

## IL PIACERE DI FARCELA

di Valeria Colavecchio

## vivo verde

## Istruzioni per l'uso

**Spesa d'autunno.**

Chi l'ha detto che in autunno la verdura è meno buona? Ecco come mangiare in modo sano e riscoprire i sapori di una volta.

**I mercati della terra.**

Arrivano le bancarelle di Slow Food: frutta e verdura sono fresche di stagione e coltivate in modo sostenibile ([www.mercatidellaterra.it](http://www.mercatidellaterra.it)).

**Gli orti da adottare.**

Se l'idea di zappare non spaventa su [www.ortidipace.org](http://www.ortidipace.org) ci si scambia esperienze e consigli. Per i principianti che vogliono curare un pezzo di terra in cascina con l'aiuto dei proprietari ci sono due indirizzi: [www.cascinasanta.brera.it](http://www.cascinasanta.brera.it), [www.isolone.it](http://www.isolone.it).

**Le verdure a domicilio.**

Basta un clic per avere una cassetta di verdura bio a casa ([www.bioexpress.it](http://www.bioexpress.it)). Oppure si affitta a distanza un orticello, si scelgono gli ortaggi da coltivare e si aspetta la raccolta a domicilio ([www.leverduredelmioorto.it](http://www.leverduredelmioorto.it)).

**Eco news** Da dove vengono le cose che compriamo? E dove finiscono una volta buttate? Per scoprirlo Fred Pearce, consulente ambientale di *New Scientist*, ha fatto il giro del mondo, dalle miniere del Sud Africa alle fabbriche di giocattoli cinesi. E ha scritto un saggio che si legge come un romanzo: *Confessioni di un eco-peccatore* (Edizioni Ambiente).

1

**Bio + extravergine = che**

**buono!** Un filo di olio crudo dà tanto gusto a ogni piatto. L'extravergine Redoro ha un sapore intenso e delicato ed è rigorosamente bio: le olive (da coltivazioni senza Ogm) vengono raccolte a mano, portate ai frantoi in giornata e molite con macine di pietra. La prima spremitura a freddo permette all'olio di conservare tutte le sue proprietà benefiche (9,50 euro, [www.redoro.it](http://www.redoro.it)).

2

**La giacca green a piccoli prezzi.**

Per le donne che si sentono eco, amano la moda e cercano cose molto carine a piccoli prezzi c'è la collezione Organic Cotton di H&M. Questa giacca antivento con cappuccio color glicine è femminile e realizzata con cotone organico, coltivato senza sostanze chimiche e pesticidi (29,95 euro, [www.hm.com](http://www.hm.com)).

**Primi passi nella**

**natura.** La versione moderna del classico cavallino a dondolo? La giraffa con le ruote. Un gioco per bambini dai 18 mesi che permette di rafforzare i muscoli ed esercitarsi nei primi passi. In più, è in legno naturale colorato con vernici vegetali (108 euro, tel. 0272023525).

3

