

SmartGreen

L'informazione green in Italia **Post**

VIAGGIO IN ITALIA

alla scoperta delle bellezze nascoste

ECOTURISMO

Da Nord a Sud
percorreremo i sentieri
meno conosciuti,
a piedi o in bicicletta,
per una vacanza lenta
e immersiva.

LIFESTYLE

Dalla tecnologia green
alla salute, passando
per la cosmetica, tutti
i modi per prendersi
cura di sé e migliorare
il proprio stile di vita.

SCIENZE

Focus sull'Etna
e sul rimboschimento:
piantare alberi è
sempre la soluzione
giusta per combattere
il climate change?

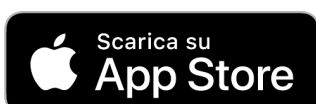
SmartGreen

L'informazione green in Italia **Post**

SmartGreen Post è un blog sul mondo green, dai cambiamenti climatici alla raccolta differenziata. Sarai sempre aggiornato sulle notizie dall'Italia e dal mondo, su ambiente, green economy e nuove tecnologie. Inoltre, puoi trovare i nostri consigli per uno stile di vita più eco-friendly e salutare, oltre a una sezione dedicata al turismo sostenibile.

SmartGreen Post fa parte di un progetto Green più ampio che include SmartRicicla, l'app per la raccolta differenziata disponibile in Italia, Regno Unito, Irlanda, Australia, Canada e Stati Uniti d'America. Puoi scaricare l'app direttamente su Play Store. Per maggiori informazioni visita il sito www.smartricicla.it

SmartGreen Post vuole essere un piccolo contributo alla salvaguardia del nostro Pianeta, perché per prevenire la catastrofe è necessario conoscere e poi agire, ognuno nel suo piccolo, con gesti semplici ma di grande effetto.





Viaggiare green, 11 modi per rendere
la vacanza più sostenibile

7

Cammino di Dante, luoghi e paesaggi
dell'esilio del Sommo Poeta

11

Da Santo Stefano di Sessanio a Rocca Calascio:
trekking tra storia e natura

14

Sentiero dei Parchi, un itinerario tra le aree protette d'Italia

16



Di eremo in eremo: una passeggiata nel cuore
del Parco della Majella

17

Cammino Materano, 5 itinerari per una vacanza slow
tra natura e storia

19

Perle nascoste nei boschi della Basilicata:
turismo tra natura e storia

22

Gran Paradiso, escursioni in sicurezza
tra natura ed enogastronomia

24

Sentiero del Brigante: paesaggi storici e naturali
tra l'Aspromonte e le Serre

25

Etna, alla scoperta del gigante buono
tra scienza e storia

28

Vacanze in bicicletta: gli itinerari più belli d'Italia

32

Non sempre una soluzione:
rischi e limiti del rimboschimento

34





La ricerca a servizio delle foreste:
il loro futuro è nelle nostre mani

36

Vitamina D: come migliora salute e stile di vita
dopo il lockdown

39

Alimentazione e clima: l'Europa deve diminuire il consumo
di carne del 71%

40

Acne da sole: come prevenire i brufoli estivi
con rimedi naturali

42

Creme solari, quali scegliere per non danneggiare
l'ambiente marino?

44

Futuro incerto per i mari: l'allarme dell'Agenzia
Europea dell'Ambiente

46

Spreco alimentare: un quinto di frutta e verdura buttata
perchè imperfetta

48

Packaging sostenibile, il dispositivo che fa respirare
frutta e verdura

50

Raccolta differenziata: come riciclare i rifiuti organici

52



Il viaggio non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'avere nuovi occhi

Quando abbiamo iniziato a pensare al terzo numero del nostro magazine, non potevamo non pensare che agosto è il mese vacanze, quando finalmente si stacca la spina e si ricaricano le energie dopo un anno difficile, reso ancora più complicato dalla pandemia che ha scombussolato i nostri ritmi di vita.

Abbiamo deciso, allora, di regalarvi un viaggio in alcune delle zone più belle e meno conosciute d'Italia, un viaggio virtuale da percorrere con scarpe da trekking ai piedi e zaino in spalla, respirando l'aria buona delle nostre montagne e sentendo la fatica a ogni passo.

Quale sarà il nostro equipaggio? Innanzitutto una mini guida con undici consigli green per viaggiatori sostenibili, che neppure in vacanza vogliono rinunciare a fare la loro parte in difesa dell'ambiente. Poi ci saranno l'entusiasmo dell'avventura, la meraviglia della scoperta e la lentezza.

La lentezza, sì. Avete capito bene. Lontano dai ritmi frenetici della quotidianità, il turista moderno ama ritagliarsi degli spazi di solitudine e silenzio per lasciarsi stupire dalla natura che lo circonda, dalle bellezze paesaggistiche e storiche, dall'inaspettato. Vuole assaporare il viaggio, trovando se stesso a ogni passo, piuttosto che raggiungere una meta.

Quest'anno, complice il Covid-19 che ci ha obbligati a ripensare il nostro stile di vita, sentiamo il bisogno di immergerci nella natura a livello sensoriale: la nostra esperienza coinvolge non solo la vista ma anche il gusto e l'olfatto - con la possibilità di assaporare l'enogastronomia locale - il tatto e l'udito ogni volta che ci fermiamo ad abbracciare un albero, ad ascoltare il canto degli uccelli o lo scorrere di un ruscello, a parlare con la gente del posto conoscendo la cultura e le tradizioni locali.

Terminato il nostro viaggio, che si svolgerà in modalità slow - a piedi o in bicicletta per avere sempre la possibilità di cambiare rotta e rimodulare l'itinerario - torneremo ad occuparci più strettamente di tematiche ambientali, com'è nello stile di SmartGreen Post. Sfogliando il nostro magazine vedrete che la redazione è cresciuta ancora e, rispetto al secondo numero, e si è arricchita di due new entry che contribuiscono, insieme a tutto lo staff, a far crescere il nostro progetto, che portiamo avanti con impegno e dedizione, potendo contare sul sostegno dei nostri lettori.



Piera Vincenti

Direttore di SmartGreen Post, ha un'esperienza pluriennale come giornalista e copywriter, a cui ha affiancato nuove competenze nel settore digital e del social media management. Con SmartGreen Post esprime la sua vera natura ecologista.

Chi siamo e cosa facciamo.

FONDATORE

Founder



Mario Telesca

Informatico e imprenditore, sensibile alle tematiche ambientali ha avviato diversi progetti green tra cui SmartRicicla, l'app per la raccolta differenziata, disponibile in Italia ed altre nazioni del mondo. È da sempre affascinato dal perfetto connubio tra scienza e arte.

COLLABORATORI

Freelancer



Maria Giuseppina Ferrulli

Archeologa specialista in archeologia tardoantica e medievale e docente di lettere.



Ste Vi

Cosmetologo e responsabile research & development.



Angelo Rosiello

Geologo, specializzato in geochimica dei fluidi in aree vulcaniche e non vulcaniche.



Maria Carmela Padula

Biologa Nutrizionista e ricercatrice, formazione in ambito nutrizionale, Master in "Dietologia e Nutrizione Clinica".



Gaia Lamperti

Fotogiornalista freelance appassionata di viaggi, diritti umani e tematiche ambientali. Laurea in Lettere Moderne e master in International Journalism.



Maria Castellaneta

Dottoranda di Ricerca in "Scienze e Tecnologie Agrarie, Forestali e degli Alimenti" presso l'Università degli Studi della Basilicata.



Viaggiare green, 11 modi per rendere la vacanza più sostenibile

Di Piera Vincenti

Rispetto per l'ambiente e turismo sostenibile sono diventati un binomio inscindibile, soprattutto per chi anche in vacanza continua ad avere comportamenti green



Viaggiare ci rende migliori. Allarga i nostri orizzonti, oltrepassa i nostri confini e ci permette di guardare il mondo attraverso una lente diversa. Viaggiare, però, ha anche un rovescio della medaglia, ovvero contribuisce in buona misura ai cambiamenti climatici, per cui è fondamentale che l'industria del turismo diventi più sostenibile nel suo insieme.

Il tutto si può riassumere in una sola parola: ecoturismo. Questo termine indica il viaggiare in modo responsabile, in luoghi dove l'ambiente viene rispettato e l'attenzione per la natura è massima, senza però dimenticare gli aspetti economici e sociali del luogo che si va a visitare. Viaggiare in maniera sostenibile significa sostenere le comunità locali, proteggere la cultura e il patrimonio e cercare di inquinare il meno possibile.

>>

Agosto 2020



1. SCEGLI UNA META SOSTENIBILE

La sostenibilità di un viaggio inizia già dalla scelta della meta. Programmare bene un viaggio e informarsi sulla destinazione è il primo passo per una vacanza eco-friendly. Tra le capitali europee, ne ricordiamo due particolarmente attente all'ambiente: Stoccolma, che ha vinto il titolo di Capitale Verde d'Europa nel 2010, e Amsterdam, che sta puntando a eliminare le automobili all'interno del centro storico.

Volendo scegliere destinazioni esotiche, come ad esempio Messico, Kenya o Thailandia, è importante privilegiare strutture nate in un'ottica di turismo sostenibile, che offrono ai propri ospiti una vacanza ecologica e vicina

alla natura, che utilizzano le risorse nel rispetto dell'ambiente – ricorrendo per esempio ad energia solare, alla riduzione dei rifiuti e la depurazione dell'acqua – che garantiscono salari equi ai loro dipendenti, con una forte ricaduta positiva sull'economia locale.

2. SE POSSIBILE, EVITA DI VOLARE

Tra tutti i mezzi di trasporto, l'aereo è quello che produce maggiori emissioni di anidride carbonica per chilometro. Se possibile, prendi il treno. Inoltre, cerca di evitare gli scali, perché significano viaggi più lunghi e maggiori emissioni di CO₂. Un volo diretto non solo ti fa risparmiare tempo, ma riduce anche l'impatto sull'ambiente.

3. UTILIZZA BIGLIETTI DIGITALI

Una buona pratica per rispettare l'ambiente è evitare di stampare biglietti e documenti di viaggio, preferendo le versioni digitali. Si scaricano facilmente sullo smartphone ed è possibile avere tutto a portata di mano con una notevole riduzione dello spreco di carta.

4. NON SPRECARE

Anche in vacanza è importante ridurre al minimo il consumo di elettricità e di acqua, soprattutto nei paesi in via di sviluppo dove le risorse energetiche sono ancora scarse. Tra i comportamenti da adottare, utilizzare il meno possibile l'aria condizionata, o comunque tenerla al minimo, evitare di farsi cambiare lenzuola e asciugamani tutti i giorni, spegnere le luci quando si lascia una stanza e evitare di restare a lungo sotto la doccia. Tutte queste azioni, infatti, hanno un elevatissimo impatto ambientale.

>>

Agosto 2020



5. EVITA LA PLASTICA MONOUSO

La plastica usa e getta, già messa al bando in molte località turistiche, è da evitare privilegiando una borraccia riutilizzabile, preferibilmente in alluminio, e i sacchetti di carta per riporre i propri acquisti. Dove è possibile e praticata, è importante fare la raccolta differenziata, o comunque non bisogna lasciare rifiuti in giro quando si visita una località.

6. PREFERISCI LA GASTRONOMIA LOCALE

Una parte fondamentale del viaggio è quella legata ai sapori e alle tradizioni culinarie del posto. Per questo, è bene scegliere prodotti locali, assaggiare le specialità del posto e preferire cibo e bevande autoctone, per una vera immersione nei sapori locali.



7. SPOSTATI IN MANIERA ECOLOGICA

La scelta consapevole dei mezzi di trasporto è il primo passo da compiere. Rispetto all'auto, il trasporto pubblico è un modo molto più ecologico di viaggiare, poiché consuma meno carburante per passeggero. Ancora meglio, quando sei in un luogo esploralo a piedi. È un ottimo modo per vivere qualsiasi posto e fare nuove scoperte fuori dai sentieri battuti, con grande beneficio anche per la salute. Ovunque tu abbia intenzione di andare, fai le tue ricerche sul modo più efficiente di spostarti per ridurre i tempi di viaggio e le emissioni di carburante. I trasporti pubblici possono essere un'alternativa valida al noleggio di un'auto o al taxi.





8. AFFIDATI A TOUR OPERATOR SOSTENIBILI

Rispettare culture e usanze locali è indispensabile almeno quanto proteggere la natura. Per questo affidati a tour operator che promuovono viaggi sostenibili all'insegna del rispetto per l'ambiente ma anche per lo stile di vita delle persone che vivono nei luoghi che visiti.

9. PREPARA DA SOLO I TUOI PRODOTTI DA VIAGGIO

Invece di usare i mini shampoo e lozioni per il corpo, soprattutto quando viaggi in aereo dove vige il limite dei 100 ml per confezione, prepara i tuoi prodotti per ridurre gli sprechi. Acquista bottiglie vuote riutilizzabili e riempi con i prodotti che usi abitualmente a casa. Le mini confezioni ti resteranno e potrai riempirle nuovamente per il prossimo viaggio. Inoltre, porta con te una shopping bag di stoffa pieghevole per i tuoi acquisti e una borraccia di alluminio per l'acqua. Con questi oggetti a portata di mano, non dovrai mai richiedere articoli monouso come sacchetti e bottiglie di plastica.

10. EVITA LE PASSEGGIATE SUGLI ANIMALI

Le passeggiate sugli animali possono sembrare un divertimento innocuo, ma ormai è risaputo che gli animali usati come attrazioni turistiche vengono tenuti in condizioni estreme. Vengono incatenati, tenuti in gabbia e maltrattati, soffrono la fame e sono costretti a lavorare per lunghe ore sotto il sole o la pioggia. Molti sono morti di stenti. Evitare le attività con animali mostrerà che tali pratiche disumane non hanno posto nel settore turistico e porteranno a una maggiore tutela della fauna selvatica locale.

11. ACQUISTA SAGGIAMENTE I SOUVENIERS

È bello acquistare souvenir quando si è in vacanza ma il più delle volte si tratta di oggetti inutili che finiscono nella spazzatura e creano rifiuti. Per i tuoi souvenir cerca qualcosa che sia fabbricato in loco e non importato, che duri nel tempo, come ceramiche, tessuti o generi alimentari come spezie locali o liquori. Questi regali saranno sicuramente più graditi. Soprattutto, non comprare souvenir con animali o piante protette (ad es. conchiglie o legni tropicali intagliati).

Ognuno di noi ha la responsabilità di proteggere l'ambiente e salvaguardare la natura, promuovendo un turismo sostenibile. Ogni azione, anche la più piccola, può contribuire al risparmio di risorse, alla diminuzione dello sfruttamento naturale e quindi alla riduzione dell'impatto ambientale.

