

Elisa Artuso

Eco-famiglie

Riflessioni, esperienze, idee
per una maggiore consapevolezza
e un orientamento più sostenibile

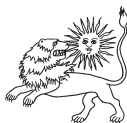


Il leone verde

Elisa Artuso

Eco-famiglie

*Riflessioni, esperienze, idee
per una consapevolezza
e un orientamento più sostenibile*



Il leone verde

Alla mia famiglia.

In copertina: ©iStockphoto.com/Pampix, “*New Life*”

ISBN: 978-88-6580-046-1

© 2012 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

INTRODUZIONE	5
1. ECOLOGIA DELLE RELAZIONI	7
<i>Per crescere un bambino serve un intero villaggio</i>	7
<i>Fate che le vostre azioni riflettano le vostre parole</i>	10
<i>Il sistema famiglia oggi e i nuovi legami leggeri</i>	13
<i>La relazione tra famiglie: opportunità per la svolta ecologica</i>	15
<i>Il valore della sobrietà e del vivere semplice</i>	18
<i>Ecologia e bellezza</i>	19
Testimonianza: “La Casa sull’Albero”	20
2. CONSUMI DI QUALITÀ, ECOLOGICI, ECONOMICI, SOSTENIBILI	23
<i>Supermercato? Ho quasi smesso</i>	23
<i>Consumo critico</i>	26
<i>Gruppi d’acquisto solidale</i>	27
<i>Come nasce un gruppo d’acquisto</i>	29
<i>Alternative al gruppo d’acquisto</i>	35
<i>L’autoproduzione</i>	39
Testimonianza: consumo critico in una cittadina di periferia	40
Testimonianza: consumo critico in in California	42
3. ALIMENTAZIONE E AMBIENTE	44
<i>Cibo e ambiente</i>	44
<i>La chimica nei nostri piatti</i>	47
<i>Cucina naturale per tutta la famiglia: come e perché</i>	51
<i>Il biologico low cost è possibile?</i>	56
<i>Vegetariani e vegani: solo loro salveranno il mondo?</i>	57
<i>Sperimentazioni di autoproduzione: l’orto</i>	60

Testimonianza: Gloria e Roberto, un'esperienza in campagna	62
<i>Farsi il pane</i>	64
Testimonianza: Sonia, Il Pasto Nudo	67
Testimonianza: Laura e la cucina dell'anima	71
4. LA PULIZIA DELLA CASA	74
<i>Cosa vuol dire pulito?</i>	74
<i>Detersivi ecocompatibili: perché usarli, come riconoscerli</i>	76
<i>Pochi ma buoni</i>	81
<i>Semplici ricette di autoproduzione</i>	83
Testimonianza: da un g.a.s. a un'azienda di detersivi	85
5. CURA DELLA PERSONA	88
<i>Pannolini lavabili: scelta possibile o incubo?</i>	88
<i>Perché scegliere i pannolini lavabili</i>	89
<i>Tipologie di pannolini lavabili</i>	91
<i>I pannolini ecologici usa e getta</i>	92
<i>Il riciclo dei pannolini</i>	96
<i>Metodo EC come alternativa ecologica all'uso dei pannolini</i>	97
<i>Eco-mestruazioni</i>	99
<i>Igiene e cosmesi: cosa serve veramente in famiglia</i>	101
<i>Ricette semplici di autoproduzione</i>	104
Testimonianza: Silvia Pasqui	111
6. DIMINUIRE I RIFIUTI, CONTROLLARE I CONSUMI	114
<i>L'unico rifiuto buono è quello che non viene prodotto</i>	114
<i>Eco-decluttering</i>	118
<i>Alcune semplici proposte per ridurre i rifiuti in famiglia</i>	120
Testimonianza: riciclare i computer, una pratica di qualità	121
Testimonianza: Kia e la compostiera da balcone	125
7. NUOVA VITA ALLE COSE: SCAMBIO, BARATTO E USATO	129
<i>Passarsi i vestiti dei bambini...</i>	129
<i>... e degli adulti</i>	131
<i>Cos'è e come funziona uno swap party</i>	132
<i>Scambio e baratto: come ci aiuta la rete</i>	134
<i>Arcipelago ŠCEC</i>	140
<i>I negozi dell'usato: come funzionano, come si sono evoluti</i>	141

Testimonianza: dall'usato al <i>reverse commerce</i>	143
Testimonianza: Barbara e il riciclo creativo	144
8. CREATIVITÀ E TEMPO LIBERO IN FAMIGLIA	148
<i>Riprendiamoci la creatività</i>	148
<i>Quali sono i giochi migliori?</i>	150
<i>Alcuni giochi ecologici e creativi</i>	154
Testimonianza: Angela e il gioco fai da te	159
<i>Sport e tempo libero: sceglierli a basso impatto</i>	163
Testimonianza: Raffaella e il viaggiare sostenibile	165
9. MOBILITÀ SOSTENIBILE, MUOVERSI SENZA MOTORE	168
<i>Che cos'è la mobilità sostenibile, perché ne abbiamo bisogno</i>	168
<i>Dare l'esempio: andare al lavoro a piedi...</i>	172
...o in bicicletta	173
<i>Dal triciclo al piedibus</i>	175
<i>Trasportare i bambini in bicicletta</i>	178
<i>Consumo collaborativo e mobilità</i>	182
<i>Mobilità e sicurezza: muoversi con i bambini senza farsi investire</i>	185
Testimonianza: scegliere il proprio percorso	188
CONCLUSIONI	192
APPENDICE 1 - COSTRUIRE UNA CASA ECOLOGICA	193
APPENDICE 2 - LA GESTIONE DEL DENARO IN FAMIGLIA	197
BIBLIOGRAFIA	203
LINK UTILI	205
INDICE	207

INTRODUZIONE

La vita da genitori ci impone attività e impegni che qualche decennio fa erano quasi inimmaginabili: incombenze lavorative quotidiane, spesso di entrambi i genitori, bambini da gestire tra scuola, sport o altre attività, commissioni da sbrigare per la casa e la famiglia, come la spesa, le pulizie e molto altro. Negli anni abbiamo accelerato i ritmi, rimettendoci in qualità del tempo che dedichiamo a noi stessi, ai nostri figli e alle relazioni con altre famiglie: quello spazio di connessione se lo sono preso le cose e sono nati bisogni strani, un po' surrogati, bisogni di oggetti, di apparenze. Abbiamo bisogno di "riempirci" di altro perché lo scambio, il confronto e le relazioni armoniose con gli altri sono passate in secondo piano, nonostante siano esigenze radicate nella natura umana.

Più o meno in contemporanea si sono consolidati stili di vita che ci allontanano dal benessere e che appesantiscono la nostra impronta sul pianeta. Per la fretta si acquista sempre più cibo pronto o confezionato, prodotti per la pulizia inquinanti che "fanno tutto da soli", si usa l'auto per fare anche solo qualche centinaio di metri, perdendo il piacere del vento tra i capelli, degli incontri che avvengono per strada, per caso, quando ci si sposta un po' più lentamente. E così ci ritroviamo anche a rimandare l'autonomia dei nostri figli perché abbiamo paura delle strade delle città che contribuiscono a rendere invivibili e anonime.

In pochi decenni si è trasformato il nostro modo di consumare e stiamo portando i nostri bambini ad avere delle necessità che non appartengono loro per natura.

Questo libro vuole offrire qualche riflessione e idea pratica per spezzare questa spirale e tracciare un percorso positivo che porti le famiglie a vivere in modo più armonioso, creando reti accoglienti fatte da splendidi esseri

6 Eco-famiglie

umani; vuole contribuire inoltre alla ricerca di una strada nuova che renda onore alla bellezza della natura, alle opportunità che stiamo perdendo, sporcandola e sfruttandola senza misura.

