REGIONE PIEMONTE

# 365 giorni di consumo consapevole

REGIONE PIEMONTE

*Ministero dello Sviluppo Economico*

Assessorato al Commercio e Fiere, Polizia locale, promozione della Sicurezza, Protezione civile
*Assessore*: Luigi Sergio Ricca
Ufficio di Comunicazione dell'Assessore: tel. 011-4321700; fax 011-4323862;
e-mail: assessorato.commercio@regione.piemonte.it

Direzione Commercio, Sicurezza e Polizia locale
*Direttore*: Marco Cavaletto
Segreteria di Direzione: tel. 011-4322588; fax 011-4322829;
e-mail: direzioneA17@regione.piemonte.it

Settore Rete carburanti e Commercio su aree pubbliche con incarico sulla tutela del consumatore
*Dirigente*: Roberto Corgnati
tel. 011-4321489; fax 011-4324774; e-mail: roberto.corgnati@regione.piemonte.it

Agenda ideata e realizzata nell'ambito del progetto di comunicazione sul consumo consapevole
*Responsabile*: Michele Suma
tel. 011-4325091; e-mail: michele.suma@regione.piemonte.it

*Progetto e realizzazione grafica*: Nerosubianco, Cuneo

Testi di Claire Pizzini - Sceneggiature di Stefania Bessone - Disegni di Alfredo Dellavalle
Finito di stampare nel mese di novembre 2008 da Tipografia Sosso srl, Grugliasco

I dati riportati sono aggiornati al 15 novembre 2008

**GENNAIO** Spesa consapevole

**FEBBRAIO** Educazione al consumo

**MARZO** Rifiuti

**APRILE** Etichette

**MAGGIO** Qualità alimentare

**GIUGNO** Casa sostenibile

**LUGLIO** Turismo

**AGOSTO** Consumo Solidale

**SETTEMBRE** Scuola sostenibile

**OTTOBRE** Produzione e consumo

**NOVEMBRE** Tutelare il futuro

**DICEMBRE** Natale consapevole

*Se la vita e questo nostro mondo ci sono cari, dobbiamo cambiare.*
*Cambiare capendo e conoscendo. Perché un altro modello di sviluppo e di consumo è possibile, oltre che necessario. Cambiare* l'impronta ecologica *sul mondo è la cosa più importante e giusta che abbiamo alla nostra portata, che dipende da ciascuno di noi, dal nostro comportamento, dai consumi e dalle scelte che ne sono a monte. Cambiare atteggiamento nei confronti di ciò che ci circonda non può che nascere da una nuova attenzione e sensibilità, qualità da coltivare e stimolare proprio nell'interesse e per il futuro della nostra società e dell'intero pianeta.*
*Dobbiamo usare l'attuale e gravissima crisi economica mondiale per ricomporre la tremenda frattura realizzatasi tra uomo e natura e rivedere complessivamente i livelli e il sistema di produzione in un nuovo rapporto con la sostenibilità. I progetti regionali di attività che abbiamo attivato in materia ambientale, con l'attenzione massima all'uso e al consumo del territorio, dell'acqua e di tutte le risorse naturali, al risparmio energetico, al contenimento dei rifiuti e il loro riutilizzo, alla lotta agli sprechi, parlano già di una volontà politica alta e chiara. Ma dobbiamo continuare ad investire sull'educazione, sulla consapevolezza, sul coinvolgimento e sulla responsabilità. Educazione al consumo vuol dire proprio spiegare la differenza tra consumismo e la necessità di senso critico, l'attenzione alla sostenibilità dello sviluppo, la cultura del protagonismo responsabile di ciascuno. Per un diverso impatto sulla natura, il contrasto allo sfruttamento dei deboli e dei poveri, insieme alla forte riduzione degli sprechi.*
*La valenza educativa non può essere caricata o scaricata sulle spalle esclusive della scuola: spetta a tutte le Istituzioni, alle famiglie, a tutti noi. Come a tutti noi spetta il compito, che forse ha senso definire rivoluzionario, di ricostruire la pienezza del rapporto tra Etica, Politica ed Economia.*
*Una nuova cultura, fatta di conoscenza, solidarietà e consapevolezza è necessaria ed è possibile.*
*Anche questa "agenda del consumo consapevole 2009", nel suo piccolo, vuole essere un contributo alla scelta e alla cura dell'approfondimento; un invito a provare, in qualche modo, l'emozione sincera di sentirsi protagonisti di un cambiamento positivo.*

*Luigi Sergio Ricca*
Assessore al Commercio

*Mercedes Bresso*
Presidente della Giunta regionale

## *Le iniziative di informazione e comunicazione della Regione Piemonte nei confronti dei consumatori*

*Si parla sempre più di consumatori.*
*Seppur faticosamente, il concetto di "consumatore" è diventato ormai riferimento importante sia delle scelte complessive di sviluppo che delle politiche di tutela dei singoli cittadini.*
*E al centro di una costante attenzione regionale, nel rispetto delle varie competenze, ci sono un mercato dinamico e concorrenziale e soprattutto i diritti dei consumatori all'informazione, alla trasparenza, a prezzi equi, alla tracciabilità dei prodotti.*
*In sintesi estrema, il diritto all'esercizio di un reale potere di scelta.*
*Per questo, più che mai occorre dare sempre maggiore spazio a leggi di tutela e all'educazione e informazione dei consumatori perché crescano le capacità di scegliere e decidere.*
*La Regione Piemonte è impegnata fortemente su questo fronte.*
*E anno dopo anno, una nuova cultura avanza, matura, si fa spazio. È quella del consumerismo, che si basa su un rispetto maggiore per i cittadini, su una informazione più completa perché sia più corretto e consapevole il nostro quotidiano rapporto con i prodotti, la qualità, i servizi, la pubblicità.*
*A questa nuova cultura, a questo cambiamento la Regione Piemonte dà il suo contributo convinto, con un impegno serio e forte a favore di un consumo sempre più consapevole e responsabile, anche attraverso uno stretto rapporto con il mondo della scuola, dell'Università, delle categorie produttive e del vasto e diffuso mondo delle associazioni di tutela.*

*Se è vero che lo stile di vita che da decenni caratterizza le società occidentali (qualcuno lo chiama iperconsumismo) comporta un prezzo troppo alto da pagare (all'ambiente, ai Paesi poveri, al concetto stesso del rapporto con il consumo corretto), tocca proprio a tutti, Istituzioni e cittadini, insieme, cercare di cambiare.*
*Cambiare la società, le nostre abitudini, il modo di rapportarci al mondo, alla natura e alle sue risorse.*
*Per questi motivi, alla base delle nostre iniziative c'è il sincero sforzo di alimentare un modello di sviluppo che non punti all'espansione illimitata e miope dei prodotti e dei consumi ma ad un'altra importante strategia: quella del favorire, con una visione complessiva e attenta alla difesa dei diritti dei cittadini, un consumo responsabile ed attento alla qualità.*
*Muovendosi verso tali obiettivi, occorre fare un forte investimento in cultura della conoscenza, della trasparenza, della correttezza e del rispetto delle regole della produzione e del mercato. Diritti e doveri, educazione ad un consumo consapevole, informazione e formazione: parole e concetti*
*importanti in cui la nostra Regione crede fermamente e su cui sta lavorando con energia e passione.*
*Rientrano in questa assunzione di ruolo e di responsabilità, a pieno campo, questa Agenda 2009 e le altre iniziative realizzate durante l'intero anno.*

## *Scuola del consumo consapevole*

*Una dimostrazione della precisa volontà – della Regione Piemonte e dell'Istituzione scolastica – di rinnovare e alimentare un circuito virtuoso basato sulla scelta di investire sulla conoscenza e sull'informazione, per la crescita culturale delle nostre generazioni di studenti, è stata la "Scuola del consumo consapevole". Progetto di lavoro cofinanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico e promosso dal settore regionale Tutela del Consumatore in collaborazione con 15 scuole "polo" (nove nella provincia di Torino, tre a Cuneo, una ad Asti, a Biella e nella provincia di Novara), ha consentito la realizzazione di laboratori specifici in materia di consumerismo capaci di diventare riferimento territoriale e logistico-didattico per le altre realtà scolastiche.*

*La Scuola del consumo consapevole, inoltre, ha messo a disposizione degli insegnanti, degli studenti e di tutti gli interessati ad un consumo critico e responsabile un centro di documentazione, il cui catalogo è consultabile anche on line sul sito www.scuoladelconsumo.it.*

## *Elenco laboratori e indirizzi delle Scuole polo*

- Direzione Didattica "Pietro Baricco"
  C.so Peschiera, 380 – 10145 Torino; tel. 011 7790915
- Scuola Secondaria di Primo grado "Ignazio Vian"
  Via Stampini, 25 – 10148 Torino; tel. 011 2266565
- Scuola media statale unificata di Cuneo
  Via Sobrero, 14 – 12100 Cuneo; tel. 0171 698367
- Istituto Tecnico Industriale Statale "Mario Delpozzo"
  C.so De Gasperi, 30 – 12100 Cuneo; tel. 0171 634091
- Istituto Statale per geometri e periti agrari "Virginio"
  Via Savigliano, 25 – 12100 Cuneo; tel. 0171 65658
- Istituto Professionale Statale "G. Ravizza"
  C.so Risorgimento, 405 – 28100 Vignale (NO); tel. 0321 657898
- Istituto di Istruzione Superiore Statale "Erasmo da Rotterdam"
  Via XXV Aprile, 139 – 10042 Nichelino (TO); tel. 011 6800780
- Scuola Media Statale "P. G. Frassati"
  Via Tiraboschi, 33 – 10149 Torino; tel. 011 2168786
- Istituto di Istruzione Superiore "J.C. Maxwell"
  Via XXV Aprile, 141 – 10042 Nichelino (TO); tel. 011 6275385
- Istituto di Istruzione Superiore "Ignazio Porro"
  V.le Kennedy, 30 – 10064 Pinerolo (TO); tel. 0121 391311
- Liceo Scientifico "Francesco Vercelli"
  Via Arazzeria, 6 – 14100 Asti; tel. 0141 215370
- Liceo Scientifico "Antonio Gramsci"
  Via Alberton, 10/A – 10015 Ivrea (TO); tel. 0125 424357
- ITC "Russel Moro", C.so Molise, 58 – 10151 Torino; tel. 011 733160
- Istituto Tecnico Industriale "Q. Sella", C.so Pella, 4 – 13900 Biella; tel. 015 403213
- Istituto Statale d'Arte "Aldo Passoni"
  Via della Cittadella, 3 – 10122 Torino; tel. 011 5611634

## *"Sportelli del Consumatore"*

*Grazie al cofinanziamento del Ministero dello Sviluppo economico e con l'adesione al progetto di 12 associazioni regionali dei consumatori, è stata realizzata a favore dei cittadini una rete di possibili contatti, di sedi dove trovare ascolto, consigli, una prima tutela per far valere i nostri diritti.*
*Si tratta di sportelli diffusi con copertura di tutte le province del territorio piemontese; nell'ambito di una migliore utilizzazione delle risorse, nel 2009 saranno 30, garantendo con più ore di apertura sportello e strumenti utili e moderni, dal telefono al fax alla posta elettronica, una importante capacità di contatto e aiuto per i cittadini.*

## *Pieghevoli "Vademecum del Consumatore"*

*Un dato, innanzitutto: i dieci Vademecum del consumatore di quest'anno, che si aggiungono ai 14 del 2007, sono stati distribuiti, in 50 mila copie per ogni numero, raggiungendo 150 punti del territorio come gli URP delle Circoscrizioni e dei Comuni oltre i 30 mila abitanti, delle Province e delle Regioni, delle ASL e degli ospedali piemontesi oltre, naturalmente, gli Sportelli delle 12 associazioni dei consumatori che hanno aderito al progetto.*
*Sono stati pensati e realizzati come agili pieghevoli, capaci di stimolare curiosità e arricchire le conoscenze su vari argomenti e sui problemi che i cittadini vivono, a volte con molto disagio, quotidianamente.*
*Dal depliant dedicato ai saldi e alle vendite in promozione che possono portare a veri affari ma anche a rischi di cattivi acquisti... a quello che informa sulla piccola rivoluzione del sistema delle vendite dei medicinali (con quelli senza obbligo di ricetta acquistabili anche nei supermercati)... a quello sui rischi degli acquisti di giocattoli che non rispettino le norme di sicurezza. E, poi, i pieghevoli per consumare correttamente l'acqua evitando gli sprechi, per risparmiare le energie non rinnovabili, per privilegiare l'acquisto di prodotti alimentari di stagione, coltivati nel territorio e rientranti nella logica di una filiera sempre più corta e sicura... e gli ultimi, dedicati alla spesa consapevole, al trasporto intelligente, alla raccolta differenziata dei rifiuti e alla diminuzione degli sprechi.*

## *Corsi di formazione e seminari*

*Se consumare significa, di fatto, esercitare il potere di scegliere (o non scegliere) un bene, un prodotto, un servizio, questa azione è spesso, purtroppo, frutto di informazioni non complete e non corrette che incidono sulla libertà e sulla consapevolezza. Per questo motivo, come già nel 2007, anche nel 2008 sono stati organizzati corsi e seminari rivolti in particolare ai quadri delle associazioni di tutela, ai funzionari di enti pubblici e aziende, agli studenti universitari, ma anche a cittadini che desiderassero semplicemente acquisire maggiori conoscenze per un consumo più consapevole.*
*Gli appuntamenti, diretti e coordinati da docenti universitari ed esperti, hanno riguardato: diritto europeo del consumo; regolazione delle tariffe nei servizi pubblici locali; etichettatura dei prodotti alimentari e non alimentari; fondi europei per le politiche di tutela dei consumatori; risparmio e previdenza; qualità dei prodotti tessili, anche con riferimento ai possibili rischi per la salute; lo studio dell'evoluzione della cultura consumerista, con una particolare attenzione ai temi del cambiamento dei consumatori e dei loro comportamenti, il valore del rafforzamento di posizione per i consumatori attori protagonisti del mercato; il rapporto in trasformazione tra imprese e cittadini, la sostenibilità e la responsabilità soggettiva nei consumi; la normativa nazionale ed europea in materia ambientale e di sicurezza alimentare.*

## *Campagna di comunicazione sulla filiera corta dei prodotti alimentari*

*Si tratta di tre fasi di comunicazione (l'ultima delle quali programmata, non a caso, proprio nelle settimane di distribuzione di questa agenda) con l'uso di un nuovo strumento, quello della cartellonistica dinamica, cioè trasportata sui mezzi pubblici di tutta la regione e negli spazi della metropolitana torinese. A questi innovativi e colorati cartelloni abbiamo affidato appositi messaggi in tema di promozione del consumo di* ***prodotti del territorio, naturali e stagionali****. Abbiamo scelto questo tipo di comunicazione, i cui obiettivi sono in totale sintonia con quelli dell'agenda 2009, convinti (al punto di risultare avanguardia culturale nel panorama istituzionale) della stringente e necessaria collaborazione tra mondo della produzione, della distribuzione e del consumo per sviluppare la più seria attenzione nei confronti dei prodotti a "chilometri zero" o di "filiera corta": prodotti agroalimentari vicini, genuini, contemporaneamente più sicuri e meno responsabili dell'inquinamento da trasporto. Nella parte finale dell'agenda, la riproduzione dei tre messaggi realizzati per questa campagna.*

**Opuscolo "Piccola guida al consumo consapevole"**, *stampato e diffuso gratuitamente, lo scorso gennaio, in 200 mila copie andate letteralmente a ruba con il quotidiano più letto in Piemonte.*

**CON POCO**, "Guida ragionata al consumo consapevole", *elaborata dall'associazione "Movimento Consumatori", in collaborazione con esperti di diversi temi in materia di consumerismo, che abbiamo voluto diffondere tra i dirigenti ed i professori delle scuole superiori regionali, come ulteriore utile strumento per saperne di più, per ragionare e far ragionare sulle possibili strade di una svolta consapevole che la nostra società deve fare al più presto.*

## *L'agenda del consumatore 2009*

*La grande quantità e la qualità dei temi di cui il nostro settore regionale in questi mesi si è occupato producendo e diffondendo informazioni e approfondimenti con l' obiettivo di sviluppare la cultura di un consumo sempre più consapevole, hanno offerto l'opportunità di elaborare materiale ed esperienze per la realizzazione di questo strumento informativo di uso quotidiano. Ci auguriamo sinceramente che l'****agenda del consumatore consapevole - edizione 2009 -*** *possa essere gradevole e stimolante compagna di chi (amministratori pubblici, insegnanti, dirigenti e funzionari della P.A., quadri delle associazioni di tutela, cittadini giovani e meno giovani) vorrà utilizzarla.*
*Come quella delle precedenti edizioni, anche l'agenda 2009 presenta per ogni mese un argomento di grande interesse generale e lo sviluppa, in varie direzioni, con sottoargomenti "settimanali" più specifici.*
*Si cerca così (è proprio questo lo sforzo costruttivo) di fornire e produrre dati, informazioni, riflessioni e consigli pratici per aiutare ad affrontare meglio una società dei consumi che chiede impegno e partecipazione critica da parte di tutti.*
*In sintesi, dare informazione e, senza mai banalizzare, fornire stimoli ad una maggiore consapevolezza*

*D'altra parte, avere ottenuto nel recente passato, dal CNCU (Consiglio Nazionale Consumatori e Utenti), il premio nazionale per la regione più virtuosa nella difesa dei consumatori con il progetto "Informaconsumatori", è la conferma di essere riusciti a vincere prove non da poco: ad esempio, coniugare virtuosamente molteplici modalità comunicative, con la costante della scelta della semplicità, della razionalità, della completezza e dell'economicità.*

# GENNAIO

## Spesa consapevole

Che cosa è successo alla nostra economia? In quale direzione ci hanno portato la globalizzazione produttiva, i grandi investimenti industriali, lo sviluppo del marketing? E quali effetti si sono riflessi sul cibo e la cultura alimentare?
Quello che si è perso nei nostri tempi è senza dubbio la coscienza alimentare: il cibo non è una merce come le altre, da sottomettere a logiche di mercato, profitto e scambio. Ciò che mangiamo, l'agricoltura che lo produce, l'ambiente che lo circonda, hanno un ruolo culturale fondamentale che lega le nostre tradizioni, la nostra storia, la nostra salute.
È ormai di urgente importanza recuperare il concetto del "buon senso" alimentare: facciamo attenzione ai prodotti che acquistiamo e consumiamo, valutando attentamente se hanno percorso migliaia di chilometri sprecando energia e inquinando l'aria che respiriamo o se provengono invece da coltivazioni locali; giudichiamo il cibo che compriamo in base alla genuinità e non a valori aggiunti di marketing che ci inducono a comprare prodotti magari attrattivi ma poco genuini, con ingredienti poco sani; inoltre, riflettiamo su quanti chili di imballaggi inutili riempiano le nostre pattumiere. Tutto ciò incide direttamente o indirettamente sull'ecosistema, sulla salute e sulle nostre finanze.
Bisogna essere consapevoli che la spesa quotidiana, così come la facoltà di scelta nei nostri acquisti, permette a ciascuno di noi di cambiare le abitudini alimentari anche a livello collettivo. Prendere posizione sul ruolo dei consumatori, privilegiare i prodotti freschi, locali e di stagione, la vendita diretta, o i mercati dei contadini, sono tutte soluzioni a livello "locale" che riportano la sostenibilità sulle nostre tavole. E nel nostro portafoglio.