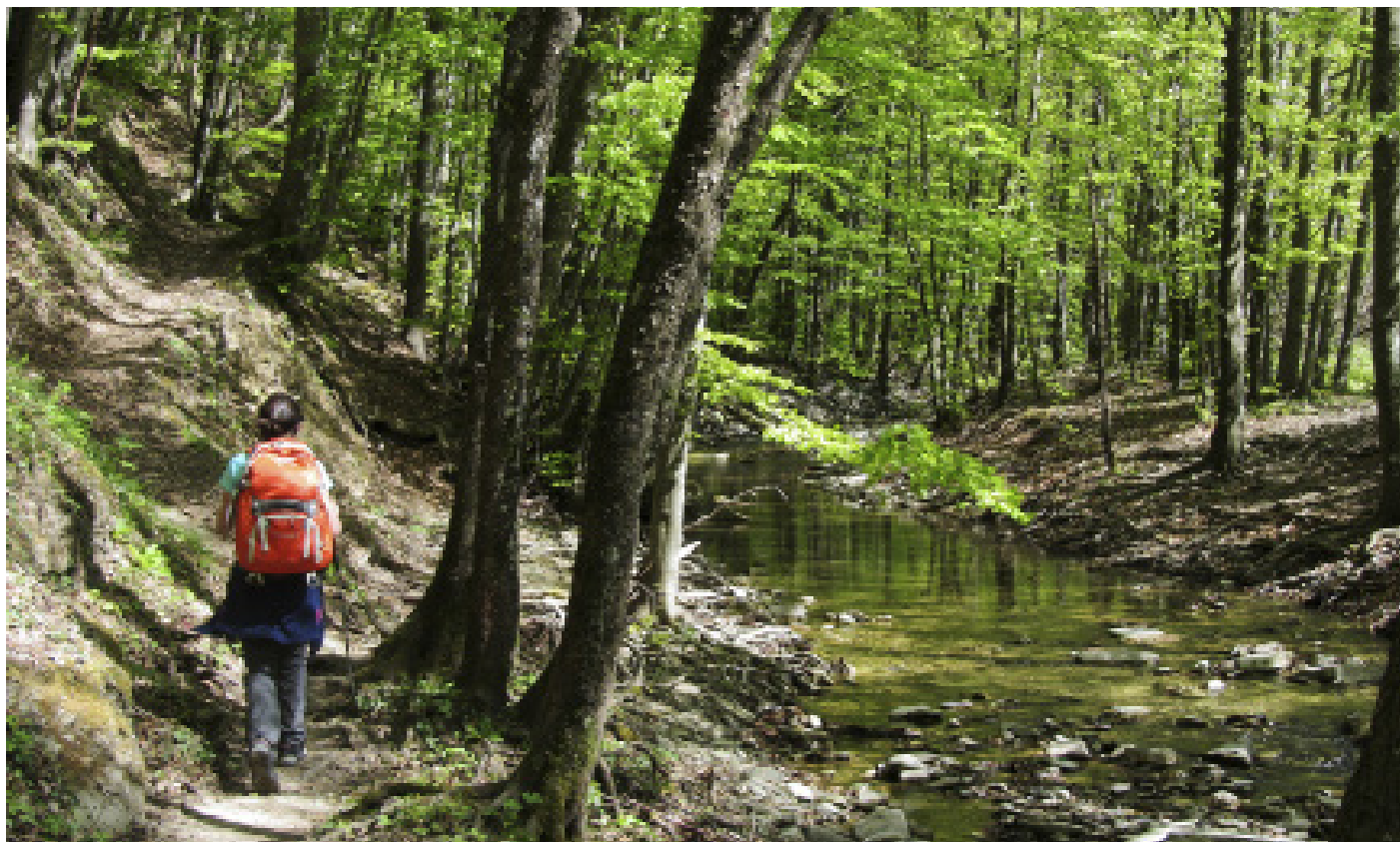




Cammino di Dante, luoghi e paesaggi dell'esilio del Sommo Poeta

Il Cammino di Dante è il percorso ad anello attraverso i sentieri e le vie medievali che univano la Romagna e la Toscana percorse dal grande poeta

Di Maria Giuseppina Ferrulli



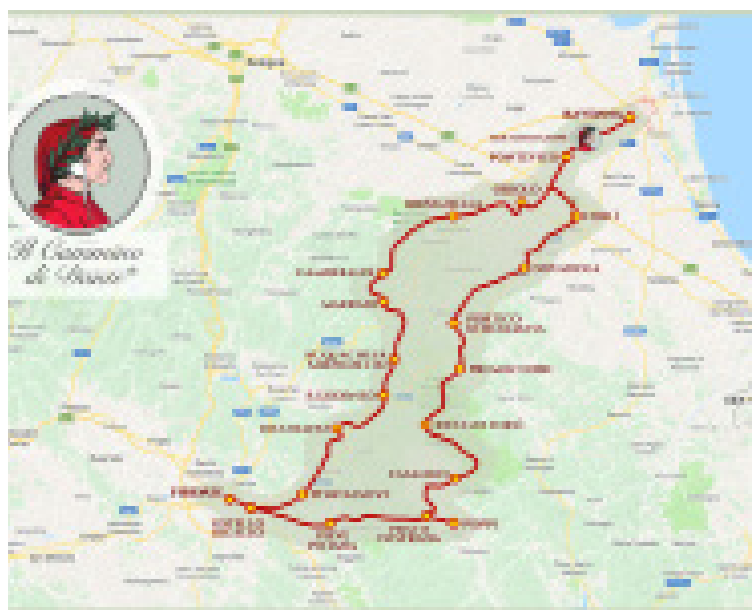
Il Cammino di Dante è un percorso ad anello che percorre strade e sentieri medievali, legati alla vita e all'esperienza dell'esilio del poeta, che univano la Romagna e il casentino.

Si tratta di un percorso sia naturalistico sia culturale e letterario; citazioni e parti della Divina Commedia sono affisse lungo il tragitto. È stato progettato attraverso la selezione di strade che evitino il più possibile l'asfalto, prediligendo tracciati "in cresta" risalenti al basso medioevo o, addirittura, all'epoca etrusco-romana. Il percorso è costituito da 21 tappe per un totale di circa 400 km e i due estremi dell'anello coincidono con la Tomba di Dante a Ravenna e il Museo Casa di Dante a Firenze.

Scoprire i paesaggi, la fauna e la flora, ma anche i castelli, le fonti e gli eremi sarà un'enorme emozione per chi intraprende il viaggio; in qualche modo il cammino permette di entrare in stretta sintonia con le atmosfere e i luoghi vissuti dal poeta. Infatti, molto è rimasto intatto dell'antico paesaggio, per cui le difficoltà e le suggestioni del viaggio si avvicinano al viaggio che l'esule Dante dovette compiere secoli fa.

>>

Agosto 2020



Lungo il percorso si può accedere a una serie di servizi e strutture utilizzando la "credenziale" rilasciata dall'associazione insieme a una cartoguida, dopo aver versato una quota di iscrizione. Occorre però prenotare con un anticipo di 2/3 settimane per evitare di non trovare riparo per la notte.

Partendo dalla Tomba di Dante a Ravenna, il viaggiatore presso la frazione di San Marco, dove è situata la sede dell'Associazione culturale Il Cammino di Dante, potrà ritirare la guida e la credenziale per usufruire degli sconti e delle agevolazioni utili per i vari servizi disseminati lungo il percorso.

Tra le tappe si trova il borgo di Oriolo dei Fichi, a pochi chilometri da Faenza, dove è possibile visitare la bellissima Torre quattrocentesca con il suo piccolo parco. Un'altra meta è Brisighella, uno dei Borghi più belli d'Italia; la sua origine risale alla fine del Duecento, quando il sito venne scelto per edificare la roccaforte più importante della Valle del Lamone. Sulle colline sono presenti diverse fortificazioni medievali e il Santuario della Madonna del Monticino. Un luogo dantesco è la zona della chiesa dismessa di Gambardoli.





Qui, alla fine del Duecento Maghinardi Pagani da Susinana governava il suo feudo. Dante lo cita nel canto XXVII dell'Inferno per criticarne l'ambigua condotta politica. Altro centro importante è quello di San Benedetto in Alpe, dove sarà possibile visitare l'Eremo di Gamogna (fondato da San Pier Damiani nel 1053), l'Abbazia di San Benedetto e il salto spettacolare di 90 metri del fiume Acquacheta, che è citato da Dante nel canto XVI dell'Inferno dove viene paragonato alla cascata del Flegetonte.

Proseguendo su una antica via medievale, si incontreranno l'Eremo dei Toschi e la Chiesa di San Godenzo, dove Dante prese parte ad una riunione di ghibellini e guelfi bianchi fuorisciti per cercare invano un accordo con gli Ubaldini. Dopo l'area archeologica di Frascole, si raggiunge il Museo Etrusco di Dicomano, il borgo da cui Dante partì per la sua fuga verso la Romagna.

Sempre dantesca è località Pagnolle di Pontassieve, dove erano situate la tenuta di famiglia dell'Alighieri e quella di Beatrice Portinari; probabilmente i due si incontrarono nella vicina chiesa di San Miniato. Si prosegue fino alla Casa Museo di Dante in via Santa Margherita sul Lungarno, dove termina l'itinerario di andata.

Il viaggio di ritorno, attraverso numerosi uliveti, borghi e boschi, passa per il Casentino, ricco di torri e fortificazioni, come il Castello dei Conti Guidi o il Castello di Romena, dove il poeta visse per un po' di tempo durante l'esilio.

Proseguendo si potrà visitare l'Eremo di Camaldoli, fondato nel 1012 da San Romualdo; l'itinerario in cresta offre alla vista numerosi scorci su un panorama che si estende fino al mare. Ritornati a valle, si incontra un sentiero che porta a Premilcuore, dove si possono visitare alcuni palazzi e il Museo della Fauna del Crinale Romagnolo.

Dopo aver attraversato un ponte medievale con la sua pavimentazione originale, il Ponte della Maestà, si giunge a Portico di Romagna, dove è situato Palazzo Portinari, che secondo la tradizione fu proprietà di Folco Portinari, padre di Beatrice. Nella vicina Dovadola la Rocca dei Conti Guidi e altre fortificazioni spiccano sul territorio, insieme all'Eremo di Montepaolo, dove venne ospitato nel Duecento Sant'Antonio da Padova. Salendo per Castrocaro e Forlì, si ritorna a Pontevico e a Ravenna, concludendo l'itinerario con la Tomba di Dante, luogo di partenza. L'ultima tappa è un giro ad anello di Ravenna che parte da Ponte Nuovo, passa per Classe e la chiesa di S. Apollinare in Classe e, dopo aver raggiunto il mare fino a Lido di Dante, torna indietro al punto di partenza.

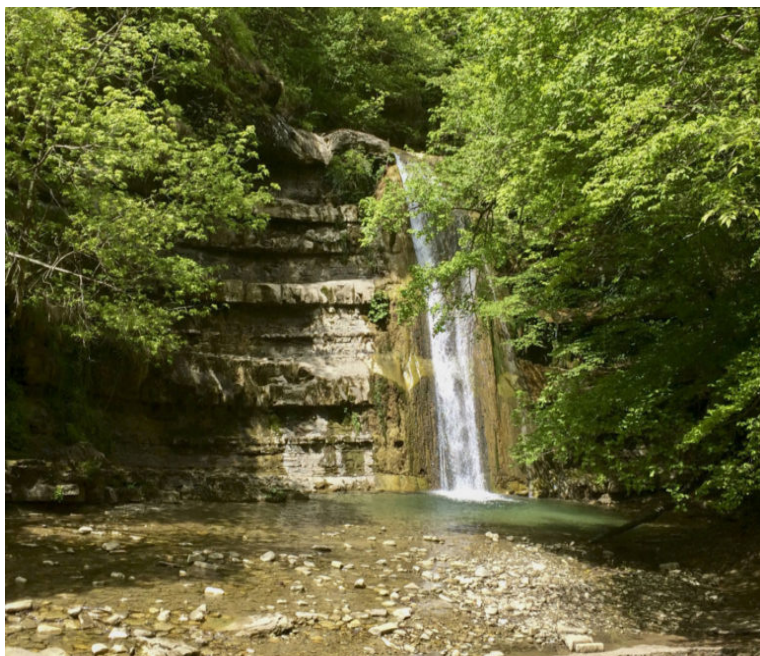


Foto: © Associazione culturale Il Cammino di Dante



Da Santo Stefano di Sessanio a Rocca Calascio: trekking tra storia e natura

Di Maria Giuseppina Ferrulli

Passeggiata nella perla d'Abruzzo, tra paesaggi mozzafiato e rovine di vecchi castelli



Al margine di Campo Imperatore, il vasto altopiano definito dal noto alpinista Fosco Maraini come il "Piccolo Tibet", sorgono alcuni dei borghi fortificati e dei castelli più famosi dell'Appennino.

L'area era molto apprezzata nel Medioevo per il fiorente allevamento ovino e, conseguentemente, per la lavorazione della lana; per questo motivo la famiglia fiorentina dei Medici aveva acquisito queste terre e questi feudi nel 1579. Suggestivo è il cammino che si può intraprendere a piedi da Santo Stefano di Sessanio a Rocca Calascio, luogo simbolo dell'area con la sua magnifica fortezza.

Santo Stefano di Sessanio, piccola perla d'Abruzzo, è un borgo fortificato arroccato su una collina a 1251 metri; il borgo conserva le case e le strade in pietra calcarea, offrendo uno scorcio di indefinibile bellezza sull'architettura di età medievale.

Sul borgo dominava da sempre la Torre Medicea, a forma cilindrica, con lo stemma della famiglia fiorentina; a causa del terremoto del 2009, però, la torre con molti altri edifici è crollata. Nel borgo ci si può muovere per scalinate e stradine attraverso case in pietra e antiche chiese e alla scoperta delle case-mura che circondano l'abitato; provviste di poche finestre fungono da fortificazione del borgo.

>>

Agosto 2020



Seguendo la strada provinciale per Calascio per circa un chilometro, sulla sinistra appare una strada sterrata con segnavia bianco-rossi; dopo alcuni metri lungo questa strada, bisogna continuare a destra per un sentiero che sale attraverso un ampio crinale erboso fino al cocuzzolo del Monte delle Croci (1458 metri), da cui è possibile vedere il castello di Rocca Calascio. Scesa una larga sella, si risale verso l'oratorio rinascimentale della Madonna dei Monti, detta anche chiesa di Santa Maria della Pietà.



La chiesa è stata probabilmente costruita su una preesistente edicola rinascimentale ed ha una struttura esterna a pianta ottagonale. Il portale principale, chiuso da una porta lignea, è in stile barocco. L'edificio si trova sul luogo dove, secondo la tradizione, la popolazione sconfisse una banda di briganti che, provenienti dal vicino Campo Imperatore nello Stato Pontificio, stavano per imperversare nei possedimenti della famiglia Piccolomini.

Per un crinale di erba e rocce si arriva al castello di Rocca Calascio, una suggestiva torre d'avvistamento fortificata. Dopo esser rimasti disabitati, negli anni '80 Rocca Calascio e l'abitato circostante sono stati pazientemente recuperati e oggi è possibile trovare qui, tra le tante abitazioni diroccate, alcune strutture ristrutturate, dove è possibile

sostare o soggiornare. La Rocca ha subito vari lavori di consolidamento, che permettono di visitarla, godendo anche di una incredibile vista sul paesaggio abruzzese.

