

# Calendario del Cambiamento

2015

transizione

sovranità  
popolare

decreScita

sostenibilità

gaas

permacoltura



# Obsolescenza programmata

## Ecco perché le cose si rompono!

**L'obsolescenza è l'invecchiamento di un oggetto che lo porta al termine del suo ciclo di vita utile.**

**L'obsolescenza programmata** è la progettazione di un prodotto affinché si rompa o non funzioni più in poco tempo. Ciò si può ottenere costruendo con materiali di qualità inferiore, con difetti appositi, e molto difficile da riparare.

**Obsolescenza percepita:** è un modo molto più subdolo per costringerci a comprare un altro prodotto. Rendono prematuramente obsoleto un prodotto che ancora funziona, per immetterne sul mercato dopo poco tempo una nuova versione dotata di maggiori optional, preferibilmente dopo una adeguata campagna pubblicitaria che induca nel consumatore finale l'idea che la sua "vecchia versione" del prodotto sia ormai sorpassata ed inadeguata.

**Perchè hanno inventato l'obsolescenza?** Un tempo i prodotti erano costruiti per durare per sempre, ma una volta saturato il mercato i produttori non potevano più essere ricchi. Così hanno ben pensato che se le cose devono essere buttate la gente deve ricomprarle e i produttori continuano ad essere ricchi.

**Noi possiamo lavorare grazie all'obsolescenza programmata?** Non è corretto, noi possiamo avere i soldi per acquistare oggetti che dovremo buttare dopo poco per comprarne altri impegnando i soldi per cui abbiamo sacrificato il nostro tempo.

**Sarebbe migliore il mondo se dovessimo comprare le cose una sola volta?** Probabilmente quando avremmo tutto quello che ci serve veramente, non dovendolo più cambiare, avremmo abbastanza soldi pur lavorando molto meno e potremmo dedicare il nostro tempo a ciò che ci rende felici.

**Ma mi rende felice comprare le cose!** per questo sono contento quando butto qualcosa che si è rotto anzitempo o che mi sembra vecchio.

**La grande macchina della pubblicità** che tiene in piedi l'obsolescenza percepita, ovvero ci fa sembrare che ciò che abbiamo sia vecchio e inadeguato, e ci fa sembrare indispensabili cose per noi inutili. Il meccanismo è semplice ci fa sentire inadeguati, dicendoci che non siamo felici perché non abbiamo certe cose. Non siamo circondati da belle donne vogliose perché non abbiamo l'ultimo gadget. Non abbiamo un compagno meraviglioso perché non abbiamo una borsetta abbastanza griffata, o abbiamo le scarpe che erano di moda lo scorso anno. Se comprassimo queste cose saremmo adeguati e gli altri ci amerebbero e stimerebbero.

Io lavoro sodo e mi compro le cose, così sono felice! Me lo merito dopo una giornata di duro lavoro! In effetti la giornata di lavoro risucchia tutte le energie e non ne abbiamo più per essere felici facendo ciò che ci piace. La sera l'unica alternativa è guardare la televisione, così possiamo essere ben disinformati e vedere nelle pubblicità cosa dovremmo avere per essere felici! Domani lavoreremo sodo per avere i soldi per comprarcene e a fine giornata andremo in un centro commerciale per comprarcene e avere un pò di felicità! Stasera saremo felici! Domani al lavoro e domani sera saremo di nuovo infelici, dovremo anche fare ordine in casa piena di cose inutili, non più alla moda, rotte e butteremo ciò che abbiamo comprato 4 mesi prima, dopo questo lavoro ci rimetteremo stanchissimi ad ascoltare i consigli della pubblicità su come essere felici. Troppo stanchi per dare attenzione ai figli alla moglie, o per chiacchierare con gli amici.



le. Abbiamo costretto i nostri amici e vicini a lavorare per vendercelle. Dopo un istante effimero e falso di soddisfazione nato dal sopimento Dell'inadeguatezza che la pubblicità ha istillato in noi, le abbiamo tenute per un pò e poi le abbiamo buttate!

**Si ma io non le butto le cose nell'indifferenziata, le riciclo!** Bravo fai bene a provarci, ma la maggior parte delle cose non sono progettate per essere riciclate e non sono fatte con materiali riciclabili. Trascurando che il giusto sarebbe non produrre rifiuti e che il riuso deve venire prima del riciclo, bisogna sapere che riciclare o smaltire i rifiuti è un costo! E grosso! Inoltre inquina, consuma energia non rinnovabile, costringe altri a lavorare. E poi diciamocelo i rifiuti più tossici non ce li teniamo neanche, li spediamo nei paesi del terzo mondo!( e se qualcuno facesse una discarica di rifiuti tossici nel tuo comune saresti contento?)

**Quindi?** Se le cose non si rompessero, o non le buttassimo perché la pubblicità ce le fa sembrare vecchie ci servirebbero molti meno soldi, quindi dovremmo lavorare meno e avremmo più tempo per fare ciò che ci rende felici e praticare la decrescita. Inoltre inquineremmo meno, saremmo più sostenibili. Consumeremmo meno risorse, meno energia con conseguente abbondanza di risorse e diminuzione dei prezzi. Ci sarebbero persino meno camion che spostano materie prime merci rifiuti o gente sulle strade... così chi ha il SUV può andare a 200 allora come nelle pubblicità invece che in codice a 60 allora, più triste di chi ha la punto a GPL o la bici elettrica ;)

# gennaio.

**La pena che i buoni devono scontare per l'indifferenza alla cosa pubblica è quella di essere governati da uomini malvagi. (Platone)**

gio 01	NOTE ED EVENTI
ven 02	
sab 03	
dom 04	
lun 05	○
mar 06	
mer 07	
gio 08	
ven 09	
sab 10	
dom 11	
lun 12	
mar 13	
mer 14	○
gio 15	
ven 16	
sab 17	
dom 18	
lun 19	
mar 20	
mer 21	●
gio 22	
ven 23	
sab 24	
dom 25	
lun 26	
mar 27	○
mer 28	
gio 29	
ven 30	
sab 31	

## PILLOLE DI BIOEDILIZIA: PROGETTARE LA CASA .

Mentre progetti la tua casa, tieni a mente dei fattori determinanti per il comfort abitativo e la riduzione dei consumi legati a riscaldamento, raffrescamento e manutenzione degli spazi. Dario dell' ecovillaggio di Granara

## COME CONVINCERCI: La strategia della distrazione.

Distogliere l'attenzione del pubblico dai problemi importanti e dai cambiamenti decisi dalle élites con telegiornali che parlano di gossip, e ricette. Per evitare l'interesse del pubblico verso le conoscenze essenziali, impedendo di pensare ai meccanismi che dominano il mondo, dando altre cose futili cui pensare e impegnarlo in lavori alienanti.

**AUTOPRODUZIONE – Tisana per l'inverno .** Per preparare una tisana che vi protegga dai tipici malanni invernali scegliete gli ingredienti migliori, che potrete acquistare in erboristeria: echinacea, bacche di rosa canina e karkadè (fiori di ibisco). Portate ad ebollizione 500 ml d'acqua, spegnete la fiamma e versate 1 cucchiaino di ognuno dei tre ingredienti indicati. Mescolate, lasciate riposare per una decina di minuti, filtrate e bevete una o due tazze di tisana per l'inverno al giorno. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

"**Immagina** di stendere un cavo telefonico tra te ed il tuo vicino, ed immagina che lui faccia altrettanto con un altro vicino. Ecco, ora immagina che al posto dei cavi ci siano delle antenne, e immagina che attraverso queste antenne intere città riescano a parlare liberamente ed a scambiarsi informazioni senza dover pagare canoni aggiuntivi e senza subire nessun tipo di censura. Immagina anche che alcune persone comincino a condividere la loro connessione ad internet con chi non ce l'ha attraverso questa rete. Ora immagina che ci siano persone che in molte città del mondo stiano creando queste reti per comunicare liberamente senza limiti, e immagina che riescano a collegarle tutte le une alle altre creando una rete globale, ora immagina che questa nuova rete libera globale diventi l'internet del futuro, ecco questo è ninux ed il movimento delle community networks" <http://ninux.org> www.retedeicittadini.net

**Elogio dell'abbraccio:** In un abbraccio ritrovi te stesso, in un abbraccio ti fondi con l'universo, in un abbraccio trascendi ogni sofferenza, in un abbraccio cancelli ogni intolleranza, in un abbraccio nasci nuovamente, in un abbraccio sorride tutta la gente. Luca Madiai

## BRICIOLE DI DECRESCITA

E' assurdo pensare che il Prodotto Interno Lordo possa aumentare tutti gli anni all'infinito dato che le risorse non sono infinite. E' giusto governare il paese con l'obiettivo di aumentare il PIL, invece che di far star bene la gente?

## UN EURO RISPARMIATO è UN EURO GUADAGNATO: I GAAS

Ogni volta che compriamo qualcosa lo paghiamo con i soldi dello stipendio. Ormai non bastano più perché compriamo tutto invece di produrci quello che ci serve.

**BUONE PRATICHE:** *Il maglione bucato non si butta più. Un buco nel maglione? Senza saper ricamare o rammendare, risolvi con un po' di lana cardata, ago da feltro e un pezzo di gomma piuma o spugnetta. Ecco le istruzioni: guardare come si fa è più semplice che spiegarlo — [www.contiamoci.com/p/71](http://www.contiamoci.com/p/71)*

## I GAS: Cosa sono i Gruppi di Acquisto Solidale (G.A.S.)?

Un gruppo d'acquisto e' formato da un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare all'ingrosso (con ovvi vantaggi economici) prodotti alimentari o di uso comune, da ridistribuire tra loro.

**CAMBIA LE LAMPADINE** Sostituisci le lampadine classiche con le lampadine ad alta efficienza energetica!

**CONSUMA MENO CARNE** L'allevamento degli animali comporta la produzione di molti gas a effetto serra quali ad esempio il metano. Puoi ridurre il consumo di carne stabilendo almeno due o tre giorni alla settimana senza carne, ad es. il martedì e il venerdì!

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!



RIFIUTO è per autonomasia la parola che più esprime la repulsione a qualche cosa di non desiderato, si rifiuta tutto ciò che non si gradisce. Il rifiuto è inteso anche come scarto e quindi la sua distruzione è percepita come una cosa giusta.

#### MA E' PROPRIO COSI' ?

Facciamo due considerazioni, nel 2020 saremo in circa 7 miliardi sulla terra (10 nel 2050). In Europa si ha una produzione di rifiuti annua di circa di 350 kg/persona. In America questo dato aumenta, cala drasticamente nei paesi poveri per raggiungere proiezioni vertiginose nei paesi in forte sviluppo (Asia, Cina...).

Consideriamo i 350 kg/persona come media attendibile arrotondando a 5 miliardi (escludiamo parte di quei 3 miliardi alla fame o sotto la soglia di povertà), facendo 2 calcoli semplicissimi otterremo **1.750 milioni di tonnellate** di rifiuti.

1.750.000.000 di TONNELLATE! Come 11.000.000 BALENE, come 5400 volte il peso del DUOMO di MILANO !

Con una corretta gestione dei rifiuti si potrebbe arrivare a produrre 20 kg pro capite il che vorrebbe dire :

100.000.000 TONNELLATE! Come 625.000 Balene (-10.375.000) e 310 volte il Duomo di Milano (-5090).

#### MA DOVE FINISCONO I RIFIUTI?

Attualmente le vie sono 2, discarica e Incenerimento.

La prima ha costi enormi e impatto devastante in quanto i liquami possono infiltrarsi nel terreno e contaminare falde e superfici, inoltre occupano parecchio spazio.

L'incenerimento (che SOLO in Italia si chiama termovalorizzazione) è la strada più seguita perché oltre alla distruzione dei rifiuti genera grossi guadagni per chi gestisce gli impianti grazie alle innumerevoli agevolazioni di cui godono. Negli anni CIP6, remunerazione altissima sui kw/h elettrici prodotti prelevati sempre dalle tasche dei correntisti e la compiacenza politica hanno fatto crescere l'interesse degli industriali attorno a questa disciplina i quali più che pensare a come rendere sostenibile la questione hanno pensato a come renderla remunerativa. Ad oggi circa il 50% delle bollette sono il frutto di maggiorazioni per sostenere questi processi.

Le ceneri poi dei forni (dal 20% al 30% del rifiuto iniziale) devono poi essere smaltite opportunamente essendo delle sostanze molto pericolose (purtroppo a volte vengono mischiate nei cementi o negli asfalti...).

#### COME SI POTREBBE FARE?

Tutto è inizialmente abbastanza semplice poiché i maggiori risultati si hanno nella fase iniziale semplicemente organizzando la raccolta.

La separazione dei materiali all'origine implica una migliore efficienza nel loro recupero, meno costi per le lavorazioni e migliori materie prime/seconde originate dagli scarti; questo si riflette in MINORI spese dei Comuni in smaltimento e di conseguenza minori tasse sui cittadini (il rifiuto è tariffa per cui deve essere ridistribuita sui cittadini senza oneri aggiuntivi oltre quelli del costo del servizio).

La corretta gestione della raccolta poi produrrebbe extra gettito per la vendita dei rifiuti separati alle imprese di riciclo, risorsa che potrebbe essere investita nel contenimento della TASI o per fornire servizi ai cittadini.

Un altro semplice accorgimento che farebbe risparmiare parecchio potrebbe essere quello del compostaggio domestico (compostiera domestica) o raccolta differenziata della frazione umida che incide per il 30% sul conferito.

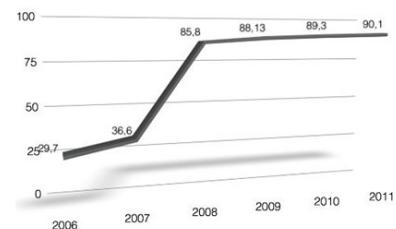
Da qui poi si potrebbe introdurre la raccolta puntuale in modo da applicare il principio introdotto dalla comunità europea del "CHI INQUINA PAGA" e frazionare i costi dello smaltimento su chi realmente produce rifiuti.

C'è chi lo ha fatto

#### Comune Ponte nelle Alpi

I risultati

EFFICACIA DELLA RACCOLTA DIFFERENZIATA CON COMPOSTAGGIO DOMESTICO

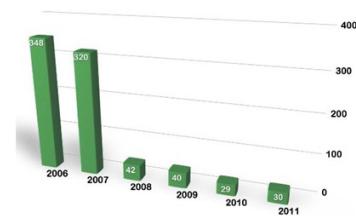


ed ha ottenuto questo:

#### Comune Ponte nelle Alpi

I risultati

PRODUZIONE PRO CAPITE ANNO DI RIFIUTO SECCO NON RICICLABILE



L'Italia ha recepito la legge Europea 98/2008 in materia di rifiuti dove si parlava di gerarchia nello smaltimento considerando il riuso, il riciclo e solo per ultimo l'incenerimento per recupero di energia. Introduce inoltre l'obiettivo di "recupero di materia" che sostituisce quello di differenziazione in raccolta specificando inequivocabilmente che le procedure devono avere efficacia tangibile a fine processo.

Passano poi 2 importanti rapporti al Parlamento Europeo contenuti nella "strategia europea per le biodiversità 2020" che oltre a fare espressamente divieto di incenerimento laddove sia possibile il recupero di materia impone alla commissione settima di stilare obiettivi più ambiziosi tra cui la netta riduzione della produzione dei rifiuti.

