

CI SCRIVE MARCO MARIANO per segnalarci un esperimento di «democrazia energetica che abbiamo attuato in provincia di Cuneo: l'inaugurazione dell'impianto fotovoltaico da 20 kw a partecipazione popolare avverrà il 10 maggio». www.solarecollettivo.it

TERRA FUTURA La quinta edizione della mostra convegno internazionale delle buone pratiche di sostenibilità ambientale, economica e sociale, promossa da Banca etica a Firenze, quest'anno è in programma dal 23 al 25 maggio. www.terrafutura.it

AIAB

Cinque porzioni al giorno di frutta e verdura

LA PRIMA DOMANDA alla quale occorre rispondere per definire un corretto stile alimentare, dicono quelli de Il Mangiabiò [quindicinale di informazione sul biologico edito dall'Associazione italiana per l'agricoltura biologica, Aiab] nel loro ultimo numero, è: di cosa abbiamo bisogno perché l'alimentazione svolga la sua funzione di conservazione della salute e di protezione dalle malattie? La risposta è che una «dieta sostenibile» deve, in termini di quantità, qualità e sicurezza, essere ricca di frutta e verdura [almeno cinque porzioni al giorno], cereali integrali e legumi, con una presenza minima di alimenti di origine animale e con un uso prevalente di grassi vegetali, in particolare olio extravergine d'oliva. Tutto, tendenzialmente, proveniente da agricoltura biologica.

Il Mangiabiò ha in ogni numero presentato un menu di giornata all'insegna della regola delle cinque porzioni. I menu pubblicati nel corso di questi mesi, suddivisi per stagione, sono ora consultabili nel sito di Aiab.

www.aiab.it/home/bioedicola/mangiabiò

ACQUA

Londra in brocca

L'AMMINISTRAZIONE di Londra ha promosso una campagna per sostenere il consumo di acqua di rubinetto. London tap, questo il nome dell'iniziativa, è organizzata da Thames water [Tw], l'ente che gestisce l'erogazione dell'acqua in città e dintorni [cioè una delle aree metropolitane più affollate del mondo] ed è appoggiata dalle associazioni ambientaliste. Secondo Tw, un litro di acqua di rubinetto costa solo 0,3 grammi di CO2, con un impatto sull'ambiente trecento volte inferiore a quello di una bottiglia di acqua minerale. La Gran Bretagna consuma tre miliardi di bottiglie di acqua minerale ogni anno. Il primo maggio, per altro, i londinesi andranno alle urne per le elezioni amministrative: l'attuale sindaco, Ken Livingstone, e tutti gli altri candidati hanno preso posizione contro il consumo di acqua minerale. Intanto, molti ristoranti e bar hanno annunciato di voler sostenere l'iniziativa, offrendo gratuitamente acqua di rubinetto ai clienti: una ricerca del National consumer council ha rilevato che nove ristoranti su dieci in realtà non offrono un'alternativa, costringendo i consumatori a ordinare acqua minerale.



www.londonontap.org

LA CAVIA

cavia@carta.org



And the winner is...



IL NEW YORK TIME ha elencato nei giorni scorsi una scelta di otto tra i peggiori cibi americani.

La classifica prende spunto dal libro «Eat This, Not That!», un vero e proprio almanacco dei peggiori cibi americani, scelti più guardando alle calorie che al sapore. Dopo aver accusato il governatore della California ed ex consigliere del presidente Bush per lo sport e l'esercizio fisico Arnold Schwarzenegger, di aver dimenticato l'approvazione della legge che impone le tabelle nutrizionali sulle confezioni di cibo vendute nelle catene di ristoranti, ecco a voi le nomination. Il «peggior pasto da fast food» è quello di McDonald's. E fin qui non ci sono sorprese. Poi si citano cose tipicamente statunitensi, roba che le vostre papille gustative non hanno mai immaginato.

Si aggidica la statuetta di «peggior drink» il «Jamba Juice Chocolate Moo'd Power Smoothie», un milk shake che «contiene più zuccheri di due pinte di birra e una coppa di gelato». Nella categoria «peggior pasto da supermarket» trionfa il «Pepperidge Farm Roasted Chicken Pot Pie», una torta al pollo confezionata. Il «peggior hamburger»: il «Ruby Tuesday Bella Turkey Burger», che pure viene spacciato come «salutare» perché è di tacchino. Il peggior snack da aeroporto è il «Cinnabon Classic Cinnamon Roll».

Il pasto per i bambini da evitare è il «Double Macaroni 'n Cheese» che servono da «Macaroni Grill». La lista prosegue fino al vertice: il poco invidiabile titolo di «peggior cibo d'America» spetta a «Aussie Cheese Fries with Ranch Dressing» di «Outback Steakhouse: un pappone ipercalorico di salsa di formaggio, salsa Ranch e patatine fritte».