Il castello ha origini antiche, quando già attorno all'anno Mille in questa zona sorgeva un imponente sistema di avvistamento, che dagli Appennini giungeva sino al mare; la fortificazione permetteva il controllo del territorio sia dal punto di vista difensivo, sia per quanto riguarda i percorsi legati alla transumanza. Nel 1463 la rocca passò ad Antonio Todeschini della famiglia Piccolomini, che dotò la struttura della cinta muraria in ciottolame e quattro torri di forma cilindrica con merlatura ghibellina.

Nel 1703 si verificò un violento terremoto che danneggiò il castello e distrusse quasi interamente il borgo sottostante, che aveva già subito le distruzioni causate dai terremoti del 1348-49 e del 1461; fu ricostruita solo la parte bassa del borgo medievale, mentre il resto della popolazione trovò rifugio più a valle, nell'attuale abitato di Calascio. Nei decenni seguenti, terminata la sua funzione strategica, la rocca andò in declino e fu progressivamente abbandonata fino a risultare completamente disabitata nel 1957.

La notorietà di Rocca Calascio è dovuta anche ai numerosi film che sono stati girati qui, grazie proprio alla bellezza del luogo e della Rocca stessa; il più famoso è sicuramente Lady Hawke, ma vi è stato ambientato anche il film Il nome della rosa con Sean Connery.



Nella zona è possibile anche gustare i tanti piatti della tradizione abruzzese, grazie anche a coloro che hanno saputo valorizzare un patrimonio che rischiava di andare perduto.

Ritornando all'oratorio della Madonna dei Monti, si può proseguire per il lago Racollo, che scende a traversare una strada sterrata e prosegue sul crinale della Cima delle Serre fino a un piccolo valico, dove si raggiunge la strada asfaltata che collega Santo Stefano di Sessanio con Campo Imperatore. Piegando a sinistra per un itinerario segnato in bianco e rosso si torna al borgo di Santo Stefano di Sessanio, passando per la chiesa della Madonna del Lago, una chiesa poco fuori dal centro abitato. Risalente al XVII secolo, il piccolo edificio religioso sorge sulle rive di un piccolo laghetto; la struttura è stata danneggiata dal terremoto del 2009.

Un itinerario adatto per una passeggiata a piedi di facile approccio, percorribile nei mesi che vanno dalla primavera all'autunno; un percorso completamente immerso nella natura e circondato dai panorami delle spettacolari vette del Gran Sasso, della Majella e del Sirente.



Sentiero dei Parchi, un itinerario tra le aree protette d'Italia

Siglato tra il ministero dell'Ambiente e il Cai un Protocollo d'intesa che prevede una più intensa collaborazione per promuovere l'educazione e le tematiche ambientali. In particolare, l'accordo intende diffondere la cultura dell'ambiente, della biodiversità e dello sviluppo sostenibile, e valorizzare i sentieri nelle aree protette, favorendo la frequentazione consapevole delle Terre alte e la realizzazione di quel percorso eco-sostenibile che prenderà il nome di "Sentiero dei Parchi".

"Un itinerario escursionistico che toccherà tutti i 26 Parchi nazionali del nostro Paese, che avrà come spina dorsale l'attuale Sentiero Italia CAI – spiega il ministro dell'Ambiente Sergio Costa – I parchi nazionali sono uno scrigno della natura: bisogna garantirne la conservazione, ma anche la fruibilità".

L'attuale Sentiero Italia CAI, lungo oltre 7000 km, collega tutte le regioni italiane lungo la dorsale appenninica e l'arco alpino, da Santa Teresa Gallura, nel nord della Sardegna, a Muggia, in provincia di Trieste. Un itinerario, che abbraccia tutto il Paese attraverso le montagne, e che attualmente attraversa già 18 dei 26 parchi nazionali e conta 85 tappe, su un totale di circa 400, comprese interamente o parzialmente all'interno dei loro confini. Grazie all'accordo con il ministero è prevista la realizzazione di specifiche varianti, così da comprendere tutte le aree protette, in un percorso di visita eco-sostenibile che unisca parchi, riserve della biosfera, siti naturalistici Unesco e patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Obiettivo del progetto è rilanciare le aree protette come luoghi di conservazione e di gestione della natura, che consentono ai residenti la possibilità di realizzare filiere economiche sostenibili.

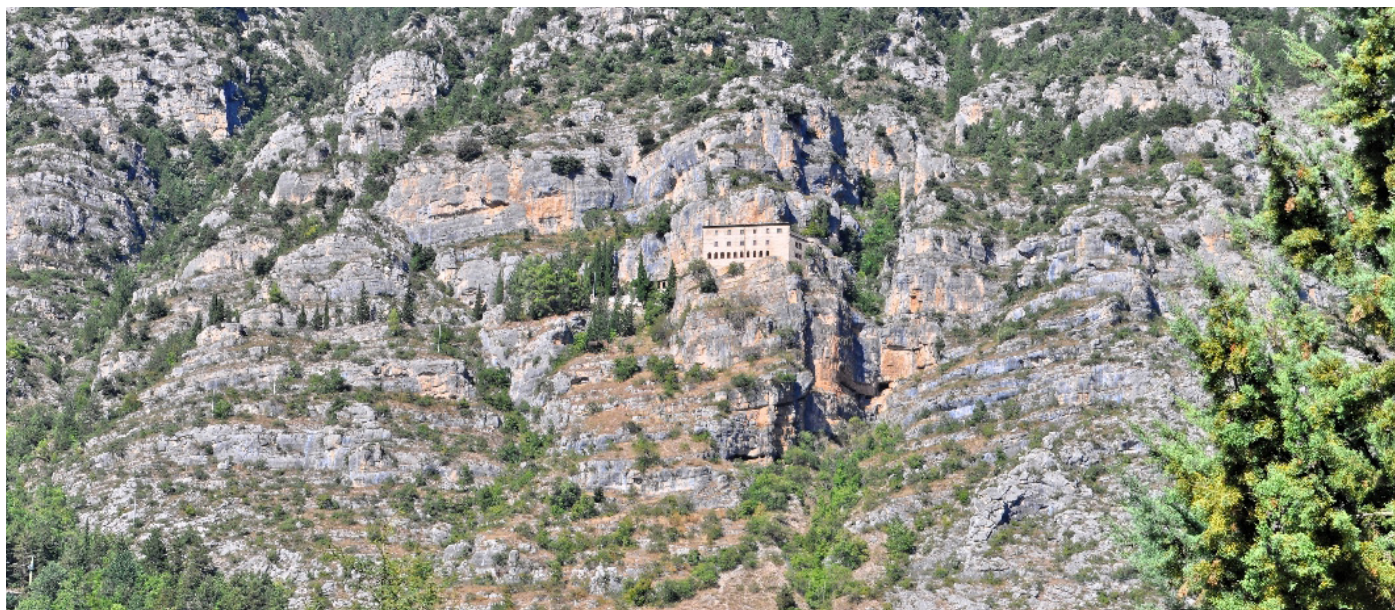
Di Piera Vincenti

Agosto 2020

Di eremo in eremo: una passeggiata nel cuore del Parco della Majella

Di Maria Giuseppina Ferrulli

Nel Parco Nazionale della Majella, in un paesaggio caratterizzato da imponenti montagne e da una natura selvaggia, si snoda il Sentiero dello Spirito per ritrovare i luoghi della solitudine e della pace



© Ra Boe / Wikipedia / Lizenz: Creative Commons CC-by-sa-3.0 de

Il Sentiero dello Spirito è un percorso per il trekking lungo 73 km che può essere percorso in tappe singole o si può godere tutto di un fiato nell'arco di tre o quattro giorni. Il sentiero parte dalla frazione Badia di Sulmona e si conclude all'Abbazia di San Liberatore a Majella a Serramonacesca e conduce il turista, all'occasione viandante, alla scoperta di alcuni tra gli eremi più spettacolari e magici del nostro Paese. Non a caso, di recente, il Sentiero dello Spirito è stato candidato come patrimonio ambientale, culturale e naturalistico dell'Unesco.

A dispetto di quello che si potrebbe pensare, questa meta non è essenzialmente legata ad un turismo di tipo religioso, ma può essere molto apprezzata anche dal turista che voglia vivere un'esperienza di turismo green e sostenibile, un momento di svago di tipo culturale o, semplicemente, è alla ricerca di un contatto più intimo con la propria interiorità e con il proprio spirito.

È un viaggio che va intrapreso in comitiva o, in ogni caso, in compagnia; le lunghe passeggiate all'ombra dei boschi, il trekking attraverso i sentieri naturali delle verdi colline abruzzesi, trovare ristoro alla lunga camminata presso i vari punti acqua rendono, allo stesso tempo, affascinante e rilassante quest'esperienza. Il silenzio aiuta a percepire fino in fondo lo scorrere delle acque tra le pietre dei ruscelli, il rumore delle foglie sotto i propri passi e l'intima e profonda musica della natura; cervi e caprioli popolano quasi tutte le aree boschive del Parco, che ospitano anche il lupo appenninico e l'orso bruno marsicano.

>>

Agosto 2020



Questo luogo, che è stato da sempre abitato da piccole comunità di agricoltori e soprattutto pastori sparsi nel territorio intorno a chiese ed abbazie, ha rappresentato la scelta ideale per eremiti e mistici che si sono insediati nei punti più impervi e isolati della montagna, raccolti in preghiera e contemplazione di Dio, lontano dalla presenza umana e a stretto contatto con la natura aspra e selvaggia del territorio.

Seguendo le tracce dell'eremita Pietro Da Morrone, futuro Papa Celestino V, il sentiero parte dalla grande Abbazia Celestiniana nella frazione Badia di Sulmona: prima di salire verso Monte Morrone, qui si può visitare l'eremo di S. Onofrio, incastonato su un pendio roccioso e raggiungibile senza difficoltà. Il luogo più remoto e suggestivo dell'eremo è la grotta dove l'eremita si recava in preghiera, le cui pareti sono impregnate di acqua.

Si può poi salire sulla cima del monte passando per l'eremo di S. Pietro, una piccola chiesetta situata su un rilievo che costituisce un punto di osservazione su tutta la Valle Peligna e sulle catene montuose e i rilievi minori dell'ampio versante di ponente.

Il Sentiero dello Spirito risale successivamente la Valle dell'Orfento, offrendo l'opportunità di scoprire una delle aree di maggior pregio naturalistico del Parco. Caratterizzata da imponenti pareti calcaree, la valle presenta faggete e numerosi ponti che permettono di attraversare il fiume. Da qui si raggiunge il cuore del Sentiero, toccando tre eremi celestiniani. Il primo è l'eremo di San Giovanni, ricavato da cavità preesistenti utilizzate sin dall'età del bronzo, al quale si giunge salendo per una stretta scaletta scavata nella roccia e, per un breve tratto, strisciando tra le rocce.



Dopo aver attraversato la faggeta a valle, si risale verso l'Abbazia di S. Spirito, un susseguirsi di scale e cunicoli scavati nella roccia su più livelli che conducono ad alcuni suggestivi ambienti, simbolo evidente dello stile di vita monastico medievale. Nei pressi dell'eremo, si trova un'area attrezzata, dove i più temerari possono intraprendere eccitanti arrampicate sulla meravigliosa Parete dell'Orso.

Scendendo tra le felci verso il vallone, si incontra l'eremo di S. Bartolomeo in Legio, posto a picco su un costone roccioso, perfettamente conservato e dotato all'esterno di una galleria, una scala e una vasca per l'acqua scavate nella roccia.

L'ultima tappa del Sentiero dello Spirito si svolge nel territorio di Lettomanoppello con la Grotta Sant'Angelo e di Serramonacesca con l'eremo di Sant'Onofrio e l'Abbazia di San Liberatore a Majella.

Un itinerario meraviglioso ed emozionante, che vale la pena di scoprire.



Cammino Materano, 5 itinerari per una vacanza slow tra natura e storia

Per chi è alla ricerca di mete diverse e inusuali per le proprie vacanze, all'insegna di un turismo lento e sostenibile, una ghiotta occasione è dietro l'angolo

Di Maria Giuseppina Ferrulli



Progettato per un turismo attraverso la viabilità lenta e verso aree interne, normalmente non considerate dai circuiti tradizionali, il Cammino Materano è un modo per entrare in contatto con tutte le risorse del territorio: le risorse naturali, storico-archeologiche, culturali, enogastronomiche e anche umane, considerato che si entra pienamente in sintonia con la gente e le comunità locali.

Il cammino, da fare rigorosamente a piedi, porta il turista a fare esperienza dei luoghi e a vivere un'attività indimenticabile. Secondo quanto ha osservato David Le Breton nel suo *Il mondo a piedi*. Elogio della marcia:

“Camminare, nel contesto della realtà contemporanea, parrebbe esprimere una forma di nostalgia, oppure di resistenza. I camminatori sono persone singolari, che accettano per qualche ora o qualche giorno di uscire dall'automobile per avventurarsi fisicamente nella nudità del mondo. L'atto del camminare rappresenta il trionfo del corpo, con sfumature diverse secondo il grado di libertà della persona. Favorisce l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce per un momento il viandante a interrogarsi su di sé, sul suo rapporto con la natura, con gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni.”

Il Cammino è dunque un itinerario spirituale nella propria interiorità e alla ricerca della propria identità di vivente nel mondo e nella natura circostante; è un viaggio dove l'unica vera meta è il tragitto e il ritmo lento dei passi e dei pensieri.

Il Cammino Materano, riconosciuto nell'Atlante dei Cammini del Ministero dei Beni Culturali, è costituito da cinque diversi itinerari, tutti dedicati alle popolazioni preromane del Sud Italia: Via Peuceta, Via Ellenica, Via Jonica, via Dauna e via Lucana. L'ultimo itinerario è la Via Sveva, dedicata alla straordinaria figura di Federico II, che parte dal castello di Trani e poi da Andria, nella cui Cattedrale si conservano le spoglie di due delle mogli di Federico, conduce a Castel del Monte e, attraverso il Parco Nazionale dell'Alta Murgia, alla città dei Sassi.



Al momento risultano complete la via Peuceta e la via Ellenica, mentre le altre sono walk in progress, come si apprende dal sito camminomaterano.it.

La via Peuceta è un cammino che si avvia dalla Basilica di San Nicola di Bari, luogo simbolo del pellegrinaggio in Puglia, e attraversa l'antico territorio della Peucezia: dalla foresta di ulivi della piana costiera alle distese steppiche dell'altopiano murgiano e ai boschi di conifere e querceti, fino alle lame e gravine dello scenario rupestre in cui sorgono Gravina in Puglia e Matera. Lungo i 170 km si potrà scoprire il ricco patrimonio culturale apulo e lucano, costituito non solo da cattedrali, borghi medievali, chiese rupestri, vestigia greche e romane, ma anche da masserie, trulli, muretti a secco e dalla magica gastronomia della tradizione contadina.

