



LIBRI

CONSUMO CRITICO

COLLETTIVO FATALISTA (A CURA DI)
Guida alla spesa responsabile.
Gli acquisti quotidiani che rispettano l'ambiente e le persone.
Dove, come e perché
Altreconomia, 2012
pp. 144, 9 euro

Con uno stile semplice e diretto, il Collettivo Fatalista, gruppo di riflessione sul consumo critico composto da redattori e collaboratori della rivista *Altraeconomia*, propone una guida essenziale alla spesa a km zero, bio, equa e solidale.



L'assunto di partenza è che il miglior acquisto è quello non fatto, per cui il libro si dedica in gran parte alle alternative di autoproduzione e di riutilizzo. Si tratta di un approccio positivo al consumo critico, visto non in un'ottica di ascetismo o di rinuncia ma, piuttosto, come occasione dell'individuo di porsi come protagonista di un'economia diversa.

Dai gruppi di acquisto solidale alle botteghe del commercio equo, dalle fattorie sociali all'economia carceraria, dagli orti in affitto alla vendita diretta: nomi, indirizzi e recapiti per una spesa buona per l'ambiente, la salute e le persone.

La guida si conclude con una serie di "pillole" informative su argomenti quali l'effettiva sostenibilità ambientale dell'utilizzo dei sacchetti biodegradabili, il potere del consumo critico contro le mafie, il greenwashing e i modi

per riconoscere gli "eco furbi". Un buon punto di partenza per passare dalla teoria alla pratica nell'applicazione del "potere della sporta", per dare peso alle alternative al consumo tradizionale, oggi sempre più diffuse.

Mariano Piccolo

FAI DATE

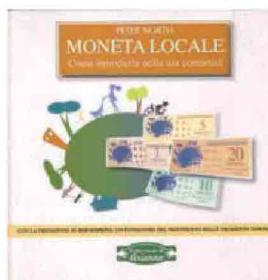
ROBERTA FERRARIS
Fare il formaggio in casa.
Dal latte alla caciotta in dieci semplici mosse
Terre di mezzo, 2012
pp. 56, 4 euro

«Il latte è una cosa viva, dotata di una sua personalità e forse anche di libero arbitrio». Così, con una buona dose di autoironia, l'autrice accompagna i lettori alla scoperta delle caratteristiche, degli strumenti e dei processi indispensabili per autoprodurre degli ottimi formaggi. Si comincia dalla scelta del latte, che presenta caratteristiche diverse a seconda della stagione, dell'animale che lo produce e del tipo di alimentazione seguita da quest'ultimo: quello di mucca abbonda di zuccheri (4,9%), mentre quello di pecora di proteine (10%). Non si può dimenticare, poi, che un buon formaggio è fatto anche di diversi microrganismi e ingredienti, che, opportunamente combinati, danno vita a diversi tipi di prodotto. A seconda dell'esigenza e della temperatura siero, caglio e sale si trasformano in un formaggio dolce e fresco, o in uno cremoso e acido, mentre il tempo, ovvero la stagionatura, trasforma batte-



ri sgraditi in ingredienti magici. Molto utili, infine, sono i riferimenti alle attrezzature necessarie per l'autoproduzione e le informazioni su dove trovarle, dai consorzi agrari alle rivendite di materiali per l'agricoltura, dai mercati settimanali nelle zone rurali fino ai centri specializzati che vendono anche per corrispondenza. Per chi non avesse ancora scoperto questo complesso micro-mondo, entrarne a conoscenza sperimentandolo fra le mura domestiche lo renderà ancora più interessante e divertente.

Vanessa Vidano



ECONOMIA

PETER NORTH
Moneta Locale.
Come introdurla nella tua comunit
Arianna Editrice, 2011
pp. 251, 18 euro

Peter North, esperto di transizione e uno dei fondatori della Transition South Liverpool, ci introduce nel mondo della moneta locale, fornendo dettagli e consigli su come è possibile creare denaro che circoli esclusivamente all'interno della nostra comunità. Una guida pratica su come costruire legami di reciprocità, lealtà e fiducia tra produttori, commercianti e consumatori per non disperdere la ricchezza locale a beneficio della grande distribuzione organizzata e per dare alle nostre comunità il potere necessario a creare valore in senso lato.

