

TRIMESTRALE TEMATICO PER L'EVOLUZIONE DELL'ESSERE

# 33 RE NUDO

# MONDO BIO

renudo.it

**MAJID VALCARENGHI:** La cultura del biologico e la politica / **MASSIMO LENZI:** Stato di Diritto contro Regioni di Stato / **IORIO E TERZIANI:** Ossigeno, l'elemento vitale per eccellenza / **FEDERICA GIACOSA:** La pulizia epatica / **MARCO BOGGIO:** Chiropratica / **IVO BIANCHI:** Come guarire con i funghi / **JEAN M. MAGNIEN:** La dieta per un ritorno alle origini / **W.H. BATES:** Vista perfetta senza occhiali / **TIZIANA CATANZANI:** Come allattare il mio bambino / **MARIE LAFORET:** 500 ricette vegan / **RACHEL FRIFY:** Pollice green / **RAY LONG:** La scienza dello Yoga / **INTERVISTA A MARINA FORTE:** Gong Master / **SABRINA GRANDONI:** Incensi come medicina / **MARCELLA ROSSI:** La mia esperienza macrobiotica

ASSOCIAZIONE  RE NUDO A.P.S.

# SOLO bio

## FIERA DEL PRODOTTO BIOLOGICO

**30 SETTEMBRE  
1-2 OTTOBRE 2016**

**PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO)  
Via Matteotti, 8**

**PRODOTTI ALIMENTARI BIO - BIOSHOPPING - DEGUSTAZIONI E  
FOOD SHOW - RISTORANTE BIO VEGETARIANO - INCONTRI IN FIERA**

**Venerdì 15.00 - 20.00  
Sabato e Domenica 10.00 - 20.00**

**INGRESSO GRATUITO**  
INFO - EXPOPOINT  
tel. 031 748814 [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)

in collaborazione con 

Seguici su  SoloBioMariano

LA SALUTE NATURALE RACCONTATA DAGLI ESPERTI

**L'altra medicina**  
MAGAZINE

n. 55

AGOSTO - SETTEMBRE 2016

La buona idratazione  
*Le regole per l'estate e lo sport*

**Rimedi NATURALI**  
Guida rapida alle piante contro il diabete

**Dossier YOGA**  
*per la donna*  
Facciamo i primi passi

**AYURVEDA**  
Pratiche e consigli per la stagione del fuoco

Periodico mensile - Anno XVI, numero 55/2016 - € 3,50  
Tutti i diritti sono riservati. Sped. in abb. post. n. 3520/2005 con L. 99/2001 art. 1, c. 1, D.M. 11/11/2001

LE ERBE DEL PRETE  
LE RICETTE ERBORISTICHE DI UN LEGGENDARIO SACERDOTE VERONESE

AROMATERAPIA  
ESSENZE PER CAGNOLINI, POSSONO AIUTARLI IN TANTISSIMI MODI

ECOTERAPIA  
LA NATURA COME MEDICINA (CON L'AUTO DEI FIORI DI BACH)

**PREPARIAMOLI IN CASA** Balsamo labbra, deodorante e antinzanzare senza chimica



**SOLO bio**

**FIERA DEL PRODOTTO BIOLOGICO**  
4ª edizione

**30 SETTEMBRE**  
**1-2 OTTOBRE 2016**

**PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI**  
**MARIANO COMENSE (CO)**  
Via Matteotti, 8

**PRODOTTI ALIMENTARI BIO - BIOSHOPPING**  
**DEGUSTAZIONI E FOOD SHOW**  
**RISTORANTE BIO VEGETARIANO - INCONTRI IN FIERA**

Venerdì 15.00 - 20.00  
Sabato e Domenica 10.00 - 20.00

**INGRESSO GRATUITO**

con il patrocinio  
In collaborazione con

COMUNE DI MARIANO COMENSE

INFO - EXPOPOINT  
tel. 031 748814 [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)  
Seguici su  SoloBioMariano





The advertisement features a large sunflower in the background. The text 'SOLO bio' is prominently displayed in yellow and green. The event title 'FIERA DEL PRODOTTO BIOLOGICO' is in the top right. The dates '30 SETTEMBRE 1-2 OTTOBRE 2016' and the location 'PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI MARIANO COMENSE (CO)' are clearly visible. The event activities include 'PRODOTTI ALIMENTARI BIO - BIOSHOPPING', 'DEGUSTAZIONI E FOOD SHOW', and 'RISTORANTE BIO VEGETARIANO - INCONTRI IN FIERA'. The schedule shows 'Venerdì 15.00 - 20.00' and 'Sabato e Domenica 10.00 - 20.00'. The entry is 'INGRESSO GRATUITO'. Contact information 'INFO - EXPOPOINT - tel. 031 748814 www.fierasolobio.it' is at the bottom.