Attraverso la Via Appia-Traiana, partendo da Brindisi, prende corpo l'affascinante itinerario della via Ellenica; nel tragitto si potranno incontrare i due siti Unesco dei Sassi di Matera e dei Trulli di Alberobello, i meravigliosi borghi della Valle d'Itria e lo straordinario museo a cielo aperto del Parco delle Gravine.

La via Jonica è un cammino di 215 km lungo la costa jonica da Taranto, la città dei due mari, a Leuca, la finis terrae d'Italia. Il cammino si svolge in un continuo volteggiare di ambienti composto dalla macchia mediterranea, da lunghe spiagge con le loro torri di avvistamento cinquecentesche e numerose oasi naturali incontaminate.

La via Dauna è un viaggio tra Molise e Puglia, lungo gli antichi percorsi della transumanza e dei pellegrinaggi. Il cammino attraversa antichi borghi arroccati sugli speroni rocciosi dei Monti Dauni, intervallati da rigogliose foreste di querce e di faggi, vallate e paesaggi mozzafiato. Dopo Melfi, capitale normanna, e Venosa, statio della Via Appia e sede della maestosa chiesa dell'Incompiuta, il cammino si ricongiunge alla Via Sveva per arrivare a Matera.

Partendo da Matera, il cammino della via Lucana si muove attraverso gli incantevoli paesaggi dell'Appennino e delle Dolomiti lucane, del Parco Nazionale del Cilento fino al Tirreno dove si erge il tempio di Hera a Paestum, passando attraverso borghi e meravigliosi luoghi naturali.

Un turismo da godere passo dopo passo, per ricostruire l'immutato ed eterno legame creato nei secoli tra l'uomo e la natura e sentirsi veramente a casa.



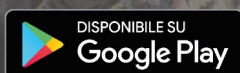
A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and a long pink floral skirt, stands with her back to the camera in a field of discarded plastic waste. The ground is covered with a thick layer of plastic bags, food wrappers, and other debris. In the background, there are lush green trees and a clear blue sky. The scene is brightly lit by sunlight, creating a strong contrast between the natural environment and the pollution.

La metà della plastica che usiamo
non viene riciclata.

Riduci. Riusa. Ricicla.

SmartRicicla

L'app per la raccolta differenziata in Italia.



Perle nascoste nei boschi della Basilicata: turismo tra natura e storia

Di Maria Giuseppina Ferrulli

Luoghi poco conosciuti ma dalle mille sorprese. Tutti gli appassionati di passeggiate all'aperto rimarranno incantati dalla straordinarietà e dalla unicità di questi due piccoli tesori nascosti



© Giuseppe Cillis • CC BY-SA 4.0

Nel comune di Filiano, in Basilicata, sono situate due bellissime riserve antropologiche; completamente immerse nel verde, sarebbero la meta ideale per un ecoturismo che mette insieme amore per la natura e passione per la storia e per la scoperta.

La Riserva Antropologica e Naturale Statale "I Pisconi" si estende dalla confluenza del torrente Bradanello con il Vallone delle Volpi, a 620 metri, fino a salire ai 1030 metri di Serra Carriero. Essa nacque per salvaguardare un sito archeologico davvero rilevante e per preservare la ricchezza della flora e della fauna.

La vegetazione è costituita in prevalenza dal cerro, ma ci sono anche la roverella, il frassino, l'acero campestre e nel sottobosco si trovano il biancospino, il rovo e il corniolo. La fauna è caratterizzata dalla presenza del lupo, del gatto selvatico e di animali come la donnola, la faina, il tasso, la volpe e il cinghiale.

In questo paradiso naturale è stata rinvenuta la più antica traccia artistica dell'uomo in Basilicata. Gli abitanti del luogo l'avevano già segnalata da tempo, quando nel 1965 il direttore del museo provinciale

>>

Agosto 2020



di Potenza, Francesco Ranaldi, scoprì ufficialmente in un'area boscosa a 879 metri di altitudine dei dipinti preistorici sulla parte di un grande sperone roccioso, noto come Tuppo dei Sassi. Dal nome dello scopritore il sito prese il nome di "Riparo Ranaldi", un riparo naturale a forma di mezz'arco, alto 6 metri e incavato nella pietra arenaria, in parte crollata sui lati, come dimostrano i massi rotolati sotto il bordo del breve pianoro.



© Giuseppe Cillis • CC BY-SA 4.0

demostrato dai resti di industria litica, frammenti di utensili, altre incisioni scoperte sopra lo sperone del riparo e i dipinti, che risalirebbero a momenti differenti. Il complesso pittorico sarebbe quindi costituito da cervi e daini e uomini nell'atto della caccia e alcuni dei disegni sono stati interpretati come alberi; la grande figura a tre ovali in alto sarebbe, invece, la rappresentazione simbolica di una foglia di quercia. Le pitture, in questo modo, servivano per segnalare al cacciatore di passaggio la presenza di cervi e altra selvaggina in un bosco di querce. I dipinti risalgono a un periodo compreso tra la fase finale del Paleolitico e il Mesolitico, indicativamente 12.000 anni fa.

La seconda perla è la Riserva naturale antropologica Agromonte Spacciaboschi, istituita nel 1972 per salvaguardare un sito di notevole interesse storico; essa è situata su uno dei terrazzi che dominano la Valle di Vitalba.

Si accede al sito partendo dalla fontana nota con il termine dialettale di Sparciavosc, situata sulla strada provinciale Iscalunga-Dragonetti, poco prima di arrivare all'abitato di Scalera. Da lì, seguendo il sentiero tracciato, dopo circa 500 metri di camminata si arriva ai resti di quella che era un'antica chiesa, come è evidente dal perimetro dell'edificio e dalle decorazioni lapidee.

Su una porzione della superficie della parete interna si stendono pitture rupestri, tracciate con le dita usando dell'ocra rossa. Il colore ha sicuramente perso la sua originale vivacità, ma è ancora possibile apprezzare le immagini tracciate, anche se esse sono state variamente interpretate. Il Ranaldi aveva interpretato il dipinto come una scena di caccia con protagonisti uomini e animali (cervidi e capridi) catturati e trattenuti al laccio o colpiti con un'arma. La figura più interessante è un uomo formato da tre corpi ovali, da interpretarsi come stregone o divinità.

Uno scavo stratigrafico e ulteriori studi hanno documentato la prolungata frequentazione del luogo da parte di diversi gruppi umani di passaggio, come

Tornando indietro sul sentiero principale, più avanti si trovano i resti di un palazzetto signorile e di una enorme vasca composta da massi di arenaria. Si tratta dei caratteristici "Palmenti": incavati nella parte superiore, hanno un buco di scolo e, in diversi casi, nella parte inferiore, una vaschetta supplementare di raccolta. Essi sarebbero serviti per la pigiatura dell'uva, considerata la presenza in antico di molti vigneti.

Qui era ubicata la medioevale Acermontis, la cui più antica testimonianza risale al 9 giugno 1152, citata in un elenco dei casali e delle parrocchie compresi nella giurisdizione ecclesiastica del vescovo di Rapolla.

Il castello e l'abitato dovettero subire dei danni in occasione della rivolta ghibellina (1267-1268), sotto il governo di Carlo I d'Angiò. Nel 1330 rimase ad Agromonte solo una piccola domus e poche decine di abitanti che, in quell'anno o nei decenni successivi alla Peste Nera del 1348, l'abbandonarono definitivamente spostandosi verso gli abitati vicini.

In questo caso è possibile effettuare visite guidate con il personale del Corpo Forestale dello Stato e la particolare difficoltà del percorso rende la visita possibile solo a un pubblico adulto. Due belle scoperte da raggiungere in auto o in bici per entrare con gli occhi e con l'anima nel verde e nel passato.



Gran Paradiso, escursioni in sicurezza tra natura ed enogastronomia

Il Parco Nazionale Gran Paradiso organizza sul versante valdostano novantatré escursioni gratuite con le guide del Parco, alla scoperta dell'area protetta, in salute e sicurezza, nell'estate post Covid-19. In un periodo in cui le parole d'ordine sono spazi aperti e prossimità, il Parco risponde mettendo a disposizione le proprie guide per escursioni gratuite della durata di circa 3 ore, adatte a grandi e piccoli. Si tratta di percorsi con dislivelli modesti così da essere accessibili a tutti, non solo semplici escursioni ma piccoli viaggi di scoperta e di riflessione, come la necessità di cercare un nuovo benessere, con ritmi più lenti, di modificare le vecchie abitudini e l'importanza di salvaguardare la Natura e il suo equilibrio.

In ogni località sono state infatti previste tematiche connesse alla natura e alla cultura dei Comuni del territorio: in Valle di Rhêmes sono proposte passeggiate abbinate ad attività di yoga e mindfulness, e alla scoperta delle attività produttive tradizionali, dalla coltivazione della segale all'allevamento. In Valsavarenche escursioni agli storici rifugi della Valle e sul lupo, in Valle di Cogne passeggiate tra le stelle in Valnontey e alla scoperta del gipeto, che qui nidifica dal 2015. L'acqua sarà un tema trasversale, così come quello dell'enogastronomia con degustazioni dagli operatori che hanno il Marchio di qualità Gran Paradiso. Tra questi alcuni propongono un cestino pic-nic con prodotti locali che sarà possibile acquistare, previa prenotazione, direttamente nelle strutture aderenti.

"Il coinvolgimento delle Guide del Parco, professionisti preparati non solo sulla conoscenza naturalistica ma anche sull'interpretazione ambientale e culturale dei luoghi, sarà un valore aggiunto che si aggiungerà a quello offerto dalle bellezze del paesaggio" spiega Italo Cerise, Presidente del Parco.



Sentiero del Brigante: paesaggi storici e naturali tra l'Aspromonte e le Serre

Di Maria Giuseppina Ferrulli

Un itinerario lontano dai percorsi urbanizzati che si muove lungo il crinale naturale ad alta quota, a circa 1000 metri sul mare, collegando l'Aspromonte alle Serre



Tra gli anni '80 e '90 il Gruppo Escursionisti d'Aspromonte (GEA) ha creato il Sentiero del Brigante, costituito da 9 tappe, per una lunghezza di circa 140 chilometri e un tempo di percorrenza di 9-10 giorni. Il nome del Cammino deriva dalla strada storica che, nei secoli scorsi, era percorsa dai briganti, come Nino Martino, Giuseppe Musolino e altri.

Il percorso può essere intrapreso anche solo per alcune tappe ed è percorribile a piedi, a cavallo o in mountain-bike; sempre accessibile a basse quote, può tranquillamente essere percorso nelle alte quote dalla primavera all'autunno.

La prima tappa è Gambarie, una località montana situata a 35 chilometri da Reggio Calabria. Lungo questo tragitto ci si imbatte nella bellezza naturale del laghetto "Rumia", nel famoso Monumento di Nino Martino (un insieme naturale di rocce sovrapposte poste in modo casuale una sull'altra, che la tradizione vuole ammassati per coprire il corpo del brigante dai compagni o dai viandanti in memoria dell'eroe) e il Cippo di Garibaldi, un maestoso albero con un incavo dove Garibaldi venne posto a riposare dopo la ferita alla gamba.

Proseguendo per boschi, strade sterrate e punti panoramici si giunge a Zervò dove si può vedere un importante sito della nostra storia più recente, il Sanatorio antitubercolare, inaugurato nel 1929 e abbandonato dopo circa tre anni di attività per le rigide condizioni meteorologiche invernali del luogo e per i problemi logistici. Negli anni '90, dopo il restauro, ha ospitato la Comunità Incontro di don Gelmini.

>>

Agosto 2020



La terza tappa, caratterizzata da ruscelli, fitti boschi e pinete, riserva una piccola perla di storia al viandante: la Croce di Zillastro. Una lapide commemorativa ricorda la battaglia dell'8 settembre 1943 tra le truppe italiane del Battaglione Nembo, circa 400 uomini, e quelle canadesi dei reggimenti Nuova Scozia e Edmonton, circa 5000 uomini. Ignaro del fatto che il 3 settembre era stato firmato l'armistizio, l'VIII Battaglione Nembo decise di attaccare per non arrendersi; in molti morirono, 57 furono fatti prigionieri e solo pochissimi superstiti giunsero nel paese di Platì, dove appresero dell'armistizio.



La zona dello Zomaro, luogo ricco di acque sorgive, narra con le sue fortificazioni, presumibilmente di età romana, una storia molto antica; tra il 72 e il 71 d.C. in quest'area combatterono strenuamente il proconsole romano Marco Licinio Crasso e il ribelle Spartaco.

Al passo della Limina l'Aspromonte trova la sua fine e dà inizio alle Serre; nei pressi del passo si trovano il villaggio Limina con la sua chiesetta di Maria SS. dell'Assunta e l'antico sentiero dei Greci, dove a piedi si raggiunge il santuario di San Nicodemo. Il villaggio, oggi completamente disabitato, venne costruito negli anni Cinquanta per dare ospitalità ai contadini che avevano perso le loro abitazioni a causa delle alluvioni del 1951.

Dopo un tragitto per strade sterrate, boschi di castagno e ponti di legno sulle fiumare, si giunge a Fabrizia, luogo di boscaioli e carbonai e residenza estiva del principe di Roccella Fabrizio Carafa. A causa del terremoto del 1783, l'intero territorio ebbe un crollo economico, dal quale si riprese solo con l'avvento del dominio Francese e grazie alla presenza delle Regie Ferriere, costruite durante il dominio borbonico e potenziate dai francesi, nel territorio di Mongiana. Le Regie Ferriere vennero chiuse nel 1881 e oggi, con l'annesso museo, sono un esempio impareggiabile di archeologia industriale.

Di simile importanza è il Parco siderurgico di Chiesa Vecchia, istituito nel 2016; qui si conserva quanto rimane dell'antico villaggio minerario: il palazzo amministrativo del XVII secolo, la fornace dell'opificio, la chiesa settecentesca. Delle case degli operai, che erano in legno, non rimane nulla.

Si estende subito dopo la Ferdinandea, un territorio ricoperto da boschi di faggio e abete di 3600 ettari delle Serre calabresi che si estende nei comuni di Stilo, Bivongi, Brognaturo, Mongiana e Serra San Bruno.



Del complesso urbanistico della Ferdinandea, realizzato da Ferdinando di Borbone, si conservano il villino di caccia, la ferriera, la caserma, le stalle, la chiesa e molti altri fabbricati. Connubio tra dimora di caccia e ferriera, il complesso godeva della vicinanza dei boschi, da cui ricavava legname e carbone.

Tra le bellezze artistiche e storiche dell'area non si possono non citare il santuario rupestre di Santa Maria della Stella a Pazzano, il monastero ortodosso di San Giovanni Theristis a Bivongi e la spettacolare Cattolica di Stilo, fondata tra la fine del X e l'inizio dell'XI secolo secondo il modello bizantino delle chiese "a quinconce".

