

Bologna .com da vivere magazine

Anno 5° - nr. 164
foglio settimanale gratuito
7.16 settembre 2010

BIO perché più salutare e più controllato!



L'alimentazione è molto importante per la tutela della propria salute e nel campo della prevenzione. Oggi crescono sempre di più i casi di intolleranze e allergie alimentari, la celiachia in primo piano, e molti puntano il dito sulla eccessiva elaborazione e raffinazione dei prodotti alimentari finiti, sui trattamenti, sugli OGM, sugli additivi alimentari. La tutela della vostra salute è il motivo principale per cui vi consiglio di comprare prodotti BIO, soprattutto quando si tratta di cibo, perché è più naturale e più controllato.

Un consiglio è anche quello di evitare il più possibile prodotti raffinati come lo zucchero bianco e di canna raffinato (meglio quello integrale), il sale bianco (meglio quello integrale o dell'Himalaya), le farine bianche raffinate. Provate a introdurre nella vostra dieta anche cereali in chicco, come riso, orzo, farro (più completi e ricchi di vitamine e minerali). Tornando al nostro tema, una scelta bio è una scelta consapevole, è il primo passo verso uno stile alimentare più attento e sano, senza trascurare l'importanza di una dieta equilibrata che, salvo patologie e indicazioni mediche, non escluda in assoluto alcuni alimenti e che non sia troppa: troppo, troppo pesante, troppo grassa.... Per quanto riguarda gli alimenti, ICEA, l'Istituto di Certificazione Etica e Ambientale, ricorda che "per essere etichettati e venduti come biologici devono contenere almeno il 95% di ingredienti certificati bio. La percentuale si riferisce al totale degli ingredienti di origine agricola ed esclude acqua, sale, additivi ed altri ingredienti non agricoli ammessi, ecc. La commercializzazione di prodotti ottenuti con materie prime in conversione all'agricoltura biologica è possibile solo se prevedono un solo ingrediente. Sono ammessi, inoltre, solo additivi, eccipienti e coadiuvanti tecnologici ritenuti innocui dalla commissione UE (es. acido citrico, acido ascorbico, farina di semi di carrube, ecc.), indicati in liste apposite. Tra gli aromi è ammesso esclusivamente l'impiego di sostanze aromatizzanti naturali o preparazioni aromatiche naturali. È vietato l'impiego di coloranti di sintesi, additivi non blandi e, comunque, **qualsiasi ingrediente** (anche proveniente da

agricoltura convenzionale) **ottenuto o derivato da OGM.**" (dal sito www.icea.info). Ormai i prodotti bio li trovate in tutti i supermercati ma se volete avvicinarvi ancora di più alla natura potete rivolgervi ai produttori direttamente, andare a fare la spesa i mercatini biologici che negli ultimi due anni hanno riscosso un notevole successo.

