra. Secondo Rifkin la trasformazione del capitalismo passa dalle energie rinnovabili che ognuno può farsi anche a casa propria e così come disporre dell'energia prodotta in maniera alternativa ai sistemi tradizionali, dall'economia circolare, dal riciclo e dalla condivisione.

La tesi del suo libro, in sostanza, è che l'industria dei combustibili fossili è destinata a collassare su sé stessa entro i prossimi dieci anni. Questo collasso porterà con sé l'avvento di un nuovo modello sociale ed economico, innescato e facilitato dagli Stati, ma basato soprattutto sulla cooperazione orizzontale e sulle comunità locali. Dunque gli Stati contribuiranno a questa terza rivoluzione

JEREMY RIFKIN

UN  
GREEN  
NEW DEAL  
GLOBALE

IL CROLLO DELLA CIVILTÀ DEI COMBUSTIBILI  
FOSSILI ENTRO IL 2028 E L'AUDACE  
PIANO ECONOMICO PER SALVARE LA TERRA

MONDADORI



industriale, creando normative, regole e standard e ripartiranno i fondi UE verso le regioni. Ma ogni regione deve lavorare perché nessun governo riesce a elaborare una vera strategia: «Ogni territorio dovrà essere responsabile dei propri 90 chilometri di biosfera».

Rifkin prevede che presto le concessioni estrattive di petrolio e gas acquistate per centinaia di milioni di dollari saranno abbandonate perché infruttuose, che i gasdotti e gli oleodotti oggi in costruzione sono destinati a non essere mai attivati, mentre le nuove centrali a gas saranno già divenute anti-economiche rispetto a pannelli solari e generatori eolici quando arriverà il momento di metterle in funzione. I mercati azionari internazionali starebbero già reagendo a questo pericolo imminente. «Negli ultimi anni», spiega Rifkin, «11 mila miliardi di dollari sono stati disinvestiti dal settore, è la più grande fuga di massa da un settore economico della storia». È questa la bolla a cui Rifkin si riferisce, destinata a scoppiare generando cambiamenti sismici in tutta l'economia mondiale. I soldi che stanno uscendo dal mercato dei combustibili fossili potranno essere investiti in attività green e verranno ripagati creando nuove infrastrutture, nuove efficienze creando nuovi posti di lavoro e nuove aziende.

Un passaggio dal concetto di globalizzazione a glocalizzazione quindi che trasferisce la responsabilità dagli stati nazionali alle regioni che saranno così autosufficienti e resilienti. Una rivoluzione che per Rifkin «sta per arrivare velocemente così come è stato per internet. Dobbiamo adottare e abituarc a questo nuovo modello di business, altrimenti saremo fuori dai giochi. Serve la collaborazione di tutti perché la natura, sole, vento sono connesse tra loro in ogni parte del mondo. Visto che i disastri avvengono in modo così veloce i governi e i cittadini devono imparare a lavorare insieme e a guardare agli errori del passato perché non ne avvengano di nuovi».

Ma forse il cambiamento più grande è quello delle coscienze. «Non sarà più necessario combattere guerre e far morire persone per accaparrarsi le migliori risorse come il petrolio: nessuno morirà più per il sole. Perché il sole e il vento sono ovunque».

