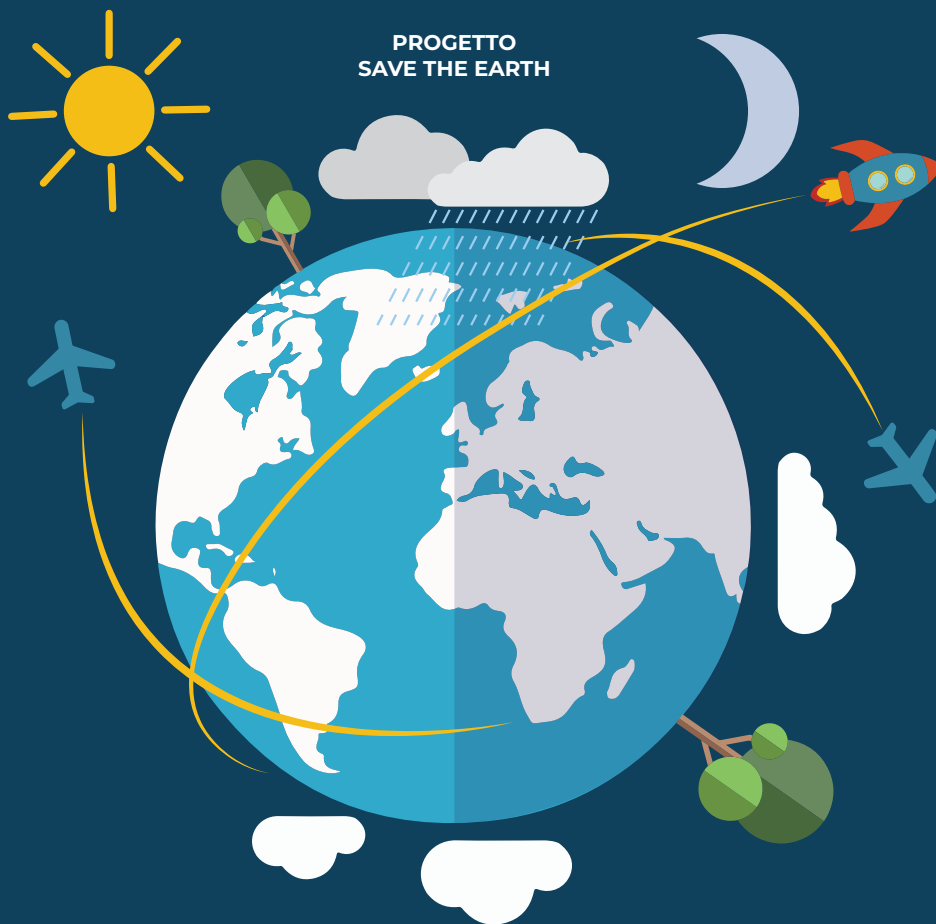




LICEO ARTISTICO STATALE
"V. CALÒ"
Grottaglie

PERCHÉ SALVARE LA TERRA?

SALVIAMO IL PIANETA
PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI!



PROGETTO
SAVE THE EARTH

***“Il mondo è un bel posto e per esso
vale la pena di lottare.”***

ERNEST HEMINGWAY



PERCHÉ PROTEGGERE LA TERRA?

Ci ha generato, ci fornisce il necessario per nutrirci, vestirci, crescere, muoverci, costruire, produrre, comunicare... senza la Terra non potremmo esistere, ma non sempre ricordiamo che anche lei ha bisogno di noi. Seguire alcuni piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana può aiutare a ridurre l'inquinamento ambientale. Siamo tanti, e se impariamo a prenderci cura del pianeta che abitiamo, riusciremo a tutelare anche la nostra vita e quella dei nostri figli.

Il riscaldamento globale, l'inquinamento ambientale e lo sfruttamento intensivo delle risorse naturali, dal cibo all'energia, sono i veri nemici, le malattie della nostra epoca che minacciano la Terra come mai in miliardi di anni era accaduto. A sentire gli scienziati e gli esperti, non c'è tempo da perdere: praticare uno stile di vita sostenibile, cominciando subito con piccoli gesti quotidiani, è quanto possiamo fare per aiutare la Terra e garantirle un futuro migliore. Nelle prossime pagine troverai alcuni importanti consigli per salvare la Terra.