## Mariano Comense

# Passione creativa e Solo Bio Riparte la stagione delle fiere

**Mariano.** Il 23-25 settembre e dal 30 al 2 ottobre i primi due eventi al Palazzo delle esposizioni. La manualità diventa protagonista: corsi, laboratori e dimostrazioni. Tra shopping e workshop

MARIANO

VIVIANA DALLA PRIA

A Mariano Comense riparte la stagione delle fiere. Il Palazzo Storico delle Esposizioni è pronto ad aprire le porte ed accogliere il suo pubblico. Tante le fiere presentate anche quest'anno: al Palazzo Storico saranno 4 entro la fine dell'anno, per poi proseguire con altri 2 appuntamenti nel 2017. A questi si devono poi aggiungere gli eventi esterni che contribuiscono a rendere il calendario fieristico marianese ancora più folto.

Ad inaugurare la stagione sarà "Passione creativa" fiera della manualità giunta alla terza edizione e organizzata da Expo Point. Venerdì 23, sabato 24 e domenica 25 settembre più di 45 espositori si presenteranno al loro pubblico di appassionati che giungeranno al Palazzo di via Matteotti 10 a Mariano da tutto il Nord Italia.

La ripresa dopo la pausa estiva

Racconta Elena Monti, responsabile del centro espositivo, insieme con Rita Frassi: «Sarà un'edizione di conferma con nuovi espositori e con più di 90 momenti di corsi, laboratori e dimostrazioni. Una tre giorni di "full immersion" tra shopping e creatività, passando dalle varie proposte di workshop e seminari. Questo è il momento in cui le creative della manualità iniziano a pensare ai lavori da realizzare in vista del Natale. Passione Cra-

ativa si sta affermando come polo dove rintracciare tutti i materiali necessari per questo genere di attività, ma anche come luogo dove seguire tutti i corsi per imparare a fare da sé. È per questo che consiglio a tutti gli appassionati di consultare sul sito internet [www.passione-creativa.it](http://www.passione-creativa.it) il calendario di tutti i workshop proposti e prenotare quello che più piace: ce n'è davvero per tutti i gusti».

■ La fiera della manualità metterà in scena 45 espositori del Nord Italia

■ A fine mese seguirà la tre giorni per proporre tutte le novità del settore biologico

Dopo questo esordio, il Palazzo Storico delle Esposizioni è subito pronto a fare il bis, con il botto.

Dal 30 settembre al 2 ottobre sarà la volta di "Solo Bio" tra giorni dedicati all'universo biologico. «Questa manifestazione è in notevole crescita e ci rende particolarmente orgogliosi» racconta Monti, che continua: «Solo Bio quest'anno

ha ottenuto il patrocinio di Regione Lombardia che sarà presente all'interno della fiera con il suo dipartimento di agricoltura. Ma non solo, da quest'anno la manifestazione esce dal Palazzo e abbraccia la città».

Infatti, "Solo Bio" ha attivato una stretta collaborazione con il Comune Mariano, Commercio e la Croce Bianca cittadina per dare vita al progetto: "Mariano Città Bio".

La novità della camminata

Dal 30 settembre al 2 ottobre, il Palazzo Storico delle Esposizioni proporrà tutte le novità del mondo biologico, che coinvolge non solo l'alimentare. Tanti i settori merceologici proposti, anche se sarà il gusto il senso protagonista della rassegna giunta alla sua quarta edizione e promossa in collaborazione con Aiab Lombardia. Durante la tre giorni, dunque, Mariano diventa bio, attraverso un progetto che coinvolge già molte attività, che proporranno ai consumatori prodotti biologici.

Saranno tutti facilmente riconoscibili grazie a una vetrofania. Inoltre, si realizzerà una camminata di 5 km. Il sindaco Giovanni Marchisio commenta: «Geniale intuizione di Expo Point, portata avanti con lo spirito giusto, cioè coinvolgendo tutte le realtà del territorio, tra cui una trentina di esercizi commerciali, alcune associazioni e il Comune».

Info: [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)

Fiere in via Matteotti

**Il calendario degli ultimi eventi del 2016**



**23-24-25 settembre**

"Passione creativa", la 3ª edizione della Fiera della manualità creativa: dalle ore 10 alle ore 20. Ingresso 4 euro, 3 euro ridotto over 65 anni e ragazzi dal 5 al 16 anni con coupon riduzione da scaricare dal sito [www.passione-creativa.it](http://www.passione-creativa.it). Gratuito per i bambini fino a 5 anni compiuti.