Ormai tutti conoscono i Gas, i gruppi di acquisto solidale, dei quali abbiamo scritto più volte il cui scopo non è solo quello di programmare periodicamente la spesa per beni e servizi in gruppo ma soprattutto quello di arrivare ad una concezione etica della spesa, più economica, più sana e più vicina alle esigenze del consumatore...responsabile! Un consumatore attento alla qualità, e alla provenienza di ciò che acquista, assicurandosi cibo locale, biologico, genuino, sano e prodotti naturali, provenienti per lo più da piccoli produttori. (www.gasbo.it) Un servizio molto interessante e utile è anche quello fornito da un gruppo di produttori dell'Alto Adige, dediti alla coltivazione biologica di frutta e verdura; si chiama bioexpress. it e ti permette di ricevere comodamente a casa o in ufficio borse o cassette di frutta e verdura biologica proveniente anche da altri produttori selezionati di diverse regioni, sempre rispettando la stagionalità dei prodotti. Abbiamo prenotato il servizio anche noi per venerdì, un servizio pensato per i single, per chi fa la pausa pranzo in ufficio (consiglio anche un acquisto in gruppo), per le famiglie: i prezzi partono dalle 15 euro per la borsa single, la cassetta media costa 23 euro (tutto incluso compresa la consegna). Per l'Emilia Romagna i produttori si appoggiano a un partner di Imola che consegna su Bologna il martedì, mercoledì, giovedì, venerdì a seconda della zona. Per saperne di più vi invito ad andare sul sito. Al servizio ci si può iscrivere via mail (emilia-romagna@bioexpress.it) o per telefono, per poi avvalersene settimanalmente, 2 volte al mese o al bisogno compatibilmente con le date di consegna. Il pagamento è a fine mese con bonifico, rid o bollettino postale (forse il più conveniente) e il rapporto di fiducia tra cliente e bioexpress è alla base di tutto. Se poi volete altri prodotti li potete ordinare, dal latte di Merano al miele, i prodotti disponibili sono molti (tranne detersivi e cosmetici). Nella biocesta mista media di questa settimana dunque troverò scarola riccia, zucchine, bietola a coste, vasetto di erba aromatica Rosmarino, carote, finocchio, pomodori, pesche, pere, melone, mele. Se invece avete voglia di fare una scampagnata vi segnalo un paio di aziende (ma sono molte di più) in provincia: Il Molino del Dottore in via Rodiano 843 a Savigno dove potete trovare farine, pane, biscotti (lo trovate solitamente anche al Mercato della Terra di Slow

Food il sabato nel cortile del cinema Lumiere di via Azzo Gardino) e l'azienda agricola coop Case Bortolani via S. Prospero 5447 Savigno che offre formaggi freschi, ricotta, burro, parmigiano reggiano. Per la carne vi segnalo La Cà spaccio in via della Predosa 531 sempre a Savigno, per i vini L'Isola in via Bernardi 3 a Monte San Pietro (vini doc dei colli bolognesi). Tutti provati di persona.

Sotto trovate un elenco dei mercatini biologici tratti dal sito www.biobank.it, controllati e aggiornati. Per avere un panorama sulla situazione potete sempre visitare la fiera in occasione del Sana.

Lunedì

AL BIO MARCHÈ ED BUDRI

tutti i lunedì dal 6 settembre dalle 17 alle 20 Budrio (BO) - Piazza Antonio da Budrio (centro storico, parcheggio in via Verdi) promosso dal Comune di Budrio in collaborazione con l'Associazione ECO www.associazione-eco.it

biomercatodibudrio@associazione-eco.it RIAPRE il 6 settembre alle 17, con un tavolo per gli assaggi dei prodotti naturali del mercato **Cosa trovate?** Ortaggi, frutta, confetture, formaggi ovini e caprini, olio di oliva, farine di grano tenero, prodotti per la casa biodegradabili, abbigliamento in cotone biologico

Martedì

MERCATINO DI PRODUTTORI BIOLOGICI tutti i martedì sera Bologna (BO) - Vaag61 - Via P. Fabbri, 110

Giovedì

MERCATINO DI PRODUTTORI BIOLOGICI tutti i giovedì sera - Bologna (BO) Ex mercato 24 - Via Fioravanti

Venerdì

MERCATINO DI PRODUTTORI BIOLOGICI tutti i venerdì dalle 17.30 alle 20.30 Bologna (BO) - Cortile della Scuola di Pace - Via Udine - Quartiere Savena Cosa trovate: produttori locali di formaggi di capra e di pecora, ortaggi, farina, farro, pane, erbe aromatiche, confetture, conserve, succhi.

Seconda domenica del mese

MERCATO DELLE COSE BUONE seconda domenica di ogni mese (da marzo a novembre) Savigno (BO) - Piazza Savigno Comunità Montana Tel. 051/6710411

homecooking.it



Sempre in collaborazione con www.homecooking.it, il servizio di cucina a domicilio che, a Bologna ed in tutta l'Emilia Romagna, si occupa di suggerirvi il menù, fare la spesa, cucinare a casa vostra e riordinare tutto, ecco una nuova ricetta, ovviamente naturale.