Tanto dunque c'è da fare ma la via è obbligata, la sostenibilità non è una scelta, è un obbligo.



dom 01	NOTE ED EVENTI
lun 02	
mar 03	
mer 04	○
gio 05	
ven 06	
sab 07	
dom 08	
lun 09	
mar 10	
mer 11	
gio 12	○
ven 13	
sab 14	
dom 15	
lun 16	
mar 17	
mer 18	
gio 19	●
ven 20	
sab 21	
dom 22	
lun 23	
mar 24	
mer 25	
gio 26	○
ven 27	
sab 28	

### E' ORA DI CAMBIARE!

Un modello economico

basato sul consumo senza fine (continua crescita del PIL) è insostenibile, dato che le risorse non sono infinite. Una volta capito che la crescita globale basata sul consumo di petrolio non è soltanto responsabile dei cambiamenti climatici o della crisi ambientale, ma comporta anche un aumento di stress, ansia e crollo sociale, diventa evidente che per curare il pianeta e noi stessi, è necessario ridurre le dimensioni dell'economia ovvero localizzarne l'attività, piuttosto che continuare a globalizzarla. L'impressione è che la consapevolezza stia crescendo, e che abbia il potenziale per diffondersi a macchia d'olio.

### PILLOLE DI BIOEDILIZIA:

#### PROGETTARE LA CASA .

Mentre progettati la tua casa, dota le pareti esposte a sud di generose finestre in grado di far entrare il sole durante il freddo inverno, e proteggi poi i vetri con sistemi di brise-soleil per non surriscaldare l'ambiente in estate. Dario dell' ecovillaggio di Granara

### AUTOPRODUZIONE– Stick per le labbra autoprodotto.

Per preparare uno stick per le labbra fatto in casa tenete da parte il tubetto ormai vuoto di un vecchio burrocacao o un barattolino con coperchio. Fondete a bagnomaria 2 cucchiaini di burro di karatè e aggiungete 2 gocce di olio essenziale di arancio dolce o di estratto naturale di vaniglia. Mescolate bene i due ingredienti e versate il composto nel contenitore prescelto. Lasciate riposare a temperatura ambiente. Se volete che il burrocacao si mantenga solido, conservatelo in frigorifero. Potete variare la ricetta utilizzando 1 cucchiaino di burro di cacao e 1 cucchiaino di burro di karatè. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

### COME CONVINCERCI:

#### Creare il problema e poi offrire la soluzione.

Si crea un problema, una "situazione" che produrrà una determinata reazione nel pubblico in modo che sia questa la ragione delle misure che si desiderano far accettare. Ad esempio: lasciare che dilaghi o si intensifichi la violenza urbana, o organizzare atten-tati sanguinosi per fare in modo che sia il pubblico a pretendere le leggi sulla sicurezza a discapito delle libertà. Creare una crisi economica per far accettare come male necessario la diminuzione dei diritti sociali e lo smantellamento dei servizi pubblici.

### BUONE PRATICHE:

#### Rifiuti zero: progetto personale.

I rifiuti che produciamo fuori casa (bustine di zucchero, salviette, bicchieri e bottiglie di plastica, gli involucri di alimenti) sono riciclabili, ma se li buttiamo nel cestino generico, non andranno differenziati. Sono rifiuti che NOI abbiamo prodotto e che NOI stessi dovremmo differenziare. Cosa ci vuole a mettersi una cartina in tasca o nella borsa/zaino? Accetta la sfida e inizia il tuo progetto personale di rifiuti zero! [www.contiamoci.com/p/606](http://www.contiamoci.com/p/606)

### I GAS: perché i GAS sono solidali?

Un gruppo d'acquisto diventa solidale nel momento in cui decide di utilizzare il concetto di solidarietà come criterio guida nella scelta dei prodotti. Solidarietà che parte dai membri del gruppo e si estende ai piccoli produttori che forniscono i prodotti, al rispetto dell'ambiente, ai popoli del sud del mondo e a coloro che - a causa della ingiusta ripartizione delle ricchezze - subiscono le conseguenze inique di questo modello di sviluppo.

**Cosa possiamo fare collettivamente :**  
Riscopri e sviluppare le risorse relazionali e comunitarie.

Motivi per non usare l'auto in città: L'auto inquina l'aria che respiriamo tutti i giorni.

Consuma consapevolmente, scegliendo prodotti locali e senza eccessivi imballaggi

**Cosa possiamo fare individualmente:**  
Acquista prodotti locali, controllandone sempre la provenienza.  
L Madiai

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

# IL picco del petrolio

L'aumento dei prezzi del petrolio è stato continuo e inarrestabile dal 1998. Partendo da meno di 20 dollari al barile a quel tempo, i prezzi hanno raggiunto e sfondato i 95 dollari al barile.

Questi aumenti hanno causato molta preoccupazione e in molti casi si è parlato del "picco di Hubbert" o "picco del petrolio" nell'interpretazione dell'attuale situazione. Secondo Hubbert, la produzione di una risorsa minerale segue una "curva a campana".

**Il picco di questa curva è il punto di massima produzione: al di là del quale la produzione comincia inesorabilmente a diminuire, con grandi difficoltà tecniche di estrazione, quindi il prezzo sale vertiginosamente.**

La curva di produzione illustrata dalla teoria di Hubbert è una descrizione di casi storici ben noti che viene applicata alla situazione presente e futura mondiale.

Più di una volta è stato possibile osservare sperimentalmente che la produzione di una risorsa esauribile segue una "curva a campana". Il caso forse più noto è quello del petrolio negli Stati Uniti, dove la produzione ha mostrato un picco nettissimo del 1970.

Negli anni '60, Hubbert stesso aveva previsto il picco degli Stati Uniti per il 1970. Venne accusato di essere un folle visionario, finché la sua previsione si realizzò in tutti i giacimenti studiati. In tempi più recenti, un picco è stato osservato per la produzione di petrolio nell'Unione Sovietica nel 1990 e un altro per la produzione di petrolio del mare del Nord nel 1999.

La disponibilità di petrolio descritta dalla curva di Hummert è il risultato logico di come i fattori economici operano quando si trovano ad avere a che fare con una risorsa fisicamente limitata, il che è il caso normale per una risorsa minerale non riciclabile come il petrolio. Data questa caratteristica, la curva a campana di Hubbert è inevitabile in un economia di mercato. Possiamo distinguere diverse fasi del ciclo di Hubbert:

La prima fase: espansione rapida. Inizialmente, la risorsa è abbondante e bastano modesti investimenti per estrarla. In questa fase, la crescita della produzione è esponenziale.

La seconda fase: inizio dell'esaurimento. Le riserve "facili", ovvero quelle meno costose, sono quelle estratte per prime. Con l'esaurimento delle risorse facili, comincia a essere necessario sfruttare risorse più difficili e questo richiede investimenti sempre più consistenti. La produzione continua a crescere, ma non più esponenzialmente come nella prima fase.

La terza fase: il picco e il declino: il graduale esaurimento rende talmente elevati gli investimenti necessari che non sono più sostenibili. La produzione raggiunge un massimo (il picco di Hubbert) e cala.

La quarta fase: il declino finale, non si fanno più investimenti significativi. La produzione continua, ma il declino procede fino a che non diventa talmente ridotta da cessare completamente.

*La predizione del picco globale.* I dati esistenti possono essere estrapolati per determinare la data presunta del picco globale tenendo conto del dato geologico della quantità totale di petrolio geologicamente estraibile. Si tratta di un dato molto incerto ma che comunque è approssimativamente noto. A partire da questi dati è possibile estrarre la curva nel futuro e ottenere un valore approssimato per il momento per il quale ci aspettiamo il picco.

Il picco per il petrolio era atteso, molto approssimativamente, verso il 2010, attualmente alcune compagnie riferiscono di averlo già superato, altre che verrà superato in pochi anni tra il 2005 e il 2013.

Tutti quelli che hanno ragionato su questo argomento hanno sostanzioso che al picco ci possiamo aspettare un rapido aumento dei

prezzi del petrolio come pure una fase di instabilità geopolitica.

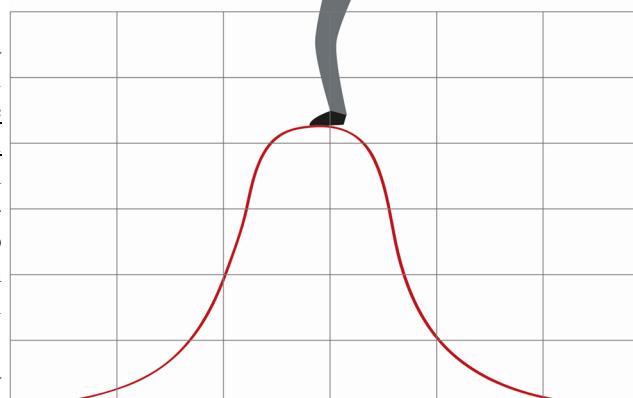
*La grande transizione.* Cosa ci aspettiamo che succeda esattamente nella "terra incognita" del dopopicco? C'è chi ha parlato di fine della civiltà e alcuni hanno addirittura ipotizzato il ritorno all'età della pietra (questa è la "teoria Olduvai" di Richard Duncan).

Indubbiamente il petrolio è una cosa importante nell'economia mondiale. Rappresenta oggi quasi il 40% dell'energia primaria generata e circa il 90% dell'energia usata nei trasporti. Senza petrolio avremmo delle grosse difficoltà a mandare avanti il pianeta nel modo in cui siamo abituati a vederlo funzionare.

Non bisogna farsi prendere dal panico il picco segnala la necessità di un cambiamento. Ogni volta che un picco si è verificato nel caso di una risorsa economicamente importante, c'è stato un cambiamento di risorsa. Si può avere semplicemente un cambiamento geografico.

Oggi, manca la possibilità di risolvere il problema andando a sfruttare altre aree geografiche. Semplicemente, manca un'altra Arabia Saudita. Perciò, dobbiamo prepararci a una transizione tecnologica di qualche tipo.

[www.aspoitalia.it](http://www.aspoitalia.it)





**Quando comprì, voti. Voti ogni volta che fai la spesa,  
che schiacci il telecomando, che ti rechi in banca .  
(ALEX ZANOTELLI , padre comboniano )**

dom 01	NOTE ED EVENTI
lun 02	
mar 03	
<b>mer 04</b>	
<b>gio 05</b>	
ven 06	○
sab 07	
dom 08	
lun 09	
mar 10	
<b>mer 11</b>	
<b>gio 12</b>	
ven 13	
sab 14	○
dom 15	
lun 16	
mar 17	
mer 18	
<b>gio 19</b>	
<b>ven 20</b>	●
sab 21	
dom 22	
lun 23	
mar 24	
mer 25	
<b>gio 26</b>	
<b>ven 27</b>	
sab 28	○
dom 29	
lun 30	
mar 31	

**PILLOLE DI BIOEDILIZIA: PROGETTARE LA CASA** . Mentre progettai la tua casa, per le pareti esposte a nord, scegli materiali altamente isolanti e riduci l'apertura delle finestre. Dario dell'ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE – Spray multiuso per le pulizie di Primavera.** Con questa ricetta eviterete l'acquisto di vari prodotti spray per la pulizia della casa. Infatti grazie a questo spray fai-da-te potrete pulire vetri, specchi, piastrelle, pavimenti, maniglie, sanitari, rubinetteria e tutte le superfici resistenti della casa. Potrete anche spolverare. Vi basta unire 500 ml d'acqua a temperatura ambiente e 1 cucchiaino di sapone liquido o detergente per i piatti ecologico. Mescolate, versate in un contenitore con spruzzino, agitate e iniziare le pulizie, magari con l'aiuto di un panno in microfibra. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

#### COME CONVINCERCI

##### La strategia della gradualità.

Per far accettare una misura inaccettabile, basta applicarla gradualmente, per un po' di anni consecutivi. Così condizioni socioeconomiche radicalmente nuove (neoliberismo) furono imposte negli anni '80 e '90: privatizzazioni, precarietà, flessibilità, salari che non garantivano più redditi dignitosi, tanti cambiamenti che avrebbero provocato una rivoluzione se fossero stati applicati in una sola volta.

##### Per aderire al movimento della Decrescita è sufficiente:

- **autoprodurre** lo yogurt o qualsiasi altro bene primario: la passata di pomodoro, la marmellata, il pane, il succo di frutta, le torte, l'energia termica e l'energia elettrica, oggetti e utensili, le manutenzioni ordinarie;
- **fornire i servizi alla persona** che in genere vengono delegati a pagamento: assistenza dei figli nei primi anni d'età, degli anziani e dei disabili, dei malati e dei morenti. L'autoproduzione sistematica di un bene o lo svolgimento di un servizio costituisce il primo grado del primo livello di adesione. I livelli successivi del primo grado sono commisurati al numero dei beni autoprodotti e dei servizi alla persona erogati. L'autoproduzione energetica vale il doppio.

**Non acquistare o consumare bevande in bottiglie di plastica, non usare piatti e bicchieri di plastica frequentemente**

**STACCA GLI ELETRODOMESTICI** Stacca dalle prese i caricatori dei telefoni e dei cellulari, i piccoli elettrodomestici o gli interruttori delle ciabatte se non in uso!

**BUONE PRATICHE:** *Lava i tuoi capi a 30° più che puoi:*

Il lavaggio dei capi a 30° consente una maggiore cura dei tessuti, il colore si conserva più a lungo e l'usura dei tessuti è minore. Il risparmio energetico derivante dalla riduzione della temperatura media dell'acqua di lavaggio è notevole. — [www.contiamoci.com/p/605](http://www.contiamoci.com/p/605)

#### I GAS: Perché nasce una G.A.S.?

Ogni GAS nasce per motivazioni proprie, spesso però alla base vi è una critica profonda verso il modello di consumo e di economia globale ora imperante, insieme alla ricerca di una alternativa praticabile da subito. Il gruppo aiuta a non sentirsi soli nella propria critica al consumismo, a scambiarsi esperienze ed appoggio, a verificare le proprie scelte

**Quando si fa un regalo**, meglio regalare un biglietto per un concerto, per un corso di autoproduzione o per uno spettacolo, piuttosto che riempirsi le case di cose inutili

#### SOSTENIBILITÀ'

La comunità è un ingrediente chiave per la felicità. Le ricerche confermano in modo pressoché universale che il sentimento di connessione con gli altri è un bisogno umano fondamentale. Le economie locali, basate sulla comunità, sono cruciali anche per il benessere dei nostri bambini, poiché forniscono loro modelli di vita e un senso di identità sano. Studi recenti sull'infanzia rivelano l'importanza, nei primi anni di vita, di imparare il proprio ruolo in relazione ai parenti e alla comunità in generale. Questi sono i veri modelli a cui rifarsi, non gli stereotipi artificiali che si possono rintracciare nei media.

Se vuoi partecipare alla realizzazione **calendario del cambiamento 2015** inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambiamento@gmail.com](mailto:calendariodelcambiamento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

# ESiste il cambiamento del clima?

“L’apocalisse dei cambiamenti climatici, il riscaldamento globale, le alluvioni, le frane, la siccità e gli uragani!!! Uffa, ma questi ambientalisti se ne inventano una al giorno e per di più con la loro ultima trovata sono riusciti a convincere anche alcuni politici e giornalisti!

E questi ultimi mica si capisce se ci credono o no ai cambiamenti climatici, un giorno sì, e uno no. Catastrofisti, ecco cosa sono!”

## Ma il clima sta cambiando o no?

Qualche anno fa si pensava che il **riscaldamento globale** comportasse solo lo scioglimento di ghiacciai e l’innalzamento del livello dei mari sul lungo periodo. Ma oggi sappiamo che **la questione è molto più complessa e rischiosa**: fenomeni sempre più frequenti come alluvioni, siccità, ondate di calore (quelli che gli esperti chiamano eventi estremi) si stanno intensificando e mettono a repentaglio l’idea di stabilità cui siamo abituati: **comunità distrutte, danni economici a persone e interi sistemi produttivi**. L’impatto è **globale**, il problema è a **lungo termine**, il danno è **irreversibile** (Lash, J. & Wellington, F., *Harvard Business Review*, 2007) e **ci tocca non solo da un punto di vista ambientale, ma anche economico, sociale, culturale ed etico**. Dalla Mongolia colpita dalla **siccità** alle Thailandia colpita dalle **alluvioni**, dall’Australia devasta dal **fuoco** alle comunità dell’Himalaya minacciate dallo **scioglimento dei ghiacciai**, ogni volta che prendiamo il giornale e leggiamo di un nuovo record di calamità naturale, diventa sempre più chiaro che il cambiamento climatico non è un problema futuro - **sta accadendo proprio ora**. Gli effetti dei cambiamenti climatici cominciano a farsi vedere ovunque ma **poiché il mondo è così grande, è difficile** per la maggior parte delle persone vedere che è tutto collegato.