**30 settembre e 1-2 ottobre**

"Solo Bio" 4ª edizione della fiera del prodotto biologico con mostra mercato dei prodotti biologici. Ingresso gratuito. Apertura del venerdì dalle 15 alle 20, sabato e domenica dalle ore 10 alle ore 20 con degustazioni, bioshopping, ristorante e incontri. Info: [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)

**14-15-16 ottobre**

"Brianza Sposti", la XXIX edizione della fiera degli sposti. Orari di apertura: venerdì: 20-23, sabato: 14-23, domenica: 10-21. Ingresso gratuito, info: [www.fierabrianzaspolti.it](http://www.fierabrianzaspolti.it)

**18-20 e 25-27 novembre**

Ultima fiera del 2016, Artigianato e dintorni che per la 18ª edizione propone il doppio appuntamento con la mostra mercato: mille idee per il regalo nel weekend del 18-19-20 novembre 2016 e del 25-26-27 novembre. Oltre 18 mila persone hanno visitato la diciassettesima edizione 2015 dello scorso novembre, decretando il successo della manifestazione, che si è ormai consolidata come uno dei tradizionali e più attesi appuntamenti fieristici del territorio. L'edizione 2016 sarà sempre a ingresso gratuito e seguirà le seguenti aperture: il venerdì dalle 15 alle 19, il sabato dalle 10 alle 23 e la domenica dalle 10 alle 20. Info: [www.artigianatoedintorni.it](http://www.artigianatoedintorni.it)



Il Palazzo storico delle esposizioni di via Matteotti a Mariano



Da sinistra Rita Frassi ed Elena Monti, responsabili di Expo Point

**SOLO bio**

**FIERA DEL PRODOTTO BIOLOGICO**  
4<sup>a</sup> edizione

**INGRESSO GRATUITO**

INFO - EXPOPOINT - [www.fierasolo.com](http://www.fierasolo.com)

**30 SETTEMBRE**  
**1-2 OTTOBRE 2016**

**PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI**  
**MARIANO COMENSE (CO)**

L'EVENTO **bio**  
NELL'EVENTO **bio**

**CAMMINATA BENEFICA** a favore di **Lebanon**

Domenica 2 ottobre  
ore 9.00

Venerdì 15.00 - 20.00 - Sabato e Domenica 10.00 - 20.00

Comune di MARIANO COMENSE

in collaborazione con Regione Lombardia

**Il prossimo evento da venerdì 30**

## Spazio ai prodotti “bio” Coinvolti anche i negozi

Il prossimo weekend Mariano si trasforma in Città Bio grazie a una serie di attività. A partire dalla fiera “Solo Bio” che dal 30 settembre al 2 ottobre proporrà al Palazzo Storico delle Esposizioni tutte le novità del mondo biologico. La rassegna è promossa da Expo Point in collaborazione con AIAB Lombardia e annovera il patrocinio del Comune, di Concommercio e della Croce Bianca. Molti gli esercizi marianesi, facilmente

riconoscibili da una vetrofania identificativa, che durante la tre giorni proporranno ai consumatori prodotti biologici. Nel Palazzo, sarà ospite il Consorzio del pecorino Amatriciano con uno stand dove compiere un acquisto solidale di pecorino e guanciale. Inoltre, nel ristorante della Fiera sarà possibile gustare la pasta all'amatriciana e partecipare così alla raccolta fondi per le popolazioni colpite dal terremoto. V.DAL



**EVENTO** Solo bio, Mariano città bio e biocamminata solidale

# Una esplosione di gusto bio

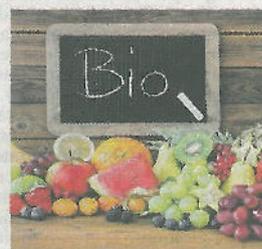
Dal 30 settembre al 2 ottobre, c'è la fiera del prodotto biologico

**MARIANO COMENSE (avr) 30 settembre, 1 e 2 ottobre:** ecco le date da segnare in agenda per tutti gli «amiciBio» che sono interessati a scoprire sempre più le novità del mondo biologico. A Mariano Comense torna «Solo Bio», la fiera del prodotto biologico giunta quest'anno alla sua quarta edizione.

Promossa in collaborazione con AIAB Lombardia e patrocinata da Regione Lombardia Assessorato Agricoltura, Comune di Mariano Comense e da Confcommercio Como, «Solo Bio» si terrà al Palazzo Storico delle Esposizioni in via Matteotti 10 e punta a ripetere il successo delle precedenti edizioni che videro la partecipazione di oltre otto mila visitatori.

Figlia di un settore in continua crescita, che vede aumentare il fatturato e il numero sia degli appassionati e sostenitori/consumatori sia degli operatori (agricoltori o aziende) che basano la propria attività lavorativa su una produzione derivante da agricoltura biologica e sempre più sostenibile, la fiera dei sapori biologici sarà un grande evento da non perdere per i cultori dell'alta qualità alimentare biologica, la ristorazione, l'enogastronomia e la bio-eco-cosmesi con la partecipazione di oltre 60 espositori.