LA VERA BRUSCHETTA O FETTUNTA

In occasione del Salone dell'Alimentazione Naturale ho pensato di suggerirvi un antipasto 100% "bio", di origine contadina, povero e talmente semplice da fare che mangiarlo buono è ormai rarissimo. In Toscana la chiamano fettunta ed è la mamma della bruschetta. Fatta solo con ciò che passava la terra (pane, aglio ed olio) e senza tutto ciò che ora ci mettono sopra. È chiaro che sarà tanto più buona quanto più naturali saranno gli ingredienti che utilizzeremo, ed ecco venirci in aiuto i prodotti "bio"!

Ingredienti per 6 persone:

- 6 fette di pane toscano
- 2 spicchi d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- pepe e sale

Preparazione: Giusto due cenni sugli ingredienti: assicuratevi che il pane sia fatto con

farina biologica ed "o.g.m. free", che l'aglio sia bio (quello di Voghiera D.O.P. ad esempio lo si trova anche bio) e così pure olio e pepe. Il sale bio invece, che io sappia, non esiste. Potremo allora utilizzare quello della Salina Camillone (presidio Slow Food) di Cervia, raccolto ancora a mano, secondo le tecniche tradizionali e giustamente considerato uno dei migliori sali al mondo.

Fate ora "brustolire" le fette di pane alla griglia, strofinateli sopra delicatamente l'aglio, inaffiate con olio abbondante, salate e pepate. Nulla di più semplice vero? Eppure, assaporandole, vi chiederete come mai, così buone, non l'avete ancora assaggiate.

La bruschetta nasce così. Su questa base possiamo aggiungere del pomodoro fatto a pezzetti e qualche foglia di basilico, tutto il resto, a mio avviso, priva la bruschetta del suo nobile e naturale sapore contadino.

Buon appetito Andrea

sana 22° salone internazionale del naturale
bologna
9-12
settembre
2010
www.sana.it

Agenda

Le luci dell'ombra



Personale di pittura dell'artista bolognese Roberta Crocioni
9 settembre ore 18 vernissage
Dal 9 Settembre al 3 Ottobre 2010
PALAZZO CASOTTI -

REGGIO EMILIA

a cura di Alberto Buffetti - con presentazione di Sandro Parmigiani Fondazione Magnani Rocca catalogo Alberto Buffetti con introduzione Alain Jouffray e Flavio Arensi
orari: da martedì a venerdì 15.30-19; sabato e domenica 10-13 e 15.30-19

5 di 5

Una selezione della redazione tutti gli altri appuntamenti su www.bolognadavivere.com

Bologna danza in ogni angolo

DANZA URBANA Festival Internazionale di Danza nei paesaggi urbani. Tra gli eventi del fine settimana di chiusura del Festival 10 settembre: dalle 11 alle 19. Tra gli orari: ore 11 Piazza del Tribunale, 12 Piazza Minghetti, 14 Piazza Verdi 19 piazza maggiore Can I (mappature anatomiche) 11 settembre dalle 20 alle 23 Neon> Campobase Via zanardi 5/2 Installazione per 10 spettatori alla volta: Compagna Enzo Cosmi "la stanza del Principe". Seconda variazione su Il Lago dei Cigni - Prima assoluta. www.danzaurbana.it



bologna da vivere ti arriva a casa con:

il delivery di Sosushi www.sosushi.it tel.051 272068

LIBRERIA TRAME via Goito 3/c per ogni libro un Bologna da vivere

FRANCESCO

Digital paths into music and art

ROBOT FESTIVAL 03 - FESTIVAL INTERNAZIONALE DI MUSICA E ARTI DIGITALI

Quando: 15 - 18 settembre
Dove: Palazzo Re Enzo, Teatro Comunale, Link
Attraverso la selezione della migliore produzione internazionale, RoBOt svincola la cultura elettronica contemporanea dal fenomeno del clubbing e la presenta come linguaggio privilegiato in grado di combinare diversi media, inserendosi così nel percorso tracciato da importanti manifestazioni europee come il Sonar di Barcellona e il Transmediale di Berlino. Una programmazione non stop fatta di sonorità musicali digitali, performance e installazioni multimediali, lungometraggi e workshop.
Info: info@robotfestival.it
www.robotfestival.it/2010/splash/