Solo se partiamo da noi stessi, dal nostro modo di consumare e di riempire i vuoti che la quotidianità a volte ci impone, possiamo trovare una via nuova, che renda ecologico il nostro vivere, a cominciare dalle relazioni che costruiamo con gli altri, e attraversando tutte le sfere dei nostri acquisti (o non-acquisti!), il nostro modo di mangiare, di muoverci, di giocare con i nostri bambini, di trascorrere il tempo libero o le vacanze, di costruire e gestire la nostra casa, di spendere i nostri soldi. Se si parte dalla famiglia le trasformazioni coinvolgeranno anche altre sfere della nostra vita, come quella lavorativa, che in molti casi è ancora spregiudicata e orientata alla crescita a tutti i costi, e pone i rapporti umani su un piano più basso.

Il cambiamento che possiamo realizzare può partire solo da noi e in questo libro si cerca una via possibile: quella di attuarlo nella vita familiare, iniziando con il consumare meno e poi, piano piano, scegliendo di autoprodurre, di condividere, di informarsi ed essere critici.

L'idea di scrivere un libro su questi temi è scaturita da un percorso personale e dallo stupore che ho provato nel constatare quanto sia forte l'esigenza di cambiamento, quanta stanchezza lamentino i genitori di oggi, che "sono sempre di corsa", quanto sia forte l'esigenza di partire *dal basso* per cambiare veramente le cose, lasciando perdere stupide apparenze, imparando a comprare meno e meglio, scoprendo il valore del territorio e delle connessioni leggere che possono liberarci dall'anonimato, facendoci guadagnare anche in buona salute e soddisfazione personale. Questo percorso è reso più vero e concreto dalle testimonianze di tante persone che hanno arricchito i capitoli di questo libro: raccontandosi, dimostrando che è possibile cambiare e che in tanti è più facile.

Anche grazie a loro la via si conferma come percorribile, frutto di scelte precise e motivate, e va ben oltre la "moda" dell'*ecostyle* tanto in voga in questo momento.

I

ECOLOGIA DELLE RELAZIONI

*Rimane sempre vero, a qualsiasi età, che quando si esce nel mondo
è meglio tenersi per mano e rimanere uniti.*

Robert Fulghum,

Tutto quello che mi serve sapere l'ho imparato all'asilo

Per crescere un bambino serve un intero villaggio

I neogenitori di oggi sono nati, grossomodo, negli anni Settanta e Ottanta, quando ancora si andava a scuola a piedi, a frotte o, come grande conquista, in bicicletta da soli o con fratelli o sorelle maggiori. Non è un tempo così lontano e, a ben guardare, i nostri nonni potrebbero raccontarci cose dell'altro mondo. Loro probabilmente andavano a scuola percorrendo strade non asfaltate, portando a tracolla cartelle di cuoio o di cartone.

Eppure le immagini che scorrono nella mia mente, quando penso al percorso che facevo per andare alla scuola elementare, sono incredibilmente anacronistiche: dopo aver suonato i campanelli dei vicini, io, mio fratello e i nostri amici passavamo davanti al fornaio, che aveva il cancello del cortile sempre aperto. Attraversavamo la sua corte e – se ci andava bene – rimediavamo un panino all'uvetta ancora caldo. In quindici minuti eravamo a scuola: il percorso attraversava una parte del nostro quartiere e poi quella che noi chiamavamo “la stradina”, una strada sterrata più bassa rispetto al livello della carreggiata e che ci portava dritti alla nostra meta.

Alle 12,30 finivamo e rientravamo a casa. La maggior parte delle mamme del vicinato non lavorava o lavorava part-time e aveva tempo per seguire i bambini. Nel pomeriggio, dopo i compiti, uscivamo in giardino o in strada a giocare: era una gran seccatura dover interrompere le partite di pallavolo o

di calcio, quando qualche auto doveva passare. Alcuni ragazzi, poco lontano, tiravano persino la rete da tennis da un capo all'altro della strada.

Chi ci controllava? Con quale spregiudicata incoscienza i nostri genitori ci mandavano a scuola da soli, senza controllo alcuno, e ci lasciavano giocare per le strade?

In apparenza eravamo molto liberi, ma il fatto è che accanto a noi, nel nostro percorso mattutino e in tutte le attività che svolgevamo di pomeriggio, eravamo in qualche modo protetti da una rete. Lo sguardo del fornaio o del vigile per noi era come lo sguardo dei genitori. Camminando per andare a scuola, o nei lunghi pomeriggi passati al parco, eravamo tutelati dal tacito controllo di un'intera comunità: insegnanti, genitori, preti, capi scout, ma anche l'edicolante di quartiere o il fruttivendolo avevano lo stesso atteggiamento, lo stesso approccio alle cose.

Un Fiordifragola bastava, insomma. Il secondo, il barista di quartiere, non me l'avrebbe mai dato. Anche lui era un padre e aveva un ruolo, che giocava con i propri figli e con quelli altrui. E la stessa cosa valeva per il pacchetto di figurine, per le caramelle o per la partita a flipper.

Sono cresciuta in una piccola cittadina di provincia, dove questa compattezza si è gradualmente sfaldata. Forse nelle grandi città era diverso già allora e i miei coetanei, da adolescenti, avevano molto più pelo sullo stomaco.

Quel tipo di comunità, che guardava nella stessa direzione per far crescere i bambini, si è man mano polverizzata. Oggi le persone che abitano quelle stesse strade sono barricate in giardini recintati, dotati di siepi e di basculanti elettrici. Persino il fornaio ha chiuso il suo cancello.

Oggi qualunque genitore dotato di buon senso non lascerebbe il proprio bimbo giocare da solo al parco o per la strada, soprattutto in periferia: in giro si va con la mamma o il papà (o i nonni o la baby sitter) e a scuola pure. Al parco si fa amicizia mentre per strada è molto improbabile, perché le strade ormai appartengono solo alle auto. C'è più attenzione alla sicurezza e questa è una cosa saggia e positiva, ma è rivolta quasi solo alla propria famiglia. Non accettiamo che il panettiere "controlli" nostro figlio e a volte neppure l'intervento e il giudizio di chi è deputato a farlo, come gli insegnanti. Viviamo un isolamento crescente e una grande diversificazione all'interno della stessa comunità di persone.

Per questo motivo anche le scuole e le agenzie educative che accompagnano le famiglie nella crescita dei figli sono molto differenziate, al pari

delle opinioni, dei redditi, delle professioni, dello stile di vita di ciascuno.

Non sto dicendo che una volta non ci fossero divergenze di opinioni o di conti in banca. Anzi, forse erano più netti e manifesti, e questo era dato per scontato. Ma i valori, quelli che portano avanti il mondo, che guidano l'educazione, che rendono compatta una comunità erano sostanzialmente accettati e condivisi.

L'isolamento delle famiglie è sempre più diffuso ed evidente e le paure sono assolutamente giustificate: le strade sono più trafficate, inquinate e pericolose, ai negozi di quartiere si sono progressivamente sostituiti supermercati e centri commerciali, che si raggiungono solo in auto. Io me lo ricordo bene quando abbiamo smesso di andare da Toni a prendere il *prosciutto senza conservanti* per iniziare ad acquistare pacchi famiglia di qualunque genere nel primo supermercato della nostra città: era più conveniente, per noi pure più vicino, c'erano le offerte, il parcheggio grande e la cassiera veloce.

A questo si aggiunge la sempre più diffusa mobilità: sono in aumento le famiglie che per motivi di lavoro si spostano, che sono costrette a inserirsi in ambienti nei quali non hanno legami affettivi e che si trovano a dover costruire da zero le loro relazioni sociali.

Inoltre ci sono in giro un sacco di stranieri: famiglie africane, sudamericane o dell'est europeo, con due o tre bambini in fascia o per mano, che si arrangiano come possono per non rimanere completamente tagliate fuori. Chissà perché mai sono venuti qui gli africani... loro che, nei loro villaggi, crescevano i bambini assieme a tutta la comunità, e il figlio di uno era figlio di tutti.

Possiamo imparare che "per far crescere un bambino ci vuole un intero villaggio" come afferma un loro noto proverbio, uno stimolo per guardare con coraggio al futuro.