Organizzata da Expopoint - Eventi Fiere Congressi la manifestazione è rivolta ai «bio amici» fidelizzati che condividono valori e filosofia di vita ma anche a neofiti e curiosi che



vogliono informarsi e conoscere maggiormente tutto ciò che fa parte del mondo bio e del mondo del prodotto naturale.

La manifestazione, che è realizzata sempre con l'importante collaborazione Associazione Italiana per Agricoltura Biologica, quest'anno per la prima volta vedrà la presenza di uno stand istituzionale di Regione Lombardia - Ersaf Ente Regionale per i Servizi all'Agricoltura per la promozione di progetti territoriali dedicati.

### Programma e iniziative

**Bio shopping e bio informazione:** il pubblico, con un ingresso gratuito, potrà avere l'opportunità di conoscere direttamente produttori, provenienti da tutta Italia, che presentano prodotti certificati, garantiti, ottenuti senza ricorso a sostanze chimiche di sintesi.

**Degustazione, food show e formazioni:** il calendario aggiornato e completo degli appuntamenti è consultabile sul sito [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it). In fiera non mancherà anche la pos-

sibilità di pranzare con il Ristorante Bio Naturale.

**Mariano Città Bio:** con la collaborazione del Comune, della Croce Bianca, di Confcommercio, dei commercianti/ristoratori e con il supporto di Naturasie Fava Bite nasce l'evento Mariano Città Bio per una tre giorni di biogusto.

**Biocamminata:** domenica 2 ottobre c'è la biocamminata non competitiva organizzata in collaborazione con la Croce Bianca di Mariano Comense dalle 9 al palazzo delle esposizioni.

## Acquisto solidale del pecorino di Amatrice



**MARIANO COMENSE (avr)** Solo Bio e Mariano Città Bio hanno raccolto l'appello «SOS pecorino» in favore dei pastori terremotati di Amatrice. Dopo il sisma del 24 agosto, quasi tutti stanno vivendo in tenda e molti hanno avuto gravi danni tanto che i piccoli caseifici artigianali hanno dovuto interrompere la loro attività e rimane il gravoso problema del latte che gli animali (quasi tutti sani e salvi) continuano a produrre. Buona parte del latte viene ritirato attualmente dal Consorzio di tutela «L'Amatriciano: il Pecorino dei Monti della Laga», che continua a produrre formaggi ma si ritrova senza i turisti che non arrivano più nella loro zona più a

comprare il famoso pecorino prodotto con latte biologico. Ecco che per aiutare i pastori terremotati e favorire la commercializzazione dei loro prodotti e far ripartire la loro difficile economia montana bioartigianale e di qualità Solo Bio e Mariano Città Bio ospitano con uno stand in fiera il 30 settembre, 1 e 2 ottobre prossimi il Consorzio di tutela del pecorino Amatriciano per permettere l'acquisto solidale oltre che del pecorino di Amatrice anche del guanciale e del caglione di mulo. Inoltre, al ristorante della fiera sarà possibile gustare la pasta all'amatriciana e partecipare al progetto di raccolta fondi.

## RISPETTARE LA NATURA E I SUOI CICLI

# Il biologico sotto la lente

**MARIANO COMENSE (avr)** I dati emersi dall'ultima rilevazione a Nielsen presentata a giugno 2016 hanno confermato la tendenza di crescita. Siamo di fronte a un settore che rappresenta 4 milioni e mezzo di famiglie italiane che acquistano abitualmente almeno un prodotto biologico a settimana generando il 74% delle vendite totali del settore, e il totale degli acquirenti, occasionali compresi, ammonta a 19,8 milioni. Il biologico va inteso e

vissuto come una scelta e una volontà di ritornare alle sane abitudini di una volta, quando si consumavano prodotti di stagione e si rispettava la natura. Comprare bio oggi è un'alternativa più salutare e gustosa di mangiare e i cittadini sono sempre più sensibili e propensi ad avvicinarsi al mondo del biologico, garanzia di sicurezza alimentare oltre che di maggiore educazione, tradizione del territorio e rispetto dell'ambiente.