GIOVEDI 1

VENERDI 2

SABATO 3

DOMENICA 4

# GENNAIO

# Consumatore attivo

Imparare di nuovo a distinguere l'utile, il necessario, il superfluo. E a evitare gli sprechi. È arrivato il tempo di un **consumatore attivo**, capace di distinguersi e di ridiscutere i modelli di sviluppo: nel nostro Paese l'attenzione al tema del consumo consapevole è certamente cresciuta. Sono aumentati i canali d'informazione e d'iniziativa economica e sociale che aprono spazi e opportunità a un tema così rilevante. Grazie all'avvento di mezzi di comunicazione all'avanguardia e accessibili a tutti, come internet, il consumatore è sempre più consapevole della realtà delle marche e dei prodotti, è capace di comunicare, di interfacciarsi sempre più frequentemente con gli altri suoi simili, di ricevere informazioni da tante sorgenti diverse.

Essere un cittadino e un consumatore responsabile significa *tenersi sempre informato*, acquisire una conoscenza e una consapevolezza del nostro rapporto con il cibo e gli altri prodotti di uso quotidiano, avere la possibilità di maturare uno sguardo critico verso la *pubblicità* che ci sommerge ovunque e tende ad imporci prodotti sempre nuovi e spesso lontani dalla nostra cultura.
Decisivo, al riguardo, può essere il ruolo giocato dalle Associazioni di Tutela del Consumatore che hanno ormai acquisito, anche a livello regionale, sufficiente autorevolezza e credibilità per assumere la guida del movimento consumatore.

Il consumatore consapevole è quel cittadino che diventa un *consumatore attivo* nel momento stesso in cui decide di informarsi; di controllare quello che acquista, leggendo per esempio l'etichetta; di aprire gli occhi sulle modalità di coltivazione e trasporto dei prodotti; di capire se ciò che sta acquistando gli è davvero necessario, se è genuino o no, in quale misura può non essere salutare o rischiare di diventarlo.
Un cittadino responsabile e attivo, inoltre, sta sempre più attento a *non sprecare*.
È il momento di costruire una società più giusta, più umana, più attenta, perché incentrata sul legame tra sobrietà, responsabilità e solidarietà.

## LUNEDI 5

## MARTEDI 6

## MERCOLEDI 7

## GIOVEDI 8

## VENERDI 9

## SABATO 10

## DOMENICA 11

# GENNAIO

# Chilometrizero

Fare la spesa a **Km 0** vuol dire rifornirsi in mercati dove i prodotti venduti provengono da luoghi vicini, dove il costo del trasporto é minimo e il cibo non ha il sovracosto dovuto all'imballaggio e packaging.
I prodotti a "chilometri zero" sono quelli che non subiscono troppe intermediazioni e non devono percorrere lunghe distanze prima di giungere sulle tavole, evitando di subire i rincari dei costi di trasporto.
Acquistare **prodotti locali e di stagione** facendo attenzione agli imballaggi rappresenta un aiuto per l'ambiente. Significa anche risparmiare perché i prezzi possono essere fino a dieci volte più alti se gli alimenti acquistati hanno percorso lunghe distanze: per trasportare a Roma pesche dall'Argentina (12 mila chilometri in aereo) si consumano 5,4 chili di petrolio per ogni chilo. Consumando prodotti locali e di stagione una famiglia può risparmiare fino a una tonnellata di anidride carbonica in un anno.

Comprando un cibo compriamo anche l'acqua e l'energia che sono state necessarie per produrlo, pulirlo e portarlo fino a noi. Questa consapevolezza si è diffusa al punto che ormai sono comparse le prime etichette in cui, oltre al prezzo del cibo e alle calorie, vengono indicati il luogo di origine e i mezzi di trasporto usati.
Facendo acquisti direttamente nelle **imprese agricole nazionali** che vendono frutta, formaggi, vino, olio e salumi, è possibile ridurre di un terzo il costo della spesa mentre il latte fresco è disponibile ad un prezzo ridotto di oltre il 30 per cento nei distributori automatici sparsi su tutto il territorio. Ma la possibilità di fare acquisti di prodotti alimentari convenienti si estende anche ai **farmer market** (gestiti direttamente da agricoltori che offrono esclusivamente prodotti delle proprie aziende) e alle decine di mercatini partecipati dai produttori agricoli locali.

Il consiglio è di acquistare frutta e verdura **di stagione** che arriva a costare anche dieci volte in meno rispetto a quella importata dall'estero. Un'opportunità viene anche dai **mercati all'ingrosso,** aperti in orari specifici anche al pubblico, dove le offerte sono a corpo (cassette) e sono piu' appetibili se effettuate per **acquisti collettivi** di piu' famiglie. Inoltre in Italia è nata la prima rete di **ristoranti, osterie, gelaterie** a chilometri zero che offrono prodotti del territorio. Il progetto ha l'obiettivo di far riconoscere quei locali che utilizzano prevalentemente prodotti locali (vino, olio, salumi, formaggi, latte, frutta, verdura) acquistati direttamente dalle imprese agricole.

LUNEDI 12

MARTEDI 13

MERCOLEDI 14

GIOVEDI 15

VENERDI 16

SABATO 17

DOMENICA 18

# GENNAIO

# Farmer market, GAS, GAC

Scegliere l'agricoltura di prossimità fa bene alla comunità, all'economia, all'ambiente. Promuovere e sostenere il legame fra i prodotti agroalimentari e il territorio in cui nascono rappresenta anche la peculiarità di alcune innovative forme di vendita. È già stato sperimentato anche con la diffusione di tre strumenti di contatto fra produttori locali/consumatori.
I **Farmer Market** sono i mercati locali riservati alla vendita diretta da parte degli imprenditori agricoli. La loro principale caratteristica è l'assenza di intermediazione fra produzione e consumo e la valorizzazione delle produzioni agricole locali, fondamento della cultura enogastronomica del territorio.

I **GAS - Gruppi di Acquisto Solidale** sono un insieme di persone che decidono di condividere l'acquisto all'ingrosso di prodotti alimentari o di uso comune, da ridistribuire tra loro. Hanno nei principi del "localismo" e del consumo consapevole la propria essenza. Sono accomunati da un'identica "filosofia di vita": la salvaguardia e il rispetto dell'ambiente, del territorio, una sana alimentazione ed una giusta remunerazione del lavoro del produttore.
Entrare a far parte di un GAS è come iscriversi a una scuola di etica del consumo: si scelgono alimenti biologici ed ecologici, acquistati da piccoli produttori locali così riducendo l'inquinamento causato da inutili trasporti.
I soci si dividono i compiti (ordini, ritiro delle merci...). Gli ordini possono essere settimanali (verdura), mensili o semestrali (prodotti confezionati o detersivi).

I **GAC - Gruppi di Acquisto Collettivi** sono un insieme di persone che, attraverso la creazione di un grosso "gruppo di acquisto", provvedono ad effettuare i loro acquisti di beni e servizi in maniera collettiva, direttamente dai produttori o dai distributori locali, in base ad un elenco di prodotti e ad un listino predefinito, in punti stabiliti di raccolta delle richieste e distribuzione delle merci. Chi aderisce al GAC ha molteplici motivazioni, prima fra tutte è quella di ottenere prezzi più accessibili, conseguendo un significativo risparmio economico.

LUNEDI 19

MARTEDI 20

MERCOLEDI 21

GIOVEDI 22

VENERDI 23

SABATO 24

DOMENICA 25

# L’orto di gennaio

**ORTAGGI**
broccoli,
cardi,
CAVOLFIORI
cavolo cappuccio,
cavolini di Bruxelles,
cicoria,
dolcetta,
indivia,
radicchio,
catalogna,
erbette,
finocchi,
porri,
rape,
scalogno,
sedano rapa,
spinaci,
topinambur,
tartufi neri,
verze

**FRUTTA**
ARANCE
mandarini,
mandaranci,
mele,
pere.

Gennaio è il mese delle **arance**, che ci vengono in aiuto con la vitamina C e i bioflavonoidi per rafforzare il sistema immunitario e proteggerci dai malanni stagionali. Potenti antiossidanti, sono molto importanti per la lotta contro i radicali liberi che sono dannosi per il nostro organismo. Hanno inoltre la proprietà di difendere l’organismo contro le malattie da raffreddamento, come il raffreddore, la bronchite, la broncotracheite e l’influenza.

Il **cavolfiore** è un ortaggio tipico della stagione invernale; in questo periodo la qualità è migliore e il prezzo notevolmente inferiore. È una fonte di vitamina C e B6, acido folico, potassio e rame.
Tra tutti i componenti della famiglia dei cavoli, il cavolfiore, per la presenza di acido citrico e acido malico, è il più digeribile. L’acqua usata per la cottura, risultando ricca di zolfo, può essere usata per curare eczemi e infiammazioni varie. Tipico del Piemonte è il **cavolfiore di Moncalieri** (Torino).

| LUNEDI 26 | MARTEDI 27 | MERCOLEDI 28 | GIOVEDI 29 | VENERDI 30 | SABATO 31 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

# FEBBRAIO

## Educazione al consumo

Le abitudini di vita e, in particolare, le scelte alimentari assumono grande importanza perché producono direttamente o indirettamente conseguenze sull'ambiente e sulla salute.
L'*educazione al consumo alimentare*, per gli adulti ma soprattutto per le nuove generazioni, è sempre più indispensabile e non può che scaturire da un'integrazione fra conoscenza dei sistemi produttivi (e del relativo impatto ambientale) e delle caratteristiche degli alimenti.
Avere consapevolezza delle caratteristiche dei prodotti alimentari, di cui ci nutriamo, permette infatti di effettuare acquisti mirati e responsabili, così come una migliore cultura nutrizionale ci consente di apprezzare le qualità intrinseche dei cibi.
È importante, dunque, imparare a mangiare in modo corretto. Il saper gestire l'alimentazione in modo autonomo conoscendo di che cosa necessita l'organismo e a che cosa servono i diversi principi alimentari, significa migliorare la propria qualità della vita.
I modelli diffusi a livello mondiale, anche grazie alla pressione dei media, non aiutano certo: la globalizzazione ci ha abituato all'omologazione anche in campo alimentare. Nuovi stili e modelli di consumo errati producono cattive abitudini e distorsioni alimentari, soprattutto tra gli adolescenti e i giovani, aumentando l'insorgenza di patologie del "benessere" come obesità, diabete e malattie cardiovascolari.
È indispensabile, allora, confermare l'importanza di una dieta mediterranea come miglior modello alimentare a cui fare riferimento, recuperare la tradizione culinaria radicata nel territorio di appartenenza e dare la precedenza a prodotti naturali e di provenienza locale.

## DOMENICA 1

## LUNEDI 2

## MARTEDI 3

## MERCOLEDI 4

## GIOVEDI 5

## VENERDI 6

## SABATO 7

## DOMENICA 8

# FEBBRAIO

# Buona nutrizione

Le abitudini alimentari degli Italiani, negli ultimi 50 anni, hanno subito una notevole trasformazione, caratterizzata da un sempre maggiore consumo di frutta e verdura, di cui siamo i primi consumatori in Europa.
L'evoluzione dei consumi dimostra, anche, una crescente attenzione del consumatore verso prodotti non eccessivamente trasformati (dove sono state utilizzate tecnologie "leggere") e che presentano caratteristiche di naturalità.
Ci si è resi conto che una "buona nutrizione" è fondamentale per la salute psico-fisica del nostro organismo, e che il regime alimentare dovrebbe essere semplice, sano, biologico, vario ed adeguato alle necessità.
La dieta mediterranea, composta prevalentemente da cereali, pesce, olio extra vergine di oliva, ortaggi e frutta, corrisponde a questo tipo ideale di alimentazione e ne offre tutte le garanzie.

Gli *alimenti migliori* sono quelli freschi, non trattati, non inscatolati e non surgelati; bisognerebbe preferire vegetali e frutta di stagione e prepararli con metodi di cottura che non disperdano le proprietà dei cibi, quindi cottura a vapore, perché usando, invece, abbondante acqua si perderebbero in essa preziosi sali minerali.
Cerchiamo di limitare il consumo di cibi "raffinati" e conservati che rendono gli alimenti sprovvisti dei principi vitali indispensabili, tra cui le vitamine.
Importante è anche la scelta dell'olio, extra vergine e di prima torchiatura a freddo, il cui uso mantiene l'elasticità dei vasi sanguigni e la loro permeabilità, preserva dai calcoli, aiuta il sangue a mantenersi limpido. Gli oli vegetali, in particolare, hanno il potere di combattere il colesterolo.

Alcune *regole di comportamento* ci aiutano nella applicazione quotidiana dei principi di una sana alimentazione.
Consumare regolarmente pasta, pane, riso, cereali evitando di aggiungere troppi condimenti grassi che si possono sostituire con aromi e spezie; scegliere prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre; consumare quotidianamente frutta fresca di stagione, che si digerisce velocemente, soprattutto se consumata da sola. Distribuire nella giornata più porzioni di verdura e legumi, sia freschi sia secchi; quando si abbinano cereali e legumi, evitare nello stesso pasto altre associazioni con alimenti di origine animale (latte, formaggi, carne, salumi, pesce).

LUNEDI 9

MARTEDI 10

MERCOLEDI 11

GIOVEDI 12

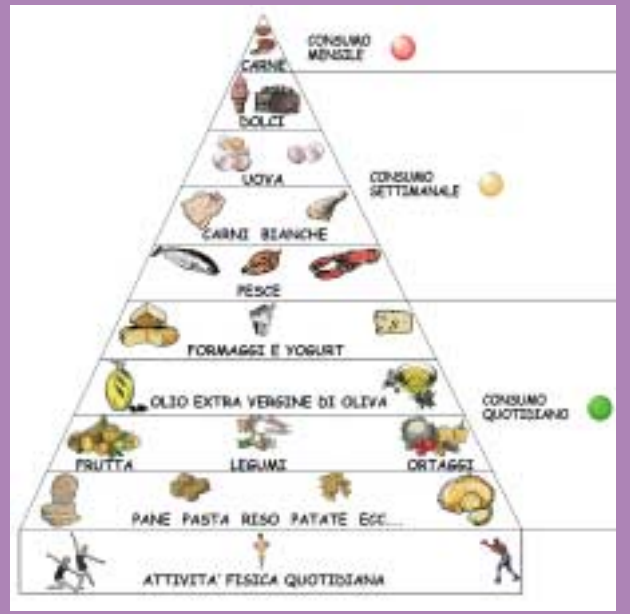
VENERDI 13

SABATO 14

DOMENICA 15

# FEBBRAIO

# Piramide alimentare




La Nuova Piramide Alimentare è una evoluzione moderna della vecchia scala alimentare, aggiornata in base alle più recenti indicazioni nutrizionali e ai crescenti fenomeni di sovrappeso della popolazione. Rispetto alla precedente, che basava tutto sui carboidrati e condannava i grassi, questa pone alla base l'importanza di una sana attività motoria giornaliera e distingue fra i grassi salutari (ad esempio l'olio d'oliva) e quelli "cattivi" (ad esempio lo strutto).

Innanzitutto l'esercizio fisico è un fattore chiave nella determinazione della quantità di energia spesa quotidianamente e risulta fondamentale per il controllo del peso corporeo. Almeno un'ora al giorno di attività a moderata intensità, come il camminare, è già un buon aiuto per mantenere la salute e la forma fisica.

A salire, si incoraggia un consumo quotidiano di pane, pasta, riso e simili, meglio se integrali, oli vegetali (oliva, soia, mais, girasole, e simili), verdura e frutta in abbondanza. Per i prodotti caseari è consigliata una sola porzione al giorno. Moderate quantità, all'interno della settimana, di fonti proteiche salutari come noci, legumi, pesce, carne magra, uova e alcolici (a meno di controindicazioni) aiutano a variare l'apporto dei principi nutritivi necessari.
A distribuzione mensile viene consigliato l'uso di cereali raffinati, di zucchero, di patate e di carne rossa grassa.
I grassi idrogenati e le margarine sono sempre sconsigliate e si raccomanda di bere sempre almeno sei bicchieri di acqua al giorno.

LUNEDI 16

MARTEDI 17

MERCOLEDI 18

GIOVEDI 19

VENERDI 20

SABATO 21

DOMENICA 22

# L’orto di febbraio

**ORTAGGI**
broccoli,
cardi,
cavolfiori,
cavolo cappuccio,
cavolini di Bruxelles,
cicoria,
dolcetta,
erbette,
finocchi,
PORRI
rape,
scalogno,
sedano rapa,
spinaci,
tartufi neri,
verze,
radicchio.

**FRUTTA**
arance,
MANDARINI
mele,
pere.

Ancora freddo ma già proiettato verso la primavera, febbraio è il mese giusto per cominciare a liberare l’organismo dalle tossine accumulate durante l’inverno. Il **porro** è un ortaggio ricco di acqua, poco calorico e indicato nelle diete dimagranti; è ricco di vitamina A, C e B, e fornisce all’organismo elementi minerali preziosi come ferro, magnesio, sodio, zolfo, silice, calcio. Gli vanno riconosciute quindi proprietà toniche, nervine, diuretiche, lassative, antisettiche e lo si consiglia per curare dispepsie, anemie, reumatismi, artrite. Abbassa il colesterolo, rafforza il sistema immunitario e aiuta la prevenzione del cancro. Tipici del Piemonte sono il **porro di Cervere** (Cuneo) e il **porro lungo dolce di Carmagnola** (Torino), riconoscibile per la sua lunghezza.

I **mandarini** contengono molta vitamina C, che protegge le mucose e i capillari, ed aiuta in genere a prevenire le malattie da raffreddamento; sono diuretici e buoni rinfrescanti. Sono fonte di calcio, potassio e fibre, e anche i frutti freschi più ricchi di zuccheri (oltre il 17%): 1 kg di mandarini contiene ben 500 calorie. Aiutano quindi a rafforzare il sistema immunitario, consentono un accrescimento scheletrico armonioso e robusto, neutralizzano gli effetti dei radicali liberi.
Mandarini, clementine e mandaranci sono frutti pratici da consumare poiché facilmente sbucciabili anche da parte dei bambini; inoltre le dimensioni degli spicchi e il sapore non aspro come quello delle arance, rendono questi frutti particolarmente appetibili.

| LUNEDI 23 | MARTEDI 24 | MERCOLEDI 25 | GIOVEDI 26 | VENERDI 27 | SABATO 28 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

# MARZO

## Rifiuti

Negli stili di vita della società contemporanea il consumatore è condizionato al sempre maggiore acquisto di beni. La crescita dei consumi, insieme allo sviluppo dell'urbanizzazione, ha determinato l'aumento del volume dei rifiuti prodotti.
Solo in Italia, ogni anno si producono 31 milioni di tonnellate di immondizia delle quali 12 milioni sono imballaggi. Nella nostra pattumiera lo spazio occupato da scatole, pacchi e flaconi, rappresenta addirittura il 50%.
Ognuno di noi, migliorando la gestione dei rifiuti a partire dalla propria casa, può agire in prima persona per preservare le risorse a disposizione, anche a tutela della salute e delle generazioni future.
Innanzitutto si possono *recuperare* materie prime: la maggior parte degli oggetti può essere recuperata e utilizzata per produrne di nuovi.
Importante è il ruolo della *raccolta differenziata*, che consiste nel dividere elementi molto diversi tra di loro (per esempio la plastica dalla carta, le lattine dal vetro, il tutto dai rifiuti organici), cosicché al momento dello smaltimento finale, i rifiuti siano pronti, alcuni ad essere smaltiti, altri ad essere recuperati.
Poi si può *riciclare*, separando correttamente le diverse tipologie di rifiuto per poter farli rientrare in nuovi processi produttivi.
Infine, *riutilizzare* e *risparmiare*. Recuperare vetro, metalli, plastica, legno e carta permette di evitare l'uso di materie prime vergini: non tagliare nuovi alberi, non usare petrolio, non consumare energia.
Inoltre si possono effettuare economie nello sfruttamento delle discariche: meno rifiuti interriamo e più a lungo dura la discarica.
In conclusione, l'obiettivo primario di una gestione responsabile e sostenibile dei rifiuti è quello di far emergere queste strategie, diffonderne la loro buona pratica e renderle attuabili.