## Green Fiber Bottle, una bottiglia di carta per la birra

di RELOADER onlus

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Durante il recente vertice di Copenaghen (C40), in Danimarca, il gruppo Carlsberg ha presentato un aggiornamento sulla sua ricerca per creare la Green Fiber Bottle, la prima "bottiglia di carta" al mondo per la birra, che utilizza una nuova tecnica di essiccazione della fibra di legno che sembra richiedere anche meno energia per essere prodotta rispetto ai packaging tradizionali. Due nuovi prototipi di ricerca, che contengono birra per la prima volta: entrambi sono realizzati con fibre di legno provenienti da fonti sostenibili, completamente riciclabili e presentano una barriera interna per consentire alle bottiglie di contenere la birra. Un prototipo utilizza una sottile barriera di film polimerico in PET riciclato e l'altro una barriera di film polimerico PEF al 100% a base biologica. Questi prototipi verranno utilizzati per testare l'efficacia della barriera poiché Carlsberg cerca una soluzione per raggiungere l'obiettivo finale di una bottiglia a base biologica al 100% senza polimeri. I due prototipi sono un passo importante verso la realizzazione dell'ambizione dell'azienda di portare questa innovazione sul mercato, che richiede ancora un po' di tempo al fine di superare le rimanenti sfide

tecniche. «L'impatto sulla produzione è molto basso, perché l'energia e l'efficienza della tecnologia che stiamo utilizzando riducono le emissioni di carbonio rispetto ad altri processi produttivi», ha spiegato Myriam Shingleton, vice presidente dello sviluppo del gruppo Carlsberg. «La bottiglia si degrada in materiali ecologici e non dannosi se gettata a caso tra i rifiuti. La nostra intenzione è di inserire la nostra Green Fiber Bottle all'interno di un sistema di gestione dei rifiuti, come avviene oggi per le bottiglie e lattine».

Carlsberg ha dato il via al progetto per sviluppare una bottiglia realizzata con fibre di legno provenienti da fonti sostenibili, la Green Fiber Bottle, nel 2015 insieme agli esperti di innovazione EcoXpac, alla società di packaging BillerudKorsnäs e ai ricercatori post-dottorato della Technical University of Denmark, supportati da Innovation Fund Denmark.

Gli sforzi congiunti hanno portato alla nascita di Paboco®, la società di bottiglie di carta - una joint venture tra BillerudKorsnäs e ALPLA, specialista nella produzione di bottiglie. A Carlsberg si uniranno ora The Coca-Cola Company, The Absolut Company e L'Oréal. ●



## RAPPORTO GREENITALY - FONDAZIONE SYMBOLA

## Record di lavori verdi ed eco-investimenti in Italia

## Il Lazio terzo dopo Lombardia e Veneto per eco-investimenti

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

La green economy è stata, in questi anni difficili, la migliore risposta alla crisi, una strada che guarda avanti e affronta le sfide del futuro incrociando la natura profonda della nostra economia: la spinta per la qualità e la bellezza, la coesione sociale, naturali alleate dell'uso efficiente di energia e materia, dell'innovazione, dell'high-tech. Una coraggiosa e vincente evoluzione di sistema avviata 'dal basso', che si basa su investimenti e produce lavoro, sostiene la coesione delle comunità e si intreccia con il territorio. In occasione dei dieci anni del Rapporto GreenItaly, si coglie una accelerazione verso il green del sistema imprenditoriale italiano con uno studio su oltre 300 storie di economia circolare. Record di eco investimenti nel 2019, anno in cui la quota raggiunge un valore pari a 21,5%, corrispondente a un valore assoluto di quasi 300 mila imprese e di 7,2 punti superiore a quanto registrato nel 2011.

**Eco aziende** - Sono oltre 432 mila le imprese italiane dell'industria e dei servizi con dipendenti che hanno investito nel periodo 2015-2018, o prevedono di farlo entro la fine del 2019 in prodotti e tecnologie green per ridurre l'impatto ambientale, risparmiare energia e contenere le emissioni di CO2. In pratica quasi un'azienda italiana su tre, il 31,2% dell'intera imprenditoria extra-agricola. E nel manifatturiero sono più di una su tre (35,8%). Solo quest'anno, quasi 300 mila aziende hanno investito, o intendono farlo entro dicembre, sulla

**"La Green Economy in Italia incrocia innovazione, qualità e bellezza e può dare forza all'economia e al Paese senza lasciare indietro nessuno e lasciare solo nessuno. L'Italia è una superpotenza nell'economia circolare"**