Ultima tappa è la Certosa di Serra San Bruno, il primo monastero certosino in Italia dalla storia millenaria, essendo stata fondata nel 1090 da Bruno di Colonia.

Presso le varie strutture di accoglienza lungo il tragitto è possibile richiedere la Carta del Camminante, dove andranno scritti il proprio nome e cognome, il luogo di partenza e di arrivo e la modalità di viaggio (a piedi, a cavallo o in mountain-bike). Facendone richiesta al momento della partenza e mostrando la Carte del Camminante timbrata, è possibile richiedere anche l'Attestato.

Un viaggio intriso di natura e attraverso la storia del territorio che vale la pena di provare.

Foto: © Sandro Casile



Etna, alla scoperta del gigante buono tra scienza e storia

Di Angelo Rosiello

Tra i vulcani più attivi al mondo, l'Etna ha sempre affascinato gli studiosi per le sue continue eruzioni



Il Monte Etna è il vulcano più grande dell'Europa geografica ed è tra i più attivi del mondo; localizzato in Sicilia orientale, raggiunge i 3320 m s.l.m. (nel 2019) ma l'altezza e la morfologia della parte sommitale è in continuo mutamento in funzione del susseguirsi delle eruzioni. Ricopre una superficie di circa 1200 km² ed è caratterizzato da una forma di base pseudo-ovale, delimitata a ovest dal fiume Simeto, a est dal fiume Alcantara e dalla costa del Mar Ionio, a sud dalla Piana di Catania (che separa l'Etna dai Monti Iblei, anch'essi di origine vulcanica ma molto più antichi – circa 10 milioni di anni) e a nord dai Monti Peloritani, prevalentemente granitici.

Le pendici dell'edificio vulcanico sono disseminate da una miriade di coni formati per eruzioni laterali, alcuni dei quali di notevoli dimensioni come il Monte Minardo, il Monte Ilice, i Monti Rossi e i Monti Silvestri, mentre altri hanno dimensioni più piccole. Intorno ai 1800 m i fianchi del vulcano diventano ripidi, in corrispondenza del cono del Mongibello.

La porzione sommitale presenta 4 crateri in continua evoluzione, Bocca Nuova, la Voragine, il Cratere di Nord-Est e il Cratere di Sud-Est, almeno uno dei quali risulta quasi sempre in attività, con emissioni di lava o "sbuffi" di gas e ceneri. Quando il magma si trova a livelli più profondi e non vi sono eruzioni, le bocche del cratere centrale sono soggette a frequenti franamenti.

>>

Agosto 2020



Da un punto di vista geodinamico, il Monte Etna è inserito nel contesto della zona di collisione continentale tra la placca Euro-Asiatica a nord e quella Africana a sud e lo sviluppo del vulcanismo è legato alla presenza di una tettonica distensiva che interessa il margine orientale della Sicilia, che consente la risalita del magma dal mantello terrestre.



L'Etna è uno strato-vulcano di natura basaltica e la sua attività eruttiva risulta molto frequente sia ad opera dei crateri sommitali sia per mezzo di eruzioni laterali (o di fianco), come dimostrano i vari coni sparsi lungo le pendici del vulcano. La complessa storia eruttiva della regione etnea è stata oggetto di numerosissimi studi, i più recenti dei quali hanno consentito di ottenere dati stratigrafici e geocronologici di maggior dettaglio, sintetizzati nella carta geologica del vulcano Etna (scala 1:50000).

Gli autori hanno ricostruito la complessa storia eruttiva del vulcano, riconoscendo 4 grandi fasi a partire dalla prima iniziata nel Pleistocene Medio (circa 500 mila anni fa), quando l'area era parzialmente occupata da un golfo, in cui sono comparse le prime manifestazioni vulcaniche in condizioni sottomari-

ne (famosi gli affioramenti di pillow lavas della Rupe di Aci Castello, il corpo sub vulcanico dell'Isola Lachea ed i faraglioni di Aci Trezza). Il sollevamento tettonico dell'area unitamente alle continue eruzioni ha determinato la scomparsa del golfo e segnato l'inizio dell'attività vulcanica subaerea, che nel tempo è migrata verso nord e nord-ovest fino alla costruzione dell'edificio vulcanico attuale.

Durante la prima (in condizioni subaeree) e la seconda fase eruttiva, l'attività vulcanica è stata caratterizzata prevalentemente da eruzioni di tipo fissurale, con grandi volumi di lave emesse lungo sistemi di faglie (fratture), localizzati rispettivamente lungo la valle del fiume Simeto (tra Adrano e Paternò) e lungo la costa ionica (Acireale), eruzioni protrattesi fino a 110 mila anni fa. Con la terza fase (denominata dei Centri Eruttivi della Valle del Bove) si ha un importante cambiamento dell'attività vulcanica, con un graduale passaggio da un'attività fissurale ad un'attività di tipo centrale, caratterizzata da eruzioni sia esplosive che effusive e con la formazioni dei primi centri eruttivi della Valle del Bove.



© Cirimbillo / CC BY-SA

Diversi vulcani si formarono in modo susseguente ed il più importante di questi (Vulcano Trifoglietto) raggiunse un'altitudine di circa 2400 m, terminando la sua attività circa 99 mila anni fa. In seguito si formarono altri centri eruttivi, fino a concludere questa terza fase a circa 65 mila anni dal presente, con una stasi vulcanica, dopo la quale iniziò la quarta fase, definita dello Strato-vulcano (circa 57 mila anni fa).

In quest'ultimo periodo si è avuta la ulteriore migrazione dell'attività eruttiva verso nord-ovest, che determinerà la formazione del più grande centro eruttivo costituente la principale struttura del Monte Etna: il vulcano Ellittico. Esso fu caratterizzato da eruzioni sia esplosive che effusive centrali, che hanno determinato la costruzione di uno strato-cono poligenico che raggiunse i 3600 m. Inoltre, si verificarono anche eruzioni laterali che hanno determinato l'espansione laterale dell'edificio vulcanico, attraverso la messa in posto di colate laviche e prodotti piroclastici, modificando così in modo radicale la geomorfologia dell'epoca ed il reticolo idrografico (colmamenti di paleo-valli come per l'Alcantara e sbarramenti lavici della paleo-valle del fiume Simeto).

L'attività dell'Ellittico termina a 15 mila anni, con una serie di eruzioni pliniane che causarono la formazione di una caldera e la dispersione di prodotti piroclastici ampiamente distribuiti sui fianchi dell'Etna.

>>

Agosto 2020



Durante gli ultimi 15 mila anni l'intensa attività effusiva colmerà interamente l'antica caldera generata dall'Ellittico, formando un nuovo cratere sommitale.

Le continue eruzioni prevalentemente effusive porteranno alla formazione dell'edificio vulcanico attuale, denominato vulcano Mongibello, il cui fianco orientale, circa 10 mila anni fa, venne demolito da una serie di grosse frane, che hanno portato alla formazione dell'attuale Valle del Bove. Questi collassi strutturali hanno messo in luce la porzione interna dei centri eruttivi sia della seconda fase sia dell'Ellittico ed il materiale franato ha raggiunto sotto forma di colate di detrito l'area di Milo e, successivamente rielaborate, la costa ionica (conoide alluvionale di Chiancone).

L'attività eruttiva è sostanzialmente proseguita con brevi periodi di stasi in modo prevalentemente effusivo, ma, in tempi storici, si sono verificati anche eventi esplosivi di notevole violenza (una delle più intense si registrò nel 122 a.C. che causò notevoli danni all'antica città di Catania, esentata per questo dal pagamento delle tasse per i dieci anni successivi dal Senato Romano).

Dai Romani in poi si è avuta la crescente urbanizzazione del territorio etneo, periodo durante il quale si sono verificate numerose eruzioni laterali a bassa quota, che hanno distrutto interi paesi e porzioni più o meno vaste dell'antica città di Catania (come avvenuto durante il Medioevo) evidenziando per questo vulcano un elevato rischio d'impatto sul territorio.



Le eruzioni laterali a bassa quota, infatti, possono durare da poche ore fino a superare un anno (es. 1991-1993, 472 giorni; 2008-2009, 419 giorni) e possono determinare ingenti disagi nelle aree popolate oltretutto essere una seria minaccia per il traffico sia terrestre che aereo. Per questi motivi l'Etna rappresenta uno dei vulcani più studiati del mondo ed è continuamente monitorato dall'INGV di Catania, che emette bollettini quotidiani o settimanali in base allo stato di attività. Nei primi giorni di Aprile 2020, si è registrata una nuova eruzione esplosiva, caratterizzata da forte degassamento, fontane di lava ed emissione di un pennacchio di cenere, che non ha determinato particolari disagi, ma desta molta attenzione sia da parte dei vulcanologi che da parte della Protezione Civile, in quanto l'area a rischio vulcanico è attualmente abitata da circa 700000 persone, a dimostrazione del fatto che convivere con dei rischi di natura geologica deve indurre sempre a non abbassare mai la guardia.



Vacanze in bicicletta: gli itinerari più belli d'Italia

Questa estate molti italiani sceglieranno la bicicletta: ecco i posti da visitare per vacanze davvero indimenticabili

Di Maria Giuseppina Ferrulli

Distanziamento sociale e norme per evitare la diffusione del Covid-19 sembrano mettere a dura prova le nostre vacanze. Ma il turismo lento offre moltissime opportunità di scelta, che gli italiani e non solo stanno prendendo in seria considerazione.

L'escursionismo e il cicloturismo, insieme alla possibilità di muoversi attraverso piccoli borghi poco conosciuti e da esplorare, saranno con buona probabilità il trend dell'estate 2020. La vacanza in bicicletta potrebbe essere davvero una buona scelta: permette il distanziamento sociale, consente di svolgere attività fisica e all'aria aperta e, infine, è una forma di turismo ecologica!

Coloro che hanno già fatto esperienza di un viaggio in bici, sanno che il percorso è ricco di sorprese e soddisfazioni; andare al proprio ritmo nei vari paesaggi naturali, assaporare la bellezza dei paesaggi e avventurarsi in paesi da scoprire in continua sintonia e armonia con il territorio sono esperienze di innegabile emozione e ineguagliabile soddisfazione.

Si possono organizzare itinerari per tappe di più settimane o di pochi giorni; non sono importanti le grandi distanze: talvolta grandi tesori sono nascosti dietro l'angolo! Ovviamente bisognerà calibrare i chilometri da percorrere e la tipologia di strade in base alla propria competenza e capacità fisica, tenendo conto del fatto di essere più o meno allenati a questo tipo di attività.

Selezionando l'itinerario, bisogna aver cura di stabilire delle tappe sostenibili, garantendo delle pause



adeguate per riposare e per iniziare ad esplorare le varie mete. È bene attrezzarsi per la notte prenotando presso b&b, hotel e campeggi bike friendly; in alcuni casi possono essere messi a disposizione attrezzi per la manutenzione o ciclofficine, soprattutto se situati lungo i percorsi ciclabili. In questo senso si è mossa la regione Abruzzo, che ha recentemente lanciato il progetto Abruzzo Bike Friendly, mentre in Alto Adige sono presenti i Bikehotels, dove biker esperti forniscono consulenza e consigli per gestire al meglio il viaggio.

Nonostante le difficoltà legate alla pandemia, sono già disponibili online diverse idee di viaggio in Italia, tra i Colli Euganei, sul Lago di Garda, la ciclabile dell'Adige. L'Italia ha una rete di piste ciclabili, ciclovie e sentieri di oltre 90mila km e sono tante le regioni da scoprire spostandosi a pedali.

>>

Agosto 2020



L'Emilia Romagna è attraversata dalla Ciclovia del Sole, la parte italiana di una delle più importanti ciclabili europee, che va da Crevalcore fino al confine con la Toscana, sfruttando le piste esistenti e le strade secondarie del capoluogo. Nella città felsinea si sta lavorando alla Bicipolitana, che sarà completata nel 2030 e collegherà la città ai centri abitati circostanti.

In Trentino la pista ciclabile della Val di Sole costeggia il percorso del fiume Noce; il percorso non è impegnativo ed è reso agevole dalla presenza del Bike Train, per caricare la bici, e dei Bike Bus. Il Piemonte offre diversi itinerari nel Monferrato; in particolare, l'itinerario che attraversa i Parco del Po passa attraverso argini, boschi e risaie fino alle prime alture del Monferrato.

L'Anello ciclabile dei Colli Euganei è un tour dalle mille sfaccettature che conduce il turista tra archeologia, arte e natura; l'area è interessata dalla presenza di molteplici specie floristiche e una grande varietà faunistica che si potranno osservare grazie ad un sistema di passerelle pensili in legno.

Tra i percorsi abruzzesi vale la pena di citare il Bike to Coast, lungo 130 km, che ricalca la costa abruzzese e ha dei punti di eccellenza nel tratto della Costa dei Trabocchi (giganti di legno usati per la pesca) e nel tratto che attraversa l'antica regione della Marsica; quest'ultimo parte da Carsoli ed è costellato di borghi medievali, grotte naturali e splendidi siti archeologici, come quello dell'antica Alba Fucens.



Il progetto Marche Outdoor, con i suoi ventiquattro percorsi ciclabili, regala un'ottima esperienza a chi voglia immergersi nella natura; i percorsi ad anello collegano la montagna al mare e fanno incontrare eremi, grotte, gole, cascate e laghi.

Tra le colline del Chianti e della Val d'Orcia o lungo le coste e le vallate si snodano i molteplici itinerari ciclabili della Toscana, dove sarà possibile scoprire non solo paesaggi, ma anche cultura, cibo e buon vino locali.

Con i suoi calanchi e le strade sul mare anche la Basilicata ha aperto le sue frontiere al cicloturismo; uno dei sentieri parte da Rotonda e arriva nel cuore del Parco Nazionale del Pollino fino a Terranova del Pollino. Durante il tragitto si incontrano alcuni paesi di cultura arbereshe, dove anche le strade e i cartelli sono scritti in doppia lingua e potranno essere scoperte usanze e cibi particolari.

Partendo, invece, da Castelmezzano si potrà vivere un'esperienza cicloturistica con bici elettrica: si arriva alla vetta del Monte Caperrino e si passa dal punto panoramico di Tempa delle Forche; il percorso include un breve trekking verso maestosi alberi monumentali e alla scoperta della storia e del paesaggio del luogo. Le mete sono molte e tutte davvero interessanti; non resta che salire in sella e partire verso una nuova esperienza!



Non sempre una soluzione: rischi e limiti del rimboschimento

Di Gaia Lamperti

Pur mitigando il cambiamento climatico, il rimboschimento è una misura solo parziale, o addirittura controproducente se non pianificato con attenzione e giudizio



Tempi importanti per gli amanti degli alberi. Dalle applicazioni di riforestazione che mirano a diventare il 'Tinder degli alberi', all'impegno di Trump ad aderire alla One Trillion Trees Initiative, quest'anno ha visto un vero e proprio boom negli sforzi dei governi e delle start-up di ripopolare le foreste. Il mese scorso, agli Stati generali dell'Economia, il premier Giuseppe Conte ha annunciato l'intenzione di piantare un milione di alberi grazie ad un investimento di un miliardo di euro da parte dell'Unione Europea.

