

Vittoria Iacovella

*Dipende da me*

# SALVO IL MIO PIANETA

40 PASSI PER CURARE  
LA TERRA E CRESCERE FELICI

Erickson

# PUOI ESSERE FELICE SE LA FORESTA BRUCIA?

Questo libro non parla di ecologia, ma di felicità. Cos'è infatti la felicità se non stare bene insieme agli altri e all'ambiente che ci circonda? Possiamo essere felici in una città ricca ma senza uccelli, senza alberi?

E ancora, esiste vera felicità senza condivisione? A queste e a tante altre domande il libro che hai tra le mani cerca di dare delle possibili risposte. Lo fa, lungo un percorso in 40 passi in cui troverai:



- **L'ISPIRAZIONE DI GRANDI PERSONALITÀ**
- **NUMEROSI SPUNTI PER RIFLETTERE SULLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE, PREREQUISITO PER UNA SOCIETÀ PIÙ EQUA E SOLIDALE**
- **UTILI CONSIGLI PRATICI PER ORGANIZZARE LA TUA QUOTIDIANITÀ «SOSTENIBILE».**

Applicare coscienza, cura, amore verso la natura e l'ambiente significa sforzarsi tutti di creare una società in cui si sancisce il diritto alla felicità per tutti. E anche tu, ogni giorno, puoi fare la differenza e pensare che in fondo: «Dipende da me»!

## SE LA TERRA CHIAMA... TU FAI LA TUA PARTE!

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	12
<b>PASSO 1</b>	
<b>È NECESSARIO?</b> .....	15
<b>PASSO 2</b>	
<b>ECO-FASHION</b> .....	19
<b>PASSO 3</b>	
<b>E ADESSO PEDALA</b> .....	25
<b>PASSO 4</b>	
<b>MESSAGGIO IN BOTTIGLIA</b> .....	29
<b>PASSO 5</b>	
<b>SPEZZA LA FAME, NON IL PIANETA! ..</b>	35
<b>PASSO 6</b>	
<b>ENTRA IN PUNTA DI PIEDI</b> .....	41
<b>PASSO 7</b>	
<b>LA CASSA COMUNE</b> .....	45
<b>PASSO 8</b>	
<b>VIVA LE DIFFERENZE!</b> .....	49

**PASSO 9****DAMMI UNO STRAPPO** ..... 57**PASSO 10****IL PIATTO PIANGE** ..... 61**PASSO 11****CIBO LIBERO** ..... 67**PASSO 12****APPESI A UN FILO** ..... 71**PASSO 13****L'ARTE DI RIPARARE** ..... 75**PASSO 14****BUONO IN CHE SENSO?** ..... 81**PASSO 15****CELLULARI CON PIÙ VITE** ..... 85**PASSO 16****PRATICA LA BELLEZZA** ..... 89**PASSO 17****SCEGLI LA LIBERTÀ** ..... 93**PASSO 18****COLTIVATI** ..... 99

<b>PASSO 19</b>		
<b>L'AMORE SI REGALA</b> .....		105
<b>PASSO 20</b>		
<b>SPLENDI E STENDI</b> .....		109
<b>PASSO 21</b>		
<b>COSA C'È DIETRO</b> .....		115
<b>PASSO 22</b>		
<b>UN REGALO MAESTOSO</b> .....		121
<b>PASSO 23</b>		
<b>CHE TI PASSA PER LA TESTA</b> .....		127
<b>PASSO 24</b>		
<b>SEI CIÒ CHE MANGI</b> .....		133
<b>PASSO 25</b>		
<b>BASTA PARLARE, INIZIA A FARE</b> .....		139
<b>PASSO 26</b>		
<b>VACANZE SOSTENIBILI</b> .....		143
<b>PASSO 27</b>		
<b>BACIA IL PANE</b> .....		147
<b>PASSO 28</b>		
<b>ADATTIAMOCI</b> .....		151

<b>PASSO 29</b>		
<b>TUTTO FA BRODO</b> .....		155
<b>PASSO 30</b>		
<b>SUPERA LE NUVOLE</b> .....		163
<b>PASSO 31</b>		
<b>CARA AZIENDA TI SCRIVO</b> .....		171
<b>PASSO 32</b>		
<b>CHI SALVA UN'APE SALVA IL PIANETA</b>		175
<b>PASSO 33</b>		
<b>LA SPINA CHE NON PUNGE</b> .....		181
<b>PASSO 34</b>		
<b>IL TUO CAMMINO</b> .....		185
<b>PASSO 35</b>		
<b>UN SACCO BELLO</b> .....		191
<b>PASSO 36</b>		
<b>LA VITA A SORSI</b> .....		197
<b>PASSO 37</b>		
<b>STACCA LA SPINA</b> .....		201
<b>PASSO 38</b>		
<b>ACQUAMADRE</b> .....		205