## COSA STA SUCCEDENDO AL CLIMA?

Secondo gli studi dell’IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change), stiamo andando verso un **aumento della temperatura media** del globo compresa tra **1,8 e 4 gradi** centigradi entro il prossimo secolo. Questo aumento della temperatura sembra essere dovuto alla continua crescita e concentrazione delle emissioni di gas a effetto serra come l’anidride carbonica ( $\text{CO}_2$ ) e il metano. Questo cambiamento climatico sembra essere il più rapido degli ultimi diecimila anni.

**Ma cambiamenti climatici hanno sempre interessato la Terra. Fino ad oggi essi erano dovuti a fenomeni naturali quali ad esempio la posizione dell’asse terrestre, fenomeni vulcanici ecc.**



**Ogni volta che il clima è cambiato anche le forme di vita presenti sulla Terra hanno dovuto cercare di resistere ed adattarsi. Cosa succede di diverso questa volta?**

Due cose molto importanti: pare che sia proprio il **genere umano ad esserne responsabile questa volta!** I cambiamenti climatici in corso sono **talmente veloci** che mettono in **dubbio la capacità di adattamento degli esseri viventi!**

### I principali responsabili : le attività umane

-L’uso di **combustibili fossili** quali carbone, petrolio e metano come principale risorsa energetica!

-**L’agricoltura e l’allevamento intensivi**, e di conseguenza anche il **consumo sproporzionato di carne**, oltre che la **gestione dei rifiuti**!

-**La distruzione di foreste e boschi**!

-L’urbanizzazione, l’uso **intensivo di suolo** per l’agricoltura, l’**inquinamento marino** e altre trasformazioni della superficie terrestre!

### -L’aumento della popolazione mondiale! Quali sono gli effetti del riscaldamento globale per la terra ?

-**Aumento della temperatura media globale** del pianeta

-**Aumento del livello del mare, scioglimento dei ghiacciai** soprattutto nell’emisfero Nord con modifiche della circolazione atmosferica ed oceanica (blocco della Corrente del golfo)

### -Precipitazioni e siccità

Aumento del rischio di **desertificazione**

-Eventi meteorologici sempre più estremi come **alluvioni, tempeste, periodi di caldo o freddo eccessivo, cicloni extratropicali**.

### Quali sono le conseguenze per l’uomo ?

**La disponibilità di acqua.** Se le attuali tendenze dovessero perdurare assisteremmo a una maggiore disponibilità di acqua nelle zone dove le risorse idriche sono già abbondanti ad esempio nell’emisfero Nord, e ad una minore disponibilità di acqua nelle aree già affette dalla scarsità di risorse idriche ad esempio in Africa e Asia, con alluvioni e desertificazioni.

Effetti che a loro volta si ripercuteranno sull’agricoltura con una **ridotta disponibilità di cibo** e un aumento dei costi.

A causa dell’innalzamento del livello del mare molte zone costiere sono soggette a erosione delle coste, inondazione e salinizzazione delle falde acquifere. Tali fenomeni mettono a **rischio settori economici quali la pesca, l’agricoltura e il turismo**.

Si teme che animali e habitat non riescano a reagire tanto velocemente quanto i cambiamenti climatici. Si stima perciò che il **25% degli esseri viventi si potrebbe estinguere** entro il 2050.

Riduzione della capacità delle foreste di assorbire l’anidride carbonica, comportando un ulteriore **aumento della temperatura**.

Aumento della **frequenza e dell’intensità** dei fenomeni meteorologici estremi quali **inondazioni, alluvioni, ondate di calore, uragani** con **morti e danni economici ingenti**. Gravi conseguenze per la **salute umana**, per la diffusione di malattie infettive. In alcune zone, l’aumento dei **decessi soprattutto tra la popolazione anziana** a causa di ondate di calore o freddo estremo. Leggendo l’elenco, non hai sentito il campanello d’allarme? Non ti sembra che gli effetti del **cambiamento climatico** li stiamo già vivendo adesso? Qualcosa di diverso nelle condizioni meteo italiane degli ultimi anni?

Scritto da: Italian Climate Network [www.italaclima.org](http://www.italaclima.org)

Fonti: An Inconvenient Truth <http://www.climatecrisis.net/>

Clima in Tasca, CNR-IBIMET, 2008





**Non So come Verrà combattuta La 3° guerra Mondiale Ma  
So come Verrà combattuta La 4° : con clavé e bastoni**

mer 01	NOTE ED EVENTI
gio 02	
ven 03	
sab 04	
dom 05	○
lun 06	
mar 07	
mer 08	
gio 09	
ven 10	
sab 11	
dom 12	○
lun 13	
mar 14	
mer 15	
gio 16	
ven 17	
sab 18	●
dom 19	
lun 20	
mar 21	
mer 22	
gio 23	
ven 24	
sab 25	
dom 26	○
lun 27	
mar 28	
mer 29	
gio 30	

### PILLOLE DI BIOEDILIZIA:

#### COSTRUIRE LA CASA.

La natura offre materiali adattabili alla costruzione con minimi lavori di trasformazione.

Dario dell' ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE – Maionese vegetale fatta in casa.** Ecco un'alternativa vegetale, più leggera e di riuscita sicura, alla classica maionese a base di uova. Nel bicchiere del frullatore a immersione versate 250 ml di olio extravergine d'oliva o di olio di semi di girasole e 80 ml di latte di soia bio o di mandorle non dolcificato, che sia a temperatura ambiente come l'olio. Iniziate a frullare e vi accorgerete che poco dopo la vostra maionese inizierà ad addensarsi. Per arricchirla potete unire qualche goccia di succo di limone, un pizzico di curcuma o di senape in polvere oppure un cucchiaino di aceto di mele, sale e pepe, a seconda dei vostri gusti.

[www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

### COME CONVINCERCI

**La strategia del differire.** Per far accettare una decisione impopolare è presentarla come “dolorosa e necessaria” guadagnando in quel momento il consenso della gente per un'applicazione futura. In questo modo si dà più tempo alla gente di abituarsi all'idea del cambiamento e di accettarlo con rassegnazione quando arriverà il momento.

“Il capitale deve proteggersi in ogni modo possibile con alleanze e legislazione. I debiti devono essere riscossi, le obbligazioni e i contratti ipotecari devono esser conclusi in anticipo e il più rapidamente possibile. Quando, mediante processi giuridici, le persone comuni perderanno le proprie case, diventeranno sempre più docili e saranno tenute a freno con più facilità attraverso il braccio forte del governo al potere, azionato da una forza centrale di ricchezza sotto il controllo di finanziari di primo piano. Questa verità è ben conosciuta tra i nostri uomini di spicco, adesso impegnati nel costituire un imperialismo del Capitale che governi il mondo. Dividendo gli elettori attraverso il sistema dei partiti politici, possiamo fare spendere le loro energie per lottare su questioni insignificanti. Di conseguenza, con un'azione prudente abbiamo la possibilità di assicurarci quello che è stato pianificato così bene e portato a termine con tanto successo.” USA Banker's Magazine (**Rivista dei banchieri americani**), 25 Agosto 1924. T.Orazi

### BUONE PRATICHE:

#### Pongo autoprodotto

Grammi 200 di farina, 80 di sale, 70 di maizena, 20 di cremor tartaro; 3 cucchiali d'olio e 2 tazze d'acqua. Mescolare gli ingredienti, scaldare in pentola per 4 min. Appena il composto si stacca dalle pareti come una palla grumosa, raffreddare, impastare. Dividere in parti e colorare con cacao, curcuma, passata di pomodoro, acqua di cottura degli spinaci/carciofi/ cavolo rosso. Si conserva in vetro ed è compostabile.

[www.contiamoci.com/p/678](http://www.contiamoci.com/p/678)

### I GAS: Come nasce un G.A.S.?

Uno comincia a parlare dell'idea degli acquisti collettivi nel proprio giro di amici, e se trova altri interessati si forma il gruppo. Insieme ci si occupa di ricercare nella zona piccoli produttori rispettosi dell'uomo e dell'ambiente, di raccogliere gli ordini tra chi aderisce, di acquistare i prodotti e distribuirli... e si parte! Comunque è più facile associarsi a uno già presente sul territorio [www.retegas.org](http://www.retegas.org)

**RICICLA E RIUSA:** Allunga la vita degli oggetti quotidiana riutilizzandoli più volte o destinandoli ad un uso alternativo prima di decidere di buttarli!

### UN IDEALE O UN LAVORO?

A tutti piacerebbe lavorare per ciò in cui si crede. Ma è difficile seguire un ideale e il portafoglio. Purtroppo la necessità di dover arrivare a fine mese costringe a venire, a patto a fare profitto, ma queste cose mal si addicono al cambiamento del sistema in cui siamo immersi. Poiché sono loro il motore dell'attuale sistema. Quindi pensiamoci bene prima di trasformare il nostro ideale nel nostro lavoro, potremmo trasformare il nostro più bel sogno nel nostro peggior incubo...

Se vuoi **partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015** inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambioimento@gmail.com](mailto:calendariodelcambioimento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

# La transizione

## Verso un mondo sostenibile

La Transizione è un movimento culturale impegnato nel traghettare la nostra società industrializzata dall'attuale modello economico profondamente basato su una vasta disponibilità di petrolio a basso costo e sulla logica di consumo delle risorse a un nuovo modello sostenibile non dipendente dal petrolio e caratterizzato da un alto livello di resilienza e benessere sociale, ma i metodi e i percorsi che la Transizione propone vanno ben oltre questa prima definizione permettendo una ricostruzione del sistema di rapporti tra gli uomini e gli uomini e tra gli uomini e il pianeta che abitano.

Tutto inizia quasi per caso nel 2003, quando Rob Hopkins insegnando alle medie in Irlanda e con i suoi studenti durante un'esercitazione scolastica creò il Kinsale Energy Descent Plan un progetto strategico che indicava come la piccola città avrebbe dovuto riorganizzare la propria esistenza in un mondo in cui il petrolio non fosse stato più economico e largamente disponibile. Quasi subito tutti si resero conto del potenziale rivoluzionario di quella iniziativa. Quello era il seme della Transizione, il progetto consapevole del passaggio dallo scenario attuale a quello del prossimo futuro.

**COM'È IL NOSTRO MONDO?** L'economia del mondo industrializzato è stata sviluppata negli ultimi 150 anni sulla base di una grande disponibilità di energia a basso prezzo ottenuta dalle fonti fossili, prima fra tutte il petrolio. Più in generale il nostro sistema di consumo si fonda sull'assunto paradossale che le risorse a disposizione siano infinite.

Le conseguenze più evidenti di questa politica sono il riscaldamento globale e la fine delle risorse, prime tra tutte il petrolio, una combinazione di eventi dalle ricadute di portata epocale sulla vita di tutti noi. Ci sono molti altri effetti che si sommano a questi, inquinamento, distruzione della biodiversità, iniquità sociale, mancata ridistribuzione della ricchezza, ecc.

La crisi petrolifera appare però la minaccia più immediata e facilmente percepibile dalle persone.

**LA RESILIENZA** non è un termine molto conosciuto, espri me una caratteristica tipica dei sistemi naturali. La resilienza è la capacità di un certo sistema, di una certa specie, di una certa organizzazione di adattarsi ai cambiamenti, anche traumatici, che provengono dall'esterno senza degenerare, una sorta di flessibilità rispetto alle sollecitazioni.

La società industrializzata è caratterizzata da un basissimo livello di resilienza. Viviamo tutti un costante stato di dipendenza da sistemi e organizzazioni dei quali non abbiamo alcun controllo. Nelle nostre città consumiamo gas, cibo, prodotti che percorrono migliaia di chilometri per raggiungerci, con catene di produzione e distribuzione estremamente lunghe, complesse e delicate. Il tutto è reso possibile dall'abbondanza di petrolio a basso prezzo che rende semplice avere energia ovunque e spostare enormi quantità di merci da una parte all'altra del pianeta.

È facile scorgere l'estrema fragilità di questo assetto, basta chiudere il rubinetto del carburante e la nostra intera civiltà si paralizza. Questa non è resilienza.

I progetti di Transizione mirano invece a creare comunità libere dalla dipendenza dal petrolio e fortemente resilienti attraverso la ripianificazione energetica e la rilocalizzazione delle risorse di base della comunità (produzione del cibo, dei beni e dei servizi fondamentali).

Lo fa con proposte e progetti incredibilmente pratici, fattivi e basati sul buon senso. Prevedono processi governati dal basso e la costruzione di una rete sociale e solidale molto forte tra gli abitanti delle comunità.

**Nascono così le Transition Towns** (oramai centinaia), città e comunità in transizione che sulla spinta dei propri cittadini decidono di prendere la via della transizione. Qui si evidenzia il terzo elemento di forza del progetto di Rob Hopkins, quello che lui ha creato è un metodo che si può facilmente imparare, riprodurre e rielaborare. Questo lo rende piacevolmente contagioso, anche grazie alla forza della visione che contiene, un'energia che attiva le persone e le rende protagoniste consapevoli di qualcosa di semplice e al contempo epico.

*Possediamo tutte le tecnologie e le competenze necessarie per costruire in pochi anni un mondo profondamente diverso da quello attuale, più bello e più giusto. La crisi profonda che stiamo attraversando è in realtà una grande opportunità che va colta e valorizzata. Il movimento di Transizione è lo strumento per farlo.*





# Maggio

**NON cambierai Mai Le cose combatendo La realtà esistente .  
Costruisci UN Modello Nuovo che renda La realtà obsoleta**

ven 01	NOTE ED EVENTI
sab 02	
dom 03	
lun 04	○
mar 05	
mer 06	
gio 07	
ven 08	
sab 09	
dom 10	
lun 11	○
mar 12	
mer 13	
gio 14	
ven 15	
sab 16	
dom 17	
lun 18	●
mar 19	
mer 20	
gio 21	
ven 22	
sab 23	
dom 24	
lun 25	○
mar 26	
mer 27	
gio 28	
ven 29	
sab 30	
dom 31	

## PILLOLE DI BIOEDILIZIA:

### COSTRUIRE LA CASA..

La paglia, scarto dell'agricoltura, in balle o sciolta è un ottimo materiale isolante.  
Dario dell' ecovillaggio di Granara

## AUTOPRODUZIONE – Pesto rapido di zucchine e basilico.

Preparate un pesto senza cottura per due persone, ottimo per condire la pasta, seguendo questa ricetta. Lavate 1 zucchina e tagliatela a cubetti. Frullatela insieme ad 1 manciata abbondante di foglie di basilico e a 1 cucchiaino di pinoli o mandorle, aggiungendo un po' d'acqua e olio extravergine a filo, fino ad ottenere una salsa corposa. Versate il pesto sulla pasta già scolata e se serve aggiustate il sapore con pepe nero e sale integrale.  
[www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

**Prima di dare del pazzo a Van Gogh,**sappi che lui è terrazzo, tu ground floor. Prima di dire che era fuori di senno, fammi un disegno con fogli di carta e crayon. Van Gogh, mica quel tizio là, ma uno che alla tua età libri di Emile Zola, Shakespeare nelle corde, Dickens nelle corde; tu leggi manuali di DVD Recorder, Lui, trecento letteratura fine, Tu, centosessanta caratteri due faccine, fine. Lui, London, Paris, Anverse, Tu, megastore, iper, multiplex. Lui, distante ma sa tutto del fratello Teo, Tu, convivi e non sai nulla del fratello tuo. Lui, a piedi per i campi, lo stimola, Tu, rinchiuso con i crampi sul tapis roulant. Beh, da una prima stima mio caro ragazzo, dovresti convenire che... Tu sei pazzo, mica Van Gogh. Caparezza

## COME CI CONVINCONO

### Rivolgersi alla gente come a dei bambini.

La maggior parte della pubblicità diretta al grande pubblico usa intonazione particolarmente infantile, spesso con voce flebile, come se lo spettatore fosse una creatura di pochi anni o un deficiente. Perché? "Se qualcuno si rivolge ad una persona come se questa avesse 12 anni o meno, allora, a causa della suggestibilità, questa probabilmente tenderà ad una risposta o ad una reazione priva di senso critico come quella di una persona di 12 anni o meno (vedi "Armi silenziose per guerre tranquille").