## DOMENICA 1

## LUNEDI 2

## MARTEDI 3

## MERCOLEDI 4

## GIOVEDI 5

## VENERDI 6

## SABATO 7

## DOMENICA 8

# MARZO

# Riduzione dei rifiuti

Ridurre il volume dei rifiuti che arrivano nelle discariche, privilegiando i prodotti senza imballaggio o acquistati direttamente dai produttori, è sicuramente la prima buona pratica da mettere in atto.
Una spesa fatta in modo consapevole, che tiene presente questo obiettivo, non solo può ridurre di un terzo la nostra spazzatura, ma anche far risparmiare in modo significativo.
Negli ultimi anni c'è stato, purtroppo, un aumento esponenziale di confezioni che finiscono nella spazzatura, per la maggior parte provenienti dal settore agroalimentare.

La strategia vincente sta allora nel consumo di prodotti senza imballaggio, così come nella scelta di prodotti freschi, e limitando l'acquisto di prodotti "usa e getta" solo a quelli in materiale riciclabile.
Un tempo si comprava giorno per giorno, solo il necessario; molti prodotti erano sfusi e il più delle volte ci si recava non dall'altra parte della città per fare la spesa, ma sotto casa.
Pensiamo solo alle conseguenze, in termini di risparmio economico e ecologico.
Fare la spesa vicino a casa significa non usare l'automobile, e quindi non inquinare e non aumentare il traffico.

Comprare alimenti con la giusta frequenza e secondo la propria necessità significa anche poter ottimizzare gli acquisti.
In questo modo, nonostante i ritmi frenetici della vita di oggi, si eviterebbe di far marcire o scadere i cibi e di riempire le dispense di cose inutili.
Un altro accorgimento può consistere nell'utilizzare borse di tela per fare la spesa o in alternativa riutilizzare più volte la stessa borsa.
Comprare il necessario significa evitare gli sprechi. Prima di aderire alle molte offerte che ci propongono e che ci inducono a comprare tanto e di più, pensiamoci, e proviamo a chiederci se serve veramente. Sta a noi informarci per comprare meglio.

| LUNEDI 9 | MARTEDI 10 | MERCOLEDI 11 | GIOVEDI 12 | VENERDI 13 | SABATO 14 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | DOMENICA 15 |
| | | | | | |

# MARZO

# Comprare sfuso

Il primo passo per attuare la riduzione dei rifiuti è l'acquisto sfuso: dal latte ai detersivi, si compra solo quello che é necessario, senza sprecare risorse inutili.
La rivoluzione dei prodotti sfusi è nata nella nostra regione nel 2006, con la vendita dei detersivi "alla spina" nelle catene della grande distribuzione.
Questo sistema di vendita permette di acquistare solo la quantità desiderata di un prodotto, senza sprechi e soprattutto senza imballaggi (plastica, polistirolo, carta, ecc.), inutili e tanto dannosi per l'ambiente.

Altro vantaggio, non meno importante, è che permette di "saltare" alcuni stadi della distribuzione commerciale, con ricadute positive sul livello dei prezzi al consumatore finale. Senza le confezioni, le merci hanno costi inferiori dal 20% al 70%, quindi si risparmia molto mantenendo un ottimo livello qualitativo.
Ultimamente si moltiplicano i prodotti in listino e nei supermercati si creano zone riservate, tecnologiche, futuribili. Detersivi e saponi sono già disponibili da tempo, mentre da poco possiamo acquistare anche caffè, pasta, riso, cereali, legumi, spezie e caramelle che vengono venduti sfusi in appositi distributori self-service, costruiti in materiali che garantiscono la massima igiene.
Si utilizzano così contenitori (biodegradabili o riciclabili) il cui costo è stato pagato una sola volta.

Il latte è l'ultimo esempio della diffusione e, nel contempo, della qualità e della convenienza di questo sistema: esiste ormai una rete capillare di erogatori, sia direttamente nelle aziende agricole produttrici, sia nei supermercati. Il risultato è certificato e garantito, e il latte costa fino al 40% in meno.
Inoltre, considerando che gli Italiani in media bevono quasi 60 litri di latte all'anno, nello stesso periodo e con questo sistema, si potrebbe evitare lo smaltimento di milioni di confezioni.

LUNEDI 16

MARTEDI 17

MERCOLEDI 18

GIOVEDI 19

VENERDI 20

SABATO 21

DOMENICA 22

# MARZO

# Riciclo e riuso

Come tutti sappiamo bene, le risorse sulla terra non sono infinite e si stanno esaurendo rapidamente. In più, il problema dello smaltimento e gestione dei rifiuti diviene sempre più grave. Un modo per ovviare a questi due fenomeni, che si intersecano sul tema del rispetto dell'ambiente e della salute dell'uomo, è la prevenzione della formazione e dell'accumulo dei rifiuti attraverso il riciclaggio e il riutilizzo delle scorie.
Il *riuso* reimmette sul mercato un bene già usato (che altrimenti finirebbe in discarica) allungandone il ciclo di vita. Inoltre diminuisce il flusso dei rifiuti destinati a smaltimento finale e riduce il consumo di materie prime per la produzione di un nuovo bene.

Il *riciclaggio* consiste nel recupero di materiali di scarto o di rifiuto riutilizzabili in un nuovo ciclo produttivo e avviene dopo un processo di differenziazione dei rifiuti. Ha il vantaggio di prevenire lo spreco di materiali potenzialmente utili, ridurre il consumo di materie prime e l'utilizzo di energia, con minore emissione di gas serra.
I materiali biodegradabili si distruggono quando si trasformano in scoria. Un esempio è la *bioplastica*, prodotta da materie prime vegetali invece che petrolifere, settore in cui l'Italia è all'avanguardia. Le materie prime riciclabili sono quelle utilizzate per produrre nuovi oggetti uguali a quelli di scarto, come il vetro, la carta e il cartone, o per produrre nuovi materiali come il legno e i tessuti.

L'alluminio è il metallo più usato, dopo l'acciaio, dall'industria pesante (treni, autoveicoli, motori d'aereo) e da quella dell'indotto alimentare (pentole, lattine per bevande, barattoli per conserve).
È prezioso perché può essere riutilizzato all'infinito senza perdere le sue qualità originali. Il legno, dopo essere stato riciclato, trova utilizzo in numerose produzioni: sia inserito in pannelli truciolati adatti all'industria del mobile, sia trasformato in pasta cellulosica, utile alle cartiere per produrre carta riciclata, sia come compost, da cui si ottengono i concimi naturali per l'agricoltura.
I materiali plastici hanno un'importanza primaria perché ottenuti attraverso la raffinazione del petrolio. Attualmente, però, si ricicla solo la plastica dei contenitori per liquidi (PE, PET, PVC) quali bottiglie di acqua, bibite, shampoo, prodotti cosmetici, flaconi per detergenti.

| LUNEDI 23 | MARTEDI 24 | MERCOLEDI 25 | GIOVEDI 26 | VENERDI 27 | SABATO 28 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | DOMENICA 29 |
| | | | | | |

# L’orto di marzo

**ORTAGGI**
barbabietole,
CARCIOFI
cavolfiori,
cavoli,
cavolini di Bruxelles,
cicoria,
dolcetta,
erbette,
finocchi,
lattuga a cappuccio,
lattuga riccia,
rabarbaro,
rafano,
scalogno,
rape,
spinaci,
rucola.

**FRUTTA**
arance amare,
arance dolci,
mandarini,
MELE

L’inverno è al termine, gemme e germogli annunciano il risveglio della natura: è il momento migliore per aiutare l’organismo con il **carciofo**. Questo ortaggio, molto saporito e versatile in cucina, è anche ricco di principi attivi, che sono contenuti soprattutto nelle foglie e nel gambo. Il carciofo è ricco di ferro, protegge fegato e reni migliorando la loro funzionalità, abbassa il tasso di urea e colesterolo nel sangue. Aiuta nei casi di stitichezza da insufficienza epatica e regola il tasso degli zuccheri nel sangue, oltre a prevenire la formazione dei calcoli biliari.

Le **mele** sono una buona fonte di fibre e aiutano a tenere basso il livello di colesterolo e a prevenire il cancro. Contengono una buona percentuale di vitamina C, zuccheri (fruttosio, saccarosio e glucosio) e diversi sali minerali, tra cui spicca il potassio. La presenza di pectina (una fibra vegetale) limita e ritarda l’assorbimento di grassi "cattivi" nel sangue.
Dal punto di vista nutrizionale, i contenuti di questo frutto sono equilibrati e completi.

## LUNEDI 30

## MARTEDI 31

# APRILE

## Etichette

Essere un consumatore consapevole e praticare una spesa responsabile significa anche acquistare i prodotti rendendosi conto della natura intrinseca di ciò che si sta comprando.
Le fragole esposte nel negozio, così belle e ben incartate, da dove arrivano? Dall'Argentina, dopo giorni di viaggio e trattamenti chimici, o sono quelle più naturali del contadino, coltivate a pochi chilometri da casa?
Il latte che si beve ogni mattina è prodotto all'estero da mucche magari poco controllate o arriva da pascoli locali ad allevamento sostenibile?
È importante imparare a riconoscere gli alimenti per poter acquistare consapevolmente sia ciò che realmente risponde alle nostre esigenze alimentari, sia per valutare il rapporto qualità/prezzo sia, ancora, per conoscere da dove provengono.
Il modo per poter scegliere i prodotti più semplici e genuini è stare attenti all'**etichetta**, una sorta di carta d'identità del prodotto che informa il consumatore e lo mette in grado di conoscere esattamente ciò che sta acquistando. È un elemento fondamentale per la trasparenza delle informazioni al consumatore e per la responsabilizzazione degli operatori del settore.
Non deve trarre in inganno l'acquirente attribuendo all'alimento proprietà che non ha, non deve utilizzare immagini o frasi pubblicitarie ingannevoli, esagerate o ambigue. Deve essere scritta in lingua italiana, in forma corretta e comprensibile per chi legge indicando ben chiaro cosa c'è nella confezione.
Attraverso le indicazioni obbligatorie contenute nell'etichetta la spesa potrà essere sempre più consapevole, più razionale e, soprattutto, più sicura.

MERCOLEDI 1

GIOVEDI 2

VENERDI 3

SABATO 4

DOMENICA 5

# APRILE

# Tipi di etichette

L'etichetta deve contenere delle **indicazioni obbligatorie** come la *denominazione commerciale* e gli *ingredienti* che compongono il prodotto, elencati in ordine decrescente di quantità o peso. Altri elementi sono la *data di scadenza*, il *peso netto*, il *luogo* e la *ditta di produzione* e, quando occorrono, le modalità di conservazione e preparazione. Le *indicazioni nutrizionali* riportano il contenuto di proteine, carboidrati e lipidi, il tipo di grassi o carboidrati, la presenza di fibre e di sodio, di vitamine e di sali minerali.
Anche gli eventuali *additivi* devono far parte di un elenco di sostanze autorizzate dall'Unione Europea. Si suddividono in: conservanti, coloranti, aromi, esaltatori di sapidità, emulsionanti, addensanti e debbono essere riportati come normali ingredienti alla fine dell'elenco, perché presenti in piccole quantità.

Per **le uova**, si tratta di indicazioni stampate direttamente sul guscio, dove il primo numero di una cifra identifica la tipologia dell'allevamento al quale le galline sono state sottoposte (0 = biologico, 1 = all'aperto, 2 = a terra, 3 = in gabbia). Lo Stato di produzione viene invece identificato con la sigla internazionale (IT per l'Italia). La terza cifra riguarda il codice ISTAT. La quarta identifica invece la Provincia del Comune di produzione. La quinta identifica il nome e il luogo ove è avvenuta la deposizione delle uova. In basso si trova la data di scadenza o la data di deposizione dell'uovo.

Per **gli ortaggi e la frutta** le etichette sono diverse a seconda che si tratti di prodotti preconfezionati o sfusi. Possono essere etichette adesive, cartelli, anelli o fascette legate al prodotto. In tutti i casi devono indicare gli elementi obbligatori della provenienza, la varietà e la categoria di qualità, gli additivi.

Per **il latte**, in particolare sulla produzione di latte fresco, si deve indicare la zona di mungitura (rintracciabilità) oltre quella dello stabilimento in cui è stato confezionato.

Anche **la carne bovina** richiede indicazioni specifiche quali la specie animale, se carne fresca o congelata, il codice identificativo del capo, il paese di origine e di macellazione, il paese in cui le carni sono state sezionate e il numero di riconoscimento del laboratorio, il luogo di ingrasso dell'animale.

LUNEDI 6

MARTEDI 7

MERCOLEDI 8

GIOVEDI 9

VENERDI 10

SABATO 11

DOMENICA 12

# APRILE

# Segni della qualità

Il fine di un **Segno della Qualità** è di indicare che il prodotto sul quale è apposto abbia determinate caratteristiche qualitative oppure sia stato ottenuto seguendo procedimenti speciali. Per valorizzare e differenziare questi prodotti, l'Unione Europea ha creato dei marchi specifici a seconda che siano agricoli, alimentari, vinicoli.

**DOP - Denominazione di Origine Protetta** identifica un prodotto agro-alimentare le cui intere fasi di produzione, elaborazione e trasformazione avvengono in un'area geografica determinata. In Piemonte, questa speciale attestazione è stata conferita ad alcuni formaggi e salumi.

**IGP - Indicazione Geografica Protetta** viene attribuito a quei prodotti delle cui fasi di produzione, elaborazione e trasformazione, almeno una avvenga in una area geografica determinata. Il collegamento tra prodotto alimentare e territorio è quindi più blando rispetto al marchio DOP.

**STG - Specialità Tradizionale Garantita** non attesta l'origine di un prodotto ma è un marchio volto semplicemente a valorizzarne la composizione tradizionale o un metodo di produzione tradizionale.

Nell'ambito *vinicolo* la sigla VQPRD indica a livello europeo il "Vino di Qualità Prodotto in Regioni Determinate". In Italia ne fanno parte i vini DOC e DOCG.

**DOCG - Denominazione di Origine Controllata e Garantita** indica il particolare pregio qualitativo di alcuni vini italiani a notorietà nazionale e internazionale, già riconosciuti DOC, che soddisfano ulteriori requisiti particolari. Si tratta dell'imbottigliamento nella zona di produzione e in recipienti di capacità inferiore a 5 litri. In Piemonte, hanno conseguito questo riconoscimento i vini Asti, Barbaresco, Barolo, Brachetto d'Acqui o Acqui, Dolcetto di Dogliani Sup., Gattinara, Gavi o Cortese di Gavi, Ghemme, Roero.

**DOC - Denominazione di Origine Controllata** è il marchio attribuito ai vini di qualità originari di zone delimitate, indicate nel nome, che rispettano specifici requisiti e sono immessi al consumo solo dopo analisi chimiche e sensoriali. La disciplina di produzione è piuttosto rigida. In Piemonte ne fanno parte 44 vini.

**IGT - Indicazione Geografica Tipica** racchiude quei vini da tavola tipici di zone di produzione generalmente ampie. I requisiti richiesti sono meno restrittivi di quelli previsti per i vini DOC.

LUNEDI 13

MARTEDI 14

MERCOLEDI 15

GIOVEDI 16

VENERDI 17

SABATO 18

DOMENICA 19

# APRILE

# Eco-packaging

Il termine **packaging** identifica l'imballaggio o confezionamento dei prodotti. L'aspetto della confezione di un prodotto gioca un ruolo importante nella decisione di acquisto da parte dei consumatori, ma ha anche delle gravi implicazioni ambientali: l'imballaggio dei prodotti rappresenta, infatti, una delle principali cause della produzione dei rifiuti. Il ciclo di vita di un prodotto può essere più o meno lungo, quello del packaging è invece sempre corto. In breve tempo la confezione diventa un rifiuto solido urbano con conseguenze sul rispetto per l'ambiente e sullo smaltimento (discarica, incenerimento), problema che colpisce l'intera collettività.

Per **eco-packaging** si intendono i criteri di sostenibilità ai quali fare riferimento nella produzione e realizzazione degli imballaggi, al fine di ridurre gli aspetti negativi del confezionamento. Nei confronti delle aziende produttrici, si può pensare di imporre uno standard qualitativo o di consentire l'autocertificazione della sua natura "eco". In generale, possiamo delineare tre diverse strade di **eco-sostenibilità** per il packaging.

**Imballaggi con materiale biodegradabile.**
L'uso del materiale biodegradabile permette agli agenti naturali di assorbire e scomporre l'imballaggio una volta entrato nel ciclo dei rifiuti, riducendo la necessità di ricorrere alla discarica o di procedere all'incenerimento. Un esempio è la bioplastica.

**Confezioni con materiale riciclato.**
L'uso di materiale riciclabile consente di recuperare e riutilizzare l'imballaggio, rendendolo del tutto simile alla materia di primo utilizzo. È il caso del vetro, del cartone, dell'alluminio. Contestualmente, un ruolo di fondamentale importanza è attribuito alla raccolta differenziata.

**Confezioni meno ingombranti.**
È il problema centrale dell'eco-packaging. Attualmente non esistono regole o standard qualitativi sull'entità del confezionamento, ma è evidente che una confezione ridotta al minimo indispensabile evita di riempire inutilmente le discariche. Esempi di **eco-packaging** vengono sviluppati in diversi settori, dall'alimentare al chimico, dalla detergenza domestica ad altre categorie merceologiche.