**PASSO 39**

**IL BENE COMUNE** ..... 209

**PASSO 40**

**CONDIVIDI I TUOI LIBRI** ..... 213

# INTRODUZIONE

Quando un organismo è intossicato si ammala. Così è successo al nostro Pianeta e se oggi la Terra è avvelenata lo sono anche gli esseri che ci vivono. L'uomo ha una grande responsabilità in questo, ma è anche da noi che può partire la rivoluzione che trasformerà tanti piccoli gesti letali in altrettante pratiche curative.

In moltissime e diverse culture e religioni esiste un periodo di 40 giorni in cui si decide volontariamente di prendersi cura del corpo e dello spirito, in cui si capisce meglio cosa sta accadendo, si evita il superfluo, ci si concentra sulla guarigione e si consolidano pratiche sane. Nello yoga, ad esempio, se si vuole raggiungere un risultato concreto, si fa un esercizio specifico per 40 giorni: questo aiuterà a trasformare in abitudine qualcosa che ci fa bene.

Per costruire un vero cambiamento servono motivazione, costanza e pazienza. Iniziamo da una piccola cosa per volta, concediamoci di sbagliare e correggere a poco a poco, ma manteniamo la necessaria tenacia per questi 40 giorni. Un po' è meglio di niente, non giudichiamo gli altri se non hanno deciso di comportarsi come noi. Se manteniamo un atteggiamento di apertura avranno tutti più curiosità verso la nostra rivoluzione verde e il tempo ci darà ragione.

Lo ammetto, questo libro è solo un punto di partenza, ma ogni grande impresa richiede un inizio e a questo punto non possiamo più rimandare. Dobbiamo farlo subito.



Servirà impegno, sarà dura rimediare ai danni dell'uomo ma possiamo incamminarci con passo leggero.

Se siamo presi da dubbi, vecchie abitudini o attacchi di pigrizia, basta guardare il mare inquinato per renderci conto che, se è vero che abbiamo devastato il Pianeta con tanti piccoli gesti quotidiani distratti, è altrettanto chiaro che con le pratiche consapevoli di ogni giorno ci salveremo. Oggi i ragazzi e le ragazze sanno benissimo che siamo un tutto unico con l'ambiente che ci circonda e che non staremo mai bene se continueremo a fare errori come chi, in passato, ha prodotto rifiuti per sotterrarli sotto una collina nascosta.

La tutela dell'ambiente, inoltre, non può essere sganciata dal rispetto dei lavoratori e degli abitanti di un determinato luogo. Quella iniziata con i «Fridays For Future» è la generazione della Cura, quella dei rivoluzionari che vogliono scegliere come salvare il proprio futuro rendendolo più limpido e più equo.

Spesso faccio un gioco. Chiedo alle persone che conosco: «E tu che albero sei?». Questo ci dice tanto di noi. Agli alberi sono associate forme, caratteri, ambienti e scopi. Così faccio questa domanda anche a te. Io ci ho messo tempo a capirlo, tra chi avrei voluto essere e chi sono realmente. Ecco, io sono un ciliegio. Ti ci puoi arrampicare, puoi stare a cavalcioni sui miei rami comodi, goderti il fresco o i fiori e, quando arriva la bella stagione, ti regalerò ciliegie rosse e succose da appendere alle orecchie, gustare prima di fare una gara a chi sputa i semi più lontano.

Le mie storie con le quali lavoro ogni giorno come giornalista, i racconti e questi capitoli sono ciliegie e la mia gioia, il mio scopo è che tu possa assaporarle facendoti le labbra rosse e pensando che «una tira l'altra».

*Vittoria*

### **PRIMA DI COMINCIARE...**

Quello che troverai nei 40 brevi capitoli è un vademecum pratico per riorganizzare la tua quotidianità: accorgimenti per scegliere ciò che consumi, consigli pratici su come riutilizzare tante cose, curiosità, modi per ridurre la nostra impronta sul Pianeta e altre dritte per far sì che dietro di noi lasciamo una striscia verde. Come ogni cammino anche questo avrà delle tappe in cui potersi fermare a riflettere, festeggiare e permettersi un premio.