## Un anno di prigione costa più di un anno a Princeton:

Un anno all'Università di Princeton: 37.000 dollari americani. Un anno nella prigione di stato del New Jersey: 44.000 dollari. Mentre l'università è un'esperienza positiva che aumenta il potenziale di guadagno durante l'arco di vita, la prigione è quasi un vicolo cieco. Nonostante queste carenze, questo grafico rende chiaro l'ampio divario presente negli Stati Uniti: essi hanno il più alto tasso di incarcerati rispetto alla popolazione, ma è solamente sesta nel mondo quando si parla di tasso di laureati. La spesa del governo, ovviamente, rispecchia questi risultati. [Denis Gobbi](http://Denis Gobbi)

## BUONE PRATICHE: Bolle di (avanzi di) sapone

Per fare un gioco che non passa mai di moda. Grattugiare i resti delle saponette; amalgamare 4 cucchiai a 4 bicchieri di acqua calda; far riposare un paio di giorni e poi aggiungere 1 cucchiaino di zucchero e agitare bene. Riempire i vasettini vuoti delle vecchie bolle e il gioco è fatto! —  
[www.contiamoci.com/p/570](http://www.contiamoci.com/p/570)

## I GAS: Criteri solidali per la scelta dei prodotti.

I gruppi cercano prodotti provenienti da *piccoli produttori locali* per avere la possibilità di conoscerli direttamente e per ridurre l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto. Affinchè un gas sia veramente solidale è necessario che sia solidale soprattutto con le persone che abitano nella zona del gas, non solo con chi può permettersi costosi prodotti bio,ma anche e soprattutto con le famiglie in difficoltà economica. Quindi è auspicabile che ogni gas abbia anche una linea di prodotti scelti in base al miglior prezzo.

## LA SOLUZIONE ALLA CRISI

c'è sempre e la storia ce lo insegnà.

Dobbiamo tirar fuori quella creatività che ognuno di noi ha dentro e far vedere che non siamo marionette, ma cittadini del mondo impegnati ed informati...e la libertà di pensiero porta all'azione e l'azione porta il nuovo. QUALCUNO non vuole questo, fa paura, ma le rivoluzioni partono dal basso , da noi , mai dall'alto . Partono da chi si ribella ad un sistema repressivo e reclama a costo della vita legittimando le nuove idee . La Rivoluzione Francese con l'attuazione di un cambiamento epocale nella storia del mondo , ce lo fa capire la Primavera Araba che ha prodotto un ribaltamento delle politiche di regime destabilizzando l'economia del capitalismo. Daniela VANNELLI

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

# Sostenibilità

Sostenibilità può essere contemporaneamente un'idea, uno stile di vita, un modo di produrre. Per alcune persone è poco più che una vacua parola in voga. Una cosa è sostenibile quando può essere fatta da tutti gli abitanti del pianeta terra in modo perpetuo, mantenendo il pianeta in equilibrio, in omeostasi come se il pianeta fosse un unico grande organismo, molti ormai chiamano il nostro pianeta "Gaia" dal titolo del famoso libro che illustra questa teoria. Sostenibilità ruota attorno a quattro componenti fondamentali:

\* Sostenibilità economica: intesa come capacità di generare reddito e lavoro per il sostentamento della popolazione.

\* Sostenibilità sociale: intesa come capacità di garantire condizioni di benessere umano (sicurezza, salute, istruzione) equamente distribuite per classi e generazioni.

\* Sostenibilità ambientale: intesa come capacità di mantenere qualità e riproducibilità delle risorse naturali.

\* Sostenibilità istituzionale: intesa come capacità di assicurare condizioni di stabilità, democrazia, partecipazione, giustizia.

**Lo sviluppo sostenibile** dovrebbe essere il modo di gestire "Gaia" cioè l'ambiente e la società umana in modo che possa continuare finché il sole non si spegnerà. In verità questa parola oggi è abusata dai tanti "ecofurbi" che vogliono solo lucrare sulle persone con buoni propositi.

Il modo per capire se una pratica è sostenibile è:

**L'impronta ambientale** è un indicatore che permette di calcolare la **quantità di superficie terrestre necessaria per fornire a ciascun essere umano le risorse di cui ha bisogno e per assorbire i rifiuti che dalle sue attività derivano**. Il metodo è stato elaborato nella prima metà degli anni '90 dalla British Columbia University.

In pratica consente di stabilire quanti ettari della terra occorrono ad un individuo per produrre tutta l'energia e le risorse materiali che consuma e per assimilare i rifiuti che la stessa popolazione produce. Può essere calcolata anche per ogni oggetto che usiamo o per ogni attività che pratichiamo.

Per poter fare ciò si associa ad ogni bene consumato (sia esso materiale che immateriale) quote di superfici di diverso tipo

-Superficie di terra coltivata necessaria per produrre gli alimenti (superficie agricola)

-Area di pascolo necessaria a produrre i prodotti animali (superficie per pascolo)

-Superficie di foreste necessaria per produrre legname e carta (superficie forestale)

-Superficie di terra necessaria ad ospitare infrastrutture edili-zie (superficie degradata, costruita o comunque non ecologica-mente produttiva)

-Superficie di mare necessaria per produrre pesci e frutti di mare (superficie marina)

-Superficie forestale necessaria per assorbire la produzione di anidride carbonica risultante dal consumo energetico (superficie per produzione di energia).

Ovviamente, a seconda del tipo di bene "consumato", alcune tipologie di superfici non sono interessate.



Ad esempio se volessimo valutare l'impronta dovuta al consumo di carne entrerebbe in gioco principalmente la voce "superficie per pascoli" e, per alcuni tipi di carne, anche la voce "superficie agricola" (per via della necessità di produrre mangimi o foraggio). Nel caso del "consumo" di abitazioni bisognerebbe considerare principalmente la voce "superficie degradate" ma anche quella relativa alle "superficie forestali" per via del consumo di legname da costruzione.

In parole poche, essa misura l'area biologicamente produttiva di mare e di terra necessaria per rigenerare le risorse consumate da una popolazione umana e per assorbire i rifiuti corrispondenti.

*Utilizzando l'impronta ecologica, è possibile stimare quanti "pianeta Terra" servirebbero per sostenere l'umanità, qualora tutti vivessero secondo un determinato stile di vita.*

Confrontando l'impronta di un individuo con la quantità di terra disponibile pro-capite (cioè il rapporto tra superficie totale e popolazione mondiale) si può capire se il livello di consumi del campione è sostenibile dal pianeta o meno.

# giUGNO

**NON dovrebbero essere i popoli ad avere paura dei propri governi Ma i governi ad avere paura dei popoli**

lun 01	NOTE ED EVENTI
mar 02	
mer 03	○
gio 04	
ven 05	
sab 06	
dom 07	
lun 08	
mar 09	○
mer 10	
gio 11	
ven 12	
sab 13	
dom 14	
lun 15	
mar 16	●
mer 17	
gio 18	
ven 19	
sab 20	
dom 21	
lun 22	
mar 23	
mer 24	○
gio 25	
ven 26	
sab 27	
dom 28	
lun 29	
mar 30	

**PILLOLE DI BIOEDILIZIA: COSTRUIRE LA CASA..** La terra, materiale da costruzione antichissimo, ha un'alta inerzia termica ed è reperibile quasi ovunque a costi pressochè nulli. Dario dell'ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE – Marmellata di fragole e semi di chia.** Per preparare questa marmellata non serve cottura. E' senza conservanti, dunque si mantiene in frigo solo per un paio di giorni. Lavate 200 gr di fragole, affettatele e frullatele, aggiungendo 1 cucchiaio d'acqua. Unite un cucchiaio di semi di chia e mescolate con un cucchiaio, senza frullare. Versate in un barattolo di vetro e fate riposare in frigo per un paio d'ore fino ad ottenere la consistenza desiderata, grazie all'effetto gelificante dei semi di chia. Li trovate in erboristeria e nei negozi di prodotti naturali. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

Van Gogh, a sedici anni girò tra collezioni d'arte, Tu sedici anni Yu-Gi-Oh, collezioni carte, A vent'anni nel salon del Louvre e tu nell'autosalon nel SUV rimani in mutande, Lui oli su tela, e creò dipinti, Tu oli su muscoli, gare di bodybuilding , Lui, paesane, modelle, prostitute, Tu passi le notti nel letto con il computer, Lui ha talento e lo sai che è un po' che non l'hai, lui scommette su di se, tu poker online, lui esaltato per aver incontrato Gauguin, tu esaltato per avere pipatto cocain, lui assenzio e poesia, tu senza poesia, lui ha fede, tu ti senti il messia. Van Gogh, una lama e si taglia l'orecchio, io ti sento parlare, sto per fare lo stesso. Ho il rasoio tra le dita ma non ti ammazzo, avrò pietà di te perché...Tu sei pazzo, mica Van Gogh. Caparezza

**COME CI CONVINCONO**

**Usare l'aspetto emozionale molto più della riflessione.** Sfruttare l'emotività è una tecnica classica per provocare un corto circuito dell'analisi razionale e, infine, del senso critico dell'individuo. Inoltre, l'uso del tono emotivo permette di aprire la porta verso l'inconscio per impiantare o iniettare idee, desideri, paure e timori, compulsioni, o per indurre Comportamenti ...e quindi vendere..

**VUOI IL BENE DEL MONDO O VUOI I MIEI SOLIDI?** Sempre più spesso ci si trova davanti a un paradosso, la critica ad un sistema economico-sociale-consumistico-antiecologista viene portata avanti solo per raccogliere denaro. Questa contraddizione è il principale freno al dilagare di una nuova coscienza, in quanto il cancro del profitto è congenito in tante iniziative. Ciò viene subodorato e causa delusione e un senso di già visto verso tante iniziative meritevoli.

**BUONE PRATICHE:** *Basta con il prato all'inglese*

In Inghilterra piove quasi ogni giorno anche d'estate. Non ostiniamoci, ci sono altre soluzioni come il prato spontaneo. Controlliamo, estirpiamo le infestanti, aggiungiamo nuovi semi per rinfoltire il prato esistente. Con tagli regolari e un'iniziale innaffiatura, otterrete un prato che nulla avrà da invidiare, tagliando l'uso di diserbanti e di litri d'acqua. — [www.contiamoci.com/p/654](http://www.contiamoci.com/p/654)

**SCUOLA e PRIVILEGI** Come buttare soldi dei cittadini per un servizio scadente. In poco più di dieci anni, tra l'istituzione del Buono Scuola (2001-02) prima e Dote Scuola poi, la Regione Lombardia ha elargito mezzo miliardo di euro alle scuole private sotto forma di finanziamenti indiretti. Tutto questo senza contare le centinaia di milioni di euro destinati per l'edilizia scolastica e usati a favore di strutture scolastiche di proprietà privata.

**CONTROLLA LE TUE GOMME:** Mantenendo le gomme della tua auto alla giusta pressione interna puoi ridurre il consumo di carburante del 3%!

**PERCHE' STIRARE? I vantaggi:** Se proviamo a riflettere senza preconcetti sulla stiratura vediamo che non porta vantaggi reali. Un vestito stirato non scalda e non dura più di uno non stirato. L'aspetto estetico è puramente un'opinione.

Elogio dell'abbraccio

In un abbraccio ritrovi te stesso in un abbraccio ti fondi con l'universo in un abbraccio trascendi ogni sofferenza in un abbraccio cancelli ogni intolleranza in un abbraccio nasci nuovamente in un abbraccio sorride tutta la gente. Luca Madiai

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

# ECONOMIA basata SULLE riSOrSe

E' un tipo di economia in cui le risorse del pianeta sono eredità comuni di tutti i suoi abitanti. Le pratiche attuali di razionamento delle risorse attraverso metodi monetari sono irrilevanti, controproducenti, e per nulla adeguate alle necessità dell'umanità. Per dirla semplicemente, un'economia basata sulle risorse **utilizza le risorse esistenti - invece del denaro - per garantire un metodo di distribuzione equale, nel modo più umano ed efficiente possibile.** Si tratta di un sistema in cui tutti i beni e i servizi sono disponibili a chiunque, senza l'uso di denaro, credito, scambio, o qualunque altra forma di debito o schiavitù.

**ANCHE SE TUTTO IL DENARO MONDIALE DOVESSE SCOMPARE DOMATTINA**, finché il soprassuolo, le aziende, il personale e le altre risorse rimangono intatte, possiamo produrre tutto ciò che ci serve per soddisfare i nostri bisogni. Alla gente non serve denaro, piuttosto l'accesso gratuito alla maggior parte dei bisogni, senza doversi preoccupare di avere una stabilità finanziaria, o dover avere a che fare con la burocrazia governativa. In un'economia basata sulle risorse, basata sull'abbonanza, il denaro diventa irrilevante.

Siamo giunti al punto in cui la scienza e la tecnologia possono fornire abbondanza per tutte le persone del mondo. Non è più accettabile continuare il blocco intenzionale dell'efficienza attraverso l'obsolescenza programmata, perpetuato dai vecchi metodi dettati dalla logica del profitto.

Se siamo veramente interessati all'ambiente e alle persone, se vogliamo davvero porre un termine alle dispute territoriali, alla guerra, alla povertà e alla fame nel mondo, dobbiamo reconsiderare i processi sociali che ci hanno portato ad un mondo dove questi fatti sono comuni. Che ti piaccia o meno, sono i progressi sociali - le pratiche politiche, le credenze, l'economia basata sul profitto, le nostre norme di comportamento guidate della cultura - che ci hanno portato alla fame, alla guerra, alle malattie e ai danni all'ambiente.

Potremmo adottare un sistema di incentivi non più diretti ai fini egoistici di ricchezza, proprietà e potere, che come noto non portano la felicità, ma nel migliore dei casi la diminuzione delle preoccupazioni per pochi. Usare questi nuovi incentivi per raggiungere il proprio potenziale e creatività, sia materiale che spirituale, fare ciò che ci piace con chi ci piace, ovvero gli obiettivi che portano ad un elevato benessere interiore, alla felicità!



LA DOMANDA sorge spontanea: perché la gente dovrebbe lavorare, se non ci fossero i soldi da guadagnare? La gente svolgerebbe delle attività per la propria soddisfazione personale nel creare qualcosa e per essere utili agli altri. Già ora ci sono molti esempi di questo pensiero ai tanti che svolgono attività di volontariato. Pensiamo al loro umore dopo una giornata di volontariato e dopo una giornata di lavoro salariato.

In verità i lavori si possono suddividere per ogni persona in 2 categorie: lavori che danno soddisfazione e lavori che non danno soddisfazione.

Ovviamente anche il lavoro più soddisfacente del mondo se siamo costretti a farlo quando siamo stanchi o non abbiamo voglia diventa insoddisfacente e alienante.

Ogni persona (tranne chi soffre di depressione) ha almeno un lavoro che le darebbe soddisfazione. In molti casi lo pratica già come hobby. È logico che esistono anche lavori che non possono dare soddisfazione sono lavori ripetitivi, molto pesanti, pericolosi, che non richiedono creatività. Beh con la tecnologia odierna tutti questi lavori possono essere meccanizzati (per gli ingegneri è un gioco molto soddisfacente meccanizzarli).