Ermelio Realacci,  
Presidente Fondazione Symbola, GreenItaly

sostenibilità e l'efficienza. Le aziende di questa GreenItaly hanno un dinamismo sui mercati esteri nettamente superiore al resto del sistema produttivo italiano: con specifico riferimento alle imprese manifatturiere (5-499 addetti), il 51% delle eco-investitrici ha segnalato un aumento dell'export nel 2018, contro il più ridotto 38% di quelle che non hanno investito. Queste imprese innovano più delle altre: il 79% ha sviluppato attività di innovazione, contro il 61% delle non investitrici. Una importante spinta al nostro sistema manifatturiero

verso la sostenibilità ambientale è impressa dai giovani imprenditori: tra le imprese guidate da under 35, il 47% ha fatto eco-investimenti, contro il 23 delle over 35.

**Green Jobs: occupazione e innovazione.**

Nel 2018 il numero dei green jobs in Italia ha superato la soglia dei 3 milioni: 3.100.000 unità, il 13,4% del totale dell'occupazione complessiva (nel 2017 era il 13,0%). L'occupazione green nel 2018 è cresciuta rispetto al 2017 di oltre 100 mila unità, con un incremento del +3,4% rispetto al +0,5% delle altre figure professionali. La green economy è anche una questione anagrafica. Una importante spinta al nostro sistema manifatturiero verso la sostenibilità ambientale, infatti, è impressa dai giovani imprenditori: tra le imprese guidate da under 35, il 47% ha fatto eco-investimenti, contro il 23 delle over 35. Green economy significa anche cura sociale: il 56% delle imprese green sono imprese coesive, che investono cioè nel benessere economico e sociale dei propri lavoratori e della comunità di appartenenza relazionandosi con gli attori del territorio (altre imprese, stakeholder, organizzazioni non profit, ecc.); tra le imprese che non fanno investimenti green, invece, le coesive sono il 48%. Infine l'Italia, prima per i rifiuti riciclati (79% del totale), può vantare la leadership europea nelle performance ambientali: il nostro Paese è il secondo tra quelli dei grandi UE dietro alla Gran Bretagna e davanti a Francia, Spagna e Germania. ●

## STATI GENERALI DELLA GREEN ECONOMY A ECOMONDO

## L'altra faccia della medaglia - Lo stato di salute dell'Italia Green: in difficoltà emissioni di CO2, rinnovabili e circular economy (3° posto)

di Redazione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Rimini, 6 novembre 2019 - Nonostante alcune eccellenze, in Italia la green economy sta registrando alcune criticità. Le emissioni di gas serra non calano da 5 anni; i consumi di energia sono tornati a crescere, l'aumento delle rinnovabili si è quasi fermato negli ultimi 5 anni, l'ecoinnovazione non decolla, il parco auto italiano resta il più "denso" d'Europa (644 auto ogni 1.000 abitanti), le emissioni delle nuove auto aumentano dal 2018 e peggiora il tasso di circolarità.

**Emissioni di gas serra:** nel 2018 le emissioni non accennano a diminuire, attestandosi intorno alle 426 MtCO2eq, e anche i dati del primo semestre del 2019 indicano un aumento. Responsabile è il settore dei trasporti.

**Risparmio ed efficienza energetica:** tra il 2014 e il 2017 il consumo lordo di energia è tornato a crescere da 166 a oltre 170 Mtep e nel 2018 è cresciuto più del Pil, a fronte di un +0,9% di Pil è aumentato del 2% con un conseguente aumento di intensità energetica e di bolletta energetica. Nel 2018, analogamente al fabbisogno energetico lordo, anche i consumi finali hanno registrato un aumento dell'1,5%; trainanti sono stati i trasporti con un aumento del 3,2% dei consumi finali, il tasso di crescita più alto del settore degli ultimi vent'anni.