Al di là dei dubbi sulla copertura dei costi, il piano di Conte ha riportato a galla il dibattito sugli investimenti per il rimboschimento e sulla loro efficacia. Pur essendo un importante impulso alla mitigazione del cambiamento climatico, è di vitale importanza capire che queste misure sono solo parziali, o addirittura controproducenti se non pianificate con attenzione e giudizio.

Uno studio dell'Università dello Utah, pubblicato sulla rivista Science la scorsa settimana, ha evidenziato come l'uso delle foreste per compensare le emissioni di carbonio comporti dei rischi da tenere in considerazione quando si investe nella riforestazione come soluzione al cambiamento climatico.

Il biologo e autore dello studio William Anderegg ha affermato in un'intervista a SmartGreen Post che il carbonio assorbito dalle foreste potrebbe non rimanere immagazzinato a lungo termine a causa di una serie di fattori. "I maggiori rischi climatici, come siccità e incendi, potrebbero in realtà causare la morte massiccia delle foreste, che emetterebbero nell'atmosfera il carbonio immagazzinato e accelererebbero il cambiamento climatico," ha spiegato. Circostanze che, in un mondo sulla via del surriscaldamento, potrebbero aumentare in gravità ed estensione.

>>

Agosto 2020



Inoltre, lo scienziato ha sottolineato come piantare alberi non sempre abbia un effetto di raffreddamento netto sul clima. Nelle latitudini più settentrionali, come in Canada, nel nord degli Stati Uniti o in Russia, le aree non boschive sono solitamente coperte di neve e per questa ragione riflettono gran parte della luce solare nello spazio. Se queste aree dovessero essere riforestate, perderebbero le loro proprietà riflettenti, che non verrebbero compensate dal carbonio assorbito dagli alberi. Essenzialmente, in circostanze simili, il ripopolamento delle foreste di fatto riscalderebbe il pianeta.

Per garantire la permanenza a lungo termine delle foreste, e quindi la loro efficacia, Anderegg ha sottolineato l'importanza di orientare gli investimenti di rimboschimento verso paesaggi appropriati e verso aree meno a rischio di incendi, siccità, specie invasive o agenti patogeni. "[Il rimboschimento] potrebbe svolgere un ruolo significativo solo se lo facciamo in modo saggio e informato dalla migliore scienza disponibile."

Questo significa anche piantare nuove foreste in modo ecologicamente e socialmente responsabile. I progetti di riforestazione dovrebbero concentrarsi su assicurare diversità delle specie, garantire regimi di proprietà fondiaria efficaci e monitorare i nuovi alberi per anni.

Un altro fattore chiave è il coinvolgimento delle comunità indigene sul territorio, facendo in modo che i loro diritti e i loro desideri siano rispettati e che queste si dedichino ad un adeguato mantenimento dell'area rimboschita. Tuttavia, il solo ripopolamento degli alberi non è sufficiente. È stato dimostrato che le foreste potrebbero contribuire solo fino al 20% del totale potenziale di riduzione delle emissioni nette.



Nonostante uno studio dell'anno scorso sostenesse che piantare alberi sia il meccanismo più promettente per la lotta al cambiamento climatico, Zeke Hausfather, scienziato e analista dell'Università di Berkeley, è stato tra coloro che hanno respinto tali risultati.

Secondo Hausfather, il rimboschimento viene imprecisamente presentato come la soluzione al riscaldamento globale, mentre è una parte importante ma ancora relativamente piccola dell'insieme delle azioni cruciali che dobbiamo intraprendere. "Un mondo dove c'è riforestazione è meglio di un mondo dove non c'è riforestazione," ha detto a SmartGreen Post, "ma non c'è una soluzione unica che possa risolvere il cambiamento climatico."

Nonostante il ruolo sempre più importante delle foreste, diffondere l'idea che piantare alberi risolverà la complessa questione del riscaldamento globale rischia di diventare una pericolosa distrazione dalle cause del problema. "Dobbiamo assicurarci di non usarlo come un modo per sfuggire alle responsabilità o alle azioni concrete da intraprendere per ridurre le emissioni," ha detto Hausfather.

"Fondamentalmente, l'unico modo per fermare il cambiamento climatico è portare le emissioni a zero e questo ridurrebbe automaticamente le emissioni di combustibili fossili," ha concluso. "Il rimboschimento non può sostituirsi a ciò."



La ricerca a servizio delle foreste: il loro futuro è nelle nostre mani

Un interessante progetto di Università della Basilicata,
Legambiente e Wwf Promuove la salvaguardia
delle aree forestali per preservarne la biodiversità

Di Maria Castellaneta



© Michele Colangelo

“Troppo preziose per perderle”, è questo lo slogan scelto per l’edizione 2020 della Giornata Internazionale delle foreste promossa dall’Onu, che mette in luce l’indissolubile unione tra foreste e biodiversità. La Fao, l’Organizzazione delle Nazioni Unite per il cibo e l’agricoltura, ricorda inoltre come le foreste siano uno scrigno di biodiversità terrestre costituendo l’habitat di circa 60 mila specie di piante.

Per diversi millenni le superfici forestali sono state utilizzate in maniera indiscriminata secondo le esigenze dell’uomo. Grazie alla loro unicità le foreste rappresentano un’opportunità unica di studio all’interno delle quali è possibile promuovere azioni di monitoraggio della biodiversità e preservare “archivi naturali” per effettuare studi scientifici. I prossimi anni saranno dunque fondamentali per riaffermare l’importanza e la centralità delle foreste in relazione al fenomeno del climate change.

A causa dell’aumento delle temperature, dell’alterazione delle precipitazioni e di eventi meteorologici sempre più estremi e frequenti, il cambiamento climatico sta già avendo un impatto sulle foreste. Le variabili climatiche e la loro interazione con l’insorgenza di fenomeni di declino sono i principali fattori che influenzano le specie forestali e le dinamiche delle comunità da loro dipendenti sia a breve termine, ad esempio influenzando la crescita e il ciclo riproduttivo degli alberi, che a lungo termine, inducendone spostamenti nella distribuzione sia latitudinale che altitudinale.

>>

Agosto 2020



Negli ultimi anni la ricerca scientifica, sia a livello nazionale che internazionale, ha dedicato ampia attenzione allo studio di tali fenomeni. Centinaia sono i casi di foreste con evidenti segni di deperimento segnalati nell'area Mediterranea, soprattutto in Spagna e Italia, negli ultimi decenni. Da qui la necessità di studi volti ad acquisire nuove conoscenze su quanto ormai da tempo viene osservato per diverse specie forestali.

Un caso emblematico è rappresentato dai querceti planiziali, in termini di diffusione del fenomeno di declino e mortalità. Nonostante il molteplice valore dei querceti planiziali sia attualmente riconosciuto, si tratta di formazioni che in passato sono state oggetto di sfruttamento intensivo che ne ha spesso ridotto l'estensione e frammentato la distribuzione, rendendo il sistema estremamente fragile.



© Maria Castellaneta

Ne è un esempio la Riserva Regionale Orientata "Bosco Pantano" di Policoro che custodisce al suo interno la testimonianza di quella che fu una delle formazioni planiziali forestali più interessanti dell'Italia Meridionale e probabilmente uno dei pochissimi lembi rimasti nel sud-Europa. Un vero spettacolo della natura, capace di affascinare i viaggiatori stranieri in visita nel Mezzogiorno d'Italia sin dall'antichità.

«Una foresta sacra... dominata dal silenzio e dall'oscurità misteriosa che regna sotto le immense querce vecchie come il mondo... popolata da una folla pacifica di animali e di ogni specie di selvaggina; dai cinghiali..... per non parlare delle martore e degli scoiattoli di cui vedemmo una gran quantità passeggiare sulle nostre teste, di albero in albero».

Questa fu la descrizione che lo scrittore e archeologo francese Richard de Saint-Non

utilizzò per rappresentare proprio il Bosco Pantano di Policoro alla fine del 1700. "L'immaginazione subiva un fascino che era fatto per metà di paura, non avevo mai visto un bosco incantato...": con queste espressioni invece il narratore e saggista inglese George Gissing volle descrivere la foresta jonica.

Un luogo al di fuori del tempo, quasi fiabesco: è questo che ancora oggi si percepisce percorrendo la parte del bosco rimasta ancora quasi intatta, ma che rischia di scomparire. L'obiettivo della ricerca e, nello specifico, del progetto "L'ultima foresta incantata", è proprio quello di salvare il bosco igrofilo e la sua specie simbolo che è la farnia (*Quercus robur* L.).



Tale progetto, finanziato da Fondazione con il Sud, vede il coinvolgimento di diversi partner: Università degli Studi della Basilicata ma anche Consiglio Nazionale delle Ricerche, Legambiente, WWF, Provincia di Matera ed altre associazioni no-profit. Una serie di interventi di varia natura verranno messi in atto per ripristinare e preservare i luoghi di una volta e soprattutto per renderli accessibili e fruibili.

Altro esempio virtuoso è rappresentato dal “Progetto ResQ-Deperimento della quercia nei boschi pianiziali: studio multidisciplinare per la selezione di risorse genetiche resistenti”, promosso dalla Regione Lombardia. Nel Parco del Ticino, il fenomeno del deperimento della farnia (*Quercus robur* L.) è iniziato già alla fine degli anni 90’, interessando migliaia di ettari di bosco. Si tratta di luoghi di grande interesse da un punto di vista naturalistico e forse uno dei pochi esempi di foreste naturali rinvenibili ancora nella Pianura Padana.

L’obiettivo del progetto è proprio quello di studiare e comprendere le cause del deperimento per poi intervenire per migliorare la resilienza di queste foreste. Due progetti che hanno un comune denominatore: salvaguardare e ripristinare queste aree attraverso lo studio e il monitoraggio.

Da questo emerge l’importanza della ricerca come elemento fondamentale di conoscenza dei sistemi forestali e delle dinamiche ad essi connesse. Soltanto un approccio di questo tipo può dare le informazioni necessarie per poter intervenire e “salvare” questi ambienti forestali di straordinaria importanza e bellezza.



© Francesco Ripullone



Vitamina D: come migliora salute e stile di vita dopo il lockdown

La Vitamina D è fondamentale per numerose funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione del sistema immunitario e del metabolismo osseo

Di Maria Carmela Padula



Negli ultimi mesi, con il diffondersi dell'epidemia da Covid-19, abbiamo molto sentito parlare di vitamina D a causa delle sue molteplici funzioni fisiologiche, tra cui un ruolo significativo nella regolazione del sistema immunitario, oltre che nel metabolismo osseo. La necessità dei livelli adeguati di vitamina D sottolinea l'importanza di aver un peso adeguato, della dieta mirata e soprattutto di uno stile di vita corretto che includa l'esposizione solare corretta (e l'attività fisica all'aria aperta).

Le azioni della vitamina D sono da attribuire al suo metabolita attivo, 1,25-diidrossicolecalciferolo [1,25 (OH)₂D₃ o calcitriolo], prodotto grazie a diversi passaggi enzimatici, a partire dal colecalciferolo o

vitamina D₃, dipendenti dall'esposizione alla luce solare. Infatti, la dieta non rappresenta la fonte principale di vitamina D, in quanto la quantità di calciferolo derivante dagli alimenti è molto bassa e la maggior parte della vitamina viene sintetizzata a livello cutaneo per azione della luce ultravioletta.

I principali alimenti ricchi di vitamina D₃ sono i pesci marini più grassi (soprattutto il salmone, le sardine, l'aringa e l'olio di fegato di merluzzo), il fegato, il tuorlo delle uova e i funghi (shiitake), come anche il latte, lo yogurt intero e i formaggi grassi.

La vitamina D è una vitamina liposolubile e viene assorbita a livello intestinale (duodenale e digiunale) e distribuita al tessuto adiposo, da cui viene successivamente rilasciata in piccole quantità. Un eccesso di massa grassa "intrappola" la vitamina D, motivo per il quale la carenza di vitamina D è più elevata nei soggetti obesi.

È da specificare che lo status vitaminico D è classificato come di seguito:

sufficienza: > 30 ng/ml (>75 nmol/L)

insufficienza: 21-29 ng/ml (51-74 nmol/L)

carenza: < 20 ng/ml (<50 nmol/L)

L'ipovitaminosi D è una condizione estremamente comune, in quanto colpisce fino al 50% della popolazione generale durante i mesi invernali nell'emisfero settentrionale. Le probabilità di ipervitaminosi D (sovradosaggio della vitamina D), attraverso la dieta o mediante gli integratori alimentari correttamente assunti e formulati, è remota. L'ipovitaminosi D, non solo può determinare una minore densità minerale ossea e un aumento del rischio di riduzione della densità ossea (osteoporosi) o fratture ossee, ma può anche influenzare la regolazione della risposta immunitaria.

Alla luce del ruolo dell'ormone nel nostro organismo, è fondamentale che i livelli sierici di vitamina D siano adeguati. Il lockdown dei mesi precedenti ha ridotto notevolmente l'esposizione solare, esacerbando il rischio di carenza di vitamina D. Di qui l'importanza di approfittare della stagione estiva per una corretta esposizione solare, nelle ore meno calde, ancor meglio mentre si pratica attività fisica all'aperto. Per quanto i tempi di esposizione ideale al sole possono dipendere dalla stagione, dalla pelle e diversi altri fattori, l'esposizione al sole di almeno 15 minuti al giorno, potrebbe rappresentare una buona pratica da aggiungere ai comportamenti messi in atto nell'ambito di uno stile di vita sano.



Alimentazione e clima: l'Europa deve diminuire il consumo di carne del 71%

Alimentazione sana, tutela degli animali e rispetto per l'ambiente vanno di pari passo. Più volte è stata ribadita la necessità di ridurre il consumo di carne per salvaguardare il pianeta, riducendo gli allevamenti intensivi e abbassando drasticamente le emissioni di CO2 che ne derivano.


Secondo un'analisi effettuata da Greenpeace, il consumo di carne nell'Unione europea deve diminuire del 71 % entro il 2030 e dell'81% entro il 2050 per ridurre in misura sufficiente il contributo dell'agricoltura alla crisi climatica. Tradotto in cifre: una media procapite di non più di 460 grammi di carne alla settimana entro il 2030 e di 300 grammi nel 2050, rispetto all'attuale media europea di 1,58 chilogrammi.

Il dato positivo arriva da un'indagine Ipsos che sottolinea come nel corso degli anni sia aumentata la conoscenza del concetto di sostenibilità, che oggi è importante per 9 consumatori su 10. Il 45% degli italiani si dice disponibile ad introdurre prodotti sostitutivi della carne. Tra i più giovani, sotto i 24 anni, la percentuale cresce ed arriva al 60%. Dunque quasi un italiano su due sarebbe disposto a fare una grigliata con eco-salsicce o mangiare un burger vegetale nel panino senza dover sacrificare gli animali.

