

# Bio<sup>o</sup> magazine

N.26 MENSILE - DICEMBRE 2016 - €2,90

## UN INVERNO SENZA MALANNI

RIMEDI GREEN PER  
PROTEGGERCI DALLE  
MALATTIE STAGIONALI

## LA MAGIA DELLE SPEZIE

*natalizie*

SAPORI E PROFUMI  
PER IL BENESSERE  
DI CORPO E MENTE

## UNA TAVOLA CREATIVA

TANTE IDEE  
PER ACCOGLIERE  
AL MEGLIO GLI  
AMICI A NATALE

## BISCOTTI PER LE FESTE

Naturali, leggeri e 100% bio



EDIZIONI TIRRENO



## VIAGGIARE A NATALE? SÌ... MA ECO E BIO

Mercatini certificati, alloggi ecosostenibili, animazioni nei parchi e notti in igloo. Sono tante le proposte per un fine anno rispettoso dell'ambiente e a contatto con la natura

 Paola Rinaldi

## Le regole a "basso impatto"

Chi è stufo delle solite abbuffate casalinghe, ma teme di incidere negativamente sull'ambiente organizzando viaggi fuori porta, può attenersi alle tre regole che assicurano una vacanza green non solamente nella meta ma anche nell'intera organizzazione.

### AEREO? NO, GRAZIE!

Tanto per cominciare, meglio non prendere l'aereo: stando alle statistiche del Fai (Fondo ambiente italiano), l'impatto di un volo aereo è dieci volte superiore a quello di un viaggio in treno. Usando l'auto, invece, si può anche viaggiare in gruppo.

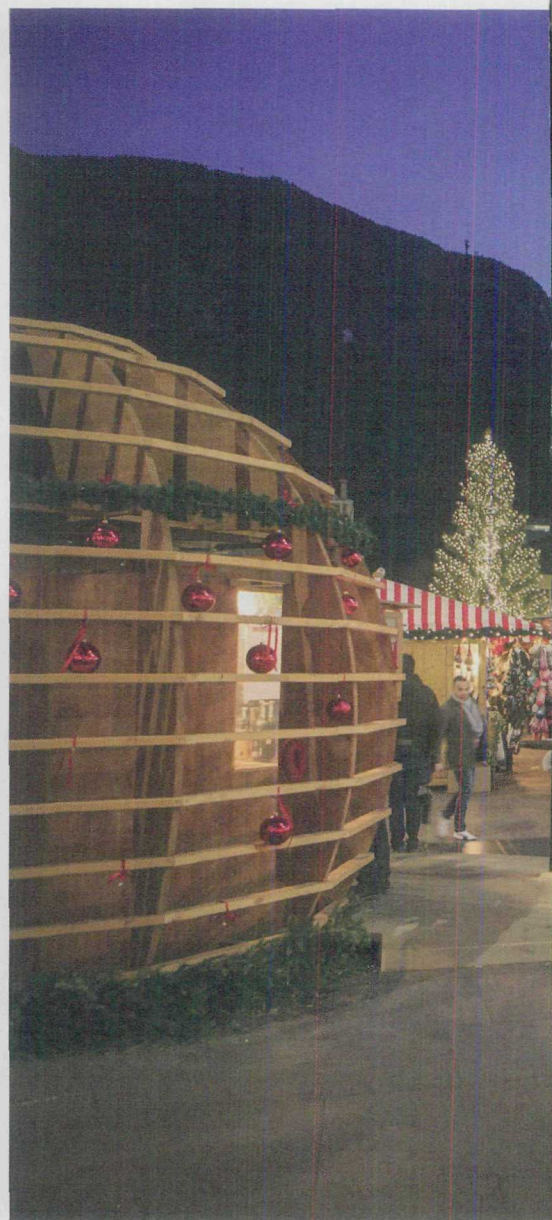
### ANCHE IL CENONE È ECOLOGICO

L'Italia è costellata di locali biologici, dove mangiare è sinonimo di "volersi bene" grazie al consumo di cibi sani e a km 0. Un modo diverso per festeggiare Natale e San Silvestro è affidarsi a un ristorante dove gli alimenti siano strettamente controllati e certificati; dove si possano ordinare pietanze naturali e bevande à la carte; dove le pietanze regionali convivano con la varietà dei piatti di stagione. Un ampio elenco è disponibile sul portale [www.biohotels.info](http://www.biohotels.info), in cui è

presente una piccola guida di ristoranti ecologici per orientarsi durante la propria vacanza. Un valido strumento è anche [www.biobank.it](http://www.biobank.it), la più nota banca dati del bio, disponibile anche come guida cartacea.