LUNEDI 20

MARTEDI 21

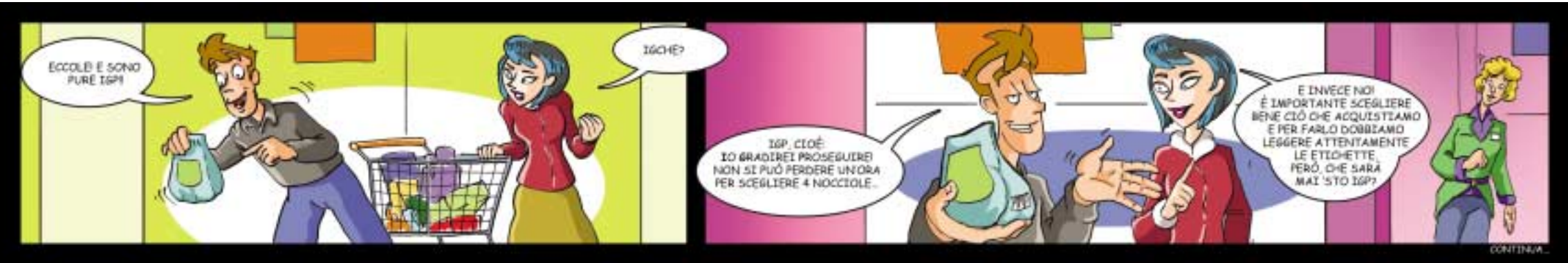
MERCOLEDI 22

GIOVEDI 23

VENERDI 24

SABATO 25

DOMENICA 26



# L’orto di aprile

**ORTAGGI**
aglio,
ASPARAGI
carciofi,
cavolfiori,
cavoli,
cicoria,
fave,
piselli,
lattuga a cappuccio,
lattuga riccia,
porri,
rucola,
carote,
ravanelli

**FRUTTA**
arance,
limoni,
mele,
le prime FRAGOLE
nella seconda metà
del mese.

Nel tiepido clima di aprile, matura uno dei germogli più raffinati dell’orto di primavera: l’**asparago**. Rustico e resistente al freddo ha un sapore amarognolo e molto gradevole. È moderatamente ricco di ferro, fosforo e vitamine A, E, C e del gruppo B, soprattutto nelle varietà selvatiche, l’asparago di bosco e l’asparagina. Drenanti renali, contengono sostanze tossiche (purine) e acido ossalico che li rendono controindicati per chi soffre di malattie renali e del ricambio. Più gli asparagi sono freschi, più sono saporiti. Per controllarne la freschezza provate a curvarne uno: si deve spezzare e non piegare. Fra gli asparagi tipici del Piemonte possiamo annoverare l’**asparago di Santena** (Torino), di colore verde intenso, con sfumature violacee.

Con il mese di aprile cominciano le prime raccolte delle **fragole**. Ricche di vitamina C, rafforzano le difese naturali dell’organismo. Sono diuretiche grazie alla presenza del potassio e non hanno assolutamente grassi saturi, colesterolo o sodio. Contengono acido folico, acido ellagico (ha azione protettiva nei confronti di alcune forme tumorali soprattutto all’esofago), fibre e presentano, inoltre, tracce di calcio e ferro. Una dieta a base di fragole è consigliabile per chiunque voglia perdere peso con gusto; infatti questi frutti sono costituiti al 90% di acqua. Le **fragole delle Valli Cuneesi** sono tra le prime del Piemonte ad essere raccolte dalla seconda metà di aprile, più tardi vengono raccolte le **fragoline di Tortona** (Alessandria).

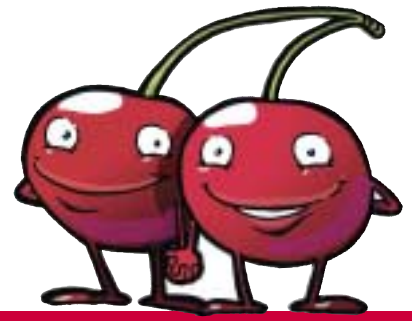
LUNEDI 27

MARTEDI 28

MERCOLEDI 29

GIOVEDI 30

# MAGGIO



## Qualità alimentare

Nella vita di tutti i giorni grazie ad una maggiore coscienza alimentare, i cittadini sono sempre più consapevoli del fatto che la salute dipenda in gran parte da ciò che si mangia. Dall'ortofrutticolo alle bevande, dagli allevamenti alla produzione agro-industriale, ogni settore ne è coinvolto.
E **qualità** è il termine che più viene utilizzato nel momento in cui scegliamo e giudichiamo i nostri acquisti: tutti la vogliono, tutti la cercano.
Ma non tutti sanno cos'è e come riconoscerla.
Se i produttori la devono garantire attraverso genuinità e trasparenza, anche i consumatori devono rendersi attivi ricercandola nei prodotti, dal momento dell'acquisto sino al consumo finale: leggendo attentamente le etichette e informandosi sulla provenienza, seguendo le istruzioni e le modalità di conservazione, preferendo prodotti di stagione e legati al territorio.
Allo scopo, aiuta il verificare la tracciabilità di un alimento, cioè la possibilità di conoscere il percorso di un prodotto alimentare "dal campo alla tavola", in modo da risalire a tutte le fasi di lavorazione e, a monte, di coltivazione o allevamento.
Individuare gli ingredienti degli alimenti che stiamo acquistando è importante: sapere quali sono le sostanze impiegate nella preparazione di un prodotto alimentare, e presenti nel prodotto finito, permette di chiarire la natura qualitativa di ciò che si porta sulle nostre tavole. E quindi ci aiuta a compiere con più consapevolezza e serietà la nostra scelta nutrizionale.
Le certificazioni ufficiali, infine, aiutano ad effettuare controlli e dare maggiori certezze: garantiscono al consumatore che l'alimento che sta acquistando è stato prodotto secondo standard qualitativi di un certo livello. La certificazione, inoltre, è particolarmente utile in caso di scelta da effettuare tra prodotti apparentemente simili e quando non si conoscono direttamente i produttori.

VENERDI 1

SABATO 2

DOMENICA 3

# MAGGIO

# Termini della qualità

Se vogliamo definire il concetto di qualità dei prodotti agro-alimentari, dobbiamo considerare gli aspetti della sicurezza, delle caratteristiche organolettiche e nutrizionali.
La *sicurezza* è ciò che garantisce l'assenza di sostanze pericolose per la salute nei cibi, il rispetto delle norme di buona preparazione, confezione e conservazione dei prodotti.
È la più importante e sentita da parte dei consumatori. È il risultato di una strategia integrata "dalla coltivazione alla tavola" che copre tutte le fasi della catena produttiva, a partire dalla produzione dei mangimi o della materia prima, fino all'immagazzinamento, impacchettamento, trasporto e vendita al dettaglio.
È sempre buona norma non acquistare confezioni gonfie, ammaccate, bagnate o rotte.
È d'aiuto scegliere prodotti certificati per avere una garanzia in più.

Le *caratteristiche organolettiche* di un prodotto sono l'insieme delle caratteristiche fisiche e chimiche percepite attraverso gli organi di senso, come l'aspetto, il sapore, l'odore e la consistenza. Poiché sono fortemente legate al gusto soggettivo di ogni individuo, e per questo non oggettivamente riconoscibili, è importante imparare a riconoscerne le peculiarità, anche attraverso un processo di educazione alimentare. La frutta e la verdura di stagione sono generalmente caratterizzate da una più alta qualità organolettica.
In Italia e in Piemonte abbiamo una ricchezza di prodotti infinita, che contribuisce a formare la "cultura alimentare" che tutto il mondo ci invidia. Ogni comune, o quasi, ha i propri prodotti tipici della tradizione contadina ed è per questo che acquistare prodotti con un forte legame con il territorio significa "far proprie" le caratteristiche del luogo.

La qualità nutrizionale è la capacità di un alimento di nutrire correttamente l'organismo. Le *caratteristiche nutrizionali* sono l'insieme di tutte le sostanze che in modo naturale migliorano il nostro metabolismo, ci mantengono in salute, soddisfando in toto il fabbisogno energetico e idrico.
Per i prodotti ortofrutticoli, ad esempio, i principali nutrienti sono sicuramente vitamine e minerali. Per poter usufruire al meglio di tutti i componenti di frutta e verdura, è importante consumarle al giusto grado di maturazione e fare attenzione alla stagionalità.

LUNEDI 4

MARTEDI 5

MERCOLEDI 6

GIOVEDI 7

VENERDI 8

SABATO 9

DOMENICA 10

# MAGGIO

## Acqua

Non si può vivere senza bere. Bere l'acqua vuol dire anche assimilare elementi fondamentali per un corretto funzionamento dell'organismo, come i sali minerali. Ma la disponibilità di acqua non è infinita e il suo consumo a volte viene distorto da sprechi eccessivi e commercializzazioni speculative. L'obiettivo è rendere sostenibile e più consapevole l'uso di questo bene primario e prezioso: valorizzando le sue qualità fondamentali e individuando il limite dell'uso responsabile, a tutto vantaggio del bene comune.
Acqua di rubinetto, acqua di sorgente, acqua minerale, acqua filtrata, purificata, dimagrante, demineralizzata, gassata, addolcita, depurata. La scelta fra svariate tipologie della bevanda più semplice e disponibile che ci sia, è diventata complicata, sfruttata da politiche di marketing e resa quasi infinita.

È ormai noto a tutti che l'acqua del rubinetto è buona, accuratamente controllata e disponibile direttamente nelle nostre case. Viene surclassata, purtroppo, dall'acqua in bottiglia, cara per le nostre tasche e poco sostenibile per l'ambiente a causa dei rifiuti prodotti. L'utilizzo domestico, nelle scuole, nelle mense, nelle strutture recettive, nelle ristorazioni, contribuirebbe a ridurre i consumi idrici e a valorizzare un prodotto dalle caratteristiche necessarie di salubrità e gusto.
In alcune città del Piemonte si sta già diffondendo un progetto di centraline d'acqua potabile comunale, a libera disposizione dei cittadini. Permette la distribuzione spillata di acqua refrigerata, liscia o gasata, correttamente controllata e purificata dal comune: i consumatori riempiono i loro contenitori ai rubinetti predisposti, senza spreco di bottiglie e inutili costi di trasporto.

Un'altra iniziativa positiva della nostra regione è **"Ti voglio bere"**, un progetto di valorizzazione del consumo di acqua del rubinetto all'interno di scuole, strutture pubbliche e recettive.

Ma se si vuole comunque acquistare un prodotto imbottigliato, la salute e il benessere devono essere garantiti attraverso quelle informazioni che indicano le caratteristiche qualitative dell'acqua minerale scelta.
Sull'etichetta è possibile, infatti, verificare l'analisi chimica, il residuo fisso, se è microbiologicamente pura, le qualità salienti, la località di origine.
Ci sono acque per tutte le età: a seconda della concentrazione dei sali minerali, alcune sono più indicate per le persone anziane, altre per i bambini, oppure sono più diuretiche o curative.

LUNEDI 11

MARTEDI 12

MERCOLEDI 13

GIOVEDI 14

VENERDI 15

SABATO 16

DOMENICA 17

# MAGGIO

# Biologico e biodinamico

Il termine **agricoltura biologica** indica un metodo di coltivazione e di allevamento che utilizza sostanze naturali, escludendo quelle di sintesi chimica come i concimi, i diserbanti, i pesticidi e gli organismi geneticamente modificati.
Questa pratica "organica" prende in considerazione l'intero ecosistema agricolo, sia utilizzando la naturale fertilità del suolo sia promuovendo la biodiversità dell'ambiente in cui opera. Lo scopo è evitare impatti negativi a livello di inquinamento delle acque, terreni e aria, e coniugare la qualità e la genuinità dei prodotti con la sicurezza dei consumatori.
È un vero sistema a ridotto impatto ambientale, grazie al minore consumo di energia e di acqua, al contenimento di emissione dei gas serra, alla salvaguardia delle varietà locali.

Ogni intervento di *coltivazione* avviene sia tramite l'uso di materie prime organiche, come i fertilizzanti, derivanti da composti vegetali e minerali, sia tramite comportamenti rispettosi dei cicli naturali e dell'ecosistema: la rotazione delle colture, il rispetto della stagionalità, l'uso della lotta biologica per la difesa delle colture.
Gli *animali* vengono allevati con tecniche che rispettano il loro benessere e nutriti con prodotti dell'agricoltura biologica. Non si usano tecniche di forzatura della crescita, dannose per l'animale e per chi li mangia, e sono proibite alcune pratiche di gestione intensiva dell'allevamento. Per la cura di eventuali malattie si utilizzano rimedi omeopatici e fitoterapici, cercando di limitare i medicinali.

Possono avvalersi del Marchio biologico (da riportarsi sull'etichetta) solo i prodotti alimentari che contengono almeno il 95% di ingredienti biologici, e solo se la produzione è stata verificata da uno dei nove organismi di controllo e di certificazione delle produzioni agro-alimentari autorizzati.

Il **biodinamico** va oltre il biologico, si fonda sulla convinzione "quasi filosofica" che il suolo e la vita soprastante siano un unico sistema. Nella pratica, oltre a condividere i principi base del biologico, per regolare l'attività produttiva, si affida al principio della vitalità del terreno, all'uso delle erbe officinali, dei compostaggi, dei preparati utilizzati in modo simile all'omeopatia, e, infine, allo studio delle fasi lunari nella gestione delle semine e dei raccolti.

LUNEDI 18

MARTEDI 19

MERCOLEDI 20

GIOVEDI 21

VENERDI 22

SABATO 23

DOMENICA 24

# L’orto di maggio

**ORTAGGI**
aglio,
asparagi,
bietole,
carciofi,
cipolle,
cipollotti,
fagiolini,
fave,
**PISELLI**
cicoria,
lattuga a cappuccio,
lattuga riccia,
ravanelli,
rucola,
taccole,
carote.

**FRUTTA**
**CILIEGIE**
fragole,
kiwi,
nespole.

Sazianti e ipocalorici, i **piselli** sono il cibo giusto per la dieta disintossicante di primavera. Ricchi d’acqua, hanno poche calorie, molte vitamine (A, B2 e C), acido folico e minerali come il calcio, il potassio, il ferro, il fosforo. Nonostante l’alto contenuto di zuccheri faccia sospettare il contrario, i piselli tengono a bada il tasso glicemico del sangue: tutto merito delle fibre, che aiutano anche a ridurre il colesterolo. Tipico del Piemonte è il **pisello di Casalborgone** (Torino), di piccolo diametro, liscio, di colore verde chiaro, di sapore dolce e consistenza pastosa. È particolarmente adatto per zuppe e vellutate.

Di stagione da maggio a luglio, la **ciliegia** è nota per le sue proprietà benefiche: è un potente depurativo del sangue e disintossicante, drenante del fegato e delle tossine, è antinfettiva, antibatterica e lassativa. Contiene zuccheri ma in una forma (levulosio) adatta anche agli obesi e ai diabetici, ed è praticamente priva di grassi e proteine: l’ideale in un regime dietetico. Contiene vitamine A, B e C, sali minerali e oligoelementi preziosi come zinco, rame, manganese, cobalto. L’**amarena**, invece, più acidula e amarognola, contiene le stesse proprietà, ma esaltate al massimo grado. Un esempio tipico fra tutti, le **ciliegie di Pecetto** (Torino) sono coltivate secondo tecniche frutticole ecosostenibili o biologiche. Nel mese di giugno si raccoglie la **“ciliegia bella” di Garbagna** (Alessandria).

LUNEDI 25

MARTEDI 26

MERCOLEDI 27

GIOVEDI 28

VENERDI 29

SABATO 30

DOMENICA 31

# GIUGNO

## Casa sostenibile

In questi ultimi anni si sono verificati eventi importanti, nella natura e nella società, che potrebbero cambiare la nostra vita. Problemi come la scarsità dell'acqua, l'inquinamento, il riscaldamento globale, il mutamento climatico, l'aumento dei residui, la scarsità delle risorse, sono ormai direttamente percettibili da tutti i cittadini.
La società attuale, grazie anche alle suggestioni del processo tecnologico e alle spinte consumistiche, ha generato l'aspirazione a modelli di vita lontani dalle esigenze reali dei cittadini e incompatibili con la salvaguardia del nostro futuro.
Senza dubbio **la casa** è diventato un bene che rappresenta questa contraddizione.
Oggi, in un momento in cui la disponibilità di fonti energetiche non rinnovabili sta diminuendo, come si può fronteggiare un problema così importante? È sicuramente necessario che le nuove strategie economiche e sociali concentrino la loro attenzione su nuove possibilità, come le energie rinnovabili, la costruzione di abitazioni in linea con le tematiche care alla salvaguardia della qualità della vita e del risparmio energetico, tenendo conto del loro impatto ambientale sull'ecosistema.
Una risposta può essere il crescente sviluppo dell'**edilizia sostenibile:** soluzioni abitative a misura d'uomo, che apportino una soddisfazione residenziale e "ecologica" ai suoi occupanti, si conservino nel tempo e garantiscano il massimo dell'efficienza con il minimo impatto ambientale.
Questa sostenibilità edilizia può essere sviluppata secondo un triplice punto di vista: **ambientale, economico e sociale**.
Sotto il primo aspetto possiamo pensare all'esempio della bioedilizia; dal punto di vista economico al risparmio energetico; infine, all'esperienza dell'housing sociale.

## LUNEDI 1

## MARTEDI 2

## MERCOLEDI 3

## GIOVEDI 4

## VENERDI 5

## SABATO 6

## DOMENICA 7

# GIUGNO

# Bioedilizia

Ormai da anni l'attenzione verso l'ambiente ha portato ad una nuova coscienza della necessità di ricercare il benessere quotidiano anche in casa, teatro abituale delle nostre azioni. Spesso si costruiscono delle abitazioni lontane dal rispetto dei concetti di sostenibilità e rispetto dell'ambiente.
L'architettura bioecologica o **bioedilizia** costituisce oggi una risposta che contrasta il disinteresse verso la salute fisica e mentale, cercando una integrazione sostenibile con l'ambiente che ci ospita.
Il prefisso "bio" si riferisce alla presenza di "vita" in un'architettura: quindi un'architettura fatta per la vita, in grado di creare "case" e "città" intese come organismi viventi. Il termine "ecologico" rappresenta la volontà di creare luoghi che sappiano rapportarsi in modo equilibrato con l'ambiente in cui si inseriscono e che necessariamente trasformano.

La casa che segue i principi della **bioedilizia** è una abitazione realizzata e gestita nel rispetto di queste regole sia in termini di consumo di materie prime e risorse quali acqua, luce e gas, sia in termini di limitazione dell'inquinamento e attenzione ai carichi ambientali.
Si tiene conto dell'esigenza di progettare gli edifici in base alle caratteristiche che l'ambiente circostante offre: per esempio, orientare a Nord gli spazi di servizio permette di creare nella casa un filtro per il freddo; posizionare ad Est le stanze da letto consente una maggiore illuminazione al mattino, mentre le zone giorno collocate a Sud e Ovest beneficiano della luce più a lungo. L'utilizzo di legno, pietra, fibre naturali, argilla, esalta la traspirazione, l'inerzia termica, l'assorbimento dell'umidità ed evita l'accumulo di carica elettrostatica.

Viene inoltre prestata particolare attenzione alla manutenibilità dell'edificio, al fine di ridurre nel tempo i costi derivanti dalla gestione del fabbricato. Di primaria importanza è la qualità interna degli ambienti: grazie ai materiali utilizzati (come vernici ottenute da elementi naturali e non di sintesi) e all'ergonomia degli arredamenti, si cerca di realizzare il fabbricato più confortevole possibile per i suoi residenti.

LUNEDI 8

MARTEDI 9

MERCOLEDI 10

GIOVEDI 11

VENERDI 12

SABATO 13

DOMENICA 14

# GIUGNO

# Risparmio energetico

Rivedere le nostre abitudini di vita, individuare e utilizzare materiali sempre più importanti nelle fasi di costruzione delle abitazioni, prendere coscienza del fatto che l'energia a nostra disposizione non è inesauribile, sono tutti passi fondamentali per contribuire al risparmio energetico.
Al fine di salvaguardare e valorizzare l'ambiente naturale, l'**efficienza energetica** di un edificio può ottenersi con una serie d'interventi: l'impianto solare può contribuire a produrre energia, come anche un buon isolamento termico a realizzare risparmio energetico.
Altri interventi strutturali portano a buoni risultati, come termoisolare il tetto (con benefici effetti sia in inverno sia in estate), le pareti perimetrali dell'edificio o le fondazioni; chiudere le aperture in tetti e seminterrati, installare doppi vetri oppure vetri termoisolanti.