Tuttavia l'indagine effettuata da Ipsos per Findus rileva anche che, al momento, questa tipologia di prodotti gode di una conoscenza superficiale, tanto che la percentuale maggiore del campione intervistato (il 40%) ha dichiarato di conoscerli "solo di nome", contro il 28% che invece già li conosce o li ha provati. Il 29% del campione ha però affermato di volerli introdurre nella propria dieta in un prossimo futuro. C'è quindi curiosità ed apertura verso questa alternativa sostenibile.

Di Piera Vincenti

Agosto 2020



Ogni anno produciamo 2 miliardi tonnellate di CO2 per produrre 340 milioni di tonnellate di plastica, di cui il 70% finisce negli Oceani.

Proteggi l'ambiente.

SmartRicicla

L'app per la raccolta differenziata in Italia.





Acne da sole: come prevenire i brufoli estivi con rimedi naturali

Di Ste Vi

Il sole fa veramente bene alla pelle? Spesso non è così: in molti casi, in estate l'acne peggiora e i brufoli aumentano. Scopri perché e come evitarlo con i nostri consigli



È vero che il sole asciuga i brufoli migliorando l'aspetto della pelle? La questione è stata a lungo dibattuta ma il vecchio mito popolare viene spesso sfatato. Alcune persone, infatti, sono "allergiche" al sole e un'esposizione scorretta non fa altro che indurre quella che comunemente viene chiamata acne estiva. Tuttavia, esistono vari modi in cui la fotodermatosi può manifestarsi. Spesso avviene in forma lieve e si risolve diminuendo o moderando i tempi di esposizione al sole, avendo cura di lavarsi con acqua dolce dopo il bagno in mare e prima di esporsi nuovamente.

La fotodermatosi più comune è l'eritema solare, anche di lieve entità,

che colpisce la quasi totalità delle persone nei primi giorni di mare, ovvero finché i melanociti sintetizzeranno maggiore melatonina che scurirà la nostra cute difendendola dai raggi del sole.

Meno conosciuta ma abbastanza comune è la cosiddetta "allergia al sole" che si manifesta con l'acne estiva, che di solito ha due cause scatenanti: una predisposizione indotta da consumo di alimenti, medicine e cosmetici non idonei all'esposizione solare e una predisposizione genetica.

Il primo caso spesso è associato ad utilizzo di medicinali – tipo antibiotici, sulfamidici e antidolorifici – o di profumi, disinfettanti e cosmetici che possano contenere sostanze fotosensibilizzanti quali i derivati degli agrumi, la calendula, la verbena, la ruta, il fico, l'iperico e la centella. Più raramente l'allergia al sole viene scatenata da particolari cibi, che comunque possono accentuare la sensibilizzazione di un individuo. Questi cibi sono tutti gli agrumati, in particolare il lime e i crostacei.

Il secondo caso di allergia al sole è dovuto a una predisposizione genetica. In genere colpisce le donne in età compresa tra i 20 e i 40 anni, soprattutto se fanno uso della pillola anticoncezionale, anche se oggi il carico di estrogeni è decisamente meno importante rispetto a 20 anni fa. Spesso l'allergia al sole si manifesta con gli stessi sintomi iniziali delle altre allergie: prurito, inspessimento della cute e comparsa di piccole eruzioni cutanee. Queste piccole eruzioni cutanee sono la cosiddetta "acne estiva" che si manifesta a causa della risposta del nostro sistema immunitario all'esposizione solare.

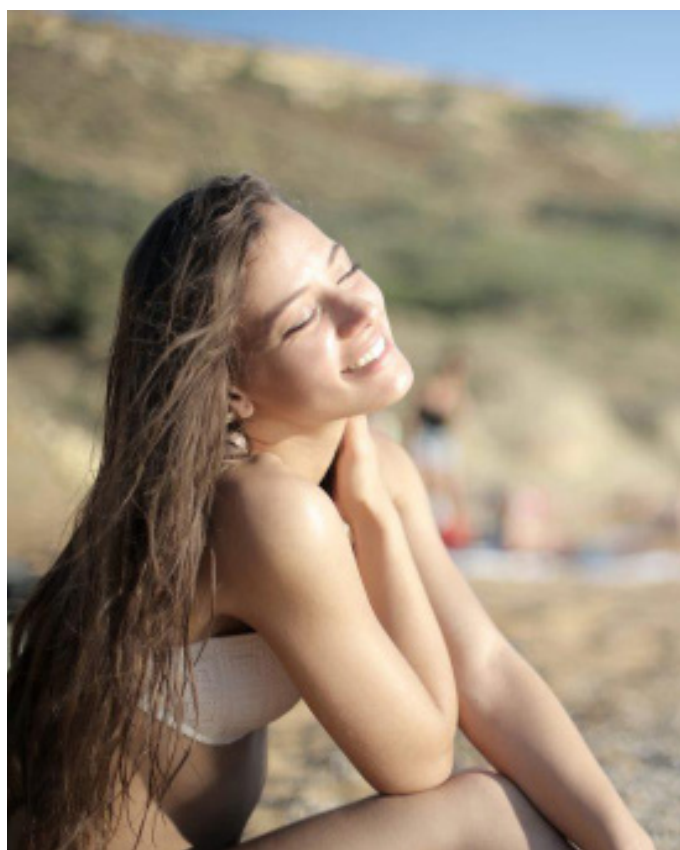
>>

Agosto 2020



Esistono, ovviamente, come in tutte le allergie, casi e reazioni ben più importanti che vanno trattate con farmaci steroidi, locali o per assunzione orale, antistaminici o, addirittura nei casi più gravi, immunosoppressori.

Il fenomeno dell'acne estiva si può prevenire e lenire con accorgimenti molto semplici. Se siamo soggetti a questo tipo di fastidio, spesso più estetico che fisico, iniziamo a prepararci con anticipo seguendo questi semplici consigli:



1. Esponiamoci al sole anche fuori dei mesi estivi, in modo da abituare la pelle;
2. limitiamo l'esposizione al sole, evitiamo di prendere il sole soprattutto nelle ore di irraggiamento più intenso (tra le 10 e le 16);
3. utilizziamo creme solari ad alto fattore di protezione (almeno 30), soprattutto per bloccare l'azione dei raggi ultravioletti A e B. I prodotti vanno applicati generosamente sulla pelle ogni due ore o più spesso se ci si bagna o in caso di sudorazione;
4. utilizziamo indumenti di protezione, ad esempio cappelli a larghe falde e tessuti specifici per coprire braccia e gambe, evitando tessuti sottili che fanno passare i raggi ultravioletti;
5. utilizziamo creme dopo sole con una frazione grassa molto blanda e che non contengano alcool o derivati dell'alcool. Se possibile utilizziamo il succo d'aloe vera fresco di frigo come doposole.

Nel caso il nostro viso venisse colpito da acne estiva, anziché utilizzare le creme antiacne che contengono comunque una base grassa, possiamo effettuare degli impacchi di acqua e bicarbonato, opportunamente raffreddata. Otterremo un doppio beneficio: l'impacco fresco sarà sicuramente lenitivo dopo l'esposizione al sole e le proprietà astringenti del bicarbonato ridurranno di molto l'antiestetico effetto dell'acne estiva. Cerchiamo di sudare il meno possibile soggiornando in ambienti freschi e ventilati e assumiamo cibi che contengano Beta-Carotene.

Infine ricordiamo che il nostro fisico ha bisogno di tempo per abituarsi ai ritmi e agli stress di una vacanza di mare: spesso mentre noi siamo sdraiati al sole riposando la mente, chiediamo alla nostra pelle un lavoro notevole perché, dopo essere stata coperta per lungo tempo da indumenti, la esponiamo un'intera giornata al sole. Diamo tempo anche alla nostra pelle di prepararsi e difendersi dall'aggressività del sole.



Creme solari, quali scegliere per non danneggiare l'ambiente marino?

Ciò che ci spalmiamo quando prendiamo il sole deve rispettare non solo l'equilibrio della nostra pelle ma anche l'ecosistema

Di Piera Vincenti



Esporsi al sole in maniera corretta è fondamentale per evitare il rischio di melanoma, ma non tutte le creme solari sono amiche della nostra pelle e, soprattutto, dell'ambiente. Le sostanze chimiche contenute nei prodotti solari, infatti, contribuiscono al cattivo stato di salute dei coralli di tutto il mondo.

La situazione, in numeri, è allarmante: ogni anno finiscono negli oceani 14.000 tonnellate di crema solare; 82.000 sostanze contenute in prodotti per la cura personale che arrivano in acqua, impedendo o rallentando la crescita del corallo.

Molte creme solari sono composte da sostanze chimiche come benzofenone, oxybenzone, homosalato, octocrylene, ingredienti di origine sintetica derivati del petrolio, che sono dannosi non solo per la tua salute ma anche

per l'ambiente. La prima cosa da fare quando si acquista un solare è leggere l'INCI, evitando accuratamente di comprare quelle che contengono i componenti sopra menzionati.

Le creme più comuni proteggono la pelle grazie a dei filtri chimici, ovvero una sorta di melanina artificiale che blocca i raggi UVB, evitando che vengano assorbiti dalla pelle e intervenendo sul nostro equilibrio ormonale. Questi ingredienti possono causare irritazioni, soprattutto nella cute più sensibile, sfociando addirittura in allergia ed eczema.

I danni causati all'ambiente non sono meno gravi. Quando facciamo il bagno con la crema solare, composti chimici come l'oxibenzene, il benzofenone, cinnamato o PABA, finiscono in acqua e vengono assorbiti dai coralli, compromettendone la capacità di riproduzione e il ciclo di crescita e causandone lo sbiancamento. Assolutamente da evitare la crema spray, che finisce sulla sabbia e viene catturata dall'oceano, diventando veleno per i pesci.

>>

Agosto 2020



Qual è allora la soluzione? Smettere di utilizzare la crema solare? Naturalmente no. Esistono infatti solari non dannosi per gli oceani e che contemporaneamente assicurano la giusta protezione contro i raggi UV. La raccomandazione è quella di scegliere prodotti naturali che contengano filtri fisici e biodegradabili, in grado di proteggere la pelle e l'ecosistema marino. L'ideale è usare creme solari amiche delle barriere coralline, senza oxibenzone, a base minerale che siano formulate con ossido di zinco o biossido di titanio, particelle che non vengono ingerite dai coralli.

Accanto alle creme solari ecofriendly, è bene adottare anche altre misure per proteggersi dal sole e, contemporaneamente, salvaguardare l'ambiente. Tra le regole sempre valide ci sono indossare cappelli, magliette e altri capi con protezione UV, evitare di esporsi nelle ore in cui il sole è più forte, scegliere zone d'ombra per giocare e portare con sé un ombrellone.

A tutela degli ecosistemi marini e della barriera corallina si sono mossi per primi i legislatori hawaiani che, il 1 maggio 2018, hanno approvato una proposta di legge che vietava la vendita di creme solari contenenti oxibenzone e ottilmetossicinnamato, un altro composto chimico dannoso. Le Hawaii sono il primo stato ad aver approvato una misura simile, che potrebbe diventare legge entro il 1 gennaio 2021.

Anche la piccola nazione insulare di Palau, arcipelago incontaminato che ospita una delle più grandi riserve marine del pianeta, ha annunciato che avrebbe vietato la vendita e l'utilizzo di protezioni solari contenenti composti chimici pericolosi per i coralli.

La distruzione delle barriere coralline non significherebbe soltanto un ingente danno per l'ecosistema marino e per il pianeta, ma comporterebbe anche delle gravi ricadute sull'economia di molti paesi, dove le vacanze subacquee e lo snorkeling attirano migliaia di turisti ogni anno.



Futuro incerto per i mari: l'allarme dell'Agenzia Europea dell'Ambiente

Di Piera Vincenti

Di fronte alle crescenti minacce poste dall'eccessivo sfruttamento delle risorse marine, dall'inquinamento e dal cambiamento climatico, è necessario intraprendere azioni urgenti



“Abbiamo ancora una possibilità di ripristinare gli ecosistemi marini se agiamo in modo deciso e coerente e realizziamo un equilibrio sostenibile tra il modo in cui utilizziamo i mari e il nostro impatto sull'ambiente marino”, ha dichiarato Hans Bruyninckx, direttore esecutivo dell'Agenzia Europea dell'Ambiente.

Secondo la relazione dell'AEA «Marine Messages II» (Messaggi del mare II), le condizioni attuali dei mari europei sono generalmente problematiche. Si tratta di una brutta notizia per i cittadini, poiché tale situazione ha ripercussioni sulla qualità della vita, sui mezzi di sostentamento e sulle economie. Le condizioni dei mari determinano la loro capacità di fornire, tra l'altro, ossigeno, cibo, un clima abitabile e alcune materie prime, oltre che a sostenere le attività ricreative, il tempo libero e la salute.

L'utilizzo passato e presente dei mari – dal Baltico al Mediterraneo – si sta facendo sentire, con cambiamenti che vanno dalla composizione delle specie e degli habitat marini fino alla composizione fisico-chimica complessiva dei mari. A questi problemi complessi si aggiunge il cambiamento climatico, che peggiora l'impatto delle altre minacce. La relazione dell'AEA afferma che gli effetti combinati di tali cambiamenti potrebbero arrecare danni irreversibili agli ecosistemi marini. Tuttavia, indica anche segnali di ripresa degli ecosistemi marini in alcune aree, a seguito dell'impegno significativo profuso, spesso durante decenni, per ridurre determinati effetti come quelli causati da contaminanti, eutrofizzazione e pesca eccessiva.

>>

Agosto 2020



“I nostri mari ed ecosistemi marini soffrono a causa di anni di grave sovrasfruttamento e incuria. Potremmo presto raggiungere un punto di non ritorno ma, come conferma la nostra relazione, abbiamo ancora una possibilità di ripristinare gli ecosistemi marini se agiamo in modo deciso e coerente e realizziamo un equilibrio sostenibile tra il modo in cui utilizziamo i mari e il nostro impatto sull’ambiente marino. In questo contesto, la nuova strategia dell’UE sulla biodiversità fino al 2030 e altri elementi del Green Deal europeo rinnovano la speranza di interventi di protezione e ripristino urgenti e coerenti”, afferma Hans Bruyninckx, direttore esecutivo dell’AEA.



È improbabile che gli Stati membri dell’UE raggiungano in tutte le loro acque, entro il 2020, l’obiettivo del «buono stato ecologico» enunciato dalla direttiva quadro sulla strategia per l’ambiente marino dell’UE (MSFD), il principale riferimento normativo dell’UE per la protezione dell’ambiente marino. Tuttavia, da quando la direttiva è in vigore, sono stati compiuti progressi significativi e ottenuti risultati importanti. Queste conclusioni trovano riscontro nella relazione della stessa Commissione europea, che esamina l’attuale stato di attuazione della direttiva. La relazione dell’AEA alimenta l’esame della Commissione e suggerisce soluzioni che possono aiutare l’UE a raggiungere l’obiettivo di mari puliti, sani e produttivi previsto dalla legislazione, principalmente attraverso un approccio di gestione ecosistemico.