E qui qualcuno si chiederà: ma se le macchine lavorano al nostro posto dove li prendiamo i soldi per vivere? Purtroppo abbiamo passato tutta la vita a ragionare così è difficile

immaginare un mondo diverso. Non ci servirebbe denaro, se non ci fosse scarsità di ciò che ci serve veramente (in verità la scarsità è inventata dalla pubblicità che ci fa rendere cose che non ci servono, e dal dover ricomprare le cose perché sono progettate per rompersi e invecchiare prima). Chi vuole fare qualcosa la fa perché fare qualcosa per il bene comune porta gioimento a se e agli altri, inoltre da soddisfazione. Le cose che nessuno vuole fare vengono meccanizzate.

L'unico limite è avere le risorse per farle, quindi avere le conoscenze per farle, energia, materiali per costruirle. Ovviamente dato che il sistema deve reggersi per sempre bisogna sfruttare solo ciò che il sistema terra può dare, quindi risorse rinnovabili e utilizzo oculato delle risorse. Tutte le attività e i bisogni andrebbero valutati in base all'impatto ambientale, anzi all'impronta ecologica. Non assurdamente come adesso in base al denaro.

*Immagina non ci sia il Paradiso, prova, è facile.*

*Nessun inferno sotto i piedi. Sopra di noi solo il Cielo.*

*Immagina che la gente viva al presente...Immagina non ci siano paesi, non è difficile.*

*Niente per cui uccidere e morire e nessuna religione*

*Immagina che tutti vivano la loro vita in pace..*

*Puoi dire che sono un sognatore, ma non sono il solo. Spero che ti unirai anche tu un giorno e che il mondo diventi uno...*

*Immagina un mondo senza possessi mi chiedo se ci riesci, senza necessità di avidità o rabbia. La fratellanza tra gli uomini, Immagina tutta la gente condividere il mondo intero... John Lennon*



# LUGLIO

**Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare ...  
Finché arriva uno sprovvveduto che non lo sa e la inventa**

mer 01	NOTE ED EVENTI
gio 02	○
ven 03	
sab 04	
dom 05	
lun 06	
mar 07	
mer 08	
gio 09	○
ven 10	
sab 11	
dom 12	
lun 13	
mar 14	
mer 15	
gio 16	●
ven 17	
sab 18	
dom 19	
lun 20	
mar 21	
mer 22	
gio 23	
ven 24	○
sab 25	
dom 26	
lun 27	
mar 28	
mer 29	
gio 30	
ven 31	

**PILLOLE DI BIOEDILIZIA: PROTEGGERE LA CASA**. Per isolare le mura o il tetto della tua casa puoi utilizzare la lana: una volta creata una controparete, puoi riempire lo spazio che ne deriva con lana di pecora grezza o, addirittura, con maglioni e vestiti in lana dismessi. Dario dell' ecovilaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE– Sacchetti profumati alla lavanda.** La raccolta della lavanda avviene tra i mesi di luglio e agosto. Raccogliete le spighe di lavanda e lasciatele essiccare in una zona areata, ma non alla luce diretta del sole. Raccogliete i fiori essiccati in una ciotola o in una scatola di cartone. Preparate dei sacchetti profumati recuperando scampoli di stoffa e tulle delle bombolette. Posizionate i fiori di lavanda al centro e legate con spago o nastrini. Se volete potenziare il profumo, unite qualche goccia di olio essenziale di lavanda. Ecco pronti i vostri sacchetti profumati naturali per armadi e cassetti. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

Tu sei pazzo, mica Van Gogh. Spacchi tutto quando fan goal. Fai la coda per lo smartphone, Tu sei pazzo, mica Van Gogh, Ok Van Gogh, mangiava tubi di colore ed altre cose assurde, probabilmente meno tossiche del tuo cheeseburger, lui: allucinazioni che alterano la vista, tu ti fai di funghi ad Amsterdam ma ciò non fa di te un artista. Tu, in fissa con i cellulari lui coi girasoli. girare con te è un po' come quando si gira soli. Colpo di mano, cambia il vento, come a rubamazzo, C'è una novità ragazzo, tu non sei più sano... Tu sei pazzo, mica Van Gogh. Caparezza

#### COME CI CONVINCONO

**Mantenere la gente nell'ignoranza e nella mediocrità.** Far sì che la gente sia incapace di comprendere le tecniche ed i metodi usati per il suo controllo e la sua schiavitù. "La qualità dell'educazione data alle classi sociali inferiori deve essere la più povera e mediocre possibile, in modo che la distanza creata dall'ignoranza tra le classi inferiori e le classi superiori sia e rimanga impossibile da colmare da parte delle inferiori"

#### ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:

**Bevi acqua del rubinetto.** Non possiamo dimenticarci dell'acqua! Cosa c'è di più sostenibile di un alimento che sgorga direttamente da casa tua, proviene da molto vicino, è sano, lo trovi sfuso e costa poco? Niente! Per non parlare di quanto ci costa l'acqua in bottiglia, e di quanta energia, fatica e inquinamento creano le bottigliette riciclandole. Cerca su youtube "La storia dell'acqua in bottiglia"

#### BUONE PRATICHE:

*Guidare lentamente*

*Oltre che potenzialmente salubre per il portafogli e per la salute, è più economico. Richiede una forte disciplina, la tentazione soprattutto con auto di una certa cilindrata, di "aumentare il passo" è forte, ma procedere lentamente nei limiti legali ed accelerando in maniera dolce e progressiva mi ha permesso di guadagnare quasi 50Km per pieno di GPL (circa 40 litri). — [www.contiamoci.com/p/155](http://www.contiamoci.com/p/155)*

**CAMBIA LE LAMPADINE** Sostituisci le lampadine classiche con le lampadine ad alta efficienza energetica!

#### PERCHE' STIRARE?

**Gli SVANTAGGI:** consuma energia 1 kW e siamo in una crisi energetica, inoltre dobbiamo pagare questa energia e siamo in una crisi economica, inquiniamo per produrre energia e siamo in una crisi ambientale, dobbiamo occupare il nostro tempo per pagare questa energia e i ferri da stirio progettati per rompersi e finire nelle discariche. Inoltre la stiratura toglie molto tempo che invece potrebbe essere dedicato a noi stesse per fare ciò che ci piace (1 ora in media la settimana/persona, in una famiglia di 3 persone sono 3 ore la settimana, 150 ore l'anno). Il tempo purtroppo è l'unica risorsa veramente non rinnovabile.

Forse anche noi dovremmo iniziare a chiederci se facciamo veramente bene a sacrificare il nostro tempo a spendere i nostri soldi, a inquinare il nostro pianeta per il mito della stiratura? Forse faremmo bene ad unirci al movimento che boicotta la stiratura?

Se vuoi partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015 inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambiamento@gmail.com](mailto:calendariodelcambiamento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

# La terza rivoluzione sociale/industriale mondiale è alle porte !

( J. Rifkin )

Secondo l'economista americano Jeremy Rifkin, presidente della Foundation on Economic Trends, i tanti studi sul picco del petrolio sono attendibili e l'epoca dei combustibili fossili sta finendo. Gli Stati si devono riorganizzare per affrontare un mutamento epocale che ha sullo sfondo la salvezza del pianeta dalla minaccia del riscaldamento globale, e dalle guerre lontane ma anche civile che scaturiranno dalla prossima crisi energetica. I cambiamenti epocali le rivoluzioni industriali, che in verità sono rivoluzioni sociali, sono stati generati dalla convergenza tra l'utilizzo di nuove fonti energetiche e nuovi regimi di comunicazione. La prima rivoluzione industriale è stata generata dall'incontro tra il motore a vapore e la stampa di Gutenberg. Dalla fine '800 l'incontro tra carburanti e reti di comunicazione (elettricità, radio, tv) ha dato origine alla seconda. In entrambi casi energia e informazione venivano prodotti centralmente e poi distribuiti, solo a pochi nella prima, e ad un numero maggiore di persone nella seconda. Dipendere per energia e informazione da un sistema centrale non è una fortuna: lo si è visto negli ultimi anni ma anche ai tempi della propaganda; l'anno scorso lo si è visto anche in Libia gli insorti sono avanzati senza l'aiuto di americani ed europei finché Gheddafi non ha bloccato la fornitura del gas bloccando così anche le centrali elettriche e quindi le telecomunicazioni.

La terza rivoluzione industriale è alle porte e nasce dalla riconfigurazione delle reti elettriche e l'integrazione con le reti globali di comunicazione (web). Così come si producono e scambiano i contenuti in una logica p2p, sarà possibile produrre in modo decentrato l'energia da fonti rinnovabili e condividerla attraverso un sistema di reti intelligenti. In pratica l'informazione viene prodotta dalla rete di persone nel mondo grazie al web non siamo più solo ricevitori dell'informazione, ognuno di noi contribuisce a crearla (anche tu che hai inviato questo calendario via mail a un amico), quindi è più difficilmente manipolabile. Non siamo più solamente consumatori di energia, ma siamo anche produttori diffusi, ognuno di noi produrrà energia a casa propria: ciascuno di noi è un potenziale produttore di energia da fonti rinnovabili (case, uffici, aziende piccole e grandi, persino veicoli). Questa energia elettrica trasferibile attraverso un sistema di reti intelligenti. Ed eventualmente persino stoccabile sotto forma di idrogeno, anche se con un rendimento ridotto. Lo facciamo già con l'informazione, attraverso i nostri desktop, che hanno generato una potenza di calcolo superiore a qualsiasi grande mainframe; allo stesso modo milioni di produttori locali saranno in grado di generare una quantità di energia superiore a quella di qualsiasi grande centrale esistente. Un sistema distribuito è più efficiente di qualsiasi sistema centralizzato che usa carbone, petrolio, gas o nucleare. La sfida è possibile, la minaccia è certa: entro il 2020 l'economia basata sui carburanti fossili è destinata a divenire economicamente insostenibile, le fonti a esaurirsi progressivamente, i prezzi a salire senza sosta, l'impatto sull'ambiente ad aggravarsi.



Chi coglierà per primo le opportunità derivanti dalla terza rivoluzione avrà un vantaggio straordinario, e secondo Rifkin l'Europa è ben posizionata: ha già individuato due dei tre pilastri alla base della nuova era:

-L'impulso alla produzione di energie rinnovabili: solare, eolico, geotermico, cinetica (maree e moto ondoso), biomasse.

-Uno stoccaggio trasformando tramite l'elettrolisi l'energia prodotta in eccesso in idrogeno poi riconvertibile in energia, per tra-

sformare una produzione a carattere discreto in una risorsa stabile e disponibile, pur con un aumento degli investimenti e un rendimento ridotto.

Le energie rinnovabili hanno una produzione di tipo discreto, il sole non splende sempre, il vento cade, l'acqua può scaricare. Per questo per avere una produzione il più possibile stabile è importante avere a disposizione nella rete diversi tipi di energie rinnovabili, infatti di notte non c'è il sole, ma può esserci il vento, o si può sfruttare la geotermia o l'idroeletrico. La vecchia critica secondo cui installare generatori eolici non sia conveniente perché "il vento non c'è tutto l'anno", mostra tutta la propria ottusità, se solo si pensa che quando invece il vento c'è l'impianto produce energia senza dover pagare il prezzo economico e ambientale del combustibile fossile che verrebbe usato per creare quell'energia. Per completare i componenti della strategia, il terzo pilastro, Rifkin segnala la necessità di riconfigurare le reti di distribuzione

dell'energia europee in un'unica rete intelligente. Servono tre componenti:

-Minireti locali – case, condomini e imprese possono produrre localmente energia e usarla in proprio, o immetterla in rete.

-L'installazione di componenti e sensori intelligenti – in rete e negli apparati distribuiti (cucine, scaldabagni, lavatrici, computer, illuminazione, etc) sono i device che consentiranno di strutturare un sistema autoregolantesi, che cede energia abbondante o ne richiede in caso di bisogno.

-Il terzo passaggio è la definizione di un unico grande sistema interconnesso, che ingloba anche segnali dall'ambiente esterno, consentendo di regolare il flusso di elettricità in base alle condizioni del tempo. In caso di penuria (siccità, maltempo), può segnalarla agli utenti proponendo una riduzione del servizio (lavaggi notturni, aumento di 1° della temperatura dei condizionatori), collegando la riduzione al prezzo. Ciò consentirebbe la creazione di una "borsa dell'energia" distribuita, ciascuno può decidere di comprare o vendere in base al prezzo. Lo stesso sistema (mercato) si trasferisce a livello paese, nazionale e continentale.

Questa terza rivoluzione in cui l'informazione e l'energia da fonti rinnovabili non sono più prodotte da pochi grandi produttori che la distribuiscono alle persone rendendole dipendenti, ma vengono prodotte da ognuno di noi che le mette in rete. Questo ci rende più autosufficienti ovvero meno dipendenti e quindi più liberi. Le giovani generazioni, abituate a un mondo non gerarchico e interconnesso, potranno sfruttare appieno queste potenzialità. L'Europa, secondo Rifkin, ha di fronte l'opportunità di guidare la terza rivoluzione industriale e dare un futuro degno alle prossime generazioni

# agosto

**La cosa peggiore NON è LA VIOLENZA degli UOMINI MALVAGI  
Ma il SILENZIO degli UOMINI ONESTI (Martin Luther King)**

sab 01	○
dom 02	
lun 03	
mar 04	
mer 05	
gio 06	
ven 07	○
sab 08	
dom 09	
lun 10	
mar 11	
mer 12	
gio 13	
ven 14	
sab 15	●
dom 16	
lun 17	
mar 18	
mer 19	
gio 20	
ven 21	
sab 22	
dom 23	○
lun 24	
mar 25	
mer 26	
gio 27	
ven 28	
sab 29	
dom 30	○
lun 31	

**PILOLE DI BIOEDILIZIA: RISCALDARE LA CASA.** Per riscaldare la tua casa puoi decidere di utilizzare un impianto di riscaldamento radiante ed associarlo ad una superficie di rivestimento (pavimento o parete) in terra cruda, che ha un'altissima inerzia termica e ti farà risparmiare denaro potendo spegnere l'impianto prima di quanto faresti senza l'uso della terra. Dario dell' ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE – Rimedi naturali per le scottature solari.** Ecco alcuni dei più popolari rimedi della nonna per le scottature solari. Applicate sulla pelle delle bucce o delle fettine di patata, oppure delle fettine di cetriolo o degli spicchi di pomodoro. Se lo avete a disposizione, scegliete il gel d'aloe vera, da ricavare incidendo le foglie di questa pianta. Altrimenti preparate una lozione facendo bollire una manciata di foglie di lattuga in mezzo litro d'acqua per 10 minuti. Filtrate, lasciate raffreddare e spruzzate sulla pelle con un vaporizzatore. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

A **Samsø** una piccola isola della Danimarca, il ricorso ai combustibili fossili è ora limitato a qualche mezzo di trasporto. I rumori sono solo quasi "naturali", gli scarti dell'agricoltura diventano riscaldamento, la forza del vento elettricità. Dal concorso del 1997 lanciato dal Ministero dell'Ambiente danese sono passati 15 anni e ora questa sconosciuta isoletta indica la via per superare i problemi di inquinamento, riscaldamento globale e dipendenza dal petrolio: il tutto grazie al lavoro di sensibilizzazione dell'ingegner Søren Hermansen e al surplus di energia elettrica prodotta da una ventina di pale eoliche, 3 impianti a biomassa e uno di pannelli solari fotovoltaici da 250 mq.

**HEART OVERSHOOT DAY:** Il [Global Footprint Network](http://GlobalFootprintNetwork.org), dal 2003 calcola, l'impronta ecologica del pianeta: il 22 agosto è la data in cui, nel 2012, la Terra ha esaurito le risorse annualmente disponibili. Da quel giorno fino a fine anno si consuma a debito, intaccando, cioè, il "capitale" naturale non rigenerabile. La notizia è particolarmente tragica se confrontata con [la serie delle date precedenti](#): nel 1970 (quando gli abitanti del Pianeta erano 3,5 miliardi) eravamo in pareggio il 1/11/2000, il 27/9/2011 e, ora, che siamo 7 miliardi di abitanti dopo soli 8 mesi (234 giorni) abbiamo consumato tutti i beni naturali che un Pianeta è in grado di rigenerare nei 12 mesi! E'evidente che urge cambiare modello di sviluppo, a partire dall'economia e dalla produzione agricola e industriale. "L'economia come se la gente e il pianeta contassero qualcosa". Il concetto stesso di earth global overshoot (sovrasfruttamento), per quantificare il rapporto tra la biocapacità della Terra di produrre risorse rinnovabili nel corso dell'anno e l'impronta ecologica, ovvero la quantità di risorse e servizi richiesti dall'umanità in quello stesso periodo di tempo. A Gandiglio

## BUONE PRATICHE:

Dopo il mare basta una doccia... e non due!