30 SETTEMBRE  
1-2 OTTOBRE 2016

PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO)



**Domenica 2 ottobre - ore 9.00**  
(ritrovo Palazzo delle Esposizioni - Mariano C.se)

# BIO CAMMINATA SOLIDALE



Camminare insieme è sport,  
salute, solidarietà, mondo bio

INFO, PRE-ISCRIZIONE E REGOLAMENTO su [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)

Camminata non competitiva di 5 km per le vie della Città di Mariano  
con punti ristoro biologici a favore dei progetti della  
CROCE BIANCA di MARIANO COMENSE



Sponsor tecnici



Media Partner

**La Provincia**

Con i patrocini



In collaborazione con



## Il prossimo appuntamento

# Salute e benessere alla fiera "Solo bio"

### Da venerdì 30 a a domenica 2

Il prossimo weekend a Mariano Comense torna la fiera "Solo Bio" organizzata da Expo Point al Palazzo delle Esposizioni in via Matteotti 8/10. Sono più di 60 gli espositori che proporranno tutte le novità del mondo del biologico: dall'alimentare al benessere personale. "Solo Bio" che inaugura venerdì 30 settembre alle 15, riserva uno spazio speciale ai terremotati del Centro Italia. Infatti, sarà ospite il Consorzio del Pecorino Amatriciano, che venderà formaggio e guanciale a privati e ristoranti a sostegno di chi è in difficoltà. Al ristorante della fiera si potrà gustare la tipica pasta e contribuire nella raccolta fondi. "Solo Bio" continua sabato 1 e domenica 2 ottobre dalle 10 alle 20 e inoltre trasforma Mariano in "Città Bio": 30 gli esercizi che proporranno prodotti biologici, mentre domenica dalle 9 si svolgerà una camminata non competitiva di 5 km con punti ristoro biologici. Info: [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it) V.DAL.

## Mariano Comense

# Solo prodotti "bio" La natura conquista la fiera di Mariano

**Manifestazione.** Tre giorni al palazzo delle Esposizioni con la presenza di 60 espositori sul tema del vivere sano. Movimento in crescita: ci sono 2.133 operatori in regione

MARIANO

**VIVIAVA DALLA PRIMA**

Al via oggi dalle 15, la quarta edizione di "Solo Bio" al Palazzo Storico delle Esposizioni per tutto il weekend con ingresso gratuito.

**Numeri in crescita**

Oltre 60 espositori saranno presenti con prodotti biologici e naturali per dare la possibilità di approfondire il tema del vivere sano.

La fiera, in netta crescita, quest'anno annovera il patrocinio di Regione Lombardia, del Comune di Mariano, di Confindustria e della Croce e si svolge in collabora-

zione con AIAB Lombardia. Questa esposizione è importante per il territorio perché il settore biologico è in trend positivo: ben sette famiglie su dieci acquistano prodotti biologici. Inoltre, la Regione fa sapere che sono 2.133 gli operatori in Lombardia, compresi tutti i produttori e i preparatori.

Tra le colture più diffuse troviamo riso e mais, seguite da foraggi, viti e colture per la trasformazione dell'industria. La provincia di Como manca dal podio di quelle più biologiche: al primo posto Pavia, seguita da Brescia e Mantova.

**Camminata ecologica**

Mariano si trasforma comunque almeno per il weekend in "Città Bio" per sottolineare come il territorio marianese, inserito tra Cantù città del mobile e Cabiato paese della sedia, sia ricco di opportunità nel settore. A partire dai numerosi florovivaisti presenti, senza dimenticare che qui si producono succhi di frutta completamente biologici ed esportati nei maggiori mercati internazionali.

I succhi "Sole Rosso Bio" saranno presenti nei punti di

ristoro della camminata non competitiva che si svolgerà domenica dalle 9 e anche all'interno del centro espositivo, dove proprio lo scorso anno furono presentati in anteprima. In fiera, molte saranno le occasioni di tastare con mano prodotti biologici e servizi attenti all'ambiente. Molti anche i seminari e gli incontri aperti al pubblico.

**Opportunità per ristoratori**

Importante la presenza del Consorzio del Pecorino amatriciano, che venderà oltre al formaggio, anche il guanciale sia ai privati che agli esercizi commerciali.

«Anche i ristoratori e i rivenditori possono acquistare in fiera i prodotti a loro necessari, partecipando così alla raccolta fondi a favore delle terre colpite dal terremoto del 24 agosto. A loro sostegno anche i pranzi e le cene a base di amatriciana all'interno del ristorante del Palazzo» ha spiegato l'organizzatrice Rita Frassi.

SoloBio al Palazzo Storico delle Esposizioni a Mariano Comense, via Matteotti 8/10. Orari: venerdì dalle 15 alle 20, sabato e domenica dalle 10 alle 20. L'ingresso alla manifestazione è gratuito.



