

### Ecoturismo: viaggiare lento



La scelta di un buon itinerario è importante quanto il giusto stato d'animo. Sono tante le alternative a basso costo per vivere l'emozione autentica del viaggio e stupirsi per itinerari fuori dal turismo di massa. Mare, montagna e collina: ce n'è per tutti i gusti. Da un viaggio su ferrovie lente ma di grande interesse paesaggistico, ad escursioni in bicicletta. Dal trekking al week end in un eco-hotel. Tante idee per spendere meno e goderci il nostro tempo.  
Fonte: [www.mappaecoturismo.it](http://www.mappaecoturismo.it)

### Latte: attenti alla zona di mungitura!

E tu chiamalo made in Italy! Nel 2010 ben 8.6 miliardi di litri di latte hanno attraversato la frontiera per essere confezionati dietro marchi italiani. Per il latte a lunga conservazione tre litri su 4 sono in realtà stranieri senza che il consumatore ne sappia nulla. Stessa sorte tocca alla materia prima di circa la metà delle mozzarelle dei nostri supermercati. I dati sono diffusi da Coldiretti al fine di sensibilizzare i consumatori a privilegiare i marchi che espongono le zone di mungitura del latte, a tutela dei 40000 allevamenti italiani.  
Fonte: Terra Nuova



### La spesa di Luglio

Pomodori, melanzane, peperoni, pesche, angurie: sono solo alcune delle delizie dell'orto e del frutteto di luglio. Con il caldo, niente di meglio di un fresco zaziki, il delizioso antipasto greco fatto di yogurt e cetrioli, perfetto per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione. Luglio è anche il mese dei pomodori, che in questo periodo sono al massimo della loro fragranza e sapore; per gustarli al meglio, provate il gazpacho (zuppa fredda di pomodori e verdure), fresco e stuzzicante, un vero prodigio della cucina andalusa.



**Verdura:** aglio, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalatine da taglio, patate novelle, melanzana, ortica, pomodoro, peperone, piselli, rabarbaro, ravanello, rucola, zucchini.

**Frutta:** albicocca, amarena, anguria, ciliegia corniola, fico, melone, mirtillo, mora di gelso, nespola del giappone, pera, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, uva spina.

**Pesci:** dentice, orata, sogliola, sgombrò e spigola, ma anche alice, cefalo, merluzzo, sardina, tonno, triglia.  
Fonte: Lifegate

### ecoAppuntamenti

Martedì 12 Luglio

**FORLÌ - Campagna informativa per il progetto di raccolta "porta a porta"**

Bussecchio, Musicisti e parte del Quartiere Spazzoli, Campo di Marte, zona via Cerchia. L'incontro pubblico di presentazione del progetto si terrà martedì 12 luglio presso l'associazione Aurora Libera Età in Via Porzio n.6.

Fonte: Romagnoggi