Se facciamo la doccia nello stabilimento balneare dopo la giornata al mare possiamo evitare di farla anche a casa. Abbiamo già tolto il sale, la sabbia e lo sporco quindi non è necessaria un'altra doccia. Generalmente lo stabilimento non consente l'utilizzo di shampoo e sapone, ma si sa che farsi la doccia tutti i giorni con shampoo e sapone danneggia la pelle!

[www.contiamoci.com/p/659](http://www.contiamoci.com/p/659)

## COME SMETTERE DI STIRARE?

Smettere di stirare di colpo è difficile, bisogna adottare una tecnica progressiva. C'è sempre più gente che non stira. Innanzitutto quando stendiamo dobbiamo stendere in modo da non lasciare pieghe, ci si mette un attimo in più ma poi è più semplice e rapido stirare e molti capi non necessitano più di essere stirati. Dopo quando abbiamo davanti a noi la cesta dobbiamo eliminare i capi che non necessitano stiratura: lenzuola, fazzoletti, l'intimo, tutto ciò che non si vede. Poi dobbiamo fare uno sforzo per non stirare almeno un capo, inizieremo dalle felpe e i pantaloni.

Ma ci sono vestiti che non è possibile non stirare! È vero. Vanno aboliti. O si sostituiscono con quelli non stiro, o si cambia progressivamente il modo di vestire, anche negli uffici. La società siamo noi!

## COME CI CONVINCONO: Stimolare il pubblico ad essere favorevole alla mediocrità.

Spingere il pubblico a ritenere che sia di moda essere stupidi, volgari e ignoranti...

**INDOVINELLO:**  
scrivi almeno 2 trasmissioni televisive con le caratteristiche citate sopra:

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

# La decreScita

**RISPARMIO IN TEMPI DI CRISI:** Un vasetto di yogurt prodotto industrialmente e acquistato attraverso i circuiti commerciali, per arrivare sulla tavola dei consumatori percorre da 1.200 a 1.500 km, costa 10 euro al litro, ha bisogno di contenitori di plastica e di imballaggi di cartone, subisce trattamenti di conservazione che spesso non lasciano sopravvivere i batteri da cui è stato formato.

**RISPETTO L'AMBIENTE:** Lo yogurt autoprodotto facendo fermentare il latte con opportune colonie batteriche non deve essere trasportato, non richiede confezioni e imballaggi, costa il prezzo del latte, non ha conservanti ed è ricchissimo di batteri.

**E' MEGLIO:** Lo yogurt autoprodotto è pertanto di qualità superiore rispetto a quello prodotto industrialmente, costa molto di meno, non comporta consumi di fonti fossili e di conseguenza contribuisce a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub>, non produce di rifiuti.

**IL PIL?** Tuttavia questa scelta, che migliora la qualità della vita di chi la compie e non genera impatti ambientali, comporta un decremento del Prodotto Interno Lordo: sia perché lo yogurt autoprodotto non passa attraverso la mediazione del denaro, quindi fa diminuire la domanda di merci, sia perché non richiede consumi di carburante, quindi fa diminuire la domanda di merci, sia perché non fa crescere i costi dello smaltimento dei rifiuti.

**I BENEFICI:** I fermenti lattici contenuti nello yogurt fresco autoprodotto arricchiscono la flora batterica intestinale e fanno evacuare meglio. Le persone affette da stitichezza possono iniziare la loro giornata leggeri come libellule. Pertanto la qualità della loro vita migliora e il loro reddito ne ha un ulteriore beneficio, perché non devono più comprare purganti. Ma ciò comporta una diminuzione della domanda di merci e del prodotto interno lordo. Anche i purganti prodotti industrialmente e acquistati attraverso i circuiti commerciali, per arrivare nelle case dei consumatori percorrono migliaia di chilometri. La diminuzione della loro domanda comporta dunque anche una diminuzione dei consumi di carburante e un ulteriore decremento del prodotto interno lordo.

La diminuzione dei rifiuti e della domanda di yogurt e di purganti prodotti industrialmente, comporta una riduzione della circolazione degli autotreni che li trasportano e, quindi, una maggiore fluidità del traffico stradale e autostradale. Gli altri autoveicoli possono circolare più velocemente e si riducono gli intasamenti. Di conseguenza migliora la qualità della vita. Ma diminuiscono anche i consumi di carburante e si riduce il prodotto interno lordo.

La diminuzione dei camion circolanti su strade e autostrade diminuisce statisticamente i rischi d'incidenti, che comporta una ulteriore diminuzione del prodotto interno lordo, facendo diminuire sia le spese ospedaliere, farmaceutiche e mortuarie, sia le spese per le riparazioni degli autoveicoli incidentati e gli acquisti di autoveicoli nuovi in sostituzione di quelli non più riparabili..

L'esempio dello yogurt è applicabile a buona parte dei prodotti che usiamo, prova a pensarci con il pane.

Il Movimento per la Decrescita Felice si propone di promuovere la più ampia sostituzione possibile delle merci prodotte industrialmente ed acquistate nei circuiti commerciali con l'autoproduzione di beni. In questa scelta, che comporta una diminuzione del prodotto interno lordo, individua la possibilità di straordinari miglioramenti della vita individuale e collettiva, delle condizioni ambientali e delle relazioni tra i popoli, gli Stati e le culture.

Questa prospettiva comporta che nei paesi industrializzati si riscoprano e si valorizzino stili di vita del passato, irresponsabilmente abbandonati in nome di una malintesa concezione del progresso, mentre invece hanno ampie prospettive di futuro non solo nei settori tradizionali dei bisogni primari, ma anche in alcuni settori tecnologicamente avanzati e cruciali per il futuro dell'umanità, come quello energetico, dove la maggiore efficienza e il minor impatto ambientale si ottengono con impianti di autoproduzione collegati in rete per scambiare le eccedenze.



Nei paesi lasciati in stato di indigenza dalla rapina delle risorse che sono state necessarie alla crescita economica dei paesi industrializzati, un reale e duraturo miglioramento della qualità della vita non potrà esserci riproducendo il modello dei paesi industrializzati, ma solo con una crescita dei consumi che non comporti una progressiva sostituzione dei beni autoprodotti con merci prodotte industrialmente e acquistate. Una più equa redistribuzione delle risorse a livello mondiale non si potrà avere se la crescita del benessere di questi popoli avverrà sotto la forma crescita del prodotto interno lordo, nemmeno se fosse temperata dai correttivi ecologici dello «sviluppo sostenibile». Che del resto è un lusso perseguitibile solo da chi ha già avuto più del necessario da uno sviluppo senza aggettivi.

## Per aderire al movimento è sufficiente

- **autoprodurre** lo yogurt o qualsiasi altro bene primario: la passata di pomodoro, la marmellata, il pane, il succo di frutta, le torte, l'energia termica e l'energia elettrica, oggetti e utensili, le manutenzioni ordinarie;

- **fornire i servizi alla persona** che in genere vengono delegati a pagamento: assistenza dei figli nei primi anni d'età, degli anziani e dei disabili, dei malati e dei morenti.

L'autoproduzione sistematica di un bene o lo svolgimento di un servizio costituisce il primo grado del primo livello di adesione. I livelli successivi del primo grado sono commisurati al numero dei beni autoprodotti e dei servizi alla persona erogati. L'autoproduzione energetica vale il doppio.

**GIOCO:** fai 3 esempi con altri prodotti e immagina le conseguenze del gesto.

# Settembre

*Se vuoi fare qualcosa di buono devi farlo dove vivi tu!  
(Devis Bonanni)*

mar 01	NOTE ED EVENTI
mer 02	
gio 03	
ven 04	
sab 05	○
dom 06	
<b>lun 07</b>	
<b>mar 08</b>	
mer 09	
gio 10	
ven 11	
sab 12	
dom 13	●
lun 14	
<b>mar 15</b>	
<b>mer 16</b>	
gio 17	
ven 18	
sab 19	
dom 20	
lun 21	○
<b>mar 22</b>	
<b>mer 23</b>	
gio 24	
ven 25	
sab 26	
dom 27	
lun 28	○
mar 29	
<b>mer 30</b>	

**PILLOLE DI BIOEDILIZIA: RISCALDARE L'ACQUA PER USO SANITARIA.** Per l'acqua calda sanitaria, si può decidere di mandare nell'impianto dell'acqua preriscaldata da pannelli solari. Molte associazioni propongono corsi per l'autocostruzione di pannelli solari (sia termici che fotovoltaici). Dario dell'ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE – Focaccia all'uva.** Preparate la classica base per focaccia con il lievito di birra o la pasta madre, unendo 500 gr di farina e circa 300 ml d'acqua a temperatura ambiente, 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale e 1 pizzico di sale. Impastate e lasciate riposare fino al raddoppio del volume. Quindi oliate una teglia da forno, stendete l'impasto e cospargetelo con i chicchi d'uva, premendo leggermente, e con un filo d'olio. Inforntate la focaccia a 180°C per circa 30 minuti, lasciate intiepidire e servite.  
[www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

## COME CI CONVINCONO

**Rafforzare il senso di colpa.** Far credere all'individuo di essere il responsabile della proprie disgrazie a causa di insufficiente intelligenza, capacità o sforzo. In tal modo, anziché ribellarsi contro il sistema economico, l'individuo si auto svaluta e si sente in colpa, cosa che crea a sua volta uno stato di depressione di cui uno degli effetti è l'inibizione ad agire. E senza azione non c'è rivoluzione!

Evita sprechi ed eccessi,

## SII SOBRIOS

**Elogio dell'ozio:** L'uomo moderno ha paura del tempo libero, ne è terrorizzato. Spesso addirittura gareggia con gli altri a chi lavora di più: 10, 12, 14 ore al giorno, sono "normali", anzi sono sintomo di benessere. Lavorare tanto fa bene: prima di tutto fa bene all'economia, che cresce con il PIL, poi fa bene alla nostra pancia che aumenta all'aumentare della ricchezza immagazzinata, la maggior parte della quale non ha alcuna utilità pratica. Finché c'è lavoro dobbiamo lavorare. Che fine abbia il nostro lavoro? Non importa. Che qualità abbia il nostro lavoro? Tanto meno. Quante persone oggi vivono per lavorare, il lavoro è diventato l'idolo principale, ancora prima del denaro. Il lavoro non come espressione di sé, di genialità, non come creazione di valore, ma meramente come occupazione del tempo, come alternativa ideale per contrastare la minaccia dell'aumento di tempo libero dovuta al progresso tecnologico. Luca Madiai

**BUONE PRATICHE:** *Meno lavaggi auto*  
È giusto che l'auto sia pulita, ma è importante che lo sia all'interno. Teniamo in ordine e pulito l'abitacolo con regolarità, per la carrozzeria io il lavaggio lo faccio 2 volte l'anno. Meno lavaggi e risparmio di acqua, detersivi e inquinamento. Munirsi di una spugna quando piove potrebbe essere un'idea: un po' di movimento fa bene al fisico.  
[www.contiamoci.com/p/624](http://www.contiamoci.com/p/624)

**SMETTERE DI STIRARE** "MA COSA PENSERANNO GLI ALTRI!?" Gli altri siamo noi! Noi per primi non dobbiamo giudicare chi ha un vestito non stirato! Anzi dobbiamo lodarlo pubblicamente (senza mettere in imbarazzo), per il suo impegno ambientale e sociale, dire che anche noi ci stiamo impegnando per smettere! Proporre di fare una passeggiata assieme invece che stirare.

Se vuoi partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015 inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambioamento@gmail.com](mailto:calendariodelcambioamento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

**IL CONSUMO DI SUOLO:** la costruzione di magazzini, strade, parcheggi, villette sta consumando il territorio. Sembra niente, ma il territorio è una grande ricchezza comune ed è grazie ad esso che possiamo sfamarci, vivere in salute, essere protetti da calamità naturali, attirare turisti....

Perché continuiamo a vedere palazzi in costruzione? Perché ci sono così tante case sfitte? Perché i prezzi degli affitti o delle case non scendono? Forse qualcuno sta speculando sul bisogno di case? Forse è vero che c'è la bolla immobiliare ... forse esploderà come in Spagna o in America?

Perché costruiamo tutte le fabbriche e i centri commerciali allineate sul fianco alle strade? Forse perché ci piace rovinare il paesaggio ... o forse perché ad ogni bivio sulla strada ci piace quando chi guida davanti a noi rallenta per entrare. Forse sarebbe bene costruire gli agglomerati produttivi e commerciali in una zona industriale quadrata invece che disseminarli per chilometri lungo le strade.

**Tu vuoi che l'acqua sia pubblica o privata? E l'aria?**

# Sovranità popolare SUL territorio

Nel nostro Paese cambiano i Governi, ma non cambia il brutto vizio di inseguire il miraggio della crescita infinita. In nome di questa panacea di tutti i mali, con ogni nuovo Presidente del Consiglio assistiamo al varo di una serie di grandi opere.

Spesso queste "grandi opere" non sono altro che costosissime colate di cemento, lavori di dubbia utilità, oppure interventi che distruggono il tessuto economico e sociale di interi territori.

Opere messe in campo senza consultare chi in quel territorio vive la sua quotidianità. Le comunità di quei territori infatti spesso non vengono coinvolte nelle scelte che, in qualche modo, andranno a modificare la loro stessa natura.

Vengono sventolate le bandiere della crescita, del lavoro e del bene nazionale, ma alla fine alle comunità rimangono opere incompiute o inutili, un territorio profondamente modificato, enormi costi da pagare e quasi sempre un sistema economico corrotto basato sulle tangenti.

Una classe politica, che sia autorevole o meno, non può arrogarsi l'autorità di decidere per intere comunità quando, per quelle scelte la comunità può venirne mutata profondamente. Nulla può legittimare un politico ad effettuare scelte che possono profondamente modificare i territori, senza che questi siano coinvolti. Recentemente, ad esempio, abbiamo vissuto l'esperienza della privatizzazione dell'acqua voluta sia dal centro-sinistra che dal centro-destra, operazione poi clamorosamente smentita dai cittadini grazie ad un referendum.

E' necessario quindi pensare ad una rilocalizzazione della politica e dei luoghi decisionali.

Vanno quindi definiti nuovi sistemi di partecipazione civica all'interno di una forma organizzativa dello Stato, tali da permettere l'esercizio del potere localmente da parte del cittadino. Nella sostanza diviene inevitabile il passaggio da una forma di democrazia rappresentativa, così come la conosciamo oggi, ad una partecipativa, che deve necessariamente poggiare sulla partecipazione diventando, come ricorda Paola Bonora, "guardiana e promotrice dello spirito dei luoghi" e su "un progetto collettivo radicato in un territorio inteso come luogo di vita comune e dunque da preservare e da curare per il bene di tutti"

Una forma di federalismo, quindi, con la chiara volontà, come ci ricorda Giulio Marcon, "*di non rinchiudersi nella dimensione localistica e autocentrata, ma di costruire a partire dal proprio frammento un disegno comune di trasformazione e di innovazione sociale e politica*".

Proviamo quindi a pensare allo Stato inteso come una rete non gerarchica di municipalità autonome, formate a loro volta da reti concentriche di comuni più piccoli, dove sia possibile attuare una "democrazia di prossimità" ovvero una più avanzata forma di governo popolare che permetta ai cittadini di partecipare a tutti i livelli dei processi decisionali.