**Fonti rinnovabili:** la quota di rinnovabili è cresciuta di un

solo punto percentuale in 5 anni, ma l'Italia resta sempre prima fra i grandi Paesi europei per fonti rinnovabili. Con circa 22 Mtep, hanno soddisfatto il 18,3% del fabbisogno energetico interno, contro il 17,5% della media europea, il 17,5% della Spagna, il 16,3% della Francia, il 15,5% della Germania e il 10,2% del Regno Unito. Anche se nei trasporti l'uso delle rinnovabili è ancora marginale, la produzione di biometano è triplicata nel 2018.

**Economia circolare e uso efficiente delle risorse:** il tasso di circolarità è peggiorato in Italia che si classifica al terzo posto dopo Francia e Regno Unito, anche se prima della Germania. Per il riciclo dei rifiuti, l'Italia si colloca al secondo posto dietro alla Germania e supera di due punti percentuali la media UE.

**Ecoinnovazione:** L'Italia è al 22simo posto in Europa per spesa ambientale in R&S che è scesa del 17% tra il 2010 e il 2017. Quella pro capite è di soli 8,7 euro molto al di sotto di quella della zona euro, 14,4 euro. Per la digitalizzazione è al 24simo posto su 28 paesi.

**Agricoltura:** con un valore aggiunto dell'agricoltura pari a 32,2 miliardi di euro, l'Italia si trova al vertice della classifica europea 2018, mentre in termini di valore della produzione è seconda solo alla Francia. Le superfici coltivate col metodo biologico ammontano nel 2017 a

quasi 12,6 milioni di ettari, con un incremento di circa il 25% rispetto al 2012. L'Italia si colloca al secondo posto dietro alla Spagna. L'Italia è inoltre prima al mondo per quantità di produzioni a indicazione geografica.

**Territorio e capitale naturale:** ancora 51 chilometri quadrati di territorio consumati in Italia nel 2018, in media circa 14 ettari al giorno, e nel territorio delle 14 città metropolitane si concentra più di un quinto del suolo artificiale. L'Italia è uno dei Paesi europei più ricchi di biodiversità, con una flora vascolare costituita da oltre 6.700 specie - il 20,4% delle quali endemiche - e una fauna composta da circa 58.000 specie, con una percentuale di endemiche pari a quasi il 30%.

**Mobilità sostenibile:** L'Italia è il Paese europeo col tasso più alto di auto, 644 per 1.000 abitanti nel 2018 in aumento rispetto al 2017. Nei primi otto mesi del 2019, le emissioni medie specifiche delle nuove auto immatricolate sono aumentate a quasi 120 gCO2/km, il 5,5% in più rispetto allo stesso periodo di un anno fa. La penetrazione di auto elettriche è scarsa: meno di 10.000 auto vendute (68.000 in Germania), per le e-bike è il quinto mercato europeo. La maggior parte dei bus pubblici è molto anziana ed è alimentata ancora a diesel. Gli e-bus sono presenti in città come Milano, Torino, Bergamo e Cagliari. ●

# EVENTI E APPUNTAMENTI



19

NOVEMBRE 2019

www.viveresostenibile.net

## APPUNTAMENTI



**Sala Nazionale Spazio Eventi,**  
Via Palermo 10.  
ingresso gratuito  
**6 dicembre 2019**  
dalle ore 09:30 alle 13:00

L'Italia del Riciclo 2019, il rapporto annuale sul riciclo ed il recupero dei rifiuti, realizzato dalla Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile e FISE UNICIRCULAR.

La decima edizione dell'Italia del Riciclo mette in luce i trend del settore nell'ultimo decennio ed evidenzia le principali criticità affrontate dal comparto. Complessivamente il riciclo dei rifiuti in Italia ha fatto grandi passi in avanti ed è pronto a raggiungere i nuovi obiettivi delle Direttive ma occorrerà intervenire con precisione per mantenere le posizioni conquistate, superare le carenze e criticità che ancora permangono e compiere ulteriori progressi.