Accorgimenti più semplici nella vita di tutti i giorni riguardano l'uso degli **elettrodomestici**: se è indispensabile sostituire un apparecchio vecchio, è meglio farlo con uno ad alta efficienza, scegliendo quelli contrassegnati in etichetta dalla lettera "A".
Anche per **l'illuminazione** delle nostre case abbiamo a disposizione facili soluzioni, come le lampade fluorescenti o a risparmio energetico: hanno una vita media da cinque a dieci volte maggiore delle lampadine ad incandescenza e, con la stessa luminosità, consumano un quinto di corrente.

Applicare dunque i principi dello sviluppo sostenibile anche all'interno delle nostre case contribuisce concretamente a migliorare lo stato della qualità dell'ambiente: con costanti interventi sulle **abitudini familiari**, sui **gesti quotidiani** che tutti i cittadini compiono e che erroneamente si ritengono privi di impatto ambientale.
È importante, così, abbassare il riscaldamento quando siamo fuori casa e diminuire la temperatura di notte nelle nostre stanze; chiudere tapparelle e persiane in estate per ripararsi dal sole e in inverno dopo il tramonto; far controllare periodicamente la caldaia e il condizionatore affinché operino sempre al massimo dell'efficienza; spegnere sempre le luci se non utilizzate; spegnere l'interruttore del televisore, stereo, videoregistratore, in modo da ridurre il consumo di energia rispetto allo stand-by.

LUNEDI 15

MARTEDI 16

MERCOLEDI 17

GIOVEDI 18

VENERDI 19

SABATO 20

DOMENICA 21

# GIUGNO

# Housing sociale

Cohousing, condomini solidali, vicinato elettivo, autocostruzione, sono le nuove forme di vicinato e vita in comune che incarnano una strategia di sviluppo sostenibile in grado di dare benefici sul piano sociale ed ecologico: la condivisione di spazi, attrezzature e risorse agevola la socializzazione e la cooperazione tra gli individui; la costituzione di gruppi d'acquisto interni, favorisce il risparmio energetico e diminuisce l'impatto ambientale.
**Cohousing** è l'esperienza di persone che hanno scelto di vivere in una comunità residenziale a servizi condivisi, composta da abitazioni private corredate da ampi spazi destinati all'uso comune.
Si tratta di unità abitative autonome, per famiglie e single che hanno deciso di vivere come una "comunità di vicinato".

Fare la spesa, gestire la manutenzione degli spazi comuni, ma anche fare scelte strutturali a livello di gruppo, come costruire spazi gioco per i bambini, biblioteca, orti, sono tutti modi di esprimere il concetto di coresidenza.

Le motivazioni di queste scelte sono l'aspirazione a ritrovare dimensioni perdute di socialità, di aiuto reciproco e, contemporaneamente, il desiderio di ridurre la complessità della vita, dello stress e dei costi di gestione delle attività quotidiane.

Nei **condomini solidali**, invece, si sperimenta uno stile di condivisione più stretto e vincolato. Si caratterizzano per i principi comuni a tutti di mutuo-aiuto, fiducia reciproca, sobrietà e condivisione dei beni e delle risorse, pur mantenendo l'autonomia delle famiglie.

Nel condominio solidale ci si aiuta a vicenda, si tenta una via di solidarietà come impegno personale: la mamma del terzo piano deve andare in ufficio? La nonna del piano terra si presta ad accudire i bambini.
Un discorso a sé merita l'**autocostruzione**, un processo di edificazione della casa nel quale i futuri proprietari realizzano materialmente le proprie abitazioni, all'interno di un gruppo organizzato. L'impegno degli autocostruttori a prestare la propria opera manuale in cantiere per un numero prestabilito di ore consente un forte contenimento dei costi di costruzione.
È una **pratica edilizia** diretta ed assistita da veri professionisti. Per questo il prodotto architettonico dell'autocostruzione non può essere collocato in una sorta di sottomercato rispetto a quello regolare dell'abitazione; semplicemente viene gestito e realizzato direttamente dai futuri proprietari e residenti, senza l'intermediazione di terzi.

LUNEDI 22

MARTEDI 23

MERCOLEDI 24

GIOVEDI 25

VENERDI 26

SABATO 27

DOMENICA 28

# L’orto di giugno

**ORTAGGI**
bietole,
asparagi,
cetrioli,
cipolle,
cicoria,
fagiolini,
lattuga riccia,
piselli,
pomodori,
ravanelli,
sedano,
rucola,
scalogno,
ZUCCHINE

**FRUTTA**
albicocche,
ciliegie,
fragole,
limoni,
meloni,
PESCHE

Autentiche protagoniste della cucina piemontese sono le **zucchine.** Hanno benefici effetti sull’organismo assicurando un’azione antinfiammatoria, lassativa, disintossicante e diuretica. Questa verdura è ricchissima di potassio, di vitamina E, che aiuta a contrastare l’azione dei radicali liberi, di acido folico e di vitamina C. Prodotto tipico del Piemonte è lo **Zucchino di Borgo d’Ale** (Vercelli), di colore verde scuro, con frutti molto teneri e privi di semi.

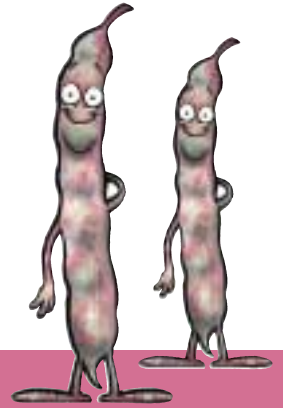
Le **pesche**, più di altri frutti, sono ricchissime di essenze aromatiche. Si possono incontrare di diversa varietà: a polpa gialla o bianca, “pesche noci” se la buccia è liscia e glabra, “vellutate” se la buccia, appunto, ricorda al tatto il velluto. Priva di grassi e povera di zuccheri, la pesca è dotata di vitamina A, sali minerali e fibre. Il suo consumo è consigliato a chi soffre di malattie del fegato e per contrastare la stitichezza. Tipica del Piemonte è la **Pesca di Volpedo** (Alessandria), il cui segreto sta nella tradizione di raccolta al momento giusto, nelle condizioni climatiche adatte e nella vocazione dei terreni.

## LUNEDI 29

## MARTEDI 30

# LUGLIO

## Turismo



Quando viaggiamo alla scoperta di nuovi luoghi e nuove culture, siamo sicuri di essere dei viaggiatori "sostenibili"? O trasportiamo la nostra vita quotidiana fatta di abitudini, alimenti, comportamenti, convinzioni, semplicemente in un'altra realtà, usufruendo dei luoghi in modo frettoloso e invadente e magari non rispettando le tradizioni di altre popolazioni?
Il turismo **sostenibile** (o ecoturismo) e il turismo **responsabile** prendono le distanze da questo modo di viaggiare e propongono nuovi modelli. Il loro obiettivo è quello di promuovere un modo di fare turismo che tenga conto delle comunità locali, che sia a basso impatto ambientale ed equo nella distribuzione dei proventi. Si caratterizzano, infatti, per una duplice preoccupazione: da un lato rispettare le risorse ambientali dei luoghi visitati dal turista e, dall'altro, accrescere il benessere delle popolazioni che vi abitano, sia in termini di reddito sia in termini di qualità della vita.
"Responsabile" ha un'accezione che qualifica un turismo più di incontro fra popolazioni, in quanto dedica maggiore attenzione agli aspetti sociali e culturali dell'attività turistica, mentre "sostenibile" connota un turismo più ecologico, rivolto alla conservazione degli ecosistemi.
Dal punto di vista della valutazione dell'impatto ecologico e sociale sul territorio che determinano, costituiscono un modello esemplare di sviluppo sostenibile: piccoli gruppi, ospitati in piccole strutture recettive, coordinati da piccole o medie imprese, in aree naturali.
Il buon viaggiatore che rispetta le popolazioni e le culture locali è anche necessariamente promotore di un turismo che salvaguarda l'ambiente circostante, il suo ecosistema, attraverso un uso corretto dei mezzi di trasporto, dei servizi e delle risorse.

MERCOLEDI 1

GIOVEDI 2

VENERDI 3

SABATO 4

DOMENICA 5

# LUGLIO

## Turismo sostenibile

Il turismo sostenibile detto anche **ecoturismo**, è un modo di viaggiare a basso impatto ambientale. Privilegia mete e strutture attente al rispetto dell'ambiente e agli equilibri ecologici del territorio.
Ma come si possono raggiungere questi obiettivi, nella pratica concreta del viaggio? Innanzitutto scegliendo strutture e servizi turistici realizzati in modo tale da valorizzare il territorio in cui si trovano.
In contesti marittimi, per esempio, il turismo sostenibile privilegia l'alloggio dei villeggianti nell'entroterra lasciando intatta la costa allo stato naturale. Con una vacanza in agriturismo, campeggi o case locali, si sostiene una forma di reddito per i cittadini del luogo, favorendo lo sviluppo sostenibile della zona.

Viaggiare fuori stagione permette di usufruire di un maggiore risparmio in termini economici, di contenere affollamenti e godere al meglio della destinazione scelta. Un eccessivo sfruttamento con conseguente accumulo di rifiuti, inquinamento acustico e ambientale, va a discapito della conservazione e tranquillità dei luoghi.
Anche le attività sportive possono essere vissute in modo eco-compatibile: dall'attività subacquea, all'escursionismo, alle gite in montagna, il principio di fondo rimane il rispetto della natura e dello stato di conservazione in cui si trova.

Se vogliamo fare un esempio di accorgimenti da tenere in un viaggio ecocompatibile, cerchiamo di:
- scegliere alberghi eco-sostenibili per il risparmio dell'energia, l'attenzione allo spreco d'acqua, l'uso di carta riciclata;
- usare gli asciugamani per più di un giorno: si riduce lo spreco di acqua, energia e detersivi;
- evitare l'aria condizionata: il consumo energetico di un ventilatore a pale è dieci volte inferiore;
- preferire il treno e i mezzi di superficie: la produzione di anidride carbonica è solo del 10% rispetto agli spostamenti in aereo;
- noleggiare auto a basso impatto ambientale;
- mangiare cibi prodotti sul territorio garantisce genuinità e freschezza;
- non sprecare l'acqua, specialmente nei paesi con carenze idriche.

LUNEDI 6

MARTEDI 7

MERCOLEDI 8

GIOVEDI 9

VENERDI 10

SABATO 11

DOMENICA 12

# LUGLIO

# Turismo responsabile

Il turismo **responsabile** promuove un punto d'incontro tra l'industria del turismo, le comunità locali e i viaggiatori che ne vengono in contatto. Richiede un certo spirito di adattamento ad abitudini nuove e inconsuete, incoraggiando a condividere gli aspetti più caratteristici del territorio, con positiva curiosità oltre gli stereotipi e le forzature folkloristiche.
Riconosce la centralità della comunità locale ospitante e il suo diritto ad essere protagonista nello sviluppo turistico del proprio territorio. Nella maggior parte dei casi riguarda il turismo nei paesi in via di sviluppo, dove si concentra gran parte del patrimonio ambientale del pianeta e delle popolazioni in difficoltà. Si cerca, così, di concedere alla popolazione indigena la massima ricaduta economica possibile, con prezzi trasparenti o quote di solidarietà.

In Italia esistono operatori turistici specializzati, associazioni di commercio equo e solidale, opere di solidarietà per il Terzo Mondo, con l'intenzione di devolvere parte dei proventi a favore di infrastrutture locali come scuole e ospedali.
Per gli Italiani le realtà più visitate sono l'America latina, soprattutto Brasile, Ecuador, Perù, Messico e Cile, e l'Africa, in particolare Tanzania, Kenya e Congo. Gli operatori solidali sono più presenti di quelli tradizionali nei paesi in cui il turismo è meno sviluppato, come nel Mozambico.
Le principali raccomandazioni da fare ai viaggiatori riguardano le tre fasi del viaggio: il "prima", il "durante" e il "dopo".
La finalità comune è richiamare l'attenzione sulla qualità del viaggio, inteso come instaurazione di rapporti ecologicamente e umanamente corretti.

**Prima della partenza** - interrogarsi sulle aspettative e sulle motivazioni del proprio viaggio; cercare informazioni sul contesto, sulla storia, sulla società civile, sulla natura. Accertarsi della sostenibilità ecologica, equità sociale e, se possibile, trasparenza economica.
**Durante il viaggio** - condividere i vari aspetti della vita quotidiana locale, senza chiedere privilegi; prima di scattare foto o di girare video chiedere il consenso delle persone che si intende ritrarre; non assumere comportamenti offensivi verso gli usi e i costumi locali; rispettare il patrimonio storico-monumentale e naturale.
**Dopo il viaggio** - verificare se si è riusciti a stabilire una relazione soddisfacente con la gente e la località visitata; valutare come far seguito ai rapporti stabiliti durante il viaggio.

LUNEDI 13

MARTEDI 14

MERCOLEDI 15

GIOVEDI 16

VENERDI 17

SABATO 18

DOMENICA 19

# LUGLIO

# Turismo Ecolabel

L'**Ecolabel** è il **Marchio** europeo di qualità ecologica che premia i prodotti e i servizi migliori dal punto di vista ambientale, mantenendo comunque elevati standard prestazionali. (Regolamento CE n. 1980/2000). È rappresentato da una margherita stilizzata.

È un attestato di eccellenza che viene applicato a servizi e a prodotti di largo consumo (con l'eccezione di alimentari, bevande e medicinali), compresa la ricettività turistica e alberghiera.

L'Italia è il Paese al primo posto in Europa del turismo ambientale, con numerose dichiarazioni Ecolabel, sia nel campo del settore alberghiero che nella certificazione delle località turistiche.

Negli hotel, villaggi turistici, pensioni, residenze turistiche, Bed&Breakfast, agriturismi, rifugi, la presenza di un certificato ambientale come l'Ecolabel fornisce al turista garanzie riguardo:
- il contenimento dell'inquinamento atmosferico, idrico e del suolo;
- la corretta gestione e differenziazione dei rifiuti;
- la riduzione degli sprechi energetici;
- la salvaguardia della biodiversità;
- un'alimentazione che attinga in parte alle produzioni biologiche regionali;
- uno scrupoloso rispetto delle comunità ospitanti, delle loro culture e del loro ambiente di vita.

Anche nel campo della promozione delle **località turistiche**, i territori interessati si impegnano al risparmio energetico, alla promozione della gastronomia locale, allo sviluppo del sistema dei trasporti urbani, alla valorizzazione dei beni culturali e ambientali e alla riduzione del consumo idrico. In questo modo garantiscono elevati standard di ecocompatibilità tramite:
- la riduzione dei rifiuti e uno smaltimento eco-compatibile;
- la riduzione dei consumi idrici;
- il risparmio energetico;
- la valorizzazione della tradizione gastronomica;
- l'incentivazione del trasporto pubblico e a basso impatto ambientale;
- la lotta all'inquinamento acustico;
- la promozione e valorizzazione dei beni culturali e ambientali;
- il coinvolgimento dei turisti.

LUNEDI 20

MARTEDI 21

MERCOLEDI 22

GIOVEDI 23

VENERDI 24

SABATO 25

DOMENICA 26

# L’orto di luglio

**ORTAGGI**
barbabietole,
cetrioli,
cipolle,
scalogno,
fagiolini,
bietole,
sedano,
pomodori,
cicoria,
zucchine,
**FAGIOLI**
piselli,
ravanelli.

**FRUTTA**
**ALBICOCCHE**
angurie,
ciliegie,
meloni,
mirtilli,
prugne,
pesche,
pesche noce,
lamponi,
ribes,
limoni.

In numerose regioni italiane, il **fagiolo** ha mantenuto un posto importante nelle consuetudini alimentari. Soprannominati la “carne dei poveri”, grazie alle proteine a basso costo, i legumi, ora più che mai, rappresentano una risorsa: semplici da coltivare e da cucinare sono la naturale alternativa alla carne. Da un punto di vista alimentare, i fagioli possiedono, infatti, un elevato valore energetico, un buon contenuto in sali minerali, una discreta quantità di vitamine e, soprattutto, molte proteine. Ricchi di fibre, utili per l’intestino, sono dotati di fosforo, calcio e ferro. Freschi, sono ricchi di vitamina C. I **fagioli di Cuneo**, sono caratteristici nelle varietà Lamon, Borlotto e Stregonta.

Arrivano le fragranti **albicocche**, vere amiche dell’estate e della “tintarella”.
Ricchissime di caroteni, aiutano la pelle ad abbronzarsi rapidamente e in tutta sicurezza.
Sono ricche di fibra solubile, hanno un buon contenuto di proteine, zuccheri, calcio, potassio, carotene e vitamine A, B, C e PP. L’albicocca è considerata ricostituente ed energetica, indicata negli stati di debolezza, anemia, nervosismo, insonnia ed astenia psicofisica.
Prodotto tipico del Piemonte è l’**albicocca tonda di Costigliole Saluzzo** (Cuneo).

| LUNEDI 27 | MARTEDI 28 | MERCOLEDI 29 | GIOVEDI 30 | VENERDI 31 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

# AGOSTO

## Consumo Solidale

L'attuale sistema economico internazionale si fonda su una crescita continua dei consumi e delle merci, generando isole di ricchezza concentrate principalmente nei Paesi del "Nord del mondo", con un consumo di risorse che compromette la stabilità ecologica complessiva e che non rispetta il concetto di giustizia.
Grazie ad una maggiore consapevolezza critica del consumatore e con una aumentata sensibilità sui temi del biologico e della sostenibilità ambientale, oggi ci si interroga di più sul peso delle nostre scelte di acquisto e sui relativi risvolti sociali ed economici.
Ed è proprio il consumo, il mezzo con cui si può pensare di creare nuovi cambiamenti positivi: nell'acquisto di beni in base alla storia dei prodotti stessi, al loro impatto ambientale, al comportamento delle imprese che li mettono sul mercato, alle condizioni dei lavoratori che li hanno realizzati.

Il tentativo è proporre un'economia che si impegni a promuovere comportamenti e scelte a difesa del bene comune, dell'ambiente, della democrazia economica e della dignità umana.
Il commercio Equo e Solidale e la finanza etica ne sono degli esempi, esprimendo il superamento della contraddizione esistente tra le idee di commercio e di equità.
Se le classiche leggi di mercato impongono che si realizzi un guadagno il più possibile alto nel percorso di una merce dal produttore al consumatore, l'Equo e Solidale punta alla giusta remunerazione del lavoro dei produttori.
La finanza etica identifica una nuova forma di economia per la realizzazione di uno sviluppo sostenibile e per un uso responsabile dei nostri risparmi.

SABATO 1

DOMENICA 2

# AGOSTO

# Commercio Equo e Solidale

Il commercio Equo e Solidale è una forma di commercio internazionale che ha lo scopo di coniugare giustizia sociale ed economica e sviluppo sostenibile.
Attraverso la crescita e lo sviluppo delle aziende e attività produttive dei paesi più poveri e svantaggiati, offre loro un canale commerciale alternativo a quello dominante. Questo, nel rispetto di condivisi codici di comportamento, sulla base di accordi che esulano dai rapporti di forza, dalle fluttuazioni dei mercati e delle monete, e dal marketing. Garantisce, infatti, ai produttori un giusto guadagno e condizioni di lavoro dignitose. Elimina le intermediazioni speculative e sostiene progetti di autosviluppo.