La separazione, l'isolamento... io li sento. Il fatto è che è molto difficile fare paragoni con la vita che si viveva venticinque o trent'anni fa. Viviamo qui e ora, e le stesse dinamiche non sono certo replicabili perché è cambiata la società, le opportunità sono differenti, e anche il modo di vivere delle famiglie. Il tempo a disposizione per le relazioni è davvero poco: le giornate sono piene di impegni, si corre moltissimo e si taglia sulla vita sociale: quante volte mi capita di passare settimane o addirittura mesi senza riuscire a incontrare persone amiche che desidererei vedere. Ispirarsi agli aspetti positivi di quel passato ormai sfilacciato può essere una possibilità per costruire il nostro modo di fare comunità, che abbia radici solide e che

sia permeato da incontri, accoglienza, sostegno, solidarietà, ma che guardi in faccia al futuro con positività e speranza, puntando in alto, cercando di comprendere come possiamo cambiare a piccoli passi, quale strada possiamo percorrere per fare in modo che il nostro territorio non diventi sempre più anonimo e sterile, ma sia fertile e ricettivo perché lo sono le persone che lo abitano.

Fate che le vostre azioni riflettano le vostre parole

Cosa c'entra questo discorso sulla società di oggi con l'ecologia in famiglia? Il nostro vivere di oggi, che si è realizzato anche con una progressiva chiusura a "riccio" delle famiglie, è proprio il figlio dei cambiamenti che noi, genitori di oggi, abbiamo vissuto in prima persona. Da bambini siamo stati spettatori di innovazioni, di un'impennata nei consumi, e di una crescita esponenziale che ci ha anche un po' travolto negli anni, abituandoci a un determinato stile, al *volere-potere*, al tutto subito e a un'illusoria velocità nel comprare e nel consumare.

Anche i nostri genitori hanno vissuto un cambiamento veloce e radicale, ma meno subdolo. Noi siamo passati da un'epoca di familiarità e di contatto a una di anonimato, in cui ci si fida sempre meno degli altri, in cui non si vuole disturbare, in cui si telefona persino ai vicini di casa, in cui ci si manda una mail tra colleghi per andare a bere un caffè o per dirsi delle banalità. Abbiamo virato il nostro stile di vita, il nostro modo di relazionarci con gli altri e di consumare, al punto da consolidare nuove abitudini che stanno travolgendo l'ambiente in cui viviamo e vivremo con i nostri figli.

Viviamo tuttavia anche in una meravigliosa epoca, piena di grandi libertà e possibilità: internet ci connette con il mondo e accorcia le distanze, diffonde la conoscenza e le emozioni, tiene salde le amicizie e moltiplica le relazioni. È più facile, rispetto a qualche decennio fa, viaggiare e fare esperienze o partecipare ad eventi. La tecnologia, in tutte le sue sfaccettature, se la sappiamo gestire e dominare, ci rende più liberi e organizzati, e a volte ci permette di essere persino più creativi.

Ma c'è un dettaglio non trascurabile di cui tenere conto: se non troviamo un modo per cambiare direzione, finiremo per consegnare alle generazioni future un pianeta sporco e privo di risorse sufficienti per vivere

dignitosamente, in cui non potranno godere a pieno di tutta l'innovazione che si sta consolidando. Essere parte di una comunità è uno dei più grandi bisogni umani: non possiamo permettere che passi in secondo piano perché le necessità materiali saranno troppe.

Il nostro conto ambientale è in rosso: le risorse che consumiamo sono maggiori di quelle che abbiamo a disposizione. A dircelo è il Global Footprint Network¹, l'associazione che promuove la scienza della sostenibilità lavorando sull'impronta ecologica. L'Earth Overshoot Day², cioè il giorno di pareggio tra le risorse disponibili e i consumi, nel 2011 è stato il 27 settembre, nel 2012 il 22 Agosto. Secondo il modello di calcolo del Global Footprint Network il budget delle risorse che il nostro pianeta è in grado di generare, digerire e riprodurre, dovrebbe durare un anno, mentre nel 2011 si è raggiunto in nove mesi e in soli otto nel 2012.

Siamo cresciuti con il consumismo, espressione del progresso, delle cose belle e intelligenti, che ci facilitano la vita e bruciano tempo che altrimenti avremmo sprecato in mille faccende; siamo in grande contrasto con il futuro che si sta sbriciolando davanti a noi, mettendo in dubbio la qualità della vita di chi ci succederà. Abbiamo coscienza però del fatto che non possiamo continuare a consumare così tanto.

I problemi che si presentano davanti a noi sono grandi e difficili da decifrare. Questioni da massimi sistemi del mondo. Sui libri di geografia dei nostri figli c'è scritto che abbiamo raggiunto il picco del consumo delle risorse petrolifere e che la domanda risulta crescente. Quindi la disponibilità sta calando progressivamente, mentre il mondo ne chiede sempre di più³. Le nostre città sono sommerse dai rifiuti che poi finiscono nelle fauci degli inceneritori, drammaticamente inquinanti, o nelle discariche che strappano alla terra superfici vastissime perdute per sempre.

Severn Suzuki⁴, nota come "la bambina che zitti il mondo per sei minuti", nel 1992 aveva 12 anni e partecipò al Vertice della Terra di Rio de Janeiro a nome di Eco (Environmental Children Organization), un gruppo di bambini interessato a sensibilizzare i propri coetanei verso le problema-

1 <http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/>

2 http://en.wikipedia.org/wiki/Ecological_Debt_Day

3 <http://bit.ly/wbbWqw>

4 <http://bit.ly/xOwi9K>

tiche ambientali. Tenne un breve discorso davanti ai rappresentanti dell'Organizzazione delle Nazioni Unite: parlò di ambiente e futuro come solo una bambina può farlo, con sincerità e schiettezza. In una manciata di minuti, nel breve monologo di Severn, è nascosta la chiave che ci permette di dare una svolta vera al nostro stile di vita, al nostro modo di vivere all'interno delle comunità a cui apparteniamo, come famiglie che possono avviare un cambiamento concreto e reale, partendo da piccole cose.

Qui potete esser presenti in veste di delegati del vostro governo, uomini d'affari, amministratori di organizzazioni, giornalisti o politici, ma in verità siete madri e padri, fratelli e sorelle, zie e zii e tutti voi siete anche figli. Sono solo una bambina, ma so che siamo tutti parte di una famiglia che conta 5 miliardi di persone, per la verità, una famiglia di 30 milioni di specie. E nessun governo, nessuna frontiera, potrà cambiare questa realtà. Sono solo una bambina ma so che dovremmo tenerci per mano e agire insieme come un solo mondo che ha un solo scopo.

La mia rabbia non mi acceca e la mia paura non mi impedisce di dire al mondo ciò che sento.[...]

A scuola, persino all'asilo, ci insegnate come ci si comporta al mondo. Ci insegnate a non litigare con gli altri, a risolvere i problemi, a rispettare gli altri, a rimettere a posto tutto il disordine che facciamo, a non ferire altre creature, a condividere le cose, a non essere avari. Allora perché voi fate proprio quelle cose che ci dite di non fare? Non dimenticate il motivo di queste conferenze, perché le state facendo? Noi siamo i vostri figli, voi state decidendo in quale mondo noi dovremo crescere. I genitori dovrebbero poter consolare i loro figli dicendo: "Tutto andrà a posto. Non è la fine del mondo, stiamo facendo del nostro meglio". Ma non credo che voi possiate dirci più queste cose.

Siamo davvero nella lista delle vostre priorità? Mio padre dice sempre che siamo ciò che facciamo, non ciò che diciamo. Ciò che voi state facendo mi fa piangere la notte.

Voi continuate a dire che ci amate, ma io vi lanciao una sfida: per favore, fate che le vostre azioni riflettano le vostre parole.

Fate che le vostre azioni riflettano le vostre parole. Cioè, create interdipendenza tra pensiero e azione, fate per davvero qualcosa, insomma, agite. Magari senza piangervi addosso, con intraprendenza e positività

E chi se non noi genitori – come suggerisce Severn – possiamo per primi cambiare il corso delle cose, grazie al potere dell’educazione e della condivisione delle nostre scelte con i nostri figli? Chi più di noi, attraverso relazioni virtuose con altre famiglie, può velocizzare un processo di cambiamento, condividendo uno stile di vita più sostenibile, e quindi futuribile, con altre famiglie, creando un circolo positivo, denso di significato da un punto di vista ecologico?