La fiera "Solo bio" torna questa fine settimana a Mariano Comense



Uno degli incontri della passata edizione



Rita Frassi

**Il programma**

## Tanti incontri sulla salute Si parla anche di orti urbani

A Solo Bio tanti workshop proposti a partire da oggi. Alle 17, incontro "Intestino, Cuore della salute, ultime ricerche scientifiche e rimedi naturali" a cura di Monica Puccetti, naturopata. Alle 18 tutte e tre le giornate si potrà vivere l'esperienza del Bagno Sonoro di Campane Tibetane. Sabato si parte alle 11 con Noa Food, con corsi per supportare la nascita di orti urbani. Alle 12 sabato e domenica spazio all'alimentazione e alle ricette più

salutari. Alle 14 "L'isola del Tesoro", alle 15 conferenza "Occhi: Specchio dell'anima e radar del corpo, vedere meglio in modo naturale per il benessere psicofisico, ad ogni età". Alle 16, "Senza latte come faccio?", alle 17 "Bere acqua di mare per la salute" a cura di Francisco Martin. Domenica, doppio appuntamento alle 11: la dottoressa Rosy Barretta parlerà della divinazione e il ching, mentre il dottore Andrea Assi discuterà di: "Cento si nasce o si

diventa?". Alle 15, la naturopata Federica Schirripa approfondisce "Il buongiorno si vede dal mattino. La Naturopatia si può aiutare ad alzarsi dal letto col piede giusto. Alle 16, "I rimedi floreali italiani" a cura della dottoressa Francesca Castelli. Alle 17, presentazione del volume Gusto & Salute del Dottor Missaglia a cura del dottor Missaglia e del dottor Ballabio. All'interno delle fiere, durante la tre giorni è attivo anche il ristorante vegetariano che si aggiunge alla possibilità di pranzare e cenare con un piatto di amatriciana solidale. Per informazioni: [www.fierasolo-bio.it](http://www.fierasolo-bio.it). V.DAL.

Il settore è in trend positivo: 7 famiglie su 10 cercano il biologico

Ci sarà anche il Pecorino amatriciano «Aiuteremo la ricostruzione»



**SOLO**  
**bio**

**FIERA  
DEL PRODOTTO  
BIOLOGICO**  
4<sup>a</sup> edizione

**INGRESSO GRATUITO**

**30 SETTEMBRE  
1-2 OTTOBRE 2016**

**PALAZZO STORICO DELLE ESPOSIZIONI  
MARIANO COMENSE (CO)**

**L'EVENTO** *Mariano Città Bio*  
**NELL'EVENTO** **CAMMINATA BENEFICA** a favore di 

**Domenica 2 ottobre - ore 9.00**

 SOLO BIO e MARIANO CITTÀ BIO solidali con *Amatrice* ospitano in fiera il **CONSORZIO di tutela del pecorino Amatriciano** per permettere l'**ACQUISTO SOLIDALE** oltre che del pecorino di Amatrice anche del tipico guanciale. E... per finire presso il **RISTORANTE** della **FIERA** sarà possibile gustare l'originale **PASTA AMATRICIANA** e partecipare così al progetto di raccolta fondi per i nostri connazionali terremotati.

**Venerdì 15.00 - 20.00 - Sabato e Domenica 10.00 - 20.00**

Con i patrocini  **COMUNE DI MARIANO COMENSE**

In collaborazione con  **Regione Lombardia Agricoltura**

**INFO - EXPOPOINT** tel. 031 748814  
[www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it) - 

IN SCENA L'ECCELLENZA DEL BIOLOGICO E TANTI APPUNTAMENTI

## «Non solo bio» diventa solidale con i terremotati La fiera tra raccolta fondi e biocamminata in città

**MARIANO COMENSE** (ml) Si sono accesi i riflettori sulla kermesse del biologico. Dal 30 settembre al 2 ottobre al palazzo delle Esposizioni di via Matteotti esplodono il gusto e la passione per la natura.

La quarta edizione di «Solo bio», organizzata da Expopoint, è promossa in collaborazione con ALAB Lombardia e patrocinata da Regione Lombardia assessorato Agricoltura, Comune di Mariano Comense e da Concofcommercio Como racconta la storia di un settore in continua crescita che vede anno dopo anno aumentare il suo fatturato. Siamo di fronte ad un settore che rappresenta 4 milioni e mezzo di famiglie italiane che acquistano abitualmente almeno un prodotto biologico a settimana, generando il 74% delle ven-

dite totali del settore, e il totale degli acquisti, occasionali compresi, ammonta a 19,8 milioni.

«Non solo bio» è un grande evento da non perdere per i cultori dell'alta qualità alimentare biologica, la ristorazione, l'enogastronomia e la bio-eco-cosmesi con la partecipazione di oltre 60 espositori. L'ingresso è gratuito.

Si può avere l'opportunità di conoscere direttamente produttori, provenienti da tutta Italia, che presentano prodotti certificati, garan-

tati, ottenuti senza ricorso a sostanze chimiche di sintesi.

Una tre giorni arricchita da un calendario di iniziative con momenti di degustazione e food show, di formazione e informazione: dal bagno sonoro di campana tibetano al food show di cucina naturale con la collaborazione di Naturasi, all'incontro su Intestino - Cuore della Salute con la naturopata Monica Puccetti alla presentazione di un progetto ecosostenibile per supportare la nascita di orti urbani. E poi

appuntamenti per conoscere i fiori di bach, i soft drink, punti ristoro per pranzare bio.