In Italia il documento – manifesto alla base di questa "filosofia" è la *Carta Italiana dei Criteri del Commercio Equo e Solidale*, che definisce i valori e i principi condivisi da tutte le organizzazioni di Commercio Equo e Solidale del nostro Paese.
In particolare, si propone di migliorare le condizioni di vita dei produttori, promuovere opportunità di sviluppo per produttori svantaggiati, specialmente gruppi di donne e popolazioni indigene, proteggere i bambini dallo sfruttamento nel processo produttivo, proteggere i diritti umani promuovendo giustizia sociale, sostenibilità ambientale, sicurezza economica. Inoltre, incoraggia un uso equo e sostenibile delle risorse ambientali, privilegiando e promuovendo produzioni biologiche, l'uso di materiali riciclabili, e processi produttivi e distributivi a basso impatto ambientale.

Le *regole* di accesso alla rete del Commercio Equo e Solidale impongono vincoli rigorosi che riguardano entrambe le parti in causa.
I *produttori* hanno il divieto del lavoro minorile e si impegnano alla realizzazione di progetti di formazione e scuola, all'impiego di materie prime rinnovabili, alla cooperazione reciproca, al sostegno alla propria comunità, alla creazione, ove possibile, di un mercato interno dei beni prodotti.
Gli *acquirenti* assicurano sbocchi commerciali e prezzi minimi, sempre certi, che garantiscano ai produttori una vita dignitosa e un margine di investimento nel sociale locale.
La *diffusione* nel nostro Paese è cominciata negli anni '60 attraverso le Botteghe del Mondo, i negozi al dettaglio che distribuiscono i prodotti del commercio Equo e Solidale nelle nostre città.

## LUNEDI 3

## MARTEDI 4

## MERCOLEDI 5

## GIOVEDI 6

## VENERDI 7

## SABATO 8

## DOMENICA 9

# AGOSTO

# Prodotti Equo e Solidali

I *prodotti* del commercio Equo e Solidale riguardano sia il settore alimentare che quello dell'artigianato locale.
La tipologia di questo mercato alternativo li distingue a seconda delle loro peculiarità e dei paesi di produzione. Le zone maggiormente interessate sono soprattutto l'Africa Centrale e l'America Latina, poco l'Asia.

Gli alimenti principalmente prodotti sono the e caffè, cacao, zucchero di canna, cereali, frutta secca, frutta esotica e spezie, riso, miele, quinoa, orzo, infusi, banane e altri, tutti ad alta qualità e ad alta dignità.
La produzione *biologica* sempre più presente tra i prodotti alimentari è dovuta sia alla scelta di coltivare un cibo più sano, sia per evitare ai contadini di esporsi a prodotti nocivi, sia per motivi di salvaguardia dell'ambiente.

Nella trasformazione dei cibi in cioccolata, caramelle, biscotti, bibite, succhi di frutta, marmellate e simili, si deve comunque garantire il rispetto di alcune regole come l'essere elaborati nei paesi d'origine, e da cooperative o imprese che non siano in contrasto con i principi del Commercio Equo e Solidale.

Anche l'*artigianato* offre una vasta scelta di prodotti che "raccontano" la storia e la cultura di chi li ha realizzati: un'ampia scelta di prodotti originali come abiti in tessuti naturali, oggetti per la casa, giochi dei bambini.

La *riconoscibilità* si evidenzia già dall'etichetta che deve indicare la percentuale totale degli ingredienti Equo e Solidali. La dicitura "prodotti di Commercio Equo e Solidale" è riportabile sul prodotto solo se almeno il 50% del processo di trasformazione o il 50% del valore delle materie prime è di Commercio Equo e Solidale.
La certificazione di questi prodotti è fornita da *marchi internazionali di garanzia*, fra i quali Fairtrade, l'organizzazione senza scopo di lucro che certifica e coordina tutti i prodotti commercializzati, li diffonde anche nella grande distribuzione e ne garantisce con il suo simbolo origine e caratteristiche. Nel nostro Paese è gestito dal consorzio Transfair Italia, del quale fanno parte soci come Acli, Arci, Legambiente, Unicef Italia, Mani Tese, Movimento Consumatori e Banca Etica.

LUNEDI 10

MARTEDI 11

MERCOLEDI 12

GIOVEDI 13

VENERDI 14

SABATO 15

DOMENICA 16

# AGOSTO

# Finanza etica

Il mondo finanziario e bancario tradizionale opera principalmente con lo scopo di massimizzare i profitti nel più breve tempo possibile. Di conseguenza, utilizza gran parte del risparmio raccolto per operazioni di speculazione finanziaria o per attività ad alta remunerazione. Talvolta senza scrupoli, investendo in settori poco etici (armamenti o settori inquinanti) o finanziando imprese che lavorano non rispettando i diritti dei lavoratori e dell'ambiente.
La diffusione, negli ultimi anni, del concetto di risparmio solidale fa sì che stia prendendo piede una nuova cultura critica, in base alla quale l'investitore o il finanziatore ricerchino attività con requisiti di responsabilità sociale ed ambientale, e non più solo di rendimento, espresso in termini di tasso di interesse o remunerazione.

La *finanza etica* si inserisce in questo scenario, come una alternativa ai rapporti economici tradizionali. Finanzia progetti valutandoli col duplice criterio della vitalità economica e dell'utilità sociale, garantisce trasparenza ai risparmiatori sull'utilizzo dei propri soldi, prevede la partecipazione dei soci alle scelte importanti dell'impresa. Ha come criteri di riferimento per gli impieghi del denaro, la responsabilità sociale e quella ambientale.
Con questo metodo si realizzano due aspetti finanziari del Commercio Equo e Solidale:
- il *Prefinanziamento*, come strumento di credito commerciale, fornisce ai produttori le risorse per acquistare le materie prime, le sementi o gli altri materiali necessari alla produzione;
- il *Pagamento Tempestivo* prevede il saldo al momento della conferma d'ordine e dell'arrivo della merce nei magazzini.

In Italia vi sono numerose cooperative finanziarie e consorzi che raccolgono i risparmi dei propri soci e li investono in attività dal forte contenuto etico e sociale. Le *Banche Etiche*, invece, sono veri e propri istituti di credito, che forniscono alla propria clientela normali servizi bancari, rispettando criteri legati all'etica. Inoltre, danno la possibilità al cliente direttamente di scegliere i settori di impiego del risparmio (socio-educativo, tutela del territorio, paesi in via di sviluppo).
Altra esperienza di finanza etica è rappresentata dai progetti di *microcredito*, prestiti di importo limitato senza richiesta di garanzie personali ed a interesse relativamente basso.

LUNEDI 17

MARTEDI 18

MERCOLEDI 19

GIOVEDI 20

VENERDI 21

SABATO 22

DOMENICA 23

# L’orto di agosto

**ORTAGGI**
barbabietole,
cetrioli,
cipolle,
fagiolini,
melanzane,
peperoni,
POMODORI
cicoria,
zucchine,
fagioli,
carote,
sedano,
bietole,
patate,
scalogno.

**FRUTTA**
albicocche,
angurie,
fichi,
fragole,
more,
lamponi,
meloni,
mirtilli,
pesche,
pere,
PRUGNE
uva.

I **pomodori** sono i veri protagonisti dell’estate, concentrato di sole, sapore, energia. Con la maturazione, la clorofilla che colora la buccia di verde, svanisce per lasciare posto al rosso dei carotenoidi, preziosi per la salute e amici della bellezza. La buccia del pomodoro maturo è ricca di licopene, dall’effetto antiossidante e antitumorale. Come gli altri carotenoidi, anche il licopene è più facilmente assimilabile dall’organismo se viene associato ai grassi, come un buon olio extra vergine di oliva. Il pomodoro è anche rinfrescante, diuretico, alcalinizzante, energetico e rimineralizzante. È dotato di vitamine, soprattutto la A e la C, e ricco di minerali come potassio, fosforo, calcio. Il **pomodoro costoluto di Cambiano** (Torino) è un tipo di ortaggio tipico della regione, di forma appiattita, molto gustoso se raccolto parzialmente acerbo e particolarmente adatto per la trasformazione in salsa. Tipico anche quello **di Chivasso** (Torino).

Le **prugne** fresche aiutano a prevenire l’invecchiamento e le malattie degenerative grazie alla presenza del più alto livello di antiossidanti tra gli elementi di origine vegetale.
Sono composte per lo più di acqua (87,5%) e forniscono una buona dose di potassio, polifenoli e flavonoidi, preziosi antiossidanti. La prugna ha proprietà rinfrescanti e lassative, quindi risulta essere molto efficace per la regolarizzazione dell’attività intestinale. In Piemonte, tipiche sono le **susine della collina torinese**, diversificate in 30 varietà locali di susino, la cui zona di produzione comprende i Comuni della collina torinese (territori a destra del Po) e del chierese.

LUNEDI 24

MARTEDI 25

MERCOLEDI 26

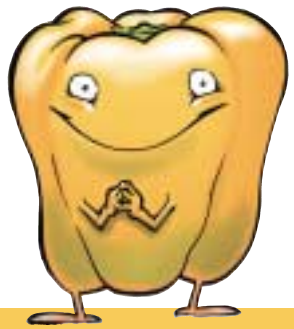
GIOVEDI 27

VENERDI 28

SABATO 29

DOMENICA 30

# SETTEMBRE



## Scuola sostenibile

Come pensiamo che sia una scuola moderna, ideale, che tenga conto dell'ambiente e dello sviluppo sano di bambini e ragazzi? La sostenibilità di una scuola, luogo di crescita conoscitiva e fisica delle generazioni future, si consegue con una integrazione di azioni che si sviluppano su vari ambiti:
**progettuale**, legato alla realizzazione materiale degli edifici;
**culturale**, sulla consapevolezza del nostro ecosistema, dell'ambiente e della salute;
**comportamentale**, legato ai consumi e agli stili di vita.

Ma quali sono gli aspetti fondamentali che devono essere presi in considerazione quando si pensa ad un edificio scolastico?
Un ambiente efficiente, per essere dotato della **qualità ambientale** necessaria, si basa su un progetto innovativo e sostenibile: punta sull'uso di materiali e tecniche eco-biocompatibili, sul risparmio energetico (raccolta differenziata, risparmio idrico, elettrico, termico), sul ricorso all'energia solare, sulla scelta dell'ubicazione delle strutture.
Il legame con il territorio circostante è indispensabile per realizzare dei "mondo scuola" sempre più integrati con l'ambiente e la cultura locale: mediante lo sfruttamento di aree verdi inutilizzate, creando un basso impatto con l'ambiente circostante e realizzando una rete di integrazione fra scuole e scuole, scuole e territorio, scuole e società.

È importante far capire ai giovani che gli stili di vita e i comportamenti legati all'ambiente scolastico incidono sulla qualità della vita e sulla sostenibilità del futuro. Grazie a un consumo responsabile, a una diminuzione delle maggiori fonti di inquinamento (traffico, smog, congestione degli ambiti urbani) e a una ottimizzazione delle risorse energetiche, i risultati saranno presto riscontrabili.

LUNEDI 31

MARTEDI 1

MERCOLEDI 2

GIOVEDI 3

VENERDI 4

SABATO 5

DOMENICA 6

# SETTEMBRE

## Ambiente scolastico

L'obiettivo di realizzare una scuola più sostenibile non può essere raggiunto se non considerando l'istituzione scolastica fulcro delle dinamiche di cambiamento della società. La Regione Piemonte ne è così convinta che ha intrapreso un ambizioso progetto "la scuola del consumo consapevole" realizzando laboratori (situati in 15 scuole piemontesi) che trattano tutti i principali temi di consumo consapevole e sostenibile. Ma una scuola sostenibile implica oltre che programmi e attenzione culturale, anche un ambiente adeguato e capace di rispettare a sua volta l'ambiente.
In questo senso la progettazione e la costruzione delle attrezzature scolastiche, l'utilizzo di materiali con minimo impatto ambientale sono i primi accorgimenti pratici e tecnici che permettono alla scuola di aspirare ad essere totalmente ecologica.

Sono già stati realizzati edifici con quegli accorgimenti strutturali che riguardano sia l'ambiente esterno sia quello interno, concepiti in chiave ecologica.
Il problema dei consumi energetici può essere affrontato tramite diverse soluzioni: ad esempio con l'adozione di murature con buona coibentazione e alta inerzia termica, con serramenti termoisolanti e ampie vetrate per sfruttare la luce del sole, con l'installazione di pannelli fotovoltaici per la produzione di energia, con il recupero delle acque piovane e l'utilizzo di accorgimenti idonei a evitare lo spreco di acqua nei bagni. Così si permette alla scuola di andare verso l'autosufficienza sia idrica sia elettrica. Inoltre, la raccolta differenziata e lo smaltimento dei rifiuti prodotti possono essere correttamente gestiti, così come la riduzione dell'inquinamento acustico e visivo. Tutti aspetti che il progettista dovrà sempre più tenere in primo piano.

Anche banchi, porte, sedie e tutte le attrezzature interne possono essere realizzate con materiali naturali, vernici ecologiche e forme ergonomiche studiate per favorire il confort maggiore possibile, oltre che per garantire salubrità degli ambienti.

| LUNEDI 7 | MARTEDI 8 | MERCOLEDI 9 | GIOVEDI 10 | VENERDI 11 | SABATO 12 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | DOMENICA 13 |
| | | | | | |

# SETTEMBRE

## Merenda

Il primo indice di una corretta pratica alimentare a scuola è la gestione dei pasti. Se il pasto del mezzogiorno, ove consumato, è sempre controllato dalla struttura scolastica o dal servizio comunale, e quindi garantito in termini sia di genuinità, sia di giusto apporto calorico e nutritivo, invece la merenda "auto-gestita" o portata da casa è il vero tasto dolente.
Troppe volte spuntano dalle cartelle dei bambini merendine industriali preconfezionate farcite di grassi e coloranti, succhi di frutta pieni di calorie, bibite gasate, panini imbottiti che saziano più di un pasto completo.

Le conseguenze sulla salute sono molteplici: dai rischi che alla lunga derivano da additivi e conservanti, alla predisposizione all'obesità, negli ultimi anni diventata un vero problema sociale. Inoltre, i cibi industriali mancano di magnesio, che è indispensabile anche per il rendimento scolastico, con il rischio di acuire l'insonnia e il nervosismo. I conservanti aumentano la produzione di muco, rendono vischiose le secrezioni e predispongono a malattie respiratorie come tosse e raffreddore.
Per non parlare dell'assenza totale di vitamine, sali minerali e altri principi indispensabili per una crescita sana ed equilibrata.

Diamo spazio, invece, ad alimenti più naturali e gustosi: frutta, yogurt, torte fatte in casa, panini con ingredienti semplici e di ridotta dimensione. E le bevande? L'acqua naturale o i succhi biologici sono sicuramente da preferire.
È in via di sperimentazione l'installazione in alcune scuole di distributori automatici di frutta fresca e cibi non conservati.

LUNEDI 14

MARTEDI 15

MERCOLEDI 16

GIOVEDI 17

VENERDI 18

SABATO 19

DOMENICA 20

# SETTEMBRE

## Trasporti

La mobilità è uno dei problemi primari della nostra civiltà del benessere. Macchine e macchine di famiglie che si muovono contemporaneamente nelle nostre città, per accompagnare a scuola bambini e ragazzi. Zone intere impraticabili, traffico, aria irrespirabile e smog compromettono la nostra salute, pregiudicano l'ecosistema e contribuiscono all'inquinamento globale.
Se aggiungiamo il consumo di carburante sprecato nei tragitti, possiamo facilmente valutare i risultati di questa pratica giornaliera, totalmente non-sostenibili.

Con una serie di cambiamenti nei comportamenti individuali e collettivi, però, si potrebbero ottenere nuovi risultati sulla gestione complessiva dei trasporti.
Per esempio, un aumento della frequenza dei passaggi dei mezzi pubblici, così come la capacità di organizzarsi fra genitori per usare una sola vettura a turno nell'accompagnare i figli, oltre all'adozione di comportamenti più salutari, come andare a scuola a piedi e in bicicletta. Accordi interscolastici per scaglionare gli orari di entrata e uscita degli studenti, e rendere più sicuri i percorsi nei dintorni scolastici, farebbero anch'essi calare l'uso delle vetture private.

Basta macchine che ingorgano le strade, parcheggiate in doppia fila, in sosta vietata. Basta code, motori accesi. Un metodo alternativo semplice ed economico per il raggiungimento delle scuole è già stato sperimentato in alcune città: serpentoni di bambini a piedi, accompagnati da adulti, che, a turno, li aspettano e fanno l'appello. Sulle strade vengono segnate le fermate di raccolta dove bambini e genitori si possono ritrovare. Metodo ecologico ed educativo: in fondo, andare a scuola a piedi permette di fare attività fisica, conoscere l'ambiente ed orientarsi nel territorio.

1 cm da non tenere in considerazione (serve per questioni di stampa)

| LUNEDI 21 | MARTEDI 22 | MERCOLEDI 23 | GIOVEDI 24 | VENERDI 25 | SABATO 26 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

DOMENICA 27

# L’orto di settembre

**ORTAGGI**
barbabietole,
cetrioli,
lattuga a cappuccio,
lattuga riccia,
melanzane,
**PEPERONI**
pomodori,
rucola,
scalogno,
zucchine,
finocchi,
carote,
broccoli,
patate,
rape,
porri.

**FRUTTA**
fichi,
pere,
prugne,
pesche,
pesche noce,
mele,
melograno,
ribes,
**UVA**
uva spina.

Il protagonista assoluto del mese è il **peperone**. Giallo, rosso, verde, quadrato o allungato, offre un modo facile per sentirsi più in forma e per affrontare meglio l’autunno e l’inverno. Ha un elevato contenuto di vitamina C, e contiene anche vitamina A; è decisamente poco calorico, poiché è costituito per oltre il 90% da acqua, con effetti disintossicanti, diuretici, rimineralizzanti. I **peperoni di Carmagnola** (Torino) sono i veri mattatori della produzione tipica Piemontese, con le loro diverse caratteristiche tipologie di Quadrato - Lungo o Corno di bue - Trottola - Tumaticot.

L’**uva** non contiene quantità apprezzabili di vitamine e minerali; solo alcune varietà sono una fonte discreta di vitamina C. Ha un potere saziante piuttosto basso, infatti non è difficile mangiare un chilo di uva (che corrisponde a un grosso grappolo), specie se ben matura e dolce, assumendo ben 600 kcal! In Piemonte l’**uva fragola di Borgo d’Ale** (Vercelli) è un’uva da tavola che possiede un gusto dolciastro molto aromatico che si avvicina a quello della fragola. Ne esistono due varietà: una con la buccia dell’acino bianca e l’altra con la buccia nera. Nella zona considerata, viene solo coltivata la varietà a buccia nera.