Tutti i dati comunicati dagli Stati membri dell’UE alla Commissione sono resi pubblici per la prima volta in un apposito sito web su WISE-Marine,, come pure prodotti basati sui dati e strumenti di visualizzazione che forniscono una panoramica dello stato dell’ambiente marino nell’UE.



Spreco alimentare: un quinto di frutta e verdura buttata perchè imperfetta

Imperfetti ma buoni, NaturaSì e Legambiente lanciano i prodotti CosìperNatura contro lo spreco alimentare

Di Piera Vincenti



Ogni giorno il nostro sistema produttivo rifiuta una quantità enorme di cibo solo perché non è omogeneo nella forma e nella dimensione. Cibo meno 'bello' insomma ma buono lo stesso, che non incontra un ideale di 'perfezione' o di 'standard', che viene sprecato o non utilizzato a fini alimentari. In Italia si calcolano 36 chili di cibo a testa perduti ogni anno lungo tutta la catena di produzione, distribuzione e consumo, che ci costano complessivamente circa l'1% del Pil nazionale, con una stima che oscilla tra i 12 e il 16 miliardi di euro.

In Italia e nel resto d'Europa il 21% dello spreco di frutta e verdura, secondo i dati Fao, avviene direttamente nei campi. Alimenti che vengono scartati, lasciati sui terreni o utilizzati per fare compost, spesso a causa di imperfezioni, di mancata adesione agli stan-

dard che l'industria alimentare ha imposto in un primo momento ma che è poi diventata una condizione essenziale per l'accettazione da parte dei consumatori.

È proprio per sfidare questo modello che NaturaSì lancia con Legambiente un'iniziativa destinata a ridurre fortemente lo spreco di cibo nei campi. L'azienda del biologico ha deciso di mettere a disposizione dei clienti i cosìpernatura, prodotti imperfetti, solo un po' più grandi o un po' più piccoli o semplicemente dalla forma insolita. Ma buoni lo stesso perché contenenti le stesse proprietà nutritive di qualsiasi altro prodotto biodinamico e biologico.

"Recuperando e mettendo in commercio quello che è appena più piccolo, o appena più grande, o appena diverso, passiamo da un 20% circa di prodotto scartato sui nostri campi a un massimo, quasi fisiologico, del 4%", spiega Fausto Jori Jori, Amministratore delegato di NaturaSì. "Nei nostri 500 negozi sono presenti da oggi quelli che abbiamo chiamato i cosìpernatura, prodotti venduti con una riduzione che

>>

Agosto 2020



arriva fino al 50% del prezzo degli stessi prodotti standard. Si tratta di un contributo che vogliamo dare a una vera e propria inversione di tendenza in campo agricolo, alimentare e anche culturale”.

“Lo spreco di cibo è uno dei problemi che affrontiamo da anni, attraverso un’azione costante della nostra rete territoriale impegnata a promuovere azioni concrete e a sensibilizzare i cittadini sugli stili di vita sostenibili anche nel consumo alimentare – dichiara Stefano Ciafani, Presidente nazionale di Legambiente – In questa nuova fase, siamo chiamati a ripensare i nostri modelli di consumo e a orientare le nostre scelte, anche e soprattutto tra gli scaffali, abbandonando le logiche di consumismo basate sulla standardizzazione dei prodotti agricoli e privilegiando alimenti che garantiscano un uso ecologico ed etico delle energie e delle risorse impiegate per la loro produzione. È una delle sfide su cui serve senz’altro confrontarsi anche a livello nazionale, nell’ambito del Green Deal europeo, per promuovere sempre di più l’agroecologia del nostro Paese. Serve maggiore concretezza per impedire gli sprechi alimentari, tra i fattori che contribuiscono all’aumento delle emissioni di gas climalteranti”.



E che cambiare rotta sia possibile lo dimostrano i dati. Nella fase di prova del progetto cosìper natura, in un solo mese, da fine aprile a fine maggio, i prodotti messi a disposizione nei negozi da NaturaSì sono arrivati a 795 tonnellate. L’obiettivo è di recuperare 2.500-3.000 tonnellate di frutta e verdura “imperfetta” in più all’anno. Questo significa, stando ai numeri, che il percorso ambizioso dello “spreco zero” del raccolto è già stato intrapreso. Con un vantaggio per tutti. La necessità di essere belli per forza, infatti, oltre che un danno all’agricoltura e all’ambiente, comporta una perdita economica non da poco. L’omogeneità della forma e della dimensione dei prodotti agricoli, infatti, fa alzare, per lo scarto, il prezzo al consumatore e riduce il reddito dell’agricoltore.

“Con i cosìper natura contribuiamo a rendere i prodotti biodinamici e biologici maggiormente accessibili anche nel prezzo, restando sempre più vicini a chi compra e a chi produce. I cosìper natura, oltre a ridurre lo spreco, ridanno spazio alle sementi non ibride e autoctone, selezionate per la loro vitalità e produttività, coltivate secondo i principi dell’agricoltura biodinamica e biologica. Sementi che gli agricoltori possono liberamente riseminare. Questo nostro passo in avanti può dare una spinta a una revisione normativa che premi le attività antispreco o quantomeno che non le punisca” conclude Jori.



Packaging sostenibile, il dispositivo che fa respirare frutta e verdura

Di Piera Vincenti

Sviluppata dall'Università della Basilicata l'innovativa tecnologia che consente alla confezioni ortofrutticole di respirare prolungando la vita dei prodotti



Frutta e verdura confezionati potranno finalmente respirare grazie a una nuova tecnologia sviluppata dai ricercatori dell'Università degli studi della Basilicata. Il dispositivo, chiamato Blow Device, viene applicato sugli imballaggi per alimenti freschi di plastica tradizionale o biodegradabile e favorisce gli scambi gassosi con l'atmosfera esterna, prolungando la conservazione del prodotto confezionato, fino a raddoppiarla in alcuni casi.

La tecnologia innovativa è stata messa a punto nell'ambito del progetto "MyPack" che, finanziato dalla Commissione Europea all'interno del programma Horizon 2020, riunisce in un partenariato europeo 21 enti di ricerca e aziende private, tra cui l'Università della Basilicata con il gruppo di "Macchine e impianti per le industrie alimentari" della Scuola di Scienze Agrarie, Forestali, Alimentari ed Ambientali (Safe). Referenti del progetto, per l'Unibas, sono il professor Giovanni Carlo Di Renzo e la Ninetek Innovazioni per l'Agro-industria, spin-off universitario che opera in un laboratorio della Safe sotto il coordinamento del ricercatore Francesco Genovese.

>>

Agosto 2020



Il dispositivo Blow ha dimensioni paragonabili a quelli di una moneta da 5 centesimi e si applica sulla confezione contenente il prodotto ortofrutticolo, sia che si tratti di una busta di plastica che di una vaschetta di polistirolo ricoperta con pellicola. Grazie alla sua particolare microstruttura, questo device gestisce in condizioni di frigoconservazione lo scambio gassoso tra l'interno e l'esterno dell'imballaggio, evitando il consumo totale di ossigeno disponibile per il prodotto ortofrutticolo.

In tal modo, l'atmosfera modificata inizialmente presente nella confezione viene mantenuta costante tanto da ridurre fenomeni degradativi e le fermentazioni causati dall'eccessiva esposizione a condizioni di carenza di ossigeno e accumulo di anidride carbonica. In alcuni casi, la vita del prodotto può essere allungata del 100%.

Le attività di ricerca e sviluppo, effettuate nel laboratorio "MacLab1" dell'Unibas, hanno consentito la caratterizzazione del comportamento del dispositivo innovativo in differenti applicazioni su prodotti ortofrutticoli, tra cui insalate pronte per il consumo, rucola, fragole, ciliegie, uva da tavola. Blow, infatti, è pensato per essere sviluppato nel materiale che meglio si accoppia con quello della confezione, proprio per preservare più a lungo la vita del prodotto indipendentemente dal tipo di packaging utilizzato per imballarlo. Finora, il dispositivo è stato realizzato con materiali plastici di origine fossile e con bioplastiche (MaterBi e PLA).



Con il contributo dello spin-off sono stati sviluppati anche la progettazione, l'assemblaggio e lo sviluppo di un prototipo di macchina per l'applicazione di "BlowDevice" sui film di confezionamento abitualmente impiegati nelle industrie alimentari.

Le prossime fasi del progetto prevedono il trasferimento tecnologico dell'innovazione alle aziende produttrici di insalate pronte e altri prodotti ortofrutticoli, che si sono già interessate all'utilizzo del brevetto e del know-how relativo al confezionamento in atmosfera modificata dei prodotti ortofrutticoli, fino ad oggi impossibile.

L'Università della Basilicata e il gruppo di ricerca coordinato dal Prof. Giovanni Carlo Di Renzo sono molto attivi nello studio delle innovazioni tecnologiche e impiantistiche per il post raccolta di frutta e ortaggi. Negli ultimi anni, l'attenzione è stata rivolta allo sviluppo di impianti per la gestione dei prodotti a temperatura e atmosfera controllata e di una tecnologia in grado di consentire il confezionamento in atmosfera modificata, senza portare il prodotto in condizioni di anossia.

Queste confezioni traspiranti potrebbero rappresentare una svolta nel campo della lotta agli sprechi alimentari. Aumentare la shelf life di alcuni prodotti fino ad oltre il 100% significherebbe non solo meno frutta e verdura che finisce nella spazzatura ma anche molta meno plastica da riciclare, con tanti vantaggi per l'ambiente e il portafogli.



Raccolta differenziata: come riciclare i rifiuti organici

Cosa va gettato nell'umido e cosa no? E quale tipo di sacchetto va usato?

La risposta a questa e ad altre domande nell'articolo in collaborazione con SmartRicicla



Fare una corretta raccolta differenziata è il primo passo da compiere per proteggere l'ambiente. Separare e riciclare i materiali è fondamentale per evitare sprechi. Anche la frazione organica, che contiene per lo più scarti alimentari, è un prezioso alleato del pianeta perché permette la produzione di compost che viene poi riutilizzato in agricoltura.

Non sempre, però, abbiamo le idee chiare su cosa bisogna buttare nel contenitore dell'umido e, soprattutto, su quali siano gli strumenti più indicati per questo particolare tipo di rifiuto. Per chiarire i dubbi abbiamo realizzato questa guida in collaborazione con SmartRicicla.

Innanzitutto, la regola generale è che nell'organico vanno gettati tutti gli scarti di preparazione dei cibi, sia di origine vegetale che animale, e gli avanzi. Inoltre, è possibile buttare i fiori appassiti o morti che possono rientrare nel processo di compostaggio, tornare alla terra e contribuire a nuove fioriture, e il sughero che è un materiale naturale e biodegradabile. Non è possibile conferire vetro, metallo, plastica e lattine: tutti questi materiali vanno differenziati correttamente negli altri bidoni, non in quello della raccolta dell'umido.

Per fare una corretta raccolta dell'organico è importante partire dalla scelta del contenitore. L'umido, infatti, ha bisogno di areare quindi è preferibile optare per un cestello forato, associato al sacchetto compostabile. Questi due strumenti evitano l'eccessivo deterioramento dei rifiuti e il conseguente cattivo odore. Usati insieme permettono l'evaporazione della condensa e di conseguenza la riduzione del volume del rifiuto umido, con una perdita del peso fino al 15%, e degli odori. Grazie all'aerazione i rifiuti non fermentano, si evita la formazione di liquidi e aumenta la resistenza dei sacchi compostabili in quanto si mantengono sempre asciutti all'interno del secchiello.

Prima di gettare i rifiuti organici nel sacchetto, si consiglia di sgocciolarli e di non pressarli: meglio ridurre a pezzetti quelli più voluminosi. È bene comunque evitare gli sprechi per ridurre la quantità di rifiuti, conservare correttamente i cibi deperibili e riutilizzare gli avanzi.



DOVE LO BUTTO >

Dalla raccolta differenziata dell'umido, una volta avviato negli impianti di compostaggio, si ottiene il compost, un fertilizzante naturale che può essere utilizzato per restituire sostanza organica alla terra. L'ultima frontiera del settore della valorizzazione del rifiuto organico è rappresentata dal biometano, biocarburante che può essere impiegato in sostituzione dei carburanti fossili e che contribuisce a rispondere in modo ancora più efficiente ai principi dell'economia circolare.

Il compost può essere utilizzato anche nell'orto, per una concimazione di fondo che favorisca un buon nutrimento per le piante. Può essere impiegato anche come fertilizzante per piantare alberi e arbusti nonché per la pacciamatura: permette il controllo della crescita delle erbe infestanti, favorisce il mantenimento di una giusta umidità del terreno e il reintegro di sostanza organica.

Quando si va in vacanza in un'altra città è bene informarsi sulle modalità di raccolta o sui giorni di passaggio dei mezzi. È possibile reperire il calendario della differenziata e il rifiutolo su SmartRicicla, l'app per la raccolta differenziata in Italia, dove si può anche consultare dove vanno buttati i rifiuti per riciclarli correttamente.

Cosa buttare nell'umido:

- Scarti di cucina (cotti o crudi)
- Avanzi di cucina (cotti o crudi)
- Scarti di frutta e verdura
- Scarti di verde (fiori, erba, rametti, foglie)
- Piccole ossa
- Alimenti avariati e scaduti (purché senza imballaggio)
- Bastoncini in legno per gelati
- Ceneri spente del caminetto in piccola quantità
- Fondi di caffè e cialde di caffè (le capsule vanno invece nell'indifferenziata)
- Filtri di tè (si ricorda di staccare eventuale filo e bollino di carta)
- Tovaglioli e fazzoletti di carta, purché siano senza stampe
- Escrementi di animali domestici
- Lettiere naturali per animali domestici

Cosa non buttare nell'umido:

- Capelli
- Peli di animali
- Polveri o filtri dell'aspirapolvere
- Piante infestanti o malate
- Nessun tipo di liquido (olio compreso, che va raccolto separatamente e portato alle isole ecologiche)
- Metalli
- Legno trattato con prodotti chimici
- Pannolini e assorbenti igienici



< DISCLAIMER

All product names, logos, and brands are property of their respective owners. All company, product and service names used in this website are for identification purposes only. Use of these names, logos, and brands does not imply endorsement.

Contact us: redazione@smartgreenpost.it

CONTATTACI >

LEGGICI /

www.smartgreenpost.it



SCRIVICI /

redazione@smartgreenpost.it



SEGUICI /

www.facebook.com/SmartGreenPost



www.instagram.com/SmartGreenPost



www.twitter.com/SmartGreenPost



www.linkedin.com/company/34716255



www.pinterest.it/SmartGreenPost



<https://t.me/smartgreenpost>



SmartGreen

L'informazione green in Italia **Post**

www.smartgreenpost.it