Ma non finisce qui... domenica 2 si vivrà un momento oltre che salutare anche benefico, con una biocamminata non competitiva, a partire dalle ore 9 dal palazzo delle esposizioni (tutte le info su [www.fierasolobio.it](http://www.fierasolobio.it)). Durante il percorso naturalmente i punti ristoro saranno organizzati con prodotti biologici con il supporto di Naturasi e Fava Bibite. Tutti gli aderenti a «Solo bio»

offriranno nei giorni di evento sconti particolari per gli acquisti. Sarà possibile acquistare anche il pecorino di Amatrice in favore dei pastori terremotati di Amatrice: dopo il sisma del '24 agosto di loro quasi tutti stiamo vivendo in tenda e molti hanno avuto gravi danni tanto che i piccoli caseifici artigianali hanno dovuto interrompere la loro attività, rimane il gravoso problema del latte che gli animali (quasi tutti sani e salvi) continuano a produrre. Buona parte del latte viene ritirato annualmente dal Consorzio di tutela «L'Amatriciano: il Pecorino dei Monti della Laga». E' possibile acquistare, sempre per la raccolta fondi, anche il guanciale e il coglione di mulo.

Orari di visita: sabato 1 e domenica 2 ottobre dalle 10 alle 20.

# Solo Bio, fiera al via Con 65 espositori per tutto il weekend

**Mariano.** Inaugurata la 4ª edizione della mostra mercato. Fino a domani gli stand con numerose eccellenze italiane. Olio, formaggi, tartufi, estratti salutari. L'ingresso è gratis

MARIANO

VIVIANA DALLA PRIA

Una mostra-mercato alla quarta edizione, che trasforma un palazzo contenitore delle tante eccellenze italiane e un centro in "Città Bio". È questo il risultato di "Solo Bio" che fino a domenica fa di Mariano un riferimento del settore, con tante proposte anche fuori palazzo.

## Apertura ieri pomeriggio

Inaugurata ieri nel pomeriggio la Fiera, ad ingresso libero, è stata da subito meta di molti visitatori. In un viaggio per l'Italia, attraverso i tre piani del Palazzo Storico delle Esposizioni, tra i sapori più veri e genuini dei 65 espositori, ecco che il visitatore è accolto all'ingresso dagli allestimenti di due importanti

■ Gli espositori sembrano preferire l'e-commerce alla bottega tradizionale

■ Amatriciana benefica per i terremotati servita a ogni pranzo e cena

player del mondo prodotto biologico. Ieri era presente anche un'elegante **Giovanni Fava**, noto imprenditore marianese, mentre la bella **Manuela Malaschi** proponeva degustazioni degli ultimi prodotti bio made in Mariano Comense, che stanno già conquistando i palati del pubblico internazionale.

Tra un assaggio e l'altro si scoprono anche prodotti esotici, come i derivanti dal Baobab, estratti di salute, oppure di preparati di curcuma, zenzero e cannella. Ultimo trend è la "Macca" radice peruviana ottima energizzante.

Tutti di antiche e lontane tradizioni, vengono svelati dagli espositori di PaleoBio, che spiegano come devono essere utilizzati. Da poco affacciati sul nostro mercato, sono prodotti poi rintracciabili su internet, gli espositori sembrano preferire l'e-commerce rispetto alla tradizionale bottega.

Molta attenzione e un bell'allestimento per il "Consorzio del Pecorino Amatriciano" che vende i prodotti degli allevatori e dei pastori delle zone devastate dall'ultimo terremoto. Si può così compiere un acquisto d'eccellenza e benefico. Vengono proprio da questo Consorzio i prodotti con cui l'Amatriciana, servita ogni pranzo e cena all'interno del Palazzo, verrà cucinata. Il ricavato verrà devoluto proprio alle popolazioni colpite dal sisma del 24 agosto. «Vi invitiamo per questo a venire a pro-

vare le nostre specialità», dicono **Fausto Merlini** e **Fabio Pelliccioni**.

Benefico anche l'olio d'oliva vegano di **Gaetano Di Giandomenico**, agronomo e tecnico di campo. «I nostri prodotti non hanno nessuna contaminazione con tutto ciò che è di origine animale. Anche la terra su cui vengono coltivati gli ulivi, ad esempio, viene esclusivamente concimata con elementi vegetali». Di Giandomenico, abruzzese, in fiera è con **Andrea Borzi**. «Il nostro olio sostiene una comunità per giovani in difficoltà, sono felice che Andrea sia qui con me».