LUNEDI 28

MARTEDI 29

MERCOLEDI 30

# OTTOBRE

## Produzione e consumo

Lo sviluppo della produzione e del consumo alimentare è da sempre strettamente correlato alla crescita della popolazione ed alla sua migrazione dalle campagne alle città.
Contemporaneamente, si è reso più evidente il problema del trasporto e salvaguardia dei cibi fino alla destinazione di utilizzo.
Nel corso del tempo le tecnologie per migliorare la qualità e la conservazione degli alimenti sono progredite, mentre invece molti dei principi di base sono rimasti sostanzialmente invariati.
Le tecniche riguardanti la produzione di formaggio, fermentazione del latte, distillazione di vino e birra, lievitazione del pane, disidratazione, salatura e affumicatura di cibi sono rimaste le stesse, seppure con tutti i miglioramenti possibili in termini di efficienza e sicurezza.
Per esempio, alla semplice cottura degli alimenti come tecnica per conferire maggiore stabilità di conservazione, si sono progressivamente sostituite la pastorizzazione e la sterilizzazione.
Gli stessi progressi si possono osservare in materia di disidratazione degli alimenti, dove all'uso dell'energia solare si sono sostituiti ricercati sistemi in cui l'evaporazione avviene in condizioni molto controllate e idonee a ridurre qualsiasi impatto negativo sull'alimento (mantenendone allo stesso tempo tutti i valori).
In materia di conservazione ottenuta attraverso l'esposizione degli alimenti alle basse temperature, si è passati dall'uso del ghiaccio al rapido congelamento, che consente di preservare le caratteristiche nutrizionali.
Oggi, superati i principali problemi di conservazione, i temi cruciali sulla produzione e consumo alimentare, riguardano la sicurezza, la tutela della biodiversità, la riduzione degli sprechi alimentari.

GIOVEDI 1

VENERDI 2

SABATO 3

DOMENICA 4

# OTTOBRE

# Sicurezza alimentare

Il cibo è un fattore essenziale della nostra vita, oltre che un piacere del palato. Gli enormi cambiamenti che hanno interessato il sistema alimentare, caratterizzato non più da un rapporto diretto tra produzione e consumo, ma dal carattere di massa della produzione, rendono sempre più attuale il problema della sicurezza alimentare.
Negli ultimi anni, all'igiene dei prodotti è stata riconosciuta un'importanza sempre maggiore, rappresentando un serio problema di sanità pubblica, anche per l'impatto sociale ed economico che ne deriva. Bisogna, infatti, tenere presente l'alto numero di soggetti che possono esserne coinvolti e la particolare vulnerabilità di alcuni gruppi di popolazione (bambini, anziani, donne in gravidanza), nonché la complessità delle strategie preventive da mettere in atto.

La contaminazione può avvenire in diverse fasi della filiera alimentare, come la produzione agricola, lo stoccaggio e il trasporto, la preparazione e la distribuzione degli alimenti.
I principali rischi sono:
*biologici*, dovuti alla presenza di microrganismi come batteri, lieviti e muffe. Le fonti di contaminazione più comuni sono il suolo, l'acqua, l'aria, le piante. Anche gli ambienti e le attrezzature non correttamente sanificati sono un rischio;
*chimici*, per la presenza di antiparassitari, pesticidi, metalli pesanti, anabolizzanti, ormoni, residui di contaminanti ambientali e scarichi industriali;
*fisici*, derivanti dai processi industriali utilizzati nella produzione alimentare (residui di varia natura).

La sicurezza alimentare può essere garantita solo da pratiche adeguate di produzione e manipolazione degli alimenti, a partire dal prodotto grezzo fino a quello confezionato che giunge sulla tavola dei consumatori.
Al di là di questo resta sempre buona pratica di acquisto e consumo, a tutela della salute e della genuinità, leggere l'etichetta di provenienza dei prodotti, preferire le varietà di stagione e le produzioni locali che garantiscono maggiore freschezza e non inquinano, privilegiare gli acquisti diretti dagli agricoltori e nei mercati rionali, scegliere gli ortaggi e la frutta con il giusto grado di maturazione.

| LUNEDI 5 | MARTEDI 6 | MERCOLEDI 7 | GIOVEDI 8 | VENERDI 9 | SABATO 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

DOMENICA 11

# OTTOBRE

## Biodiversità

Per nutrire una popolazione in aumento occorre dare impulso all'agricoltura per incrementare la produzione alimentare. Questo non significa che si debbano sacrificare sull'altare dell'agricoltura industriale, le specie vegetali e animali che si sono sviluppate e preservate nel tempo, nei singoli contesti territoriali, per sostituirle con specie omologate. Non vi è infatti contraddizione fra esigenza di produzione crescente e salvaguardia delle specie autoctone giacché è ormai dimostrato che le rese ottenibili dalla loro coltivazione o allevamento, nei contesti di cui sono originari, è superiore nel tempo.

Migliorare le tecniche agricole è un passo importante: è evidente che sugli agricoltori ricade gran parte della responsabilità per la protezione della biodiversità.
Attraverso l'uso di tecniche come l'agricoltura su terreni non dissodati, la riduzione dei pesticidi, l'agricoltura biologica e la rotazione delle colture, si può mantenere il fragile equilibrio dell'ecosistema.
Se pensiamo che un terzo delle razze autoctone bovine, suine e ovine è in via di estinzione e che si sono estinte trecentomila varietà vegetali, l'esigenza di mantenere una elevata biodiversità corrisponde alla necessità di evitare ulteriori squilibri.

Il danno sarebbe, infatti *ecologico*, con un degrado della funzionalità degli ecosistemi; *culturale*, con la perdita delle conoscenze umane legate alla biodiversità; *economico*, con l'inaridimento progressivo dei terreni e la riduzione delle relative potenzialità produttive.

È fondamentale salvaguardare l'ambiente e i suoi territori, tramite la difesa delle diversità locali di piante, animali e prodotti tipici; conservare sementi che altrimenti sparirebbero, insieme a tutta la loro storia, conoscenze, e al loro metodo di coltivazione o allevamento.

LUNEDI 12

MARTEDI 13

MERCOLEDI 14

GIOVEDI 15

VENERDI 16

SABATO 17

DOMENICA 18

# OTTOBRE

## Sprechi

Viviamo per consumare o consumiamo per vivere? Continuiamo a comprare e, più compriamo, più gettiamo via con maggior leggerezza. Ogni giorno cresce la quantità di rifiuti e di merce buttata soltanto perché ritenuta non più commerciabile.
Montagne di prodotti alimentari e non, vengono distrutti: uno spreco enorme di risorse, un danno ambientale gravissimo, un sistema a lungo andare insostenibile.
In Italia, lo spreco annuo di prodotti alimentari ammonta a 1,5 milioni di tonnellate pari ad un valore di mercato di 4 miliardi di Euro.
Ogni giorno finiscono in discarica o all'incenerimento 4 mila tonnellate di alimenti: la fetta più grande la fanno uova, carne, latticini con il 39%, pane e pasta con il 15% e con il 12% la verdura e la frutta.
Dati alla mano, in Italia ogni famiglia getta via l'equivalente di 585 € di generi alimentari l'anno.

Quando andiamo a fare la spesa, quante volte acquistiamo prodotti solo per via di un'offerta? Quante volte non resistiamo ad un acquisto multiplo, e poi magari quel prodotto regalato è finito nella spazzatura perchè non consumato?
I motivi per cui si spreca il cibo sono vari, ma la maggior parte degli scarti è dovuta ad un eccesso di quantità di alimenti acquistati, seguita dai prodotti scaduti o andati a male.
I prodotti comprati per effetto di offerte speciali e non utilizzati sono al terzo posto nella scala degli sprechi, oltre a quelli di nuova commercializzazione che non sono risultati di nostro gradimento.

Come sfruttare, allora, questa enorme quantità di prodotti per destinarli ad un uso positivo?

Alcune organizzazioni ci hanno provato, trasformando lo spreco in azioni di utilità sociale. Esempi sono i Last Minute Market, i "mercati dell'ultimo minuto", che rendono possibile il recupero delle merci invendute ma ancora idonee per il consumo.
Prodotti alimentari invenduti che provengono direttamente dal campo, recuperati dalle grandi catene di distribuzione, scartati per motivi di tipo estetico o con una data di scadenza ravvicinata, vengono messi a disposizione dei più bisognosi.
Anche il Banco Alimentare si concentra sul recupero delle eccedenze provenienti dall'agricoltura e dall'industria alimentare: lo scopo è ridistribuirle a sostegno di persone in stato di bisogno, operando in sinergia con aziende, grande distribuzione organizzata e ristorazione collettiva.

LUNEDI 19

MARTEDI 20

MERCOLEDI 21

GIOVEDI 22

VENERDI 23

SABATO 24

DOMENICA 25

# L’orto di ottobre

**ORTAGGI**
barbabietole,
broccoli,
cavolfiori,
cavoli,
cavolini di Bruxelles,
catalogna,
finocchi,
funghi,
lattuga a cappuccio,
CARDI
lattuga riccia,
patate,
peperoni,
porri,
scalogno,
rape,
bietole,
zucche,
topinambur,
melanzane.

**FRUTTA**
cachi,
castagne,
actinidia (kiwi),
mele,
PERE
melograno,
uva.

Nel mese di ottobre troviamo il **cardo**, ortaggio invernale di forma simile al sedano. La parte commestibile è il gambo, che ha un gusto simile a quello del carciofo, con sfumature che ricordano vagamente il sedano.
Il cardo è ottimo e generalmente consumato crudo con la “bagna cauda”, salsa tradizionale della nostra regione, che ha come ingredienti acciughe, aglio e olio.
Il prodotto tipico del Piemonte è il **cardo gobbo di Nizza Monferrato** (Asti), che prende il nome dal fatto che si presenta fisicamente curvato, accartocciato su se stesso. Tipico è anche il **cardo bianco avorio di Andezeno** (Torino).

La frutta protagonista del mese è la **pera autunnale.** La pera è un frutto ricco in zuccheri semplici come il fruttosio, contiene potassio, vitamina C, sali minerali. Di grande digeribilità, la pera svolge un’azione diuretica, rinfrescante e lassativa ed è particolarmente indicata nell’alimentazione di bambini ed anziani. La grande prevalenza del potassio rispetto al sodio rende il consumo di pere raccomandabile in tutti i regimi dietetici iposodici prescritti nel trattamento dell’ipertensione e delle cardiopatie.
Le pere sono poco caloriche, sono quindi indicate negli spuntini o per concludere un pasto poco saziante. In Piemonte è prodotto tipico la **pera madernassa**, per il suo caratteristico sapore e per la sua elevata ricchezza zuccherina è utilizzata esclusivamente da cuocere. Assai famosa anche la varietà di **pere Martin sec**. Si tratta di una piccola pera rustica, straordinaria per il consumo cotto. Viene inoltre utilizzata per la preparazione di vari tipi di conserve, per liquori e distillati.

| LUNEDI 26 | MARTEDI 27 | MERCOLEDI 28 | GIOVEDI 29 | VENERDI 30 | SABATO 31 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

# NOVEMBRE

## Tutelare il futuro

L'obiettivo di uno sviluppo sostenibile è fortemente legato alla salvaguardia dell'ambiente. Il futuro dell'umanità potrà essere garantito solo a patto che si realizzi su scala mondiale uno sviluppo capace di soddisfare i bisogni dell'attuale popolazione, senza compromettere i diritti delle generazioni future, garantendo lo stesso capitale di risorse naturali oggi esistente.
È fondamentale limitare gli effetti e la portata dell'inquinamento ambientale, con l'adozione di tecnologie produttive pulite, per poter impiegare nel modo più razionale ed economico possibile le risorse e per minimizzare la quantità di rifiuti e residui.
Tendere verso uno sviluppo futuro sempre più *ecocompatibile* porta, così, ad osservare alcuni principi fondamentali come:
- *rispettare la capacità ricettiva* dell'ambiente, ponendo dei limiti alle emissioni globali di sostanze inquinanti;
- *evitare l'esaurimento* delle risorse minerarie ed energetiche non rinnovabili;
- consentire lo *sviluppo* dei paesi del Terzo Mondo, garantendo loro di accedere a una parte delle risorse.

Nel campo agricolo e alimentare, la conservazione dell'ambiente e il mantenimento della tradizione dei prodotti tipici è un tema cruciale per garantire la *conservazione delle tradizioni* enogastronomiche del territorio.
Le azioni di promozione riguardano la tutela della cultura alimentare, preservare, incoraggiare e promuovere metodi di produzione alimentare sostenibili, in armonia con la natura e il paesaggio.
Sia l'agricoltura convenzionale che quella biologica devono contribuire a sostenere l'ecosistema, la promozione del benessere degli animali, il rispetto dei criteri ambientali di qualità e di sicurezza.

DOMENICA 1

LUNEDI 2

MARTEDI 3

MERCOLEDI 4

GIOVEDI 5

VENERDI 6

SABATO 7

DOMENICA 8

# NOVEMBRE

## Ambiente

Per poter parlare di un futuro sostenibile non si può ignorare il problema dell'inquinamento ambientale in relazione ai cambiamenti climatici, alla modificazione dei terreni, allo sviluppo dell'economia.
Una scriteriata gestione del territorio con erosioni e disboscamenti, lo sfruttamento di certe aree territoriali e l'incalzante cementificazione a fini edilizi mettono a rischio un già delicato equilibrio ambientale.
Molteplici fattori entrano in gioco: è essenziale essere a conoscenza dei problemi e intervenire con azioni responsabili, in grado di contribuire alla salvaguardia dell'ambiente.

Per esempio il *risparmio energetico*: se si recupera il calore a bassa temperatura emesso nelle centrali termoelettriche e disperso nell'ambiente, e lo si combina con energia elettrica, si può attuare il teleriscaldamento (riscaldamento a distanza) di abitazioni.
Il *riciclaggio* dei rifiuti solidi, attraverso la raccolta differenziata, permette di recuperare componenti utili come la carta, i metalli, la plastica e il vetro.
Altre azioni entrano a far parte della stessa strategia, come l'impiego di *combustibili "puliti"*, ad esempio il metano per usi domestici; la *depurazione* e riutilizzo delle acque di scarico industriali e dei centri urbani; la limitazione del traffico urbano attraverso il potenziamento dei trasporti collettivi e la creazione di isole pedonali.

In *agricoltura* è importante l'introduzione di pesticidi più selettivi e nel contempo meno dannosi, unitamente al ricorso a mezzi che ne limitino l'impiego come l'uso della lotta biologica e la coltivazione di varietà più resistenti ai parassiti.
Un modo sicuramente efficace di tutelare l'ambiente, utilizzandolo in alcuni casi come risorsa sostenibile, è rappresentato dalla creazione di *riserve naturali*, per garantire la conservazione degli aspetti naturali peculiari dell'area interessata. Un'iniziativa originale che si è sviluppata in questo campo è lo *"scambio debito-natura"*: le organizzazioni ambientaliste rilevano una quota del debito estero di un paese del Terzo Mondo in cambio dell'impegno da parte del paese beneficiario di tutelare dal punto di vista ambientale una porzione del proprio territorio. Esperienze si sono avute gia in Ecuador e Costa Rica.

LUNEDI 9

MARTEDI 10

MERCOLEDI 11

GIOVEDI 12

VENERDI 13

SABATO 14

DOMENICA 15

# NOVEMBRE

## Progetti

Tutti coloro che vogliono agire per preservare, incoraggiare e promuovere metodi di produzione alimentare sostenibili, in armonia con la natura, il paesaggio e la tradizione, hanno la possibilità di aderire a progetti creati a questo fine. Al centro delle iniziative avviate da organizzazioni o enti pubblici, c'è un'attenzione particolare per la salvaguardia delle specificità dei territori intesi come insiemi di tradizioni ed esperienze, valori culturali e ambientali.

Nell'esperienza italiana troviamo l'esempio emblematico di un progetto particolare che ha, nel tempo, riscosso adesioni internazionali e raggiunto importanti obiettivi: sulla base dei concetti di "buono", "pulito" e "giusto", dove *buono* si riferisce alla qualità e al gusto degli alimenti, *pulito* a metodi di produzione rispettosi dell'ambiente, *giusto* alla dignità e giusta remunerazione dei produttori e all'equo prezzo dovuto dai consumatori, Slow Food ha ideato *Terra Madre*.

Terra Madre è nata per dare voce e visibilità ai contadini, pescatori e allevatori che popolano il nostro mondo. Per aumentare, nelle comunità dei produttori e nell'opinione pubblica, la consapevolezza di quanto è prezioso il loro lavoro. Per dare ai produttori qualche arma in più per continuare a lavorare in condizioni migliori, per il bene di tutti noi e del pianeta.

L'obiettivo è valorizzare i saperi tradizionali delle comunità locali, accrescere l'orgoglio dell'appartenenza ai "mestieri" di contadino, pescatore o allevatore, dare una voce e una possibile soluzione ai problemi reali derivanti da uno sfruttamento corretto delle risorse naturali.

La forza di questo progetto risiede nella organizzazione in rete mondiale di collaboratori che dispongono di strumenti di condivisione delle informazioni e che offrono la possibilità di imparare dalle esperienze reciproche e di collaborare con gli altri.

LUNEDI 16

MARTEDI 17

MERCOLEDI 18

GIOVEDI 19

VENERDI 20

SABATO 21

DOMENICA 22

# L’orto di novembre

**ORTAGGI**
broccoli,
cavolfiori,
cavoli,
cavolini di Bruxelles,
cicoria,
dolcetta,
erbette,
finocchi,
funghi,
indivia,
patate,
porri,
rape,
spinaci,
tartufi,
ZUCCHE
topinambur,
carote,
catalogna,
radicchio.

**FRUTTA**
ACTINIDIA (KIWI)
cachi,
castagne,
mele,
melograno,
mandaranci,
mandarini.

La **zucca** è un ortaggio molto versatile, presente comunemente sulle nostre tavole, che si presta a diversi usi in cucina, sia nel dolce che nel salato. Come gli altri alimenti di colore arancio, la zucca è ricchissima di vitamina A, contiene vitamine B1 e B2, calcio, fosforo, potassio, magnesio e ferro. È ipocalorica, ideale nelle diete dimagranti. È un ottimo ricostituente per i bambini, è antinfettiva, lassativa e protettiva di cuore e intestino. Il betacarotene ne fa un alimento che protegge dal cancro. Prodotto tipica del Piemonte è la **zucca di Castellazzo Bormida** (Alessandria).

Il frutto del mese è l’actinidia, conosciuto meglio come **Kiwi**. Anche se originario della Nuova Zelanda, nella nostra regione ha trovato una zona di elezione e da oltre trent’anni viene particolarmente apprezzata dal mercato. La sua denominazione tipica è **actinidia di Cuneo** e delle zone limitrofe.