Il sistema famiglia oggi e i nuovi legami leggeri⁵

Io, con la mia famiglia, vivo una quotidianità fatta di ritmi piuttosto serrati, nonostante abbia la fortuna di avere un lavoro che mi lascia una certa indipendenza nella gestione del tempo. D’altro canto viviamo in un mondo dominato dalla velocità e a fatica riusciamo a tirarcene fuori. Orari, scadenze, tensione verso la realizzazione professionale e sempre tante cose da fare ci portano a trasferire questo stile anche nella relazione con i nostri bambini. Io cerco di evitarlo perché credo di avere una discreta consapevolezza rispetto alla differenza tra le mie tensioni e i miei impegni, e il loro punto di vista. Ma “dài che è tardi” mi scappa spesso e sfido qualunque genitore a fare mente locale e a considerare quante volte dice questa frase durante il giorno, magari anche solo a se stesso. Assieme a questa corsa continua, corredata da rapporti spesso anonimi e impersonali, c’è anche tanta, tantissima voglia di cambiamento.

L’idea di felicità e di realizzazione personale è sempre più spesso associata alla positività delle proprie relazioni e a una vita più semplice, meno congestionata da impegni, meno complessa. Se dunque questo è il problema, dopo aver schematizzato in modo semplice i punti critici, dovremmo anche trovare delle proposte per associare ad una vita più semplice anche degli espedienti alla portata di tutti, che impattino meno sull’ambiente e ci permettano di liberarlo dal giogo dell’insostenibilità.

5 Marco Tuggia, *Non di solo mamma e papà vivono i figli*, Armando, 2009.

Proviamo a schematizzare la vita di una famiglia degli anni Dieci del XXI secolo: nella migliore delle ipotesi (e crisi permettendo) si lavora mediamente in due, i bambini – se non ci sono nonni o baby sitter – frequentano l’asilo nido fin da piccoli e poi la scuola dell’infanzia e primaria con orari prolungati tutti i giorni o quasi, fino a metà pomeriggio. Il resto del tempo lo passano facendo i compiti, a volte con persone esterne alla famiglia o con i nonni, che contribuiscono spesso in modo sostanziale alla gestione quotidiana delle attività, oppure svolgendo qualche occupazione extrascolastica: uno sport, lo studio di uno strumento musicale, un gruppo ricreativo. La mattina presto e la sera sono gli unici momenti in cui ci si incontra in famiglia tutti insieme: in genere entrambi i genitori lavorano fuori casa e il tempo da dedicare alle faccende domestiche o alla preparazione dei pasti è estremamente limitato. I papà in genere, almeno in Italia, producono il reddito principale della famiglia, mentre le mamme, il più delle volte, hanno attività professionali più concilianti e sono più presenti, ma i ritmi sono sempre incalzanti. La variabile tempo è dunque una delle più pressanti per la quotidianità delle famiglie medie.

Mi piacerebbe essere smentita, ma quando si vanno a prendere i bambini a scuola si vedono scene assurde nel tentativo di occupare l’ultimo parcheggio libero e ogni auto porta e va a prendere un solo bambino. Spesso faccio parte del campione, ma mi piacerebbe imparare a gestire la fretta, a dominarla e a non farmi sopraffare.

La nostra è una società che non rispetta molto la famiglia e la famiglia, purtroppo, si è adeguata.

I fine settimana sono quasi per tutti dei momenti di recupero, in cui si può dedicare spazio a incontrare gli amici e ad attività di svago e tempo libero, ma al sistema famiglia di oggi mancano sempre di più quei punti di riferimento che costituiscono una valvola di sfogo positiva, uno spazio di incontro condiviso e non ideologico, che non si riconosca necessariamente in un partito o in una fede. Il bisogno di comunicazione c’è, ma deve essere un po’ alleggerito perché lo stress quotidiano non ci permette di complicarci ulteriormente la vita con impegni gravosi.

Le parrocchie, i sindacati, i partiti e tutti quei luoghi che, oltre che importanti movimenti o comunità di fede, sono stati la connessione del tessuto sociale in cui si sono formati i nostri genitori, sono ancora linfa vitale per molti. Le forme di democrazia partecipata, di impegno civico o di adesione

a una fede hanno influenzato anche la nostra educazione e rimangono opportunità di crescita per la cittadinanza e di conseguenza per le famiglie. Sembra però necessaria una forma di adesione e di condivisione più leggera, che si affianchi alla partecipazione tradizionale e che possa essere davvero alla portata di tutti, restituendo ossigeno alla comunità.

Quale strada percorrere allora?

Abbiamo bisogno di leggerezza, di relazioni positive e rigeneranti che facciano vibrare le corde del futuro, che diano colore ai nostri quartieri.

Avvicinarsi in punta di piedi a uno stile di vita più sobrio ed ecologico è una delle strade che siamo chiamati a percorrere da cittadini lungimiranti che pensano al futuro dei propri figli prima che a miopi vantaggi nell'immediato. Farlo assieme ad altre famiglie, creando dei gruppi informali, che si legano in modo leggero, senza troppi vincoli valoriali, è la chiave vera del cambiamento.

La follia del presente è quella di darci il superfluo per toglierci il pane e il futuro: la nostra generazione ha ora il compito di cambiare rotta, di generare abitudini virtuose e di condividerle, di preservare il desiderio di crescere attraverso piccole azioni quotidiane che hanno il sapore della decrescita, di vivere bene e di circondarsi di cose belle e di condividerle.

La relazione tra famiglie: opportunità per la svolta ecologica

Se riusciamo a conciliare i nostri bisogni di relazione e di senso con le necessità dell'ambiente, possiamo avviare un cambiamento rivoluzionario, che si realizza con una semplicità disarmante, attraverso un percorso graduale, fatto di piccoli gesti, azioni quotidiane, persone che si danno una mano. Potremo così contribuire a diffondere a macchia d'olio idee semplici per un modo nuovo di organizzare la quotidianità. Chi ci aiuta in tutto questo?

Abbiamo a disposizione il più grande potenziale comunicativo, invidiabile per qualsiasi multinazionale, denso di futuro e impregnato di positività: i nostri figli, che ogni giorno ci fanno interrogare sulle scelte più opportune, possono essere lo stimolo vero a cambiare e ad assumere comportamenti e abitudini che loro stessi faranno propri, esattamente come noi ci siamo abituati al cibo industriale e alle merendine confezionate senza fare una piega.

L'ecologia non fa notizia. Certo, va di moda, soprattutto perché molte aziende di grosso calibro o multinazionali si danno la cosiddetta "mano di verde"⁶, proponendo linee di prodotti ecologici che non sono male di per sé, ma che rientrano nelle stesse logiche di mercato in cui c'è tutto il resto, e rispondono al bisogno di *sentirsi* più ecologici più che di capire davvero cosa si sta acquistando.

La diminuzione dell'impatto ambientale attraverso l'alimentazione, la mobilità, la cura della persona può diventare l'essenza delle nostre abitudini, passando attraverso ogni azione quotidiana, incluso l'acquisto, ma è permeata di sobrietà, di essenzialità, di autoproduzione. Ed è in definitiva una via per vivere in salute, per migliorare la qualità della nostra vita, per consumare meno.

Maurizio Pallante, fondatore del Movimento per la Decrescita Felice sostiene che tutto ciò che ci capita di vivere si può ascrivere a questi temi:

“L'ambiente è tutto. Ogni aspetto della nostra vita è riconducibile all'ambiente: salute, trasporti, edilizia, agricoltura, rifiuti. La qualità della nostra vita è ambiente. Ci vogliono convincere che la vita è merce, che vale per il numero di anni che viviamo, come merce che si valuta al peso. La qualità non è un valore in sé. Siamo l'unico essere vivente che non vive a rifiuti zero.”

Ogni volta che apriamo il portafoglio, che andiamo a fare la spesa, che mangiamo, che accendiamo il riscaldamento o il condizionatore, che compriamo o buttiamo un giocattolo diciamo sì o no a un certo modo di produrre e consumare, con tutte le conseguenze del caso.