Talvolta, potrà anche capitarti di cadere lungo la strada o di imboccare una via non ancora battuta da altri. E allora il mio invito è di non perdere la fiducia: se non riesci a fare tutti i passi uno di seguito all'altro, potrai tornarci in un altro momento. Ricorda poi che un cammino è fatto anche di sentieri diversi, solcando i quali ciascuno di noi costruisce il proprio percorso di crescita. Puoi considerare questo piccolo libro come un compagno di viaggio, da consultare, commentare, ripercorrere quando vorrai.

**PASSO 1**



**È  
NECESSARIO?**



**L'ESSENZIALE  
È INVISIBILE  
AGLI OCCHI.**

**ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY  
(SCRITTORE E AVIATORE FRANCESE)**

## IL PRIMO PASSO È LEGGERO, QUASI INVISIBILE...

...e lo facciamo nella nostra testa. È un cambiamento che non richiede un'azione all'esterno ma che avrà grandi effetti su tutti i passi successivi, è essenziale.

C'è un concetto fondamentale che potremmo riassumere in una domanda semplice che possiamo farci sempre: «Questo è davvero necessario?».

Possiamo chiedercelo quando stiamo per prendere l'auto per percorrere un tragitto breve, quando stiamo per acquistare quattro mele in una confezione di plastica, quando stiamo prendendo dallo scaffale di un supermercato un cibo poco sano, quando stiamo per accendere i termosifoni mentre potremmo mettere un maglioncino.

È un concetto così sano che non solo salva il Pianeta dall'inquinamento ma anche le nostre vite da tutto ciò che potrebbe finire con l'intossicarci.

Ad esempio, se ci ripetessimo questa domanda ogni volta che stiamo per fare un commento sui social, forse avremmo anche lì un ambiente più pulito da inutili veleni. Ecco, io me lo chiedo spesso. Alla fine, se osserviamo la natura ci accorgiamo che ci insegna proprio questo: fare attenzione e dedicare energia a ciò che è necessario e lasciar perdere ciò che non lo è. Se c'è una cosa necessaria, ad esempio, è la felicità ma non esiste se non nelle relazioni con gli altri e con l'ambiente che ci circonda. Ecco perché per essa vale la pena lottare, fare una rivoluzione.

Ci hanno insegnato a comprare il più possibile, perché le cose ci avrebbero resi felici, perché così l'economia gira.

Finisce così che ci impegniamo a riempire le nostre case, le nostre stanze, le nostre stesse vite di oggetti come abiti o accessori tecnologici che soltanto pochi mesi dopo considereremo rifiuti.



Secondo gli antichi, invece, il più grande degli acquisti è «essere padroni di se stessi». Proviamo a riflettere su quante cose possa significare: quanto sforzo richiede, quanta verità comporta, quanto è sana l'idea della padronanza di sé. Da lì possiamo tornare alla prima domanda. Se questo libro esiste, se ora è fra le tue mani è perché una serie di persone ha pensato che fosse necessario.

Allora diamoci dentro, perché quella che segue è una sfida rispetto alla quale non possiamo arretrare.

**PASSO 21**



**COSA  
C'È DIETRO**

L'EDUCAZIONE  
ALLA RESPONSABILITÀ  
AMBIENTALE PUÒ  
INCORAGGIARE VARI  
COMPORTAMENTI CHE HANNO  
UN'INCIDENZA DIRETTA  
E IMPORTANTE NELLA  
CURA PER L'AMBIENTE.  
LA CRISI ECOLOGICA È UN  
APPELLO A UNA PROFONDA  
CONVERSIONE INTERIORE.  
LA SOBRIETÀ, VISSUTA CON  
LIBERTÀ E CONSAPEVOLEZZA,  
È LIBERANTE. NON È  
MENO VITA, NON È BASSA  
INTENSITÀ, MA TUTTO IL  
CONTRARIO. SI PUÒ AVER  
BISOGNO DI POCO  
E VIVERE MOLTO.

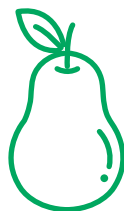
PAPA FRANCESCO



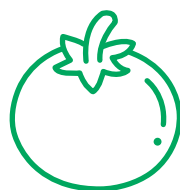
## SE LEGGESSIMO PER BENE...

...le etichette dei cibi, probabilmente ne acquisteremo meno della metà. Impara a leggere con cura cosa è contenuto in un prodotto, fallo innanzitutto per la tua salute. Per non farla troppo complicata, partiamo da tre indicazioni fondamentali.