LUNEDI 23

MARTEDI 24

MERCOLEDI 25

GIOVEDI 26

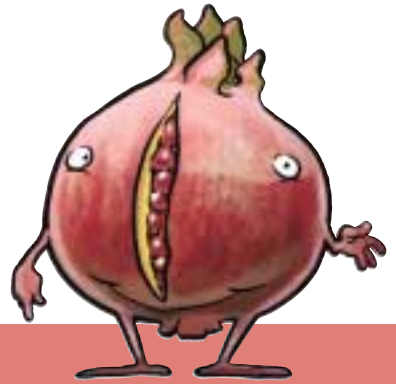
VENERDI 27

SABATO 28

DOMENICA 29

# DICEMBRE

## Natale consapevole



Il Natale è la festa che ci fa passeggiare più volentieri per le strade delle nostre città: le vie illuminate da mille luci, l'atmosfera gioiosa e il profumo di caldarroste invogliano a sfidare anche il freddo più intenso. È anche il momento clou dello shopping annuale: l'ampia scelta di prodotti che le varie marche e negozi propongono, soddisfano ampiamente tutte le idee sul tipo di doni da fare.
Ma se per alcuni aspetti l'avvicinarsi del Natale significa gioia, per altri è una fonte di stress, o un vero e proprio spreco: la corsa al regalo dell'ultimo minuto, magari inutile e costoso, la folla che si accalca per le vie del centro, il traffico congestionato, uno sfrenato consumismo fine a se stesso tale da non tenere conto delle generali situazioni economiche e contingenti.
Allora, pensiamo a come vivere un Natale veramente sostenibile.
L'esortazione ad evitare l'auto è scontata ma, se non ci si può rinunciare, cerchiamo di fare shopping nelle ore meno affollate.
In un mondo in cui il cambiamento climatico è purtroppo un fatto acquisito, un Natale più ecologico aiuta l'ecosistema.
*L'albero di Natale* può essere un primo passo: acquistando un abete finto, si sostiene l'ambiente, e può essere riutilizzato anno dopo anno.
Per le *decorazioni* che abbelliscono le nostre case c'è la possibilità di scegliere le versioni ecologiche: da quelle realizzate con materiali riciclati come la carta o il legno, all'uso di bacche rosse e agrifoglio al posto delle palle colorate di vetro o di plastica, alle luci colorate con lampadine a basso consumo, con conseguente risparmio energetico.
In definitiva, l'obiettivo è ridare autenticità al Natale, sottraendolo ad una logica di commercializzazione e consumismo, restituendogli la sua valenza di riflessione e solidarietà.

| LUNEDI 30 | MARTEDI 1 | MERCOLEDI 2 | GIOVEDI 3 | VENERDI 4 | SABATO 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | DOMENICA 6 |
| | | | | | |

# DICEMBRE

## Regali

Inutile negarlo, i regali indesiderati sono una realtà da mettere in conto a Natale. Pur di soddisfare l'obbligo del dono, si acquistano oggetti inutili e dispendiosi, ingombranti o che con la personalità di chi li riceve non hanno nulla a che fare.
Proviamo a riflettere e a trovare idee utili per i nostri regali sostenibili di quest'anno.
Gli *ecoregali*, come sono stati soprannominati, sono facili da realizzare, trovare, inventare.
Per fare un dono "*verde*" pensiamo ad oggetti per l'arredo in materiale riciclato, giochi a energia solare, giocattoli di legno, vestiti, gioielli, borse e altri prodotti creati nel rispetto della natura. Preferire aziende produttrici che adottano un comportamento etico sull'ecologia, sul lavoro, sui diritti degli animali, aiuta la sostenibilità.

A chi non piacerebbe ricevere una bella cesta di leccornie? Nei negozi e nei mercati agro-alimentari presenti in tutta la regione, si possono trovare frutta e verdura biologica, marmellate fatte in casa, formaggi genuini e salumi del territorio.
Le associazioni del *commercio equo e solidale* danno la possibilità di scegliere fra bellissimi oggetti di artigianato, candele, libri e abbigliamento. Tutti questi prodotti rispettano l'uomo e l'ambiente e sono frutto di rapporti commerciali paritari non legati all'occasione natalizia. La loro realizzazione avviene senza alcun tipo di sfruttamento e in condizioni di lavoro dignitose.
Pensare ad un regalo solidale verso i paesi meno sviluppati e più svantaggiati è coerente con lo spirito vero del Natale.

Si può comprare un vaccino salva-vita a nome dell'amico o parente a cui vuoi fare un regalo, e mandarlo dove c'è più bisogno, oppure aderire a progetti salva-ambiente (l'acquisto di uno yak per le popolazioni tibetane, aiuta a cambiare la vita di una famiglia). I siti internet dell'Unicef, di Save The Children, delle organizzazioni che tutelano gli animali, o quello della propria Onlus preferita, permettono di offrire aiuto a chi ne ha più bisogno attraverso donazioni, acquisto di regali e iniziative di raccolta fondi.

## LUNEDI 7

## MARTEDI 8

## MERCOLEDI 9

## GIOVEDI 10

## VENERDI 11

## SABATO 12

## DOMENICA 13

# DICEMBRE

## Confezioni

Scambiarsi i regali di Natale associa al piacere del dono un risvolto meno positivo: quello delle confezioni. Le scatole e la carta utilizzate per impacchettare i regali, i contenitori delle prelibatezze gastronomiche che arricchiscono le nostre tavole delle feste, vengono subito gettate dopo lo scarto, aumentando la mole dei rifiuti e il materiale di spreco.
Proviamo a non tagliare i nastri, ma snodarli e conservarli; appiattire la carta, piegarla e sistemarla in un cassetto per essere riutilizzata in un'altra occasione; sono gesti che fanno bene all'ambiente e al risparmio economico.
Carta e cartone non sono semplicemente dei rifiuti da abbandonare in discarica, ma una vera e propria risorsa: si tratta, infatti, di materiali che possono essere riciclati e utilizzati per produrre nuovi imballaggi, iniziando così un circolo virtuoso.

Se ogni italiano, infatti, destinasse al bidone della carta almeno una confezione di profumo o la scatola vuota dei cioccolatini ricevuti, si potrebbero recuperare oltre 6.000 tonnellate di materiale.
Ecco, allora, alcuni accorgimenti per ottimizzare i materiali di recupero e contribuire ad un utilizzo consapevole delle spese natalizie:
- quando si acquista un oggetto, pensare anche al tipo di confezione che si sta scegliendo, alla sua recuperabilità e sostenibilità;
- riporre carta, cartone e cartoncino negli appositi contenitori;
- le confezioni natalizie sono spesso realizzate con più materiali: occorre fare una corretta selezione, togliendo etichette adesive, punti metallici e altri materiali come la plastica, attuando quindi una vera raccolta differenziata.

Approfittare del Natale per spiegare ai bambini i benefici del recuperare la carta e il cartone dei loro regali, è una opportunità in più: il gesto del riciclo può diventare un gioco!

LUNEDI 14

MARTEDI 15

MERCOLEDI 16

GIOVEDI 17

VENERDI 18

SABATO 19

DOMENICA 20

# DICEMBRE

## Menu

Anche il pranzo di Natale può essere vissuto in modo consapevole, con la scelta di cibi biologici, solidali, naturali. Fare la spesa può essere la giusta occasione per praticare un comportamento etico: scegliere un prodotto anziché un altro, rende concreta la realtà di un mondo più sostenibile.
Pur nel rispetto della tradizione, anche nel menù è coerente cercare: di evitare eccessi consumistici, acquistando troppo cibo; di rispettare l'ambiente, scegliendo prodotti biologici; di favorire il sud del mondo, scegliendo anche prodotti equo solidali; di privilegiare alimenti freschi, genuini e di stagione; di fare attenzione alla qualità dei prodotti, scegliendo ad esempio quelli dell'Eccellenza Artigiana. Nella nostra regione, infatti, vige un regime di riconoscibilità dei prodotti di realizzazione artigianale di alta qualità.

Ma fra i prodotti classici per un menu tradizionale, attenzione a cosa si acquista sotto l'aspetto della sicurezza alimentare.
Se a Natale si adotta la tradizione del *cotechino* e dei *salumi*, attenzione all'etichetta. Bisogna scegliere quella dove è dichiarato soltanto "carne suina": significa che gli ingredienti non pregiati sono meno del 30%, per quanto riguarda il grasso, e meno del 25%, per quanto riguarda il tessuto connettivo.
Se nell'elenco poi figurano i polifosfati, significa che contengono molta acqua.

E ora il *panettone*: quello buono, come sceglierlo? La ricetta tradizionale vuole al primo posto della lista la farina, poi le uova fresche, il burro di panna, lo zucchero, seguiti da uvette e canditi. Se in etichetta troviamo al secondo posto lo zucchero (ingrediente più economico), significa che il prodotto è di scarsa qualità. Idem per i panettoni che al posto del burro hanno gli economici e poco salutari "grassi vegetali".
Infine, una riflessione sulla scelta dei prodotti locali: mettere in tavola frutta coltivata fuori stagione o proveniente da paesi esotici è poco corretto dal punto di vista ambientale.
Preferiamo mele, pere, uva, arance, clementine e quindi frutta italiana o piemontese, a conferma di una scelta di coerenza e consapevolezza ambientale.

LUNEDI 21

MARTEDI 22

MERCOLEDI 23

GIOVEDI 24

VENERDI 25

SABATO 26

DOMENICA 27

# L’orto di dicembre

**ORTAGGI**
broccoli,
cardi,
cavolfiori,
CAVOLI cappuccio,
cicoria,
dolcetta,
erbette,
finocchi,
porri,
rape,
scalogno,
sedano rapa,
spinaci,
topinambur,
verze,
indivia,
catalogna,
bietole.

**FRUTTA**
cachi,
arance,
actinidia (kiwi),
mandarini,
mele,
melograno,
CASTAGNE

Illuminato dalle feste natalizie, il mese di dicembre è un mese "a rischio" dal punto di vista dell’alimentazione, perché è facile eccedere e sovraccaricare l’organismo. In aiuto ci viene il **cavolo**. È infatti un alimento molto saziante e povero di grassi, quindi molto utile in una alimentazione ipocalorica. Nelle varietà di cavolo verza o cavolo cappuccio, tutti contengono molta vitamina C, acido folico e potassio. Inoltre i cavoli apportano fibre ricche di cellulosa, utili all’intestino.
Tipici del Piemonte sono il **cavolo verza di Montalto Dora** (Torino) e il **cavolo verza di Settimo Torinese**.

Le **castagne** sono un frutto atipico poiché ricco di carboidrati complessi. Per secoli le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni montane durante l’autunno e l’inverno e sono dette anche per questo "pane dei poveri".
È un frutto molto nutriente e ricco che può essere ancora definito come "frutto naturale". Il suo riccio infatti la protegge dai trattamenti chimici rendendo così la produzione agricola sostanzialmente una produzione biologica. Sono ricche di amido (che la cottura trasforma in zuccheri), di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B. Le castagne piccole sono destinate alla bollitura mentre quelle medie e grandi sono più adatte per essere arrostite. Tipiche le **castagne delle Valli Piemontesi**.

| LUNEDI 28 | MARTEDI 29 | MERCOLEDI 30 | GIOVEDI 31 |
|---|---|---|---|
| | | | |

# Le associazioni dei consumatori iscritte all'albo regionale del Piemonte

**ACU**
**ASSOCIAZIONE CONSUMATORI UTENTI**
Via San Massimo 42 - 10122 Torino
Tel. 0114346964 – fax 0114477555
e-mail: torino@acupiemonte.it

**ADICONSUM PIEMONTE**
Via Parma 36 – 15100 Alessandria
Tel. 0131253132 – Fax 0131253132
e-mail: adiconsum.al@libero.it

**ADOC PIEMONTE**
Via Cigna 45 – 10152 Torino
Tel. 0114364331 – Fax 0114364373
e-mail: adoc.torino@tiscali.it

**ADUSBEF**
Via Stupinigi 10 – 10042 Nichelino (To)
Tel. 0116279720 – Fax 0116279720
e-mail: adusbefpiemonte@libero.it

**ALLEANZA CONSUMATORI PIEMONTE**
Via Plana 84 – 15100 Alessandria
Tel. 01311852487 – Fax 01311852487
e-mail: alleanzaconsumatori@tiscali.it

**ARC PIEMONTE**
Viale Pilone 15/17 – 14100 Asti
Tel. 0141599090 – Fax 0141599090
e-mail: arconsumatori@libero.it

**ASSOCIAZIONE CONSUMATORI PIEMONTE**
Via San Francesco d'Assisi 17
10122 Torino
Tel. 0114367413-0114366566
Fax 0115215961
e-mail: torino@consumatoripiemonte.it

**ASSOCOND - CONAFI**
Via Cernaia 31 – 10121 Torino
Tel. 0114407403 – Fax 011543998
e-mail:
assocondconafi.piemonte@gmail.com

**LA CASA DEL CONSUMATORE**
Via Villarbasse 16 – 10138 Torino
Tel. 0113804435 – Fax 0113804435
e-mail: casaconsumatoreto@libero.it

**CITTADINANZATTIVA**
Via della Rocca 20 – 10123 Torino
Tel. 0118122381-01181770745
Fax 0118124473
e-mail: c.a.torino@libero.it
pit.torino@cittadinanzattiva.it

**CODACONS PIEMONTE**
Corso Matteotti 57 – 10121 Torino
Tel. 0115069219 – Fax 0115069219
e-mail: codaconsto@infinito.it

**COMITATO DIFESA CONSUMATORI**
Via XX settembre 42 – 12100 Cuneo
Tel. 017165699 – Fax 017165699
e-mail: comit.difesaconsum@libero.it

**FEDERCONSUMATORI PIEMONTE**
Via Pedrotti 25 – 10152 Torino
Tel. 011285981 – Fax 0112485897
e-mail:
sportello@federconsumatori-torino.it

**MONDOCONSUMATORI PIEMONTE**
Via Varza 3
15040 Valle San Bartolomeo (Al)
Tel. 0131254698 – Fax 0131658649
e-mail: piemonte@mondoconsumatori.it

**MOVIMENTO CONSUMATORI**
Via San Secondo 3 – 10128 Torino
Tel. 0115069546 – Fax 0115611414
e-mail: torino@movimentoconsumatori.it

**MOVIMENTO DIFESA DEL CITTADINO**
Via Pellico 10 – 12100 Cuneo
Tel. 0171690373 – Fax 0171690229
e-mail: mdc-cuneo@libero.it

**UNIONE TUTELA CONSUMATORI**
Largo Don Minzoni 8 – 28100 Novara
Tel. 0321612440 – Fax 0321451044

## Alcuni siti utili

REGIONE PIEMONTE
www.regione.piemonte.it

MINISTERO DELLO SVILUPPO ECONOMICO
www.sviluppoeconomico.gov.it

SCUOLA DEL CONSUMO CONSAPEVOLE
REGIONE PIEMONTE
www.scuoladelconsumo.it

SLOW FOOD
www.slowfood.it

TERRA MADRE
www.terramadre.info

MERCATI DELLA TERRA
www.mercatidellaterra.it

FONDAZIONE PER L'AMBIENTE
www.fondazioneambiente.org

AITR
Associazione Italiana Turismo Responsabile
www.aitr.org

ALTROCONSUMO
www.altroconsumo.it

A.N.G.E.A.
Associazione Nazionale Genitori Eczema atopico
e Allergie alimentari
www.angea.com

BANCA ETICA
www.bancaetica.com

C.LAB
Il Laboratorio per la tracciabilità agroalimentare
di Cuneo
www.clab-agri.it

CASA & CONSUMI
www.casaeconsumi.it

COHOUSING
www.cohousing.it

ECOLABEL
www.ecolabel.it

EFFETTO TERRA
Sportello di supporto ai consumi sostenibili
ed eco-compatibili
www.effettoterra.org

EFSA European Food Safety Authority
www.efsa.europa.eu

FARMER MARKET
www.farmersmarket.it
www.mercatidelcontadino.it

FINANZA ETICA
www.finanza-etica.it

GAS - GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE
www.retegas.org

VADO AL MINIMO
www.vadoalminimo.it

## La Regione Piemonte per la sostenibilità

# SAI DA DOVE VENIAMO?

## Zero chilometri.

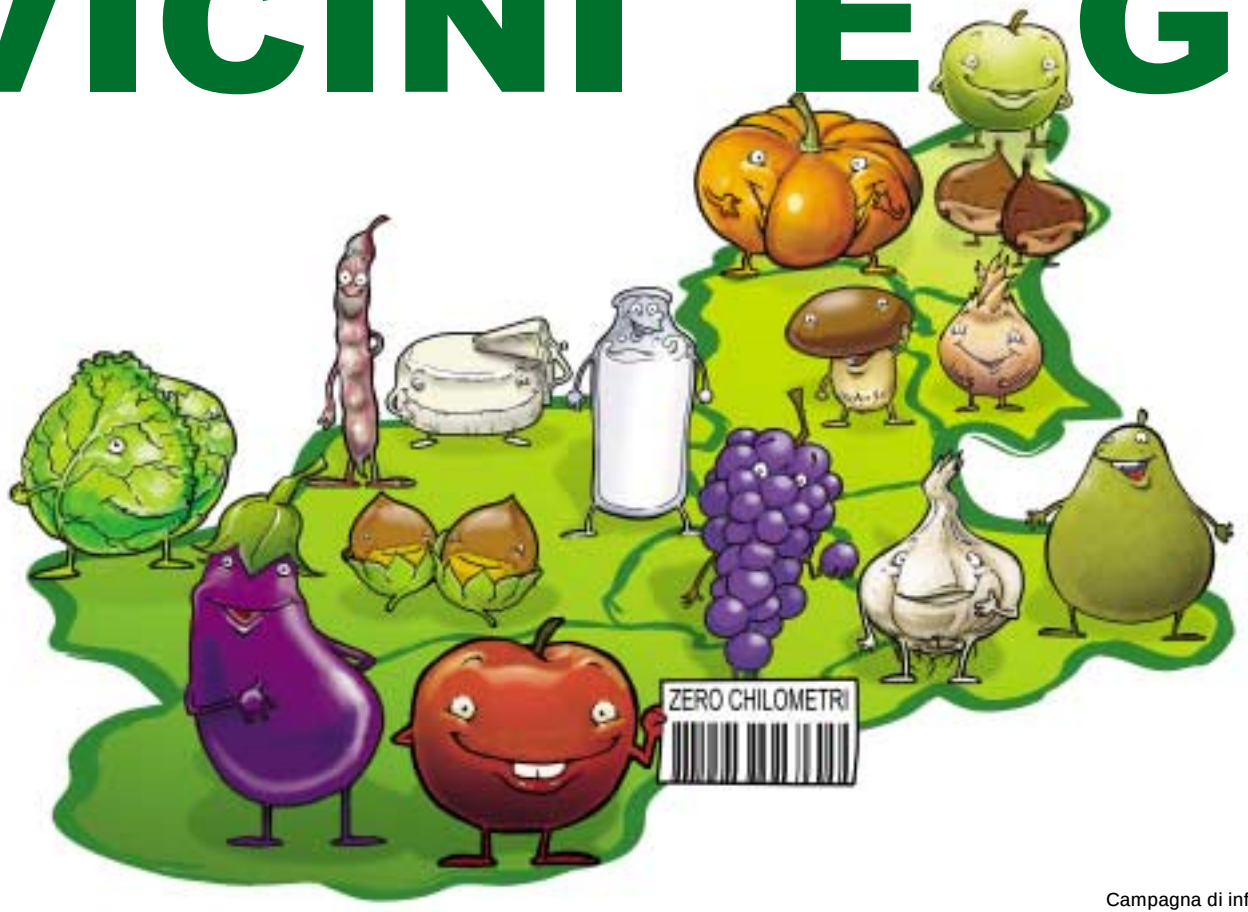
Scegli i prodotti locali, freschi e di stagione. Informati per riconoscerli.

La scelta è naturale.

REGIONE PIEMONTE

Campagna di informazione per il consumo consapevole
finanziata dal Ministero dello Sviluppo Economico

# VICINI E GENUINI




## I prodotti del territorio.

Meno chilometri,
più freschezza.
Meno inquinamento,
più genuinità.

## La scelta è naturale

REGIONE PIEMONTE

Campagna di informazione per il consumo consapevole finanziata dal Ministero dello Sviluppo Economico

# CERCA L'ETICHETTA.

## Trova la provenienza

I prodotti del territorio
sono vicini e genuini

La scelta è naturale

REGIONE
PIEMONTE

Campagna di informazione per il consumo consapevole finanziata dal Ministero dello Sviluppo Economico

Per informazioni contattare il Numero Verde
gratuito della Regione Piemonte
800.333.444

Questa agenda è stata stampata su carta ecologica

REGIONE
PIEMONTE