Le valute alternative possono davvero funzionare? Secondo l'autore con un'oculata rete di banche territoriali e cooperative di credito *ad hoc* è possibile. Le parole d'ordine dovranno essere:

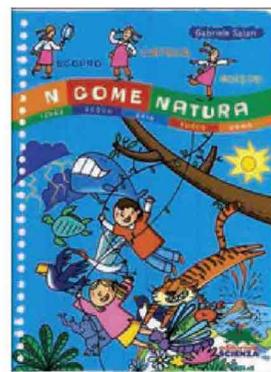
sostegno alla produzione locale di beni di prima necessità, quali cibo ed energia, e, in parallelo, riduzione di emissioni di inquinanti, in primo luogo di carbonio. I piccoli pezzi di carta verde che circolano tra mari e monti dei cinque continenti, in sostanza, non hanno risolto il problema dell'infelicità dell'essere umano; mentre la moneta locale, che non è altro che "denaro consapevole", potrebbe incidere in modo significativo sulla qualità della nostra esistenza, regalando una forma più vivibile di società, dove non saremo più costretti a rincorrere il denaro o a desiderarlo spasmodicamente, perché sarà solo più un semplice strumento di scambio.

Giulia Maringoni

NATURA

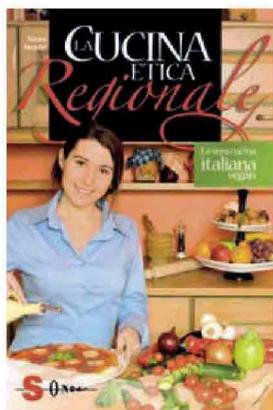
GABRIELE SALARI
N come Natura
Editoriale Scienza, 2012
pp.128, 12,90 euro

Cosa bisogna fare quando si avvista un incendio? Come nasce la barriera corallina? Chi è Wangari Maathai? Grazie a un linguaggio semplice e alle illustrazioni di Stefano Tognetti, il libro accompagna i bambini (dagli 8 anni) in un viaggio alla scoperta della natura, passando per i quattro elementi che dall'antichità ci accompagnano: terra, acqua, aria, fuoco. A questi l'autore ne aggiunge uno: l'uomo, che con le sue attività esercita un impatto sempre maggiore sugli ecosistemi. Non mancano le curiosità storiche, culturali e da "specialista" del settore e un'appendice che racchiude le parole che è utile cono-



scere quando si parla di natura, dal concetto di "adattamento" a quello di "selezione naturale".

Lavinia Di Francesco



CUCINA

NIVES AROSIO
La cucina etica regionale. La vera cucina italiana vegan

Sonda, 2012
pp. 528, 24,90 euro

Classe 1982, vegetariana a 15 anni e vegana a 23, Nives Arosio suggerisce in questo libro tanti piatti vegan, semplici e saporiti, da far assaggiare ad amici e parenti.

Ma, prima di mettersi ai fornelli per sperimentare le numerose ricette proposte, è necessaria una po' di teoria. Si comincia con gli alimenti della piramide alimentare vegetariana (cereali; legumi, frutta secca e altri cibi proteici; verdure; frutta e grassi vegetali), per arrivare a quelli sostitutivi in grado di rimpiazzare "i colleghi" di origine animale (tofu, seitan, muscolo di grano, latte, panna e yogurt vegetali ecc.). E poi, per chi ama cucinare tutto da sé, senza acquistare nulla di già pronto nei negozi di prodotti naturali, una full immersion tra "Le preparazioni di base sostitutive", dalle paste agli impasti senza uova, tra "Le salse, le creme e i patè" e "I condimenti". Le ricette, in parte nuove e in parte tipiche della tradizione culinaria italiana (ma reinterpretate in chiave vegan), sono suddivise per regione di provenienza, dalla Valle d'Aosta alla Sicilia.

M.F.