PERCHÉ RIUTILIZZARE LA PLASTICA?

Bottiglie e contenitori? Non buttarli! Ecco come sfruttare la plastica grazie alla tua creatività e realizzare tanti oggetti utili.

Vuoi rallegrare il terrazzo o il giardino con vasi originali? Disegna e ritaglia un rettangolo su di un lato del corpo della bottiglia e inserisci il terriccio lasciando la bottiglia chiusa. A quel punto semina o inserisci delle piantine: rallegrerai il tuo spazio esterno.

Un recipiente porta sacchetti è sempre utile per mantenere un certo ordine che potrai appendere in cucina: basta tagliare la bottiglia alla fine del collo, nella zona in cui la bottiglia inizia a rigonfiarsi. Poi taglia la base della bottiglia e inserisci i sacchetti da quel lato.

Ti serve ricaricare il cellulare ma non hai un posto dove posarlo? Basta tagliare una bottiglia e fare un ritaglio rettangolare per inserire la spina del caricatore. Infila la spina nello spazio rettangolare e inserisci il cellulare nella bottiglia.



PERCHÉ NON SPRECARRE ENERGIA ELETTRICA?

Nelle nostre case c'è spesso un dispendio di luce a causa di cattive abitudini a cui non si dà particolarmente peso. Bastano invece piccole astuzie per ridurre lo spreco come ad esempio:

- **spegnere la luce** nelle stanze dove non c'è nessuno;
- usare lampadine a **risparmio energetico**: costano un po' di più rispetto a quelle tradizionali ma hanno una durata maggiore e garantiscono minori consumi a parità di luminosità;
- **non lasciare sotto carica** dispositivi elettronici oltre il tempo necessario;
- **non dimenticare** in stand by gli elettrodomestici, ricordiamoci soprattutto di spegnere completamente il televisore;
- **spegni l'aria condizionata** quando esci e imposta la corretta temperatura quando la usi.



PERCHÉ FARE ATTENZIONE ALLA PLASTICA?

Il problema dell'inquinamento da plastica è cresciuto così tanto, che nell'Oceano Pacifico si è creata un'isola di plastica. Ma non è tutto. Se lasciata per molto tempo al sole, la plastica si decompone in piccoli frammenti.

Queste microplastiche vengono rilasciate anche dagli indumenti sintetici durante i normali lavaggi in lavatrice. Proprio perché sono piccolissime, riescono ad arrivare facilmente negli oceani.

Le conseguenze più gravi dell'inquinamento da plastica si vedono proprio sott'acqua.

Quando invece gli animali incontrano le microplastiche spesso le scambiano per cibo e, ingerendole, possono portare al soffocamento o arrivare fino alla nostra tavola.

Cosa possiamo fare per aiutare l'oceano?

I consigli per difendere i nostri oceani sono davvero semplici! Eccone alcuni:

- **Evitare** prodotti con microplastiche, come dentifrici, creme e saponi;
- **Non usare** prodotti usa e getta, così da generare meno rifiuti;
- **Preferire** le shopping bags, le bottiglie e i contenitori riutilizzabili (o biodegradabili) a quelli in plastica.



PERCHÉ NON SPRECARRE L'ACQUA?

L'acqua «sembra» una risorsa rinnovabile, ma la quantità di acqua dolce, utile e «buona», diminuisce ogni anno. Risparmiare acqua è una priorità che tocca la vita di ognuno di noi e del nostro futuro. L'acqua è un bene prezioso e noi che siamo fortunati, abbiamo l'obbligo di rispettare questo nostro privilegio adottando delle misure intelligenti per non sprecarla! Ecco alcuni consigli:

- **Non lasciare l'acqua aperta** mentre ti lavi i denti: è uno spreco;
- **Ricicla** tutta l'acqua possibile: ad esempio, quella usata per sciacquare frutta e verdura. Anche questa acqua è preziosa e, ad esempio, può essere benissimo utilizzata per annaffiare le piante;
- **Utilizza la doccia** invece della vasca, consumerai circa 50 litri d'acqua, anziché 150 litri.



PERCHÉ PIANTARE ALBERI?