### LazioTrek - Monti Lepini - La Croce di Capreo Escursione a piedi sui Monti Lepini

**24 novembre 2019**  
alle ore 11:00

Suggeriva escursione in uno dei punti più panoramici dei Monti Lepini. Faggete intatte e lussureggianti, inghiottiti profondi centinaia di metri che parlano del fenomeno del carsismo, tipico di queste montagne.

Costo Escursione: adulti 15,00€

Organizzato da Four Seasons Natura e Cultura

## EVENTI

### Città Dell'altra Economia - ex Mattatoio Testaccio - Largo Dino Frisullo, 00153 Roma



#### Mercatino di Natale di Roma

**7 e 8 dicembre 2019 ore 10:00 - 18:00**

Il Natale a Testaccio in un clima caldo ed accogliente, tra luci colorate e magiche melodie. Artigiani ed Operatori dell'ingegno proporranno le loro opere e creazioni per rendere più originale il Natale. Decorazioni, centrotavola, presepi, oggettistica tipica e tante idee per regalare emozioni o più semplicemente ricordi e presenti. Ingresso gratuito.

Prenotazione obbligatoria entro le 12:00 di sabato 7 dicembre allo 06 27800984

A disposizione un parcheggio con circa 200 posti auto. Organizzato da Roma Food Village

#### Festival del Cioccolato e della Pasticceria Natalizia

**7 e 8 dicembre 2019 ore 10:00 - 18:00**

Una selezione di artigiani del gusto, pasticceri e di laboratori artigianali, in particolare da Perugia e Modica, porteranno montagne di cioccolato nelle sue varie forme e gusti. Non sarà solo cioccolato ma anche panettoni, pandori, pangialli, torroni, pan pepato e tutto ciò che raccoglie la tradizionale pasticceria natalizia. Ingresso gratuito.

Prenotazione obbligatoria entro le 12:00 di sabato 7 dicembre allo 06 27800984

A disposizione un parcheggio con circa 200 posti auto. Organizzato da Roma Food Village



#### Sagra Del Pesce Fritto e Baccalà

**7 e 8 dicembre 2019 ore 11:00 - 21:00**

Cucinato in diversi modi il baccalà sarà accompagnato da una miriade di fritti fatti al momento, serviti caldi, croccanti e dalla panatura dorata, dove farà da padrone la frittura di calamari e gamberi, ma non solo.

Montagne di fritti fatti al momento, pizze montanare e supplì nelle versioni più gustose e fantasiose. Inoltre primi della classica cucina romana, birra artigianale e tiramisu nelle sfumature più azzardate e sfiziose.

A disposizione circa 1.000 posti a sedere, servizi igienici, parcheggio fino ad esaurimento posti (circa 200), animazione per bambini. Organizzato da Roma Food Village



#### L'Appia antica e le sue meraviglie

**23 Novembre 2019 ore 14.30**

**30 Novembre 2019 ore 11.30**

Natura e scorci meravigliosi accompagnano la passeggiata lungo quella che venne definita la regina delle vie. In particolare asi visiteranno i resti della grande villa dell'imperatore Massenzio, il sepolcro di Cecilia Metella e le terme presenti nella bella tenuta di Capo di Bove. Durata percorso 2 ore circa.

Prenotazione: a bellezzediroma2@gmail.com con il nome, cognome, numero di cellulare e partecipanti.

Costo: 12 euro adulti - Studenti dai 12 ai 18 anni: 10 euro - Over 65 anni: 10 euro - Bambini 6-11 anni: 2 euro

Organizzato da Bellezze di Roma.

#### ANZIO Chocolate

**29 novembre - 1 dicembre 2019**

**dalle ore 10:00 alle ore 00:00**

Piazza Pia, 00042 Anzio RM, Italia

Evento interamente dedicato al mondo del cioccolato artigianale

Organizzato da Roma Chocolate



**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  
Attrezzi - 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\*

\*Tariffa per un'azienda fino a 10 dipendenti