### RESPONSABILI IN LOCO

Una volta giunti a destinazione, è importante farsi coinvolgere da usi e costumi locali, acquistare prodotti del luogo anziché merci provenienti da altri Paesi, ma anche muoversi a piedi, in bici o con i mezzi pubblici per inquinare meno e stare meglio.

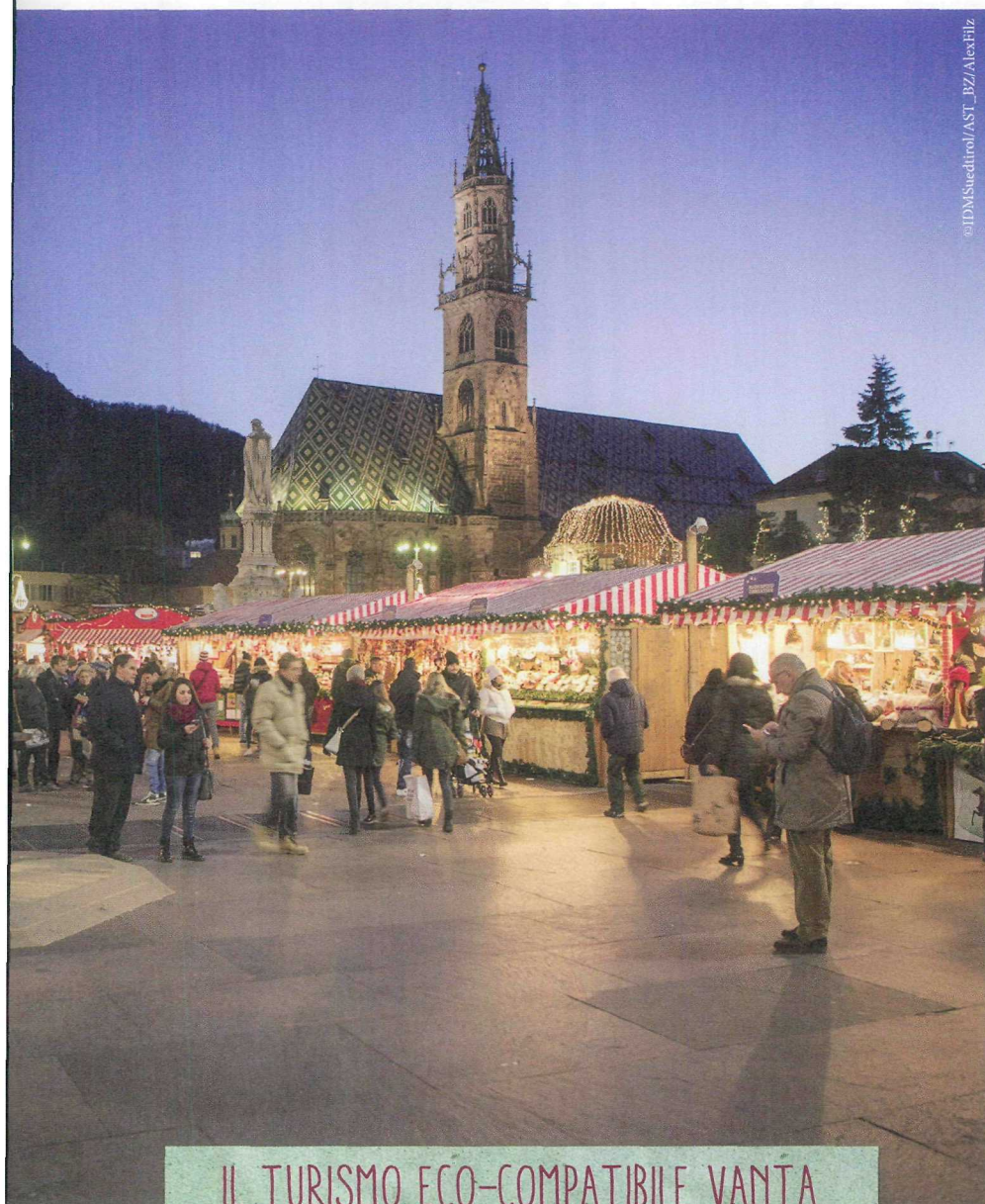


**D**i verde, a Natale, non ci sono solamente l'abete e la ghirlanda appesa alla porta. Possono essere "green" anche i viaggi di fine anno, da organizzare in località incantevoli, fra riti e tradizioni, colori e profumi, luci e musica. Ovviamente il vero turismo all'insegna della sostenibilità ha le sue regole, perché utilizza mezzi di trasporto lenti e puliti, sceglie strutture immerse nella natura e va alla scoperta di rare bellezze, nascoste fra sentieri di campagna, antichi borghi e comunità rurali dove l'ospitalità ha ancora il valore di un tempo.

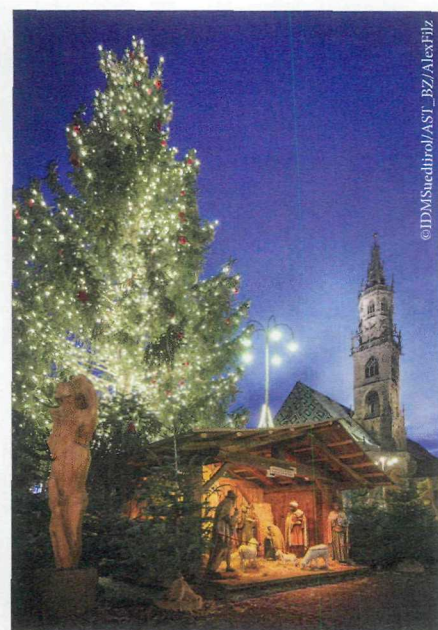
### MERCATINI CON IL "MARCHIO"

Famosi in tutto il mondo, i mercatini natalizi dell'Alto Adige lavorano da anni per essere eco-compatibili e in linea con il rispetto per l'ambiente, che li contraddistingue da sempre. Ecco perché hanno ottenuto il marchio "Green Event", che certifica l'osservanza di una lunga serie di requisiti, fra cui decorazioni realizzate con materiali naturali, presenza di aree prive di inquinamento acustico, uso massiccio di prodotti locali e accurata raccolta differenziata dei rifiuti. Se valgono una visita gli eventi di Merano, Bressanone, Brunico e

Vipiteno, così come quelli meno noti a San Genesio, Sarentino, sull'altipiano del Renon e attorno al lago di Carezza, fino al 6 gennaio è in particolare Bolzano la capitale delle bancarelle che, ospitate nelle tradizionali casette, propongono oggetti di produzione strettamente locale. Dalle statuette in legno alle decorazioni, dai dolci tradizionali agli accessori d'abbigliamento, dalle candele decorate alle cartoline artistiche, tra le novità dell'anno spiccano la pista di pattinaggio installata sulla via che dalla stazione conduce in piazza Walther e la rassegna di opere dell'artista svizzero John Armleder