Senza gli alberi la vita sulla Terra sarebbe impossibile. Le specie vegetali forniscono l'ossigeno fondamentale alla nostra esistenza e sono una parte essenziale della catena alimentare e di sostentamento per le specie del nostro pianeta. Ecco alcuni motivi per piantare un albero:

- grazie ai loro processi di respirazione e fotosintesi, gli alberi aiutano a combattere il riscaldamento climatico assorbendo l'anidride carbonica e contribuiscono alla pulizia dell'aria;
- gli alberi abbelliscono giardini, parchi e città. È anche provato che il verde rilassa, rinfranca, rincuora;
- gli alberi regolano la temperatura, producono ombra e assorbono la luce solare, raffrescando l'estate. D'inverno sono in grado di mitigare i venti;
- gli alberi producono legno essenziale per molte attività umane;
- gli alberi aumentano la biodiversità. Fanno da riparo a decine di specie animali. Uccelli, insetti, roditori. Interi ecosistemi si basano sulla loro ecologia.



PERCHÉ USARE MENO L'AUTOMOBILE?

Muoversi a piedi, in bici o coi mezzi pubblici, lasciando a casa l'auto tutte le volte che è possibile (ed è possibile molto più di quanto si creda), è un atto di rispetto nei confronti dell'ambiente in cui viviamo.

I benefici del camminare vanno in più direzioni: benessere generale e mantenersi in forma. Camminare fa stare meglio, a maggior ragione se lo si fa in aree verdi, come parchi o sentieri di campagna o montagna. Camminare aiuta a essere più in forma, contribuisce a smaltire il peso in eccesso. Affinché sia utile in questo senso però è importante camminare con una certa intensità e durata con costanza, meglio se tutti i giorni e associare a questa attività una dieta bilanciata che limiti grassi e calorie.



PERCHÉ RACCOGLIERE I RIFUTI?

I tappi in plastica, come quelli che troviamo sulle bottiglie d'acqua, dei succhi di frutta, sui flaconi dei detersivi, dei bagnoschiuma, degli shampoo, sulle penne e i pennarelli, sono ad alta resistenza alle sollecitazioni, alle alte temperature e ai solventi ed è, quindi, ideale per la buona conservazione degli alimenti, anche quelli liquidi.

La raccolta e la vendita dei tappi per il loro riciclo è, per molte associazioni benefiche, un modo per raccogliere fondi per finanziare le loro attività o i loro progetti. Raccolgere i tappi è un gesto tanto semplice quanto fondamentale sia per la salvaguardia dell'ambiente che per finanziare iniziative meritevoli e per il bene comune.



Ovviamente, non si devono solo raccogliere i tappi di plastica, ma tutto ciò che danneggia l'ambiente. Recentemente hanno inventato uno sport che si basa sul raccogliere rifiuti!

PERCHÉ PARLARNE CON GLI AMICI?

Parlarne con le altre persone è sempre un aiuto! Facendo così, aiuti in qualche modo l'ambiente perché, se molta gente conosce i consigli per tenere l'ambiente pulito, ci si impegnerà di più e si avrà più cura di quello che ci circonda. Allora parlane, con i tuoi amici, parenti e con chiunque tu voglia! La natura ti ringrazierà! Ascolta anche le opinioni degli altri, e se non sono ecosostenibili, dai un input per cambiare il loro stile di vita. Alla fine, fa bene a tutti, sia a loro, sia all'ambiente! Cosa aspetti?



PERCHÉ NON USARE LE BUSTE DI PLASTICA?

Sono tanti, sono colorati, sono eco – per davvero? Scegliere di utilizzare un sacchetto di stoffa è spesso il primo gesto coscienzioso che facciamo per sentirci coinvolti nella battaglia all'inquinamento ambientale. Dall'architetto cosmopolita allo studente universitario fino alla casalinga di provincia, il sacchetto di stoffa è l'accessorio trasversale che mette d'accordo tutti nella battaglia contro la plastica a favore del #nowaste, cioè "nessuno spreco". Non bisogna sottovalutare il materiale con cui è fatto il sacchetto di stoffa. Bisogna tenere a mente nella scelta che i tessuti ecosostenibili o ecocompatibili sono di origine animale o derivati da fibre organiche. Non solo è importante verificare la loro origine, ma anche il processo produttivo dev'essere a basso impatto ambientale, naturalmente. Occhio anche alla stampa e alla tintura,

che non devono contenere assolutamente petrolio o derivati chimici. Insomma, la scelta del sacchetto di stoffa dev'essere fatta con attenzione per essere realmente d'aiuto al Pianeta.