Non abbiamo scampo, per certi versi, perché siamo dentro un sistema, ma allo stesso tempo rivendichiamo anche un grande desiderio di felicità e di benessere, di relazioni soddisfacenti e gratificanti, che possano coronare il sogno di famiglie che diventano solide e piene di futuro in una terra poli-

⁶ *Greenwashing* (letteralmente "lavaggio verde") è un neologismo indicante l'ingiustificata appropriazione di virtù ambientaliste da parte di aziende, industrie, entità politiche o organizzazioni finalizzata alla creazione di un'immagine positiva di proprie attività (o prodotti) o di un'immagine mistificatoria per distogliere l'attenzione da proprie responsabilità nei confronti di impatti ambientali negativi. Il termine è una sincresi delle parole inglesi *green* (verde, colore dell'ambientalismo) e *washing* (lavare). (fonte: Wikipedia).

ta e ospitale. La strada dei legami leggeri, vivi e corroboranti, si fa sempre più concreta e lungimirante.

Essere soli nel cambiamento è difficile e forse anche controproducente: ci si sente come una mosca bianca, incompresa e tacciata di alternativismo. Ci si sente insomma un po' diversi ed è difficile, in un mondo che rema contro. Un mondo che ti dice che *più latte e meno cacao* è meglio per tuo figlio, che pochi salti in padella ti danno la felicità, che ti fa credere che ti servano un mucchio di cose perfettamente inutili, il cui bisogno è indotto da un marketing potente, subdolo e antiecológico.

Nicole Foss, un'economista atipica e indipendente, co-editrice di "The Automatic Earth"⁷, sostiene che la sclerosi del nostro sistema, ostaggio degli interessi di pochi, potrà essere trasformato solo *dal basso*, creando reti virtuose tra i cittadini.

"Dobbiamo costruire sistemi alternativi che abbiano una dimensione che consenta l'instaurarsi di rapporti di fiducia tra le persone: piccoli, non burocratici, che facciano l'uso migliore della quantità minima di risorse. [...] Potremo almeno assicurarci l'essenziale: è incredibile quello che si può riuscire a fare con poco. [...] Dobbiamo iniziare a lavorare con i nostri vicini, conoscerli, collegarci alla comunità, dipendere meno dai soldi: in futuro le relazioni di fiducia faranno davvero la differenza."⁸

È ora di prenderci per mano e di provare a fare una virata: se non sappiamo da che parte cominciare, iniziamo da noi stessi, senza temere di far vacillare le nostre credenze. Cambiare idea e voltare pagina sono, a volte, delle esperienze piene di vita e di significato. Farlo con dei compagni di viaggio rende il cammino denso e profondo, divertente e leggero, ricco di imprevedibili avvenimenti che scardinano qualsiasi certezza.

Perché la famiglia e non la persona?

Perché la famiglia è il prototipo della relazione, è il grimaldello che ti mette in connessione con la società ed è ciò che genera e garantisce il futuro.

7 <http://theautomaticearth.org> un sito che integra ambiente, finanza, politica, psicologia e demografia.

8 Intervista a Nicole Foss: "Terra Nuova", n° 269, febbraio '12. Intervista integrale in inglese: <http://youtu.be/nFwAxK1GyPE>

Se vivi il cambiamento assieme ad altri, condividi le scelte e le discuti, svisceri ogni aspetto fino a comprenderne, senza condizionamenti, i pro e i contro, liberandoti dalla presa dell'immagine o dalla patina del “dover essere” o “dover sembrare”. Buttare all'aria miti di ricchezza e spreco dovrebbe essere il nostro mantra.

Da un po' di tempo nutro questi pensieri, forse perché vivo ogni giorno queste dinamiche assieme ad altre famiglie che hanno stabilito, magari in maniera inconsapevole, connessioni virtuose positive e piene di valore, seminando per sé e per i propri figli.

Molte teste, molte idee, molti bambini: tutti gli ingredienti per cercare soluzioni ottimali, per vivere e diffondere stili di vita più sostenibili, per noi e per il nostro territorio, positivi per l'economia e favorevoli per la salute.

Le stesse esperienze si diffondono a macchia d'olio, grazie alle chiacchierate con mamme della scuola e dei giardinetti, o grazie alla condivisione delle esperienze sui *blog* e sui *social network*.

È da questo tessuto che nascono i gruppi d'acquisto solidale e gli orti condivisi; il *pedibus* e la cittadinanza attiva per la mobilità sostenibile; gli *swap-party*⁹, gli scambi e i baratti tra famiglie; la condivisione di esperienze di autoproduzione e di creatività; lo scambio di competenze e il lavoro condiviso, il *cohousing*¹⁰ e la solidarietà di quartiere. Opportunità che hanno il sapore dell'innovazione e che racchiudono i semi del cambiamento.

Il valore della sobrietà e del vivere semplice: un viaggio delicato, senza assolutismi

I contadini un tempo erano abituati al ritmo della vita e delle stagioni, usavano tutto, non buttavano via niente, consumavano il necessario. Possiamo noi, prodi genitori del ventunesimo secolo, che viviamo in appartamenti e in quartieri di città, recuperare almeno in parte lo spirito di sobrietà di chi ci ha preceduto? La sobrietà non è una tortura o una sadica rinuncia ai piaceri della vita. Essere sobri non significa nemmeno essere smunti e tristarelli.

9 Gli *swap-party* sono incontri per barattare oggetti, vedi cap. 7.

10 *Cohousing*: modalità di abitare condividendo alcuni servizi con amici o vicini.

Probabilmente siamo abituati alla ricchezza (o al conclamato benessere) e al volere-potere come mete a cui tendere, che testimoniano successo, realizzazione personale e professionale e danno una patina di fascino. Affrancarsi da quel genere di dinamiche ci rende straordinariamente liberi.

Con il nostro vivere semplice e spregiudicato¹¹ possiamo iniziare un viaggio delicato, pieno di opportunità, che ci fa ricominciare da noi stessi, liberandoci da mille condizionamenti.

Credo che l'unico modo per iniziare a vivere in modo sobrio e semplice sia camminare in punta di piedi, facendo un'autocritica intima e personale alle nostre abitudini quotidiane, alle scelte che riguardano tutte le sfere dei nostri consumi. Ma non possiamo permetterci assolutismi, né sensi di colpa perché siamo dei genitori. L'equilibrio e il buon senso devono per forza animare i nostri passi, con la consapevolezza che l'eccesso di zelo non è una virtù ma un vizio. Abbiamo una famiglia e dobbiamo andare avanti con sicurezza e determinazione: il *downshifting*¹² radicale non può fare al caso nostro.

Solo interrogandoci profondamente sul senso delle nostre azioni e delle nostre scelte possiamo valutare se c'è terreno fertile per cambiare e trovare il nostro passo. Non possiamo andare al passo di un altro, questo è certo.

Il cambiamento verrà di conseguenza, grazie a tutte le piccole e silenziose abitudini che apporteremo nella nostra famiglia, interpretando a modo nostro idee e stimoli, condividendoli con altri genitori e cercando di darne diffusione, creando un circolo virtuoso positivo fatto di buone pratiche, piccole e grandi idee e stratagemmi che faranno la differenza.

Ecologia e bellezza

La sobrietà spesso viene confusa con un ripiego, la semplicità con una soluzione *discount*, un compromesso per ciò che non posso avere. Il passo da fare, a mio parere, è differente. Circondarsi di cose belle deve rimanere una possibilità per tutti e l'ecologia è ricca di una bellezza singolare e unica. Il riciclo creativo, i pezzi unici che troviamo nei negozi dell'usato, gli

11 *Vivere semplice e spregiudicato* è il titolo di un bellissimo blog di una mamma romana: <http://www.vivere-semplce.org>

12 *Downshifting* significa letteralmente "scalare la marcia".

oggetti barattati che raccontano una storia, i beni semplici fatti con materiali rinnovabili o autoprodotti, valgono molto di più di mille oggetti fatti in serie; e non insultano la miseria al pari di oggetti unici di grande lusso. Gli ambientalisti poi non sono una specie a sé: è gente che vive, lavora e mangia, gente che non rinuncia allo stile e al buon gusto e nemmeno ai piaceri della vita; è gente che spesso fa un percorso graduale e che accetta qualche compromesso. Ecologia, sobrietà e bellezza fanno parte di un'unica prospettiva che guarda al futuro con speranza e positività.