©IDMSuedtirol/AST\_BZ/AlexFilz



©IDMSuedtirol/AST\_BZ/AlexFilz

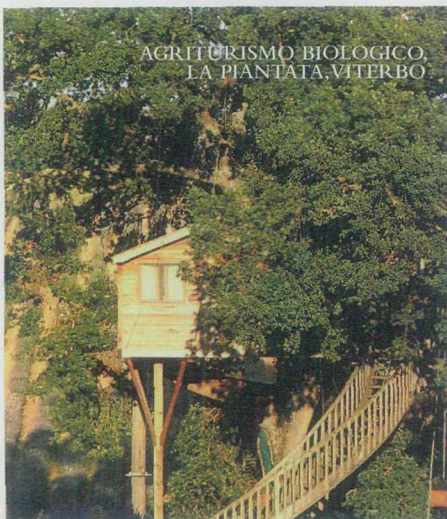


IL TURISMO ECO-COMPATIBILE VANTA  
TANTE ALTERNATIVE ORIGINALI  
E INDIMENTICABILI TOTALMENTE  
INASPETTATE

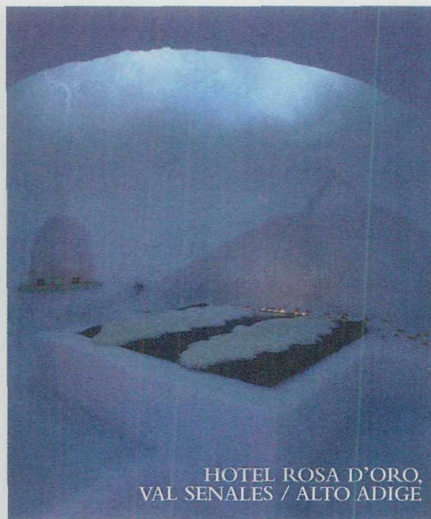
presso il Museo di arte moderna e contemporanea ([www.museion.it](http://www.museion.it)). I più piccoli hanno invece ampia scelta nel ricco programma di animazione che include il magico mondo di Locker, con sorprese e assaggi della famosa azienda dolciaria, il trenino elettrico, il parco giochi e la possibilità di attraversare il centro sul dorso di un grazioso pony

oppure a bordo di una carrozza tirata da maestosi cavalli. Per contribuire in prima persona alla tutela dell'ambiente, è possibile poi raggiungere in maniera ecologica l'Alto Adige utilizzando la Mobilcard ([www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)), un titolo di viaggio - personale e non cedibile - che consente di scoprire tutto il territorio per 1, 3 oppure 7 giorni

consecutivi. Ma si può anche partecipare ai laboratori dove ammirare l'artigianato artistico dal vivo oppure imparare a realizzare una Pigotta insieme ai volontari dell'Unicef, o magari creare biglietti di auguri natalizi con le proprie mani evitando così acquisti superflui e dozzinali (per maggiori informazioni è possibile consultare il sito



AGRITURISMO BIOLOGICO,  
LA PIANTATA, VITERBO



HOTEL ROSA D'ORO,  
VAL SENALES / ALTO ADIGE



YURTA-MONGOLA, TORINO



RIFUGIO ECOLOGICO  
SILA, CASELLO MARGHERITA,  
CALABRIA

[www.mercatinodinatalebz.it](http://www.mercatinodinatalebz.it) oppure contattare l'Azienda di soggiorno e turismo a Bolzano: tel. 0471 307 000, [info@bolzano-bozen.it](mailto:info@bolzano-bozen.it)).

### ALLOGGI ECOSOSTENIBILI

Case sull'albero, alberghi diffusi negli antichi borghi italiani, igloo tra i ghiacci, agriturismi biologici immersi nella natura o rifugi di montagna a zero emissioni: sono tante le proposte di **Ecobnb**, una community dedicata al turismo sostenibile che

propone idee rispettose dell'ambiente, dell'economia e delle comunità locali. Sul sito si può scegliere fra tante originali strutture ecosostenibili, che offrono cibo biologico, itinerari rispettosi dell'ambiente, spostamenti non inquinanti e ovviamente la riscoperta di luoghi autentici. Tutti gli alloggi hanno un alto livello di efficienza energetica perché sfruttano un'elettricità che deriva al 100% da fonti rinnovabili e producono acqua calda grazie ai pannelli solari.

Per di più, al loro interno vengono utilizzati solamente detersivi altamente biodegradabili per la pulizia di ambienti, biancheria e stoviglie, ma anche riduttori di flusso per l'acqua, arredi eco-compatibili, sistemi di controllo dell'illuminazione, elettrodomestici in classe A, caldaie con un rendimento superiore al 90%, prodotti del commercio equo e solidale.

