



# 20

## NOTIZIE

natural

a cura di Diana de Marsanich

### 2 DIVENTA AGRICOLTORE

#### AAA offresi lavoro green

Si chiama Job in country ed è il nuovo portale di Coldiretti che unisce domanda e offerta nel mondo del lavoro agricolo. Basta un click per coronare il sogno di lavorare tra orti e frutteti. [lavoro.coldiretti.it](http://lavoro.coldiretti.it)

### 3 FAI IL PIENO DI VERDURE

#### Sul podio, le iper nutrienti

Le verdure più nutrienti al mondo? In base a uno studio della William Paterson University, specializzata in salute pubblica, sono ben 41 quelle più ricche di vitamine e sali minerali. Medaglia d'oro al crescione d'acqua, con foglie tondeggianti e carnose; argento alla verza cinese, più delicata della classica, e bronzo alla bietola che garantisce fino al 40 per cento della razione giornaliera raccomandata di vitamina A.

### 4 TE LO REGALO!

#### Se vieni a prendertelo

Vuoi disfarti di un divano ancora in buone condizioni? O liberarti dei giocattoli che i tuoi figli non guardano più? Regalali! Iscriviti al gruppo Facebook "Te lo regalo se vieni a prenderlo". Diviso per regione, raggruppa le persone che regalano oggetti di vario genere, a patto che gli interessati vadano a prendeseli.

### 5 SALVATI LE OSSA

#### Con due prugne, al di

Proteggono le nostre ossa, soprattutto in menopausa. La conferma arriva dalla Florida State University: mangiare 2/3 prugne secche al giorno contrasta l'osteoporosi e l'azione dei radicali liberi.

### 6 L'ORTO IN DISPENSA

#### Primizie essiccate

Funghi, frutta, verdura. Ma anche fiori, erbe e polline. Essiccare è un gesto antico, per assaporare le primizie estive anche d'inverno. E con l'essiccatore da cucina è ancora più facile. Provacì! [www.essiccatorevalla.it](http://www.essiccatorevalla.it)

## 1 LANGHE-ROERO MONFERRATO I VIGNETI DEL PIEMONTE

# PREMIATI DALL' UNESCO

**S**ono entrati a far parte del Patrimonio artistico e ambientale dell'Umanità: più di 100 chilometri quadrati di terreno, coltivati a vigneti, compresi in 29 comuni del Basso Piemonte, nella zona delle Langhe-Roero e Monferrato. Un riconoscimento che fa salire a 50 i siti italiani che fanno parte della World Heritage List dell'Unesco.

La terra di Barolo, Barbaresco, Asti



### 7 NATURA A DOMICILIO

#### Un cestino di aromatiche

Timo, origano, salvia, rosmarino, menta, mentuccia... Senza le erbe aromatiche, l'alimentazione mediterranea non sarebbe la stessa. Perderebbe i profumi e i sapori che stimolano l'appetito e arrotondano il piacere del palato. Ecco perché l'Azienda Agricola di Remo Di Meo, nel Lazio, ha ideato "Buon appetito aromi": un cestino con sei vasetti di piantine aromatiche da tenere sul balcone o su una mensola della cucina. Si compra online, a 14,50 euro, su: [eshop.dimeoremo.it](http://eshop.dimeoremo.it)



I vigneti incorriciano il paese di Serralunga d'Alba, nelle Langhe.

spumante, raccontata da scrittori del calibro di Cesare Pavese, Vittorio Alfieri e Beppe Fenoglio, può essere scoperta in occasione di *Collisioni Harvest*, il festival di letteratura e musica in salsa agri-rock che, dal 18 al 21 luglio, anima Barolo, la mecca del vino. In un "palcoscenico naturale" sarà possibile partecipare a concerti, dibattiti con affermati scrittori e degustare i grandi vini del Consorzio dei produttori di Made in Piedmont. [www.collisionsi.it](http://www.collisionsi.it)

### 8 APPUNTAMENTI & FESTIVAL

- **Aurora.** Dal 4 al 6 luglio, appuntamento in Val d'Orcia, in Toscana, con Aurora, Festival di Natura e Spirito. Tre giorni dedicati a seminari, pratiche yoga e riti sonori per vivere in armonia. [www.aurorafestival.it](http://www.aurorafestival.it)
- **FestambienteSud.** Dal 18 al 27 luglio, il centro storico di Monte Sant'Angelo, in Puglia, ospita la decima edizione del festival nazionale di Legambiente per il Sud Italia. In programma musica, gastronomia, dibattiti, laboratori per sostenere uno sviluppo sostenibile del Meridione. [www.festambientesud.it](http://www.festambientesud.it)

### 9 VOTA LA SPIAGGIA PIÙ BELLA

Vai su [www.legambiente.it](http://www.legambiente.it): carica una foto della tua spiaggia preferita, segnala il nome, il comune di appartenenza e la tua motivazione. Il 16 agosto a Festambiente, a Rispescia (Gr), in Toscana, potrà essere premiata "regina" d'Italia.

### 10 È ITALIANO IL CEMENTO MANGIA-SMOG

Riduce la quantità di ossido di azoto nell'aria, favorendo la decomposizione degli agenti inquinanti. È il cemento mangia-smog: un'idea green italiana, in corsa per l'Oscar dell'innovazione tecnologica 2014. Se il 15 per cento delle città lo utilizzassero, l'inquinamento si ridurrebbe del 50 per cento.