Si otterrebbero così piccole unità politiche interconnesse tra loro, direttamente controllate dai cittadini, inserite in realtà più grandi, le municipalità, che a loro volta andrebbero a formare lo Stato.

Uno Stato che fa della sovranità la sua parola d'ordine.

**Sovranità alimentare.** Sull'agricoltura ci sarebbe molto da dire. Non mi stupisce che ad oggi nessuno di noi abbia avuto

il coraggio di proporre una grande riforma agraria, che detti le nuove strategie agricole del Paese. Politiche che aspirino all'autonomia alimentare – pur sapendo che sarà quasi impossibile ottenerla – e puntino quindi alla sovranità alimentare.

**Sovranità Economica e monetaria.** Con il controllo partecipato delle banche e una Moneta Complementare Solidale. Quest'ultima esiste in molte regioni e sta aiutando a far quadrare i bilanci di molte famiglie.

**Sovranità industriale.** Autarchia, un termine al quale non sappiamo togliere le incrostazioni lasciate dal fascismo e quindi non riusciamo a comprenderne le potenzialità nell'ottica dello sviluppo in ricerca e dell'occupazione.

**Sovranità politica.** Dobbiamo imporre l'etica nella politica anche utilizzando lo strumento legislativo. La politica va portata sul territorio in cui viviamo. Questo comporta, come abbiamo visto, la definizione di nuovi sistemi di partecipazione civica all'interno di una forma organizzativa dello Stato, tali da permettere l'esercizio del potere localmente da parte del cittadino.

Tutto questo quindi nell'ottica di uno Stato indipendente, che può anche far parte di una federazione di stati europei basata sui principi della decrescita, così come descritta nel "Manifesto per un'Europa decrescente" redatto e pubblicato dal sito [www.decrescita.com](http://www.decrescita.com)



# Ottobre



**Quando Noè costruì l'arca NON pioveva**

gio 01	NOTE ED EVENTI
ven 02	
sab 03	
dom 04	○
lun 05	
mar 06	
mer 07	
gio 08	
ven 09	
sab 10	
dom 11	
lun 12	
mar 13	●
mer 14	
gio 15	
ven 16	
sab 17	
dom 18	
lun 19	
mar 20	○
mer 21	
gio 22	
ven 23	
sab 24	
dom 25	
lun 26	
mar 27	○
mer 28	
gio 29	
ven 30	
sab 31	

## PILLOLE DI BIOEDILIZIA:

**RECUPERARE L'ACQUA PIOVANA.** Per la manutenzione del giardino o dell'orto e per tutti gli usi non sanitari dell'acqua,

si possono raccogliere le acque piovane in un contenitore adeguatamente dimensionato e provvisto di sistemi per il corretto filtraggio e stoccaggio dell'acqua. Dario dell' ecovillaggio di Granara

**AUTOPRODUZIONE– Castagnaccio fatto in casa.** Per preparare il castagnaccio mescolate con la frusta o con un cucchiaio 200 gr di farina di castagne e 400 gr di acqua (o di latte vegetale a vostra scelta). Unite un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, 2 cucchiai di pinoli e 3 cucchiai di uvetta ammorbidente in acqua e poi scolata e strizzata. Dolcificate solo con 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale o di malto di mais. Aggiungete mezzo bicchiere di olio extravergine e continuate a mescolare. La ricetta tradizionale prevede tra gli ingredienti anche qualche foglia di rosmarino. Versate in una teglia oliata e cuocete il castagnaccio a 180° per 35-40 minuti. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

## COME CI CONVINCONO

### Conoscere la gente meglio di quanto essa si conosca.

Negli ultimi 50 anni, i rapidi progressi della scienza hanno creato un crescente divario tra le conoscenze della gente e quelle di cui dispongono e che utilizzano le élites dominanti. Il sistema è riuscito a conoscere l'individuo comune molto meglio di quanto egli conosca sé stesso. Ciò comporta che, nella maggior parte dei casi, il sistema esercita un più ampio controllo ed un maggior potere sulla gente, ben maggiore di quello che la gente esercita su sé stessa.

**CAMBIO DELL'ORA:** Nei mesi seguenti al cambio dell'ora c'è ogni anno un picco di suicidi. È dimostrato che la ridotta esposizione alla luce solare aumenta l'incidenza della depressione. Di sicuro siamo tutti più tristi quando usciamo dal lavoro e viene subito buio, non abbiamo neppure il tempo di fare una passeggiata, una corsa, portare fuori il cane. Perché continuiamo a cambiare l'ora sottoponendoci a questo? Una volta si risparmiava perché la maggior parte dei lavori non poteva essere fatta con il buio. Oggi la maggior parte dei lavori sono indipendenti dalla luce esterna. Tu cosa ne pensi? Vorresti avere un po' di luce in più il pomeriggio per goderti qualche ora dopo il lavoro? Ti sei informato veramente se c'è un risparmio per il cittadino?

## BUONE PRATICHE:

### Donare grembiuli e zaini alle scuole

Finita la 5<sup>a</sup> elementare lasciare i grembiuli e gli zaini alla scuola frequentata per chi non potrà permetterseli. Nella scuola di mia figlia era stata avanzata una richiesta esplicita di "donazioni" dalla direzione e dai rappresentanti di classe. Hanno destinato uno stanzino per raccogliere grembiuli, zaini, scarpette per l'ora di ginnastica e quaderni avanzati (con le righe di 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup>). — [www.contiamoci.com/p/642](http://www.contiamoci.com/p/642)

## SMETTERE DI STIRARE:

**IL GUARDAROBA NO-STIRO.** Ormai le camicie no stiro sono molto diffuse, ma bisogna ripensare all'abbigliamento, vestirsi in modo diverso meno formale con tessuti tecnici o con un taglio tale da non necessitare la stiratura.

Se vuoi **partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015** inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambioimento@gmail.com](mailto:calendariodelcambioimento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

**EVITA I PRODOTTI CON MOLTI INCARTI.** Si possono scegliere i prodotti sfusi, con poco incarto e a km 0, ovvero prodotti il più vicino possibile alla zona di consumo!

## REGOLA IL TERMOSTATO DELLA TEMPERATURA DOMESTICO

Riducendo di 2°C la temperatura domestica invernale o aumentandola di 2°C nei mesi estivi (solo per chi ha un condizionatore) si riduce di molto il consumo energetico e di conseguenza la produzione di anidride carbonica! Ad esempio, in inverno la temperatura dovrebbe essere regolata a 18°C, indossa un maglione invernale e tieni le finestre chiuse!

**FORSE NON TUTTI SANNO CHE** la produzione di biocarburanti ovvero di carburanti estratti dalle piante coltivate (colza grano etc) vanno ad occupare il suolo fertile togliendo spazi all'agricoltura che produce il cibo. Così viene prodotto meno cibo e il prezzo del cibo sale. In pratica usiamo la terra fertile per nutrire le macchine invece che uomini bambini e animali

# Permacoltura

## COLTIVARE FACILMENTE SECONDO NATURA

Permacoltura è una coltura permanente: una volta impostata rimane negli anni. Ad esempio per quanto riguarda piante di diverso tipo (da orto e da frutto, cereali, foraggere, officinali, da fiore, forestali e da giardino) non necessita di vangature e semine ogni anno perché le piante non raccolte quando vanno in semenza seminano da sole il terreno. Dopo i primi anni le piante che abbiamo impiantato sono talmente ben radicate che non lasciano più spazio all'erba, quindi necessitano di poco lavoro. Una volta impiantate, trapiantate o seminate si raccoglie soltanto e si osserva molto, giacché le varie piante si autoriproducono per seme, per rizoma, per radice, per pollone basale o per bulbo, come nel caso dei frutti di bosco, dei gigli, degli iris, delle siepi di rosmarino, di alloro e di lavanda, delle canne da orto (cannetti), delle "belle di notte", del trifoglio, del tarassaco, della calendula, del topinambur, delle zucchine spinose siciliane e di tante altre piante. È una coltura che richiede poca energia, sia in termini di lavoro che di elettricità e carburante. Permacoltura è il termine tecnico con cui si classificano quelle tecniche agricole di "agricoltura pulita permanente", agricoltura eco-compatibile ed eco-sostenibile, a basso impatto ambientale ed a bassa manutenzione agricola umana, con le quali possiamo unire il verde paesaggistico, decorativo ed ornamentale, ad esempio dei parchi pubblici, alle pratiche agricole biologiche produttive, di tipo orto-frutticolo, necessarie a rifornire le nostre tavole imbandite ed i mercatini rionali locali. Il tutto con il minor impegno di lavoro e di energia elettrica o carburante.

La permacoltura e la permacoltura non sono la stessa cosa, perché, mentre la permacoltura studia, progetta e realizza, principalmente, l'aspetto agrario-agricolo-forestale, la permacoltura ne considera ed amplia, a dismisura, anche l'aspetto sociale e culturale, considerando non solo il benessere della terra e delle piante e quindi dell'ambiente ma anche, e soprattutto, il benessere della gente, dei cittadini e dei coltivatori naturali che vivono e beneficiano di quest'ambiente più sostenibile e più solidale. Tra i pionieri della permacoltura, relativamente alla sola pratica agricolo-forestale, bisogna necessariamente citare qui Masanobu Fukuoka, Bill Mollison e Wes Jackson. Che aspettate dunque a coltivare, anche voi, il vostro giardino, campo, lembo di terra, in modo ecologico e permaculturale ed a scambiare, ovunque nel mondo, le preziose informazioni agrarie, e le buone pratiche culturali (nonché i semi) che avrete così, faticosamente, appreso?

Autore: Cristiano Torricella libero contadino, fondatore del libero gruppo ambientalista Facebook "amici dell'orto sinergico e della permacoltura ovunque nel mondo"

<http://www.youtube.com/watch?v=sMUTmynMY5A>



### Ecco come iniziare a sperimentare la permacoltura:

-Informarsi un po' su internet, senza farsi attirare da corsi etc, l'importante è iniziare a vedere germogliare, andare in semenza e ricrescere! Ognuno di questi passaggi è ben documentato su internet specie su [www.youtube.it](http://www.youtube.it)

-Trovare un pezzetto di terra, capire la sua esposizione al sole, le temperature nei vari momenti dell'anno la disponibilità di acqua.

-Pensare cosa ci vogliamo coltivare, scrivere una lista, suddividere in base alle altezze: sotto terra:carote cipolle rapanelli etc, appena sul terreno: insalate, zucche; arbusti: melanzane, pomodori; rampicanti: piselli, fagioli; piante da frutta.

Fare una mappa con un sentiero in cui passare circolare. In base alle caratteristiche del terreno disporre le essenze prescelte, in modo che a seconda che ci sia poco o troppo sole, poca o troppa acqua le varie piante facciano o non facciano ombra alle altre. È importante immaginare di coltivare su più livelli. Nello stesso metro quadro si può coltivare carote sotto terra, insalata sulla terra, melanzane, rampicanti pianta da frutta e verze che germogliano a metà estate.

-Una volta fatte queste cose si può iniziare a preparare il terreno, se si è progettato bene sarà l'ultima volta che lo si fa. Strappiamo tutta l'erba con le radici, lasciando solo il trifoglio, il tarassaco ed eventuali altre piante officinali che hanno già la fortuna di essere lì. Mettiamo a dimora le piante da frutto se abbiamo già deciso di metterle (sono un grosso investimento, in una prima sperimentazione didattica non le mettere). Mettiamo qualche

secchio di sabbia se il terreno è troppo argilloso dove vogliamo mettere la coltura principale di carote etc. Se il posto è troppo carente in acqua e abbiamo a disposizione dell'acqua (in permacoltura non si deve usare energia o lavoro, quindi non si dovrebbe irrigare, ma dato che vogliamo mangiare...) prendiamo una canna magari usata gli facciamo dei buchini e la posizioniamo sul terreno (non dovremo girare un'ora con la canna dell'acqua o con l'innaffiatore dovremo solo aprire il rubinetto: la permacoltura è molta osservazione e progettazione ma poco lavoro!)

-Prendiamo le nostre sementi comprate o regalate dal vicino, le mischiamo con del fango e ci facciamo delle piccole palline di terra. Le spargiamo dove abbiamo progettato di farle crescere. Copriamo tutto con foglie, paglia o l'erba ormai secca che abbiamo strappato, questa pacciamatura proteggerà dal freddo renderà il terreno più fertile.

Quando la temperatura e l'umidità saranno adatte i semi germoglieranno.

-Li guarderemo crescere, li coccoleremo e poi li coglieremo. Però non raccoglieremo tutto, lasceremo che la parte centrale e qualche altro ciuffo vada in semenza e lasceremo ricadere lì la semenza, così l'anno seguente lì l'insalata ricrescerà! Nel giro di qualche anno quella coltura si sarà impiantata tanto bene che non crescerà più nessuna altra erba. Però per il primo e il secondo anno dovremo togliere le erbe che troveranno ancora spazio per crescere.

-In autunno basta schiacciare le piante andate in semenza dove sono, tirare le somme e apportare qualche modifica per l'anno successivo, aggiungendo qualche altra qualità dove pensiamo che si possa fare. Il primo anno ci sarà probabilmente qualche cambiamento da fare, ma una cultura permanente non si crea certo in un solo anno.

-Non vangeremo più la terra, la parte fertile è quella nera in superficie non quella minerale che c'è in profondità, la parte fertile l'humus viene creato dalla vegetazione che muore marcisce e rinasce. La pianta prende solo l'acqua e i sali minerali dal terreno, il resto lo prende dall'aria e dalla luce. Per questo è importante usare piante che lavorano con radici ad altezze diverse e lasciare la parte non mangiabile sul terreno per lasciare lì i minerali. Quando in un posto non ci sono più i minerali adatti le piante tendono l'anno dopo a crescere meglio più di lato lasciando spazio ai semi delle altre piante che usano i minerali che sono rimasti lì.

-Ci sono tante cose da dire ma l'importante è osservare e pianificare, informarsi su internet , sperimentare e capire sono comunque il concime fondamentale per la permacoltura!

# Novembre

I troiani NON Mi HANNO Fatto Niente! (ACHILLE Figlio di Peleo)

dom 01	NOTE ED EVENTI
lun 02	
mar 03	○
mer 04	
gio 05	
ven 06	
sab 07	
dom 08	
lun 09	
mar 10	
mer 11	●
gio 12	
ven 13	
sab 14	
dom 15	
lun 16	
mar 17	
mer 18	
gio 19	○
ven 20	
sab 21	
dom 22	
lun 23	
mar 24	
mer 25	○
gio 26	
ven 27	
sab 28	
dom 29	
lun 30	

## AUTOPRODUZIONE

**Aroma agli agrumi per i dolci.** Non buttate le bucce degli agrumi bio e non trattati. Vi serviranno per preparare una polvere utile per aromatizzare torte, biscotti e altri piatti. Lasciate essiccare le bucce di agrumi, magari vicino alla stufa o ai termosifoni. Quando saranno pronte, sminuzzatele con le forbici e poi riducetele in una polvere finissima nel robot da cucina. Le potrete conservare a temperatura ambiente in barattoli di vetro e aggiungerle alle vostre ricette in sostituzione degli aromi industriali.  
[www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

## COME CONVINCONO

### FUD: Fear, Uncertainty and Doubt

("paura, incertezza e dubbio") si intende una strategia di marketing basata sul diffondere informazioni negative, vaghe o inaccurate sul prodotto di un concorrente, tali da creare un clima che scoraggi l'acquirente/consumatore. ovviamente tale strategia è usata da chi ha già una posizione dominante sul mercato e può permettersi di pagare una di queste campagne per bloccare nuove tecnologie o iniziative, che minerebbero tale posizione.