1. **La prima indicazione** è che più corta è la lista degli ingredienti e meno è raffinato quel cibo, quindi è più sano. Se compri uno snack in barretta ci sarà scritto piccola piccola una lunghissima lista di sostanze in esso contenute, spesso incomprensibili e tradotte con una sigla. Se compri una pera è una pera punto: preferisci quella per te e per l'ambiente.
2. **La seconda indicazione** (e questa vale anche per la pera) è quella di guardare la provenienza. Se un frutto ha dovuto attraversare mezzo mondo per arrivare fino a te, molto probabilmente è stato colto acerbo e fatto maturare artificialmente lontano dall'albero e dal sole. Sarà meno ricco di nutrienti e sarà stato trasportato per aereo o per mare con un enorme dispendio di energia ed emissione di anidride carbonica.



3. La terza indicazione è di nutrirci di frutta e verdura di stagione. I pomodorini, ad esempio, sono verdure estive. Quelli che trovi d'inverno sono stati coltivati in serre riscaldate in alcuni rari casi con pannelli solari, in molti altri a benzina.



Cerchiamo quindi di nutrirci con cibi semplici, non elaborati, privi di esaltatori di sapidità, privi di conservanti e coloranti che inquinano noi e il Pianeta. Cerchiamo cibi a chilometro zero o coltivati il più vicino possibile, cibi che rispettino la stagionalità. Pensiamo a come mangiavano i nostri bisnonni.

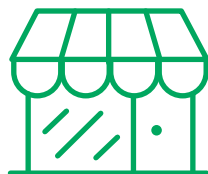
Quando inizi a consumare in modo consapevole non puoi più far finta di niente.

Quando i tuoi occhi si sono aperti non puoi più fingere di non vedere.

È quello che è successo a me quando ho visto le condizioni dei lavoratori stranieri sfruttati nei campi, schiavi per pochi euro l'ora. Gli spaghetti al pomodoro che nascondevano il loro dolore mi sono andati di traverso.

Come si risolve tutto questo? La nostra vita deve essere bella e sana ma questo non vuol dire che debba diventare incredibilmente complicata e quindi insostenibile. Io faccio così:

compro frutta e verdura in un paio di negozietti di contadini che conosco e so come lavorano. Stessa cosa vale



per alcuni banchi del mercato rionale. Portano solo frutta e verdura locale coltivata senza fitofarmaci. Hanno anche frutta, legumi secchi e farine biologiche. È tutto sfuso. Hanno galline libere che fanno ottime uova e allevamenti allo stato brado per latticini e carne. Anche se io non ne consumo, penso sia molto meglio, per chi sceglie di mangiarne, preferirne una un po' più costosa ma di migliore qualità, da consumare meno spesso, piuttosto che mangiare tutti i giorni carne a basso costo piena di estrogeni e antibiotici. Alcuni prodotti come il caffè o il cioccolato li compro biologici e commercializzati nel mercato equo e solidale.

Non consumo tantissimo caffè, quindi preferisco spendere un po' di più e prenderlo buono.

Per quanto riguarda la passata di pomodoro, immancabile ingrediente sulle tavole italiane, io continuo la tradizione della mia famiglia: ogni estate acquistiamo una grande quantità di pomodori da un contadino fidato e tutti insieme la trasformiamo in una salsa squisita che viene conservata in bottiglie di vetro riciclate. È un giorno di festa che inizia all'alba e finisce tardi (vedi lo specchietto nella pagina successiva).

La perfezione non esiste ed essere ambientalisti intransigenti non è utile.

Fai del tuo meglio, trova la tua strada, riduci il danno: leggi le etichette, iscriviti a un Gruppo d'acquisto solidale, compra dal mercato equo, compra bio, coltiva un tuo orto. Va tutto bene, l'importante è metterci amore e consapevolezza.



# REGOLE PER FARE LA CONSERVA DI POMODORO PIÙ BUONA DEL PIANETA

**(ovvero come nel Sud Italia)**

- ❑ La sveglia suona alle cinque del mattino.
- ❑ Le bottiglie devono essere quelle della birra riciclate da almeno 5 anni.
- ❑ Più sono colorati i grembiuli delle donne meglio viene la salsa.
- ❑ Gli uomini hanno magliette bianche che alla fine saranno chiazzate di rosso.
- ❑ Tutti hanno ciabatte di plastica colorate.
- ❑ La nonna sta vicino al calderone e attizza il fuoco.
- ❑ La nuora fa il caffè.
- ❑ Il figlio grande tappa le bottiglie.
- ❑ La bacinella per la salsa deve essere enorme e azzurra.
- ❑ C'è sempre un bambino che fa cadere e rompere una bottiglia piena.