



## Frutta e verdura in cambio di mozziconi



di Maddalena Nardi  
TEMPO DI LETTURA 2 min

Davvero ben fatto e di grande impatto il progetto "5 kg di frutta e verdura per un pugno di mozziconi" lanciato nel mese di novembre da "La Valle delle Albicocche", azienda biologica con poderi a Bagnacavallo (RA) e nella Valle del Santerno, in collaborazione con l'associazione Cambiamento di Imola.

Al 31 dicembre scorso sono stati ritirati 40,7 kg di mozziconi di sigarette.

Alcuni non hanno voluto nulla in cambio, mentre tanti hanno detto che continueranno la raccolta.

Chi ha consegnato i mozziconi ha ricevuto in cambio frutta e verdura. E sono stati davvero tanti! 104 persone dalla provincia di Firenze a quella di Rovigo, da Bologna a Ravenna fino a Ferrara

e Rimini. Claudio Vecchi e il fedele cane Willy Wonka hanno pulito San Giovanni in Persiceto (BO) consegnando ben 7,5 kg di prodotto, a lui sono stati dati 108 kg di prodotti che, attraverso due strutture di volontariato, sono stati donati a famiglie in difficoltà del luogo.

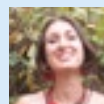
"Questa proposta, nata quasi per gioco - ci raccontano gli ideatori - ci ha portati a scoprire un mondo. Ricordiamo il giovane artista modenese, Matteo Zini, che produce opere partendo da mate-

riale di scarto. Matteo ha ritirato quasi 15 kg di mozziconi per le sue opere, un bell'esempio di circolarità e riciclo dello scarto. Poco dopo Matteo abbiamo conosciuto Oreste Marmo di Torino. Nel capoluogo piemontese lui e altri stanno raccogliendo mozziconi con il progetto APRM (Adotta un posacenere per riciclare mozziconi).

Oreste e la sua azienda, Tetra, hanno seminato posacenere per Torino. Oggi grazie ad Oreste e la Tetra il nostro progetto "Per un pugno di mozziconi" sta andando oltre i presupposti iniziali.

Ci siamo avviando al riciclo dei mozziconi di sigarette. Nelle prossime settimane effettueremo la prova di Carbonizzazione idrotermale per la quale utilizzeremo i restanti kg di mozziconi e quelli che continuerete a portarci, perchè la raccolta continua!" Per aderire alla campagna scrivete a [info@lavalledellealbicocche.it](mailto:info@lavalledellealbicocche.it).

## Barrette energetiche per lo sport



di Lucia Cuffaro,  
presidente nazionale del Movimento per la Decrescita Felice,  
scrittrice di libri sull'autoproduzione,  
autrice di [www.Autoproduciamo.it](http://www.Autoproduciamo.it)

TEMPO DI LETTURA 2 min

Possiamo autoprodurci ottime **barrette energetiche**, sane e perfette per chi ha bisogno di energia per l'attività fisica.

È possibile conservarle in frigorifero fino a tre settimane e sono pronte all'uso per una sana e gustosa ricarica durante la giornata.

### INGREDIENTI

- 150 g di malto di riso, orzo o di mais
- 70 g di fiocchi d'avena
- 50 g di datteri essiccati
- 50 g semi di sesamo
- 30 g di frutti rossi disidratati a scelta (uvetta, mirtilli, bacche di Goji)
- 1 pizzico di sale fino



Tritiamo con un mortaio i **semi di sesamo**, nutrienti e ricchi di potassio e magnesio, i datteri, una fonte naturale di zuccheri buoni e **sali minerali**, i **fiocchi d'avena**, un carboidrato molto digeribile, il sale fino e infine i frutti rossi, che contengono una buona quantità di vitamina C e potassio.

Nel frattempo, facciamo scaldare in un pentolino il **malto**. Quando comincerà a sobbollire aggiungiamo tutti gli ingredienti, mescolando con una spatola. Versiamo il composto in una teglia rettangolare oliata e livelliamo con attenzione.

Una volta che si sarà raffreddato per mezz'ora, trasferiamolo per trenta minuti in congelatore, affinché diventi più solido. Con un coltello affilato tagliamo delle **fette** che dovranno pesare circa 40 g l'una.

Confezioniamole singolarmente con un rettangolo di carta forno.

## Spunti di lettura...

### Io sto con la cicala. Perché la formica è turbocapitalista

Autore  
Fausto Gusmeroli

Editore  
Emi

Numero pagine  
64

Prezzo  
4,50 €



*Io sto con la cicala*, si presenta come un piccolo libretto senza pretese. In realtà si tratta di un **saggio di grande arguzia**, dedicato al cambiamento di paradigma economico e sociale ormai assolutamente necessario, se vogliamo dare un futuro a questo nostro pianeta.

Certo è anche una rilettura alternativa della favola della cicala e della formica, utilizzata come metafora, per spiegare gli egoismi e l'avidità che permeano la società dei consumi (e dello spreco). Siamo a una svolta epocale, alla fine di una civiltà che appare al collasso. **Un cambiamento di prospettiva, non può che aiutarci a immaginare e poi a realizzare il mondo di domani.**

Consigliatissimo a tutti e in particolare a insegnanti, professori, e a tutti quelli che per lavoro, formano gli adulti di domani.



L'impegno a liberare il nostro pianeta dalla plastica si è trasformato in una rete di **buone azioni per l'ambiente** fino a diventare quasi un movimento planetario. Siamo partiti dal bene più prezioso che è alla base della **Vita stessa: l'acqua**. Ci siamo dati un obiettivo importante: ridurre, sino all'**eliminazione**, la presenza nei nostri punti vendita delle **bottiglie in PET di acqua minerale**.

supermercato biologico  
**Imola (BO)**  
viale della Resistenza, 6/A



# Zenzero

## Ristorante Bistrot

Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal Mambo, il Museo d'Arte Moderna!

Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della **CUOCINA BIOLOGICA**, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabio s.r.l.  
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26  
[www.zenzerobistrot.it](http://www.zenzerobistrot.it)