Aperitif & muzik delicatessen

con Piero Casanova & Stefano Malaisi
Quando: mer 15 set : ore 19
Dove: Agriturismo RioRosso di Varignana
Info: 0515870932 www.blancocafe.org

Montefiori Cocktail al Mambo

Concerto e assaggio di vino da cantine locali.
Quando: gio 16 set 2010 ore 21
Dove: MAMbo - Museo d'Arte Moderna di Bologna Via Don Minzoni 14
www.comune.bologna.it/cultura/
Ingresso gratuito fino a esaurimento posti. Non è richiesta la prenotazione

La Città dello Zecchino

Quando: Dal 10 al 12 settembre
Scopri tutte le novità sul nuovo numero di Bimbò in distribuzione dal 9 settembre e su www.bambinidavivere.com



Venite a trovarci in via Altabella con "La mamma bio"!

tutti gli appuntamenti su www.bolognadavivere.com

English for you!
at Johns Hopkins

ISCRIVITI ORA!

Tel. 051/2917853 / www.italo-americana.org

Via Belmeloro, 11 - 40126 Bologna
Orario Segreteria: lunedì-venerdì 14,30-18,30

FRIENDS OF THE JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ASSOCIAZIONE DI CULTURA E STUDIO ITALO-AMERICANA "LUCIANO FINELLI"

www.artelibro.it

ARTELIBRO bologna
FESTIVAL DEL LIBRO D'ARTE 2010 24/26 settembre 2010

INGRESSO PER IL PUBBLICO

SABATO 11 dalle 14 alle 19 DOMENICA 12 dalle 9.30 alle 19



22° salone internazionale del naturale

bologna
9-12
settembre
2010

www.sana.it



IL BIO ESCE DI CASA

Un **BIObar** e un **BIOristorante** per scegliere il biologico anche fuori dallo spazio domestico. Una buona colazione, a mezzogiorno un pranzo veloce o una scelta fra vari menù, una merenda o uno spuntino, un aperitivo piacevole.

Al **Quadriportico**, "Cuore mostra" di Sana.

Nello **Spazio BIOpizza** il cibo più amato in tutto il mondo viene proposto anche nella versione senza glutine. Così è davvero buono per tutti. Assaggi, degustazioni, incontri, dibattiti ed esercitazioni pratiche.

Al Pad. 19



SANAKIDS. IL MONDO DALLA PARTE DEI BAMBINI

Lo sguardo di Sana al futuro, **un incontro ravvicinato con le buone pratiche, le innovazioni e i prodotti dedicati all'infanzia**. Tutti i giorni laboratori, incontri e animazioni per genitori, educatori e bambini.

Al Pad. 19



SANAOFF

Il buon vivere entra in città e coinvolge storici quartieri, piazze, bar, ristoranti, librerie, erboristerie. Buon cibo, incontri, mostre, laboratori, mercatini, musica e teatro per scoprire le eccellenze alimentari del territorio, imparare a prendersi cura di sé e vivere al "naturale".

I PROGRAMMI GIORNO PER GIORNO SUL SITO



BolognaFiere spa
Viale della Fiera 20
40127 Bologna, Italia
Capitale sociale € 93.780.000,00 i.v.
C. F. - P. IVA e Reg. Imp. BO 00312600372
REA BO367296

Show Office
Piazza Costituzione 6
40128 Bologna, Italia
Tel. +39 051 282111
Fax +39 051 6374031
sana@bolognafiere.it

In collaborazione con



Partners



Con il patrocinio di



Media partnership



Bologna da vivere .com magazine

Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Progetto editoriale: Giovanna Fiorentini
Art director: Emilia Milazzo

Bologna da vivere Magazine.com
Distreda srl via Nazario Sauro 6 - 40122 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.it
Pubblicità: 051 0954567
pubblicita@bolognadavivere.it

Testata giornalistica
Reg. Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000
Stampa: Tipografia Moderna
Stampata su carta ecologica