PERCHÉ COMPRARE I PRODOTTI A KM0?

I prodotti a chilometro zero sono quelli reperiti direttamente nella zona di produzione, con acquisto diretto dal produttore. I vantaggi di questi prodotti sono tanti, scopriamone alcuni:

- un prodotto di stagione e del territorio costa mediamente meno di uno proveniente da paesi lontani e il guadagno è tutto per i produttori nel caso in cui la scelta sia la vendita diretta;
- un cibo che dal campo percorre pochi chilometri per arrivare alla tavola non è responsabile della produzione di alti quantitativi di inquinanti;
- acquistare i prodotti direttamente dai contadini significa riscoprire il valore della stagionalità, valorizzare le differenze biologiche e recuperare molte ricette tipiche cadute in disuso.



PERCHÉ RIDURRE IL CONSUMO DI CARNE?

Mangiare è una delle pochissime attività che riguarda da vicino ciascuno di noi e che ci coinvolge ogni giorno, pertanto le scelte sul cibo che consumiamo possono avere un grande impatto. Ecco alcuni motivi per ridurre il consumo di carne:

- **per il clima:** Il settore agricolo è responsabile di circa un quarto delle emissioni globali di gas serra. Le emissioni legate alla produzione intensiva di carne derivano dai gas generati dagli animali durante la digestione.
- **Per la tua salute:** È ormai noto che un consumo eccessivo di carne contribuisce all'aumento dell'obesità e alla possibilità di sviluppare malattie. L'inquinamento prodotto dagli allevamenti intensivi ha poi impatti molto pericolosi sulla salute delle persone.
- **Per un pianeta verde:** La necessità di produrre mangimi in massicce quantità è all'origine dell'uso di pesticidi, i cui residui rimangono nel terreno e nell'acqua anche per molti anni dopo il loro uso e rappresentano una minaccia anche per insetti fondamentali per la sopravvivenza del Pianeta, come le api.



**LA NONNA MODERNA
CONSIGLIA...**



**3 RICETTE BIO PER MANGIARE SANO E
NON INQUINARE L'AMBIENTE!**



PANCAKES BIO?

Ora ti parlo della ricetta dei miei pancakes, davvero semplicissima!
Eccoti la ricetta per 4-5 pancakes:

INGREDIENTI

150 g di farina
1 uovo
130 ml di latte (qualsiasi tipo)
mezzo cucchiaino di bicarbonato

PROCEDIMENTO

In una ciotola mescola con una frusta il latte e l'uovo, aggiungi la farina e il bicarbonato e mescola bene finché la pastella risulta liscia e omogenea

COTTURA

Per cuocere i pancakes in padella è fondamentale avere una padella ben calda e il fuoco basso. Usare una padella antiaderente leggermente unta e versare l'impasto. Quando il pancake comincia a fare le bollicine sulla superficie, giralo e fallo cuocere ancora 2 o 3 minuti.

ALTRI INGREDIENTI

se vuoi dei pancakes ancora più soffici ti suggerisco di aggiungere un po' di olio vegetale, oppure burro!



PERCHÉ MANGIARE PANCAKES?

La colazione è il primo pasto del giorno e dona l'energia necessaria per affrontare gli impegni quotidiani. La colazione non deve essere trascurata, è un momento molto importante!

I pancakes sono i protagonisti assoluti della cosiddetta colazione all'americana, ultimamente molto in voga anche in Italia. Provali e non potrai più smettere di mangiarli. Sono buonissimi, ancor di più a colazione! Perché? Scopri i tre motivi per gustare i pancakes al mattino:

SI PREPARANO IN CINQUE MINUTI

La preparazione dei pancakes è facile e veloce e la cottura lo è ancora di più!



PUOI CONSUMARLI I GIORNO DOPO

Se hai preparato troppi pancakes, puoi riporli in frigo in carta da forno e mangiarli tranquillamente l'indomani!