Testimonianza:

“La Casa sull’Albero” ovvero perché fare rete fa la differenza

“La Casa sull’Albero” è un’associazione che ha saputo creare una rete tra famiglie, operando nel settore dei minori in difficoltà.

Vi raccontiamo l’esperienza di una rete solidale che accompagna ragazzi e famiglie che si trovano in difficoltà, per sostenerli nel loro percorso di crescita. Tale associazione, che ha preso vita dalla storia di una comunità educativa di accoglienza, cerca di tessere legami positivi nel territorio di appartenenza, coinvolgendo i cittadini, con l’obiettivo di educare, insieme, i figli propri e quelli degli altri.

“Il mondo non lo abbiamo ereditato dai nostri genitori, ma preso in prestito dai nostri figli”¹³.

Quando ci si propone un cambiamento, si devono mettere in conto varie tappe attraverso le quali conseguirlo. La nostra storia ne conta più di una ed è un’emozione ripercorrerle ogni volta con chi ha voglia di ascoltarne il racconto.

Quando ormai 18 anni fa abbiamo deciso di intraprendere l’esperienza di accoglienza di ragazzi presso la Comunità educativa “Alibandus”, ci siamo fatti guidare verso una direzione. Il centro. Il centro della città innanzitutto, che doveva rappresentare il luogo per eccellenza, in cui i ragazzi che si trovavano in difficoltà nelle loro famiglie potevano trovare un loro spazio di vita e riappropriarsi del loro benessere, grazie alla cura e alla protezione

13 Autore ignoto (attribuito ai nativi americani).

dei concittadini stessi. Per questo, i ragazzi preadolescenti e adolescenti che fin dal 1994 hanno abitato la casa della Comunità hanno vissuto tra le viette del centro storico. Piccole sentinelle che non lasciavano indifferenti coloro che avevano modo di incrociare. Una Comunità con stile familiare era ben diversa dal vecchio istituto, in cui, a quei tempi, si pensava ancora che i ragazzi "più sfortunati" avrebbero dovuto stare. L'altro centro era il lavoro, con i ragazzi e le loro famiglie, in maniera individualizzata. Ci sentivamo dentro ad un cambiamento storico nei servizi di tutela, mettendo tutta l'energia affinché ogni singola storia potesse uscire dall'anonimato dell'istituzionalizzazione e ricevesse finalmente delle risposte adeguate ai bisogni personali. Già i primi passi di questa esperienza educativa venivano compiuti in compagnia di tanti volontari e amici, che entravano e uscivano dalla Comunità, dove non c'erano le sbarre alle finestre, come qualcuno si immaginava e ci ha raccontato, dopo un po' che ci aveva conosciuto. Ma tutto questo non bastava. Non era sufficiente. Le relazioni con i ragazzi e le loro famiglie erano ancora troppo difficili, strette in un rapporto ancora molto formale con il Servizio Sociale Pubblico e la Comunità, quest'ultima vista soltanto come un dolore da parte delle famiglie stesse.

Di qui la necessità di cambiare. Di lanciare una sfida. Mettere in pratica ciò che l'appartenenza al CNCA (Coordinamento Nazionale Comunità di Accoglienza) ci aveva offerto e permesso di maturare in più occasioni formative. Prendere in prestito e adattare alle nostre città lo slogan, tratto dal proverbio africano, "Ci vuole tutta una città per far crescere un bambino". Questo motto ci ha accompagnato in un sogno. La realizzazione di una nuova Comunità, più bella, spaziosa e dignitosa con l'aiuto di tutti. Nasceva così "La Casa sull'Albero", in un vecchio rustico che abbiamo ristrutturato grazie alla raccolta fondi sostenuta da tantissimi cittadini. Grazie ad un semplice passaparola in molti hanno colto l'importanza di questa impresa e ne hanno voluto fare parte. L'accoglienza trovava in questo modo una casa condivisa.

A questo punto si sono aperte molteplici direzioni, così numerose come mai le avevamo percorse prima, verso famiglie fuori e dentro la città, verso vicini di comunità della stessa via o di quella più in là. Verso Servizi Sociali vecchi e nuovi. Verso gruppi, altre associazioni, parrocchie, scuole, fino a creare una rete il più solidale possibile, dove professionalità, accoglienza e passione convivono. Ci siamo messi in gioco per una guerra alla solitudine che crea isolamento ed esclusione sociale, che impedisce alle persone di

interagire e di sentirsi sostenute da una parola amica, confortevole, nei contesti difficili che la vita prima o poi ci mette davanti. Ci siamo costituiti come associazione di “cittadini in crescita”, sperimentando attività di volontariato e di vicinanza solidale, in particolare verso i ragazzi che accompagniamo nei progetti educativi con le loro famiglie, così da offrire loro valide opportunità di sviluppo e di crescita fiduciosa nelle proprie possibilità. La Comunità e gli altri servizi educativi della Cooperativa di cui la Comunità fa parte, che si sono sviluppati nel tempo, sono le radici solide di questa associazione. Perché è proprio in chi fa più fatica, ma che più di tutti affronta a maggior ragione con coraggio le proprie giornate, che crediamo stiano la bellezza di relazioni mai scontate e sempre capaci di provocare nuove domande. La rete solidale di famiglie e cittadini che cresce intorno a loro è come un giardino per una casa. È vitale e dà luce a ciò che si è, e che per nessun motivo deve restare oscurato e nascosto in una società civile e accogliente.

II

CONSUMI DI QUALITÀ, ECOLOGICI, ECONOMICI, SOSTENIBILI

*Non pretendiamo più nulla dalla Terra.
Facciamo di più con ciò che la Terra ci offre.*

Gunter Pauli, *Blue Economy*

Supermercato? Ho quasi smesso

Prendiamo un sabato pomeriggio, in una zona commerciale: parcheggi a più piani, negozi, cupoline per i carrelli, viavai di gente. Hai una famiglia, lavori tutta la settimana, il frigo è quasi vuoto: non hai molte alternative se non fare una spesa abbondante una volta ogni tanto e ottimizzare i tempi. Fai un elenco grossolano di quel che manca in casa e riempi il carrello. Se il tuo conto è strozzato dalla crisi passi al *discount*, se sei un po' più tecnologizzato (e la città in cui vivi lo consente) fai la spesa *online* e te la fai recapitare a casa. La lista della spesa è sacrosanta, ma sfido chiunque a rispettarla. Se entri con i bambini è ancora più difficile, devi preparare prima una piccola trattativa, definire accordi e concessioni possibili. L'incontro ravvicinato del terzo tipo avviene con merendine dotate di regali specialissimi sugli scaffali sotto al metro di altezza, prodotti dalle confezioni allettanti che attirano i bambini. È normale, anzi previsto, acquistare molto più di ciò che ci serve, a volte prodotti poco nutrienti, che ci danno quasi dipendenza. Per comodità si comprano spesso cibi precotti o surgelati, dotati di una praticità ormai irrinunciabile.

Io ho smesso. E ho smesso anche con gli acquisti in saldo, a fine stagione, quando tutti i negozi sembra che stiano catastroficamente per chiudere: avete mai notato i mega cartelloni "liquidazione totale" che fanno preludere all'apocalisse? Poi entri e trovi le cose delle stagioni passate. Non

dico che non siano convenienti, anzi, è di sicuro il momento migliore per comprare. Ma ti spingono ad acquistare molto più del necessario a colpi di sconto.