**Quiz:** Trova un'esempio di FUD nella vita di tutti i giorni

NON GUARDO LA TV Non guardo la tv \Stavolta guardatela tu\Non guardo la tv\Potresti farlo pure tu \Non è che non la guardo sempre è che io mi riguardo\Troppa Tv mi rende apatico mente in letargo\Spesso digiuno spengo tutto sai mi ripulisco\Il palinsesto è assai nocivo adesso lo capisco\Divano e libro mi libro, divino un sorso di vino\Assaporò bene il tannino mi immagino l'acino\No panico pratico mi muto in telepatico \Antico di vita fanatico\Non è che non mi informo \è che mi informo da chi non è un perdigiorno\Io performo non perdo nemmeno un giorno\Semmai mi perdo un po' durante il giorno \Medito dentro me stesso sento\Ciò che non è manifesto attorno\I vecchi amici dicono che sono andato morto\Curo radici cibi biologici nel mio orto\Magari non inquinò non mi inquinò o mi deprimo\Se nessuno chiama nessuno chiede d'esser mio amico\Mi piace andare per campi, correre coi piedi scalzi\Sui bucaneve tra i cardi, mangiare grossi anacardi..(M.Bassora)

<http://www.youtube.com/watch?v=Mw8CjOcyx7E>

## BUONE PRATICHE:

*Feste e pic-nic senza usa e getta  
Le feste e i pic-nic sono una delle maggiori fonti di rifiuti: piatti, bicchieri e posate di plastica finiscono sporchi nell'indifferenziato. A tutti gli amici che si sposano regalo il kit lavabile per pic-nic. E io porto sempre stoviglie lavabili per tutti (ho un kit enorme!), anche quando sono altri ad organizzare, chiedendo di non tirare fuori quelli monouso. —*  
[www.contiamoci.com/p/337](http://www.contiamoci.com/p/337)

**Biodizionario**, (uno strumento indispensabile e completamente gratuito per determinare la pericolosità/biodegradabilità di una sostanza). Fabrizio Zago

<http://www.biodizionario.it/>

**Investi in energie rinnovabili per uso proprio**

Calcola la tua impronta ambientale col gioco di [www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org).

**PIANTA UN ALBERO** Puoi piantare un albero, ma puoi ugualmente ridurre il consumo di carta ad esempio riducendo il numero di stampe e fotocopie, stampando fronte/retro, comprare mobili con legno riciclato o certificato, allungare la durata della vita dei tuoi mobili non considerandoli usa e getta e soggetti alla moda del momento! In alternativa potresti rinnovare la tua casa con tessuti ed oggetti riciclati e riconvertiti in maniera creativa!

**BIO O NON BIO?** Auguriamo a tutti di essere abbastanza ricchi da potersi comprare cibi bio. Le certificazioni bio è vero fanno lievitare i prezzi, fanno impazzire i contadini, costringendoli a passare più tempo in ufficio che in campo, diminuiscono la percentuale di soldi che arrivano ai contadini, essendo trattenuti dagli enti certificatori. Però le certificazioni contribuiscono ad aumentare il PIL.

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

# gaas

## gruppi di autoproduzione e acquisto SOLIDALE

### ovvero : gas 2.0

**GAAS** sta per **Gruppo di Autoproduzione e Acquisto Solidale**. Come dice il nome è un gruppo di persone che acquista prodotti insieme in modo solidale (un gas normale in pratica), ma che sull'onda dei movimenti della decrescita e della transizione ha deciso fare un passo in più: **autoprodurre in modo solidale una parte dei beni di cui abbisogna**.

**Perché farlo?** Secondo molti è più comodo che tutta la famiglia passi la giornata a stressarsi in ufficio e poi per avere qualche soddisfazione e paracadute morale comprare dei prodotti da un gas. Ovviamente tutti i punti di vista sono giusti a seconda dei criteri con cui li si valutano. Dal punto di vista della crescita del PIL è ottimo questo menage, che ci porta a stressarci facendo per troppe ore al giorno un lavoro alienante che non ci gratifica e ci rende totalmente dipendenti dal lavoro salariato, dipendenti dal mercato, soddisfatti solo nel comprare e nel consumare, senza più tempo per dedicarci a ciò che ci fa stare bene e ai nostri affetti. Se però andiamo a valutare questo stile di vita in base al benessere interiore, alla sostenibilità, alla resilienza, alla quantità e qualità delle relazioni, vediamo che è un metodo che può essere migliorato. Come? Partecipando a un gruppo in cui beni vengono in parte autoprodotti è secondo i criteri appena elencati un grande salto di qualità! Infatti si ha la soddisfazione di creare qualcosa con le proprie mani, di avere i complimenti degli altri, di donare e scambiare i prodotti, questo porta a dei rapporti sociali e quindi ad una qualità di vita superiori, senza parlare dei vantaggi economici.

Non dimentichiamo che la parola **comunità** deriva dal latino “cum munus” “con doni”, secondo quel meccanismo ben radicato nelle zone rurali fino agli anni ottante per cui se una persona ti donava un cesto di insalata sovraprodotta poi si aveva il piacere di ricambiare con un cesto di uova o di formaggio un po' più abbondante, per “fare bella figura” per aumentare la stima. Questo rafforzava i rapporti delle comunità. Fermiamoci ora un attimo a pensare come nel periodo delle feste la macchina del consumo abbia snaturato questa naturale e sana tendenza, costringendo molti in una spirale di regali dove ci si sente obbligati a fare e ricambiare regali inutili.

Ora tutti staranno pensando che è impossibile autoprodursi qualcosa al giorno d'oggi... e che non è conveniente dal punto di vista economico. Non è affatto vero e ci sono già molte realtà che lo dimostrano. Una volta ce la facevano e ce la possiamo fare anche oggi. Certo una volta avevano più tempo, ma una volta non avevano i GAAS e non sfruttavano a pieno la potenza della solidarietà e della rete dei rapporti.

Mi spiego meglio: oggi abbiamo poco tempo perché siamo completamente dipendenti dal mercato per i nostri bisogni, e il mercato segue la teoria del massimo profitto, quindi paga poco il lavoratore, ma fa pagare i prodotti il più possibile. Il risultato è che lavoriamo tutto il giorno per comprarcisi ciò che ci serve (e anche ciò che non ci serve) e dobbiamo comprare tutto perché non abbiamo tempo e forze per produci qualcosa.

Però se in un gruppo ognuno produce una cosa per se e per gli altri e poi la distribuisce e la scambia, ci si trova ad avere un panierino di prodotti autoprodotti e non un solo prodotto. Consideriamo che produrre yogurt o pane per 10 persone invece che per una sola richiede solo una decina di minuti in più. Quando poi una persona prende delle attrezzature specifiche e si specializza in una produzione i tempi si riducono e la qualità aumenta. Quindi i partecipanti del gaas scambiandosi a vicenda i prodotti con un paio d'ore di lavoro riescono ad avere i prodotti che da soli produrrebbero in una ventina di ore. Infatti facendo i conti (vedi ad esempio il sito [www.bilancidigitaria.it](http://www.bilancidigitaria.it)) queste persone in quelle 2 ore arrivano a risparmiare anche cinquanta euro l'ora. Per la generazione 1000 euro al mese è un decimo dello stipendio in un pomeriggio. Se col tempo il gaas prende piede e il numero di prodotti aumenta qualcuno può persino passare ad un lavoro part-time avendo più tempo da dedicare a sé (e magari a altre autoproduzioni). Attualmente i GAAS stanno avendo 2 sviluppi interessanti: il primo è che molte persone che non hanno ancora le capacità per autoprodurre chiedono di partecipare al GAAS pagando le materie prime necessarie per le autoproduzioni. Il secondo è che ci

sono stati alcuni artigiani (elettricisti, falegnami muratori etc), che per poter partecipare al gaas si propongono di fare dei lavori presso gli autoproduttori. In pratica un connubio tra le banche del tempo e i gaas.

**Quindi riassumendo ecco quali sono i vantaggi dell'autoproduzione solidale in gruppo di persone:** soddisfazione personale nel realizzare qualcosa di qualità, aumento della sostenibilità e della resilienza, maggior indipendenza dal mercato, minor dipendenza dal lavoro salariato, maggior tempo per se stessi, migliori rapporti interpersonali e a quind

#### di una miglior qualità di vita.

**COSA AUTOPRODURRE E COME?** Per il cosa basta vedere quello che compriamo e usare la fantasia per capire se possiamo produrre. Come? Basta cercare su internet tramite [www.google.it](http://www.google.it) [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) [www.youtube.it](http://www.youtube.it) Qualche suggerimento:

**PANE:** [www.youtube.com/watch?v=nAMBSgm2MKs](http://www.youtube.com/watch?v=nAMBSgm2MKs)

**PASTA:** [www.youtube.com/watch?v=qtBuI9QO1](http://www.youtube.com/watch?v=qtBuI9QO1)

**SAPONE:** <http://autoproduzione.blogspot.com/search/label/sapone>

**CONFETTURE:** e te lo devo spiegare io? Chiedi a una nonna vah!

**BIRRA:** [www.cabut.to.org/autoproduzione/?tag=birra](http://cabut.to.org/autoproduzione/?tag=birra)

**YOGURT:** [www.tuttiogreen.it/come-fare-lo-yogurt-incasa-autoproduzione](http://www.tuttiogreen.it/come-fare-lo-yogurt-incasa-autoproduzione)

**FORMAGGIO:** <http://gascittanova.blogspot.com/2009/05/autoproduzione-formaggio.html>

**VERDURA E FRUTTA:** come ben sai se non abiti in centro città, con un piccolo orto si produce così tanta verdura che d'estate gli ortolani non sanno più a chi regalarla. Se però non hai terra ma hai solo un balcone o un davanzale: <http://www.florablog.it/2008/04/14/>



# diceMbre

*Se pensi di essere troppo piccolo per fare qualcosa  
NON SEI MAI STATO A LETTO CON UNA ZANZARA!*

mar 01	NOTE ED EVENTI
mer 02	
gio 03	○
ven 04	
sab 05	
dom 06	
lun 07	
mar 08	
mer 09	
gio 10	
ven 11	●
sab 12	
dom 13	
lun 14	
mar 15	
mer 16	
gio 17	
ven 18	○
sab 19	
dom 20	
lun 21	
mar 22	
mer 23	
gio 24	
ven 25	○
sab 26	
dom 27	
lun 28	
mar 29	
mer 30	
gio 31	

**Torta della felicità:** Ingredienti per pochi intimi. 100 % di Autonomia dell'uomo di montagna o del lupo di mare+ 80 voglia di Sganciamento dal sistema precotto+ Decrescita felice q.b. per lievitare l'impasto. (In mancanza dei necessari gradi di libertà, si potrà utilizzare una soluzione di ridimensionamento dei bisogni individuali in analisi concentrata delle strette necessità) +Zero Petrolio tipo: zero zero +Zero sfruttamento delle altrui risorse. Lasciare l'impasto a lievitare in aria calma. Cuocere con energia solare e raffreddare a temperatura ambiente.

## AUTOPRODUZIONE

### Biscotti allo zenzero fatti in casa.

Per preparare i biscotti allo zenzero impastate 200 gr di farina di farro, 50 gr di farina di riso, 50 gr di zucchero integrale di canna, 40 ml di olio extravergine, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di zenzero in polvere, 1 pizzico di cannella in polvere, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia o di limone (o di polvere aromatizzante agli agrumi, vedi ricetta di Novembre), acqua o latte vegetale quanto basta per ottenere un impasto facilmente lavorabile. Lasciate riposare l'impasto per 1 ora in frigorifero. Stendete l'impasto con uno spessore di circa mezzo centimetro, ritagliate i biscotti con le formine e cuocete a 180° per circa 12 minuti. [www.martaalbe.com](http://www.martaalbe.com)

## SPEGNI I DISPOSITIVI ELETTRONICI

Spegnendo completamente gli elettrodomestici si risparmia molta energia e quindi molta CO<sub>2</sub>. Infatti gli stand-by continuano a consumare energia, quindi assicurati che tutte le spie luminose degli elettrodomestici e delle ciabatte siano spente! Spegni il modem se non lo usi!

**Cosa possiamo fare collettivamente:** Adozione di una "tecnologia intermedia" per la produzione di beni di prima necessità con conseguente incremento dei posti di lavoro. L Madiai

Il modo per capire se una pratica è sostenibile è **L'impronta ambientale** è un indicatore che permette di calcolare la **quantità di superficie terrestre necessaria per fornire a ciascun essere umano le risorse di cui ha bisogno e per assorbire i rifiuti che dalle sue attività derivano**. Il metodo è stato elaborato nella prima metà degli anni '90 dalla British Columbia University.

In pratica consente di stabilire quanti ettari della terra occorrono ad un individuo per produrre tutta l'energia e le risorse materiali che consuma e per assimilare i rifiuti che la stessa popolazione produce. Può essere calcolata anche per ogni oggetto che usiamo o per ogni attività che pratichiamo.

## BUONE PRATICHE: Prima di cucinare spazza via i pensieri

Va bene mangiare con calma, seduti, senza distrazioni, né telegiornale, ma anche il nostro atteggiamento nel preparare quello che mangiamo è fondamentale. Il pensiero è energia e influenza noi e tutto ciò che sta fuori di noi, anche il cibo che preparamo, che di conseguenza può farci bene o farci male. Pensiamoci quando cuciniamo, anzi prima di iniziare. — [www.contiamoci.com/p/580](http://www.contiamoci.com/p/580)

## Preferisci l'usato al nuovo

Hai mai pensato di ricaricare da solo le cartucce della tua stampante? Informati riguardo ai prezzi su internet! Considera i grandi benefici ambientali!

## ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:

**Poca carne, molti vegetali.** La nostra dieta è tutta un eccesso, troppa carne, troppe calorie. Ridurre la carne significa cambiare se stessi, si riduce la possibilità di contrarre malattie cardiovascolari e alcune forme di tumore, e significa cambiare il mondo; infatti il 70% delle terre coltivate è utilizzato per nutrire gli animali che noi mangiamo. Meno carne significa quindi più salute per noi e più cibo per tutti (pensate quanti terreni agricoli e quanti prodotti potrebbero essere utilizzati per l'alimentazione umana invece di finire nei mangimi per animali), senza contare le condizioni di vita di tali animali, la quantità di gas serra che immettono nell'atmosfera, la gargantuesca quantità di antibiotici che vengono loro somministrati. I vegetali dovrebbero essere l'alimento base della nostra dieta, ricca di vitamine, sali minerali, fibra e acidi grassi essenziali, per non parlare dei legumi e dei cereali, fonti di proteine e carboidrati.

## ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:

**Fresco e di stagione.** Gli alimenti migliori, più sani e più nutrienti sono quelli freschi, meglio ancora se sono di stagione perché sono stati raccolti a maturazione. Le vitamine, i nutrienti più delicati presenti nei nostri alimenti, cominciano subito dopo la raccolta a perdere le loro proprietà, evitiamo questo spreco.

Se vuoi partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015 inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: [calendariodelcambioamento@gmail.com](mailto:calendariodelcambioamento@gmail.com) Grazie Kelios Bonetti

*Quest'anno hai letto molti modi per fare un cambiamento*

*Quindi facciamo un cambiamento verso un mondo  
di idee nuove, un mondo migliore !*

*Il mondo che tutti vorremmo è iniziato  
nel cambiamento dentro di te!*

**Non aver paura di sognare il mondo che vorresti!**

Scrivi cosa non ti piace di questo mondo

Scrivi cosa si dovrebbe fare per migliorarlo

Scrivi cosa fai per migliorarlo

Grazie per aver passato quest'anno in compagnia di questo calendario.  
Mi raccomando non buttarlo, riusalo, magari appendendo nelle bacheche i paginoni  
e cerca con google il calendario del 2016 !

**Per partecipare alla stesura del calendario 2016 con critiche, idee, articoli, citazioni**

[Calendariodelcambiamento@gmail.com](mailto:Calendariodelcambiamento@gmail.com)

**IDEATORE PRODUTTORE E REDATTORE: KELIOS BONETTI**

Un grandissimo grazie a tutti i collaboratori citati e non.

Un grazie particolare a: Ferrara Dolores per l'editing! Doriana Gianattasio per le illustrazioni!

**Potete e siete invitati a distribuire quante copie volete di questo calendario e ripubblicarlo su internet,  
purché gratuitamente.**