TRE DOMANDE ALL'AUTORE: INTERVISTA CON FRANCESCO MELE

Verso una pedagogia della felicità

FRANCESCO MELE E SARA MARCONI
La sobrietà felice.
Otto incontri e una rivoluzione possibile

La Meridiana, 2011
pp. 78, 13 euro

1 Il libro si sviluppa come un percorso suddiviso in tre tappe (o parti). Ce le descrive?

«Si parte dall'idea di *limite*. Il limite è un elemento fondante della condizione esistenziale umana: il limite per definizione è la morte, i limiti di tutti i giorni (questa quantità di soldi, di tempo, di spazio, di amici, di amori) ce la ricordano e ci fanno paura. Cerchiamo tutti di sfuggire al limite, di combatterlo. In parte questo è un atteggiamento naturale, che ci permette di crescere, di evolvere, di cambiare. In parte però è una spirale che rischia di essere senza fine, frustrante: i limiti *ci sono*, ed è bene imparare a convivere, a stare bene all'interno dei limiti (i propri e quelli dati dalle cose intorno a noi).

Il secondo passaggio del nostro percorso riguarda il *desiderio* e i *desideri*. Il desiderio nasce come volontà di superare il limite che sentiamo come afflizione e in questo senso – come già detto – può aiutare a crescere; i desideri però – se molteplici, contraddittori, ridondanti – possono schiacciare e diventare costrizione.

Infine si arrivati alla *sobrietà felice*».

2 Cos'è per voi la "sobrietà felice"?

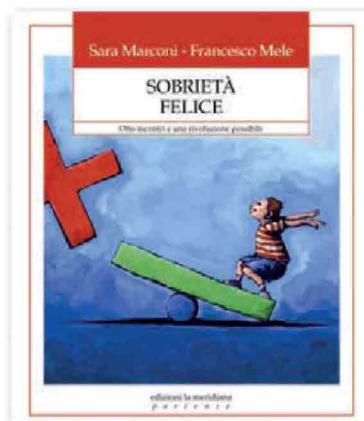
«Per noi la "sobrietà felice" è avere meno del sovrabbondante; avere e fare ciò che serve davvero e nulla di più; disporre dello spazio tra le cose, della virgola tra le parole, della pausa tra due respiri. In una parola, stare *meglio*. Certo, è uno stare meglio che aiuterebbe anche il resto del mondo a stare meglio. Consumare meno o in maniera più oculata permetterebbe di ridurre gli sprechi, risparmiare risorse, inquinare meno, ridistribuire almeno in parte le ricchezze e sanare alcuni macroscopici disequilibri. Tutto questo è vero ed è stato detto da molti studiosi, in varie forme e con vari linguaggi. La ragione per cui noi pensiamo che questa rivoluzione – la liberazione dal sovrabbondante – sia possibile non è tuttavia legata al suo valore etico e alla sua portata planetaria: è piuttosto connessa alla dimensione individuale e a quella del piacere. Scegliere questa strada vuol dire stare meglio, concretamente, davvero, tutti i giorni. Basta sperimentarlo una volta per coglierne i vantaggi radicali e provare il desiderio di invertire rotta. Non per rinunciare o vivere nella privazione, ma per essere più leggeri, per avere più spazio per altro, per altri. Non per essere più buoni o più giusti, ma per essere più felici. È un'ottima ragione per provare a cambiare, la felicità».

3 Quale è la metodologia che proponete?

«Con questo percorso noi vogliamo "dire delle cose". Le cose si possono dire in molti modi diversi. Noi abbiamo voluto proporre dei giochi: la metodologia che abbiamo scelto è ludico-esperienziale, ovvero i bambini/e e i ragazzi/e fanno esperienza in modo immediato e concreto – giocando, divertendosi – di quello che vogliamo dire, e solo alla fine alcune cose possono essere spiegate o (meglio) mostrate. È importante che questo aspetto metodologico sia chiaro a chi propone i giochi: non si tratta di una lezione frontale, la relazione tra chi gestisce il gruppo e presenta l'argomento e chi partecipa all'incontro non è quella che intercorre tra "chi sa" e "chi non sa" ma tra esperienze e saperi diversi che si incontrano nel territorio del gioco.

Cosa si scopre – cosa scopre ciascuno – attraversando quel territorio? Cosa impara?

Non è necessario dire tutto a parole, spegnere l'entusiasmo del gioco appesantendolo e avvilendolo con un'interpretazione forzata che lo ricondurrebbe nella dimensione più tradizionale della relazione docente/discente. Alcune cose verranno tematizzate dagli stessi bambini/e e ragazzi/e e troveranno la loro strada col tempo, emergendo magari dopo anni, in modo inatteso».



LIBERI