Non siamo tutti uguali: c'è chi per rigore personale, per attenzione al portafoglio, o per mille altri motivi si limita negli acquisti e c'è chi adora fare *shopping*, pratica che è diventata una valvola di sfogo, un piacere più o meno compulsivo o un semplice divertimento. Non voglio giudicare, anzi! È però innegabile che, mentre la crisi dilaga, si sente dall'alto una pressione sempre maggiore a comprare: sconti, offerte, promozioni, saldi in periodi improbabili. Ci viene propinata l'idea che il nostro compito, per il rilancio dell'economia, sia quello di comprare, possibilmente in abbondanza. Persino i più autorevoli e stimati rappresentanti delle nostre istituzioni parlano della rinascita del nostro Paese alludendo quasi esclusivamente alla crescita e al rilancio dei consumi. Siamo sicuri che non ci siano altre vie che possano portare al benessere?

La morbosità negli acquisti di cibo è qualcosa di incomprensibile. Ci scivola un po' dalle mani, come se fosse difficile gestire anche un aspetto della quotidianità che in apparenza è molto banale. Si mangia per crescere e per vivere, si mangia con gusto e con piacere, ma le conseguenze dei nostri pasti sono devastanti, non solo per il nostro bilancio familiare, ma anche per l'ambiente.

Se verifichiamo la provenienza degli ortaggi esposti nei supermercati, per fare un esempio, è molto facile incontrare prodotti provenienti dall'orto d'Europa, la Spagna, oppure dal Marocco, anche se ci troviamo in un territorio ricco di coltivatori e con una produzione agricola adeguata alle nostre necessità. Il mercato invece (cioè noi) chiede i pomodori a dicembre o le zucchine a febbraio. Il piccolo ortolano della pianura padana non potrà mai averli o competere con una produzione su vasta scala. Il fatto è che queste scelte non sono solo uno sfizio: fanno parte dei pasti delle mense scolastiche e degli ospedali, sono ingredienti immancabili nei ristoranti e nelle pizzerie e noi ormai non sappiamo nemmeno più quali sono le verdure o la frutta di stagione. Compriamo e basta, facendoci guidare dalla voglia. Io fino a poco tempo fa facevo ampiamente parte di questo campione e quando facevo la spesa sceglievo la verdura seguendo il desiderio del momento e l'istinto, più che la stagionalità del prodotto. E questo perché, banalmente, non facevo il minimo caso a questi aspetti.

Un'amica tempo fa mi portò un lecca-lecca, di quelli morbidi e ricoperti di zucchero, per farmi notare che era prodotto in Cina. Avevo bisogno anche di quello perché adesso faccio molto più caso alla provenienza del cibo! Provo a farlo anche per gli altri beni di consumo, e proprio perché frequento poco i negozi mi è possibile.

È molto arduo ad esempio comprare una maglietta – tanto per fare un esempio – che non venga dal Bangladesh o dalla Cina o dall'India a prezzi popolari. La globalizzazione è nelle nostre case e l'acquisto a chilometro zero di articoli di abbigliamento e calzature è davvero difficile da realizzare, per non parlare del fatto che qualsiasi capo d'abbigliamento "made in Italy" costa di più, con il dubbio che in Italia venga solo stirato e confezionato. Di rado un paio di jeans sono prodotti localmente con criteri di sostenibilità e – nel caso – non li paghi certo venti euro. Lo stesso vale per l'abbigliamento da bambino: è molto più facile acquistare felpe, magliette e biancheria presso grandi magazzini monomarca che garantiscono una buona qualità con prezzi decisamente accettabili, e a volte persino competitivi. Ma anche qui, qualche alternativa è possibile.

Come possiamo trovare il modo per acquisire una maggiore coscienza e un minimo di conoscenza rispetto a ciò che entra nelle nostre dispense, nei nostri frigoriferi, nei nostri armadi? E soprattutto, come possiamo modificare il nostro modo di fare acquisti, pur garantendo alla nostra famiglia quello di cui ha bisogno?

In qualche modo sono riuscita a prendere un'altra strada, più umana, meno stressante, molto comoda, con una qualità maggiore e costi accettabilissimi. Non sempre, non in tutto. Ma credo che riflettere prima di comprare possa aiutarci a diminuire il nostro impatto ambientale e a stare comunque bene.

I miei problemi sono l'impazienza, la fretta, la sensazione di aver bisogno di determinate cose: anche perché è molto facile confondere i bisogni primari con quello che ci viene ricamato attorno.

Magari molti economisti potranno smontare questa tesi, ma io sono convinta che se continuiamo a comprare sulla base di bisogni indotti, più che di necessità reali, non volteremo mai pagina sul tema dei consumi. Il modello di economia a cui apparteniamo è fondato sulla crescita. Facciamoci un pensiero: obiettivamente, si può solo e sempre crescere? Siamo in recessione perché non cresciamo? È arrivato il momento di rendersi conto che il benessere e il bilancio della nostra famiglia devono slegarsi dalle lo-

giche dell'aumento del Prodotto Interno Lordo, del vestito griffato o della convinzione per cui determinate tendenze facciano davvero la differenza nella nostra vita. Il piacere di comprare cose belle e utili non deve essere soffocato a tutti i costi. Si può trovare un compromesso, pur circondandosi di cose gradevoli e rispettando le nostre necessità.

Le soluzioni ci sono: consumo critico, gruppi d'acquisto solidale, auto-produzione, beni durevoli.

Consumo critico

Alcuni anni fa si è diffuso anche in Italia il consumo critico, cioè la tendenza ad acquistare valutando in primo luogo le proprie effettive necessità e scegliendo i prodotti in base a qualità, metodi di produzione, sostenibilità ambientale del processo produttivo e fine vita del prodotto.

I consumatori critici, prima di acquistare, cercano di capire da dove viene un bene e come viene realizzato, con quali materie prime, con quale valorizzazione dei lavoratori che lo producono, cercando di prescindere dalla comunicazione e dalla pubblicità. In alcuni casi il consumo critico è diventato anche un po' riduttivo e si è concentrato molto sui boicottaggi, diventando un non-acquisto più che un consumo consapevole e proattivo, che punti al cambiamento.

Ogni oggetto è trasportato, produce emissioni e può diventare potenzialmente un rifiuto. L'imballaggio, lo smaltimento a fine vita, il trasporto, nel caso provenga da lontano, sono tutti piccoli tasselli che raccontano una storia. Non è sempre facile reperire informazioni, ma con un po' di impegno si può avere un'idea più chiara di ciò che troviamo negli scaffali dei negozi.

La perfezione forse non esiste e non esisterà mai, ma acquistando in modo critico si testimonia anche politicamente la propria opinione, si riesce a dimostrare la propria adesione a un modello di consumo con delle conseguenze concrete. Il nostro portafoglio è un'arma non-violenta molto potente.

Nei canali convenzionali è sempre più difficile trovare beni di consumo che garantiscano criteri di sostenibilità etica e ambientale. Vai a comprare un detersivo e ti ritrovi due corsie di prodotti di cui non conoscevi nemmeno l'esistenza. Magari ti bastava un unico flacone per lavare la biancheria e invece trovi: sbiancante, antimacchia per capi delicati, detersivo per capi

scuri, anticalcare, ammorbidente, igienizzante, detersivo e ammorbidente tutto in uno; di tutti i prodotti c'è quello in polvere e quello liquido, quello di marca e quello al prezzo più basso, quello biologico e quello ecologico e biodegradabile. Un delirio di cui non abbiamo bisogno. Eravamo lì giusto per un detersivo per la biancheria.

Negli alimentari la cosa si ripete. Centinaia di prodotti a disposizione, ma che motivo ho di acquistare un prodotto da forno, confezionato dall'altra parte dell'Italia, se a pochi passi da casa mia ci sono piccole aziende alimentari che producono e distribuiscono prodotti simili?

Queste ultime forse sono costrette a lavorare come terziste con grossi gruppi di distribuzione e guadagnano pochissimo perché sono il primo anello della filiera e a loro ne seguono fin troppi. Se i consumatori bussassero alla porta di piccoli produttori indipendenti, invitandoli a vendere (anche) direttamente, potrebbero diminuire gli anelli della filiera, si contribuirebbe a rinvigorire l'economia del proprio territorio, a diminuire il trasporto di merci e quindi l'inquinamento locale e la produzione di emissioni.