PUOI GUSTARLI ANCHE SALATI

Se ami consumare una colazione salata, avere dei pancakes significa accontentare tutti: puoi condirli con creme dolci, frutta, oppure uova e bacon. E tutti sono soddisfatti!

Alla prossima ricetta!

FRITTELLE A KM0?

Ora ti propongo una ricetta molto semplice da preparare, priva di burro, non fritta, e con ingredienti a km0!

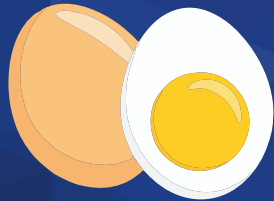
INGREDIENTI

2 mele grandi
250 gr. di yogurt intero, naturale
200 gr. di farina 0
2 uova
60 gr. di zucchero di canna



PROCEDIMENTO

sbucciare le mele e tagliarle a fettine di mezzo cm;
sbattere le uova con lo zucchero fino a formare una crema spumosa e chiara;
aggiungere lo yogurt e poi, poco alla volta, la farina e formare una pastella densa, non troppo liquida;
immergere le fettine di mele nella pastella e posizzarle su una teglia ricoperta con carta da forno;
infornare a 180° per circa 15 minuti o finché le frittelle si doreranno in superficie;
servire tiepide, spolverate con zucchero e cannella.



PERCHÉ MANGIARE LE FRITTELLE DI MELE?

Le frittelle di mele al forno sono una buona alternativa per mangiare della frutta! Puoi sostituire questo snack naturale ai soliti snack poco salutari, ti farebbe rimanere anche in linea! Ora, ti dico qualcos'altro che potrai fare con le nostre frittelle!

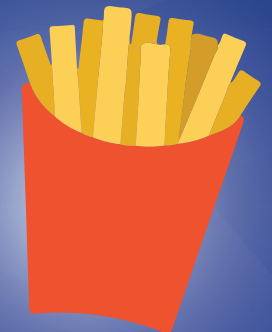
VARIANTI E ALTERNATIVE

Puoi, in alternativa, tagliare le mele a cubetti e aggiungerle all'interno della pastella: versa quindi il composto direttamente sulla carta forno e mettila in forno.

CONSIGLI

Puoi aggiungere all'interno di questa preparazione la cannella in modo da rendere ancora più gustose le tue Frittelle di Mele al Forno!

Se vuoi puoi diminuire leggermente la dose di zucchero nella pastella.



E IL GELATO?

Quest'ultima ricetta è davvero semplice e gustosa, priva di lattosio e adatta a qualsiasi merenda! È una buona alternativa al classico gelato e la puoi tranquillamente realizzare a casa con pochissimi ingredienti! È rinfrescante e quindi perfetta per l'estate, ma anche per le altre stagioni.

INGREDIENTI

2 cestini di fragole bio
2 cucchiaini di yogurt di soia naturale (oppure yogurt bianco normale)
50 grammi di zucchero di canna polverizzato
1/2 limone spremuto

PROCEDIMENTO

Lava le fragole e frullale in modo da ottenere una purea omogenea, aggiungi lo zucchero e lo yogurt mescolando sempre con un frullatore. Come ultima cosa aggiungi il succo di limone, sempre frullando. Versa il composto negli stampi e lascia riposare il tutto in freezer. Puoi anche divertirti a decorare i tuoi gelati usando del cioccolato sciolto oppure qualche decorazione per dolci!



FA BENE MANGIARLO?

Il gelato non è solo buono, ma anche sano. Ecco alcuni motivi per cui fa bene alla salute.

- È un **alimento equilibrato** dal punto di vista nutrizionale ed energetico. In un gelato alla crema **c'è tutto** (proteine, zuccheri e grassi), per questo può sostituire un panino o un primo piatto.
- È **facile da digerire**. Le proteine del gelato sono omogeneizzate, quindi risparmiano lavoro ai succhi gastrici e lasciano lo stomaco in fretta. Il gelato alla frutta **contiene vitamine e sali minerali** e fa digerire stimolando i succhi gastrici. Gli zuccheri, i grassi, le proteine e i sali minerali presenti nel gelato stimolano l'attività muscolare senza appesantire.



