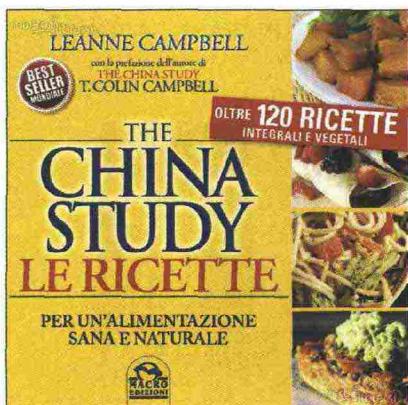


## SEGNATI QUESTO Consigli e appunti per vivere un mese di piacere naturale

### IN VACANZA NON PERDERTI I MERCATINI DI CAMPAGNA

I Mercati di Campagna Amica sono i mercati degli agricoltori sparsi per l'Italia dove vengono venduti solo prodotti agricoli, italiani, provenienti dai territori regionali quindi rigorosamente a km zero. I Mercati di Campagna Amica hanno un regolamento e un disciplinare a cui tutti gli aderenti si attengono ed è possibile fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine italiana garantita. Fare la spesa conviene, perché trovi solo prodotti locali a basse emissioni di CO2, perché a km zero acquisti frutta e verdura fresca di stagione, compri latte appena munto e lo porti via nella tua bottiglia di vetro, i sacchetti della spesa sono amici dell'ambiente perché biodegradabili, realizzati in cotone o in amido di mais e infine i rifiuti organici tornano in fattoria per diventare compost, quindi concime. Sapere dove e quando trovare un Mercato di Campagna Amica non distante da casa tua o dalla località in cui sei vacanza è facile: clicca su [www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it).



### DALLA CINA CON SAPORE

Dal libro più importante sull'alimentazione mai pubblicato e che ha cambiato le abitudini alimentari di tantissime persone, ecco questo imperdibile ricettario scritto dalla figlia dell'autore Colin Campbell. Oltre 120 ricette vegane deliziose e facili da preparare, senza aggiunta di grassi, sale e zucchero: dalla focaccia dolce ai mirtilli ai muffin al papavero e al limone, dalla minestra aromatica di zucca al tortino ai porri, dal pane alle noci e uvetta all'hamburger di ceci e spinaci. Ci conferma come una dieta a base vegetale abbia non solo il potere di arrestare o invertire molte malattie e di mantenerci in perfetta salute, ma anche di ingolosire. Leanne Campbell, THE CHINASTUDY LE RICETTE, Macro Edizioni.

### METTI LA SPINA E FAI 300 CHILOMETRI

I dati forniti dall'Institute for Energy Diversification and Saving (idae) indicano che l'uso di 1000 veicoli elettrici nelle vie di una città porterebbe a una riduzione annua di oltre 30.000 kg delle emissioni di gas serra e di oltre 2000 tonnellate di CO2. Ma uno dei principali deterrenti all'acquisto di un'auto elettrica, oltre al costo (che però è sempre più basso complice anche i tanti incentivi), è rappresentato dall'autonomia poco elevata, non adatta a lunghe percorrenze. Lo sa bene la Nissan, che per aumentare le vendite punterà proprio su batterie più durature nella prossima versione della Nissan Leaf, una delle auto ecologiche più gettonate sul mercato: secondo gli ultimi dati svelati dalla casa automobilistica, l'autonomia della nuova Nissan Leaf raggiungerà i 297,6 chilometri.