La valorizzazione del tessuto locale è uno degli strumenti di consumo critico alla nostra portata. Il fattore tempo si può aggirare con un po' di organizzazione, come vedremo più avanti. Si tratta di soluzioni possibili o di semplice realizzazione, che hanno una serie di vantaggi nelle relazioni umane, nella gratificazione personale e nella qualità del tempo speso che difficilmente trovano paragoni.

Gruppi d'acquisto solidale

Il gruppo d'acquisto solidale (g.a.s.) è una soluzione per comprare cibo e altri beni di ottima qualità, rispettando il criterio della filiera corta. Accanto a una nuova modalità di acquisto, chi si organizza in gruppi di questo tipo cerca anche di approfondire, attraverso incontri o riflessioni, temi relativi ai consumi, all'alimentazione e all'ambiente in genere. La sostenibilità è uno dei punti chiave dei g.a.s., che si rivolgono direttamente ai produttori organizzando l'acquisto con distribuzioni dedicate ai propri soci. Grazie a questi gruppi si comprano prodotti che provengono da agricoltura e allevamenti biologici o prodotti trasformati il più possibile in

loco. Laddove questo non è possibile si cerca di rispettare comunque il criterio di attenzione al produttore e all'ambiente, ottimizzando i trasporti e la gestione degli ordini.

È una rete di consumo alternativo che ha molte qualità e vantaggi, ma che comporta anche un impegno, un dispendio di tempo che i singoli sono tenuti a offrire al gruppo: se tutti fanno qualcosa, mettendo a disposizione le proprie competenze e il proprio tempo, la piccola organizzazione del g.a.s. può funzionare in modo esemplare, garantendo tutti i requisiti di sostenibilità, costi contenuti, filiera corta, massima qualità dei prodotti.

Il g.a.s. non è solo consumo critico: l'idea è di introdurre anche una sorta di etica nella spesa, di umanizzarla, di fare in modo che i consumi siano permeati di relazioni umane, di legami, di vita. Ci si allontana così in modo stupefacente dai carrelli pieni di scatole, dalle file coi *beep* alla cassa e dai parcheggi congestionati degli ipermercati. Anche alle distribuzioni del g.a.s. talora si fa la fila, ma è una bellissima occasione per chiacchierare e far giocare i bambini, scambiarsi ricette o consigli di cucina. È un tempo pieno di vita, fatto di relazioni leggere ma rincuoranti, che si elevano dall'anonimato sociale e dalla noia della quotidianità.

Comprando senza intermediari dai produttori i prezzi d'acquisto oltretutto si riducono, perché si saltano molti anelli della filiera e si abbatte l'intermediazione commerciale del grossista o del distributore e del negozio. Si accorciano inoltre i tempi di consegna: il raccolto del giorno prima finisce nelle cassette, non fa strada in un container o in un camion per essere consegnato. Niente gasolio, niente pallet (il più delle volte), niente muletti e sponde idrauliche per la consegna, niente borse usa e getta per la spesa, ma solo cassette riutilizzabili o sacchetti di cotone. Si accorciano le distanze tra produttori e consumatori, si diminuiscono le emissioni di CO₂ e i consumi di fonti fossili, si migliora la qualità dell'ambiente e dei prodotti, si mangiano alimenti più sani, appena raccolti e provenienti da coltivazioni che rispettano standard di qualità molto alti, come quelle biologiche, e che garantiscono anche al produttore l'equa retribuzione per il suo lavoro.

Secondo il rapporto di Bio Bank, dal 2008 al 2011 i gruppi di acquisto solidale sono quasi raddoppiati, passando dai 479 del 2008 ai 742 del 2010. Nell'arco di tre anni i g.a.s. sono aumentati del 55% soprattutto nelle regio-

BIBLIOGRAFIA

- Marco Tuggia, *Non di solo mamma e papà vivono i figli*, Armando Editore, 2009.
- Carlo Petrini, *Terra Madre, come non farci mangiare dal cibo*, Giunti – Slow Food Editore, 2009.
- Matteo Giattanasio, *I pesticidi nel cibo: rischi e consigli per evitarli*, “Valore Alimentare”, nr 37 inverno 2011.
- Daniela Patrucco, *La sfida del comune ai pesticidi*, “Altreconomia” nr 138, maggio 2012.
- Michela De Petris, *Ricette da favola per bimbi sani e mamme in gamba*, Editrice Novalis, 2009.
- Luciano Proietti, *Figli vegetariani*, Sonda Edizioni, 2009.
- Margherita Hack, *Perché sono vegetariana*, Edizioni dell’Altana, 2011.
- Annalisa De Luca, *Facciamo il pane*, Manuale pratico con oltre cinquanta ricette per imparare a fare il pane con il lievito naturale, Terra Nuova Edizioni, 2010.
- A cura di Gabriele Bindi, *Pulire al naturale*, Terra Nuova Edizioni, 2010.
- Laurie Boucke, *Senza pannolino. Come educare al vasino fin dai primi mesi di vita*. Terra Nuova Edizioni, 2006.
- Alice le Guiffant e Laurence Parè, *Quaderno d’esercizi per liberarsi delle cose inutili*, Vallardi Editore, 2011.
- Rachel Botsman, Roo Rogers, *What’s Mine Is Yours: The Rise of Collaborative Consumption*, HarperBusiness, 2010.
- Amanda Blake Soule, *The Creative Family: How to Encourage Imagination and Nurture Family Connections*, Trumpeter Books, 2008.
- Amanda Blake Soule, *Handmade Home: Simple Ways to Repurpose Old Materials into New Family Treasures*, Trumpeter Books, 2009.
- Amanda Blake Soule, *The Rhythm of Family: Discovering a Sense of Wonder through the Seasons*, Trumpeter Books, 2011.
- Emanuela Bussolati, *Giocando Creo...riutilizzando scatole e scatoloni*, illustrato da Chiara Bordoni, La Coccinella, 2009.
- Beatrice Salvemini, *E se andassimo al lavoro a piedi*, “Terra Nuova”, giugno 2009.

Maurizio Spedaletti, *Chiara e l'uso responsabile del denaro*, Sinnos editrice, 2004.

Giuliana Lomazzi, *ABC dell'alimentazione naturale*, Editrice Aam Terranuova, 2007.

Marina Grassani, *Le ricette del Metodo Kousmine*, Tecniche Nuove, 2004.

Michela Trevisan, Elena Moro, *Mangia sano e spendi poco*, Terra Nuova Edizioni, 2011.

Christina Strutt, *Guida pratica alla casa ecologica, Come riciclare e riutilizzare, pulire in modo naturale e coltivare in maniera biologica in vaso, giardino, orto*, Il filo verde di Arianna, 2011.

LINK UTILI

Blog

www.vivere-semplice.org/
www.ilpastonudo.it
<http://cucinadellanima.it/>
www.piacerediconoscierti.it
<http://equoecoevegan.blogspot.it>
www.barbaracalabi.it
<http://soulemama.com>
www.mammafelice.it
www.mammafattacosi.com
www.babygreen.it
<http://esterdaphne.blogspot.it/>
www.lacasanellaprateria.com/
www.equazioni.org/
www.alessandrarabegoli.it/
www.vitaimpatto1.org/

Siti

www.nutrizionistiperlambiente.org/
www.ecocucina.org/
<http://biodetersivi.altervista.org>
www.biodizionario.it/
www.scienzavegetariana.it
www.zappataromana.net/
www.pastamadre.net
www.pannolinilavabili.info
www.nonsolociripa.it/
www.diaperfreebaby.org/
freetheanimal.com
www.menorifuti.org
<http://sccservice.org>
www.lapappadolce.net

www.livingstreets.org.uk/

<http://biketoworkday.blogspot.it/>

<http://piedibus.it>

www.salvaiciclisti.it/

<http://fiab-onlus.it/>

www.nonconimieisoldi.org

<http://genitoricrescono.com/>

Riviste

Terra Nuova - www.aamterranuova.it/

Altreconomia - www.altreconomia.it/site/

Valore Alimentare - www.valorealimentare.it/

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