E le location? C'è solo l'imbarazzo della scelta. Si può trascorrere il Capodanno in una villa tra i colli romani, da cui osservare la città eterna illuminata a giorno da una miriade di fuochi d'artificio, oppure soggiornare tra le colline marchigiane a pochi chilometri dal Parco dei Monti Sibillini, dormendo in una botte in legno. Oppure si può pernottare in antiche fortezze, case coloniche, vecchie torri, castelli medievali o magari, perché no, volare in Irlanda per scoprire il calore di uno chalet eco-bio, circondato da oltre 2000 acri di boschi naturali da esplorare a piedi, a cavallo o in compagnia di un docile



PER UN VERO TURISMO "GREEN" È  
 IMPORTANTE ESSERE RESPONSABILI AL  
 MOMENTO DELLA SCELTA DELLA META  
 MA ANCHE UNA VOLTA IN LOCO



asinello (informazioni e contatti sul sito [www.ecobnb.it](http://www.ecobnb.it), dove poter scaricare anche un e-book gratuito alla scoperta di un'Italia autentica e di un turismo alternativo che si muove lungo i ritmi lenti dei paesi di campagna, delle tradizioni di luoghi sconosciuti, di cibi freschi e genuini, di un'arte semplice ma caratteristica, sinonimo di identità e cultura).

### PARCHI DELLE MERAVIGLIE

Verde e suggestivo può essere anche il Natale trascorso nei parchi più belli della Penisola, che durante le feste organizzano eventi speciali per celebrare le feste. Gli appassionati di botanica trovano il loro appuntamento ideale ai Giardini Hanbury di Ventimiglia, Imperia ([www.giardinihanbury.com](http://www.giardinihanbury.com)), che per tre giorni - dal 27 al 29 dicembre - offrono un percorso guidato fra i colori dell'inverno, quando i toni vivi degli agrumi e le rigogliose fioriture dell'aloë si stagliano nell'azzurro del cielo e del mare, con ingresso alle

sale, recentemente restaurate, del cinquecentesco Palazzo Orenco. Le famiglie con bambini possono invece puntare sul Castello di Rivalta, a Gazzola (Piacenza), che per la notte del 31 dicembre ha in programma un Capodanno speciale con un concerto di canti natalizi e musica gospel, diverse visite guidate con animazioni ed enigmi da risolvere, un prelibato cenone, il lancio dei palloncini dei desideri e i tradizionali fuochi d'artificio ([www.castellodirivalta.it](http://www.castellodirivalta.it)). La magia del presepe si sprigiona invece nel parco storico di Villa Serra a Sant'Olcese, Genova ([www.villaserra.it](http://www.villaserra.it)), che da sabato 17 dicembre a domenica 8 gennaio propone una straordinaria mostra, dove il simbolo del Natale viene mostrato come forma di rappresentazione religiosa ma anche esempio di artigianato e creatività, radicato nel territorio ligure e non solo. Chi poi non riesce a stare fermo può mettersi in cammino alla scoperta della Puglia, tra storia e sapori della tradizione: SloWays, il tour operator dei

viaggi lenti ([www.sloways.eu](http://www.sloways.eu)), propone dal 31 dicembre al 7 gennaio una lunga camminata fra il Parco Nazionale dell'Alta Murgia, la rocca di Castel del Monte, i sassi di Matera e i trulli di Alberobello. Tutti luoghi nominati Patrimonio mondiale UNESCO, che hanno ispirato famosi film e continuano a sorprendere milioni di visitatori con la loro bellezza, e dove sarà possibile abbinare il trekking a degustazioni di prodotti tipici (come orecchiette, burrata e pane di Altamura), visite guidate ai luoghi di produzione tradizionali e lezioni di cucina.

### COCCOLE ORIGINALI

Volete sorprendere la dolce metà? In Alto Adige è possibile vivere notti di pura magia alloggiando all'interno di un igloo, trasformato per l'occasione in una camera accogliente ([www.schoeneaussicht.it](http://www.schoeneaussicht.it)). All'interno tutto è ghiaccio, ma non si soffre il freddo. Sul letto matrimoniale pelli di pecora e sacchi a pelo con un morbido tessuto interno di lino, mentre all'esterno sono disponibili la sauna finlandese e una vasca di acqua riscaldata. Dulcis in fundo, per vivere in modo diverso il "passaggio" fra vecchio e nuovo anno, si può partecipare al laboratorio di canto armonico del musico-terapeuta Lorenzo Pierobon, che dal 30 dicembre al 1 gennaio, presso Villa Flangini ad Asolo ([www.villaflangini.it](http://www.villaflangini.it)), condurrà un percorso di meditazione cantata, condivisione e silenzio. Lo scopo è indagare le possibilità della voce a volte dimenticate, ma anche vivere un momento di intensa ricerca spirituale, ritrovando se stessi nella quiete di un'antica dimora storica.