



# CAMBIARE STILE DI VITA

Dalle **abitudini alimentari ai mezzi di trasporto** e al modo di viaggiare: la sensibilità verso l'ambiente va spesso di pari passo con scelte quotidiane sane e virtuose. Occorre però un cambio di prospettiva che richiede approfondimenti adeguati, non improvvisazione

## Le alghe, risorsa da esplorare

**O**rganismi tra i più antichi sulla Terra, in origine sono state alla **base della catena alimentare** degli esseri viventi. Oggi rappresentano un enorme potenziale (perlopiù inutilizzato): non solo per la nutrizione, anche per la produzione di energia e in **campo medico-biotecnologico**. In un futuro sostenibile, le alghe potranno giocare un ruolo sempre più importante, a patto di **investire nella ricerca** per sfruttarle al meglio, in modo ecocompatibile ed economicamente vantaggioso.



**Titolo:** La rivoluzione delle alghe  
**Autore:** Vincent Doumeizel  
**Editore:** Aboca  
**Prezzo:** 26 euro

## Colture domestiche ecofriendly

**I**l sogno di molti: un **piccolo orto** che offra la possibilità di seguire personalmente ogni fase della coltivazione, dalla preparazione del terreno e **la semina fino al raccolto** (e al consumo casalingo). Questo manuale è una guida pratica ai vari step, con il ciclo stagionale dei lavori da eseguire, da primavera a fine inverno. Gli **ortaggi genuini autoprodotti** possono essere una risposta, su scala ridotta, alle crisi ambientali e ai ritmi insostenibili del nostro tempo.



**Titolo:** Dall'orto al mondo - Piccolo manuale di resistenza ecologica  
**Autore:** Barbara Bernardini  
**Editore:** Nottetempo  
**Prezzo:** 17 euro

## I vantaggi della mobilità elettrica

**L'**automobile che viaggia **senza inquinare**, silenziosa e performante, sembra destinata nel tempo a prendere sempre più il posto dei mezzi con motore a combustione. Eppure, la diffusione dei veicoli elettrici è spesso **frenata da pregiudizi o addirittura fake news**: questo libro sfata i più diffusi e infondati, **chiarendo ogni dubbio** in un'approfondita inchiesta.



**FAKE NEWS ALLA PROVA DEI FATTI!**  
**Titolo:** Chi ha paura dell'auto elettrica?  
**Autore:** Alessandro Macina  
**Editore:** Dedalo  
**Prezzo:** 17 euro

## Tecniche antispreco alimentare

**S**cegliere stili di vita sostenibili significa anche **evitare sprechi di cibo**, imparando a **conservare meglio e più a lungo**. La **fermentazione**, applicata ai diversi tipi di alimenti, è una tecnica antica che si basa sulle reazioni chimiche innescate dai microorganismi: può apportare **numerosi benefici alla salute e all'ambiente**. Dalle verdure, allo yogurt e al lievito madre, fino alla birra artigianale: una guida con **tecniche, consigli e ricette**.



**Titolo:** Il Grande libro della fermentazione. Esplorazioni nei sapori segreti dei microrganismi  
**Autore:** Martino Beria  
**Editore:** Gribaudo  
**Prezzo:** 29 euro

PER UNA SPESA VIRTUOSA

Risponde Giuliano Rancilio ricercatore al Politecnico di Milano, nel Dipartimento di Energia

## Quanto possono influire realmente i comportamenti alimentari dei singoli sui problemi ambientali?

Per rispondere, è utile pensare a quanto siano immediatamente legati domanda e offerta nel settore alimentare: se cala la domanda di un prodotto, per esempio la carne, subito sarà necessario produrne di meno, dato che conservare cibi è costoso, spesso poco praticabile. Non è così in altri settori. Se aggiungiamo il fatto che la produzione di cibo è responsabile del 33% di tutte le emissioni climalteranti generate dall'uomo e che diete "amiche del clima" possono dimezzarne l'impronta, allora capiamo quale potere abbiamo.

## Quale regime alimentare è più "amico del clima"?

Sicuramente è utile rivolgersi a un nutrizionista per cambiare abitudini. In ogni caso, ci sono linee guida che aiutano a verificare quanto una dieta sia sana e, molto spesso, ciò che è buono per il clima è anche più salutare per noi. I regimi vegano e vegetariano sono sicuramente amici del clima, e anche la dieta mediterranea: il problema è che in Italia non la pratichiamo più!

## La carne ha un'impronta carbonica molto elevata: eliminarla del tutto o trovare un compromesso?

È un alimento molto climalterante, ma non tutte le carni sono uguali: una dieta sostenibile può accettare un moderato consumo per esempio di pollame, ottima fonte proteica, se ciò permette di ridurre drasticamente (o eliminare!) il manzo, il vitello, l'agnello (e anche i formaggi stagionati!). Anche il pesce rappresenta, in genere, un'opzione ecocompatibile.

25%

È l'impronta carbonica generata dalla produzione dei cereali: alla base di ogni dieta, nel mondo apportano il 50% delle chilocalorie; 1/5 del totale deriva da frutta e verdura con un'impronta carbonica del 10%. La carne fornisce il 13% delle kcal, ma è responsabile del 52% delle emissioni.



**Titolo:** La Dieta amica del clima  
**Autori:** Giuliano Rancilio, Davide Gibin  
**Editore:** Altreconomia  
**Prezzo:** 16 euro