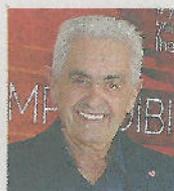
## Consigli per la dieta

Chi volesse far seguire l'alimentazione biologica anche ai propri amici domestici, a "Solo Bio" può trovare **Gianluca Spanchi**, alias "Mr Crocchetta" in grado di dare tutte le indicazioni per una corretta dieta.

Direttamente dallo premio degli Oscar Green 2016, arriva **Gianni Fasciani**. La sua azienda agricola produce tartufi e derivati rigorosamente biologici e si è classificato prima in Calabria e tra le prime 10 italiane. Dopo essere stato premiato direttamente dal ministro all'Agricoltura **Maurizio Martina**, arriva a Mariano: «È la prima volta che partecipo a questa esposizione, l'ho scelta perché è molto ben recensita dagli espositori». Info: -www.fiera-solobio.it



Palazzo Storico delle Esposizioni, in via Matteotti a Mariano



Gianni Fava



Manuela Malaschi



Gaetano Di Giandomenico

## Partenza domani alle 9

### Camminata con la Croce Bianca

La fiera "Solo Bio", che fino a domani propone tutte le novità del mondo biologico, esce dal Palazzo e abbraccia la città attraverso una serie di iniziative.

La rassegna, realizzata in collaborazione con AIAB Lombardia e Regione, annovera il patrocinio del Comune, di Confcommercio e della Croce Bianca. Sono una trentina le attività marianesi, facilmente riconoscibili da una vetrofania identificativa, che durante la tre giorni proporranno ai consumatori prodotti biologici all'interno dei

loro esercizi. Tra le varie iniziative, un momento salutare e benefico domani, domenica 2 ottobre, quando si terrà una camminata non competitiva di 5 chilometri organizzata in collaborazione con la Croce Bianca e con partenza alle ore 9 dal Palazzo delle Esposizioni. Durante il percorso naturalmente i punti ristoro saranno organizzati con prodotti bio. SoloBio è al Palazzo Storico delle Esposizioni a Mariano, via Matteotti 8/10. Orari: oggi e domani: 10-20. Ingresso gratuito. V.DAL

# Diecimila persone in tre giorni Un successo per la fiera del bio

## Mariano

I trenta commercianti che hanno aderito continueranno a proporre i loro prodotti naturali

Ha chiuso "Solo Bio" la fiera del mondo del benessere che ha portato a Mariano 10 mila persone in tre giorni.

Ma non è certo finita l'esperienza di "Mariano Città Bio", l'iniziativa collaterale che ha visto la partecipazione dell'amministrazione comunale, dei commercianti cittadini e delle associazioni cittadine.

«Saremo lieti di continuare ad essere capofila di questa iniziativa, che ci auguriamo continui a vivere in modo attivo di anno in anno. Il Palazzo delle Esposizioni sarà a disposizione per incontri, conferenze e quan-

t'altro possa servire» dice Elena Monti, organizzatrice con Rita Frassi di Expo Point. Intanto, i trenta esercizi commerciali che hanno partecipato all'iniziativa proponendo alla loro clientela una selezione di prodotti biologici non fanno marcia indietro e continueranno così a offrire questo tipo di alimenti accanto a quelli tradizionali.

«Durante la quarta edizione della fiera Solo Bio il Palazzo delle Esposizioni ha registrato un numero pubblico, che quest'anno più che mai ha dimostrato di essere preparato».

Tante infatti le persone che hanno partecipato ai seminari e alle iniziative proposte. «La camminata biologica, nonostante il tempo incerto, ha riscosso una buona partecipazione. Cento persone hanno percorso con noi i 5 chilometri pro-



Il Palazzo delle Esposizioni. Il prossimo evento è "Brianza Sposi"

posti e speriamo che il prossimo anno il numero raddoppi». Dallo scorso venerdì fino a domenica Mariano Comense ha vissuto biologico: nel Palazzo di via Matteotti tre piani erano dedicati al viver sano, con in campo 65 operatori. «La fiera - aggiunge - si sta affermando, ma quello a cui Expo Point sta lavorando è una crescita qualitativa che tenga sempre presente l'universo vegano e l'ecocompatibile».

Sembra iniziata dunque sotto i migliori auspici, la nuova stagione fieristica marianese che oltre a "Solo Bio" ha visto la messa in scena di un'ottima edizione di "Passione creativa". Il prossimo appuntamento è con la rodattissima "Brianza Sposi" manifestazione giunta alla 29ª edizione che proporrà nuove tendenze e classiche offerte per il giorno del matrimonio. Poi si passerà al doppio appuntamento con "Artigianato e dintorni" sul mondo del regalo, della decorazione e dell'oggettistica proprio in vista delle festività. L'edizione numero 18 si terrà il 18, 19, 20 novembre e in replica il 25, 26 e 27. Per informazioni il sito [www.expo-point.it](http://www.expo-point.it) Viviana Dalla Pria