



PICCOLO  
MANUALE DEL

**CONSUMATORE  
CRITICO CHIERESE**



ECCO DA DOVE SIAMO PARTITI

 Svolta



Dopo il successo di *Svolta di sera* su cibo e agricoltura

**PASSIAMO  
ALL'  
AZIONE!**

**02  
MARZO  
25 h21**

Una serata di proposte concrete per indirizzare i propri acquisti, in linea con obiettivi ambientali, qualitativi e sociali.

*Acqua Pubblica* » *Leggere le etichette dei cibi*  
» *Commercio Equo e Solidale* » *Comunità di supporto all'agricoltura* » *Dieta mediterranea e inquinamento* » *Frutta e verdura di stagione* » *Gruppi di Acquisto Solidale* » *Legumi secchi sfusi*  
» *Libera e i suoi prodotti* » *Too Good To Go*

Per ogni punto un esperto fornirà indicazioni precise che, per chi lo desidera, saranno spedite via mail nei giorni successivi, così da lasciare una traccia concreta.



**Salone convento san Domenico**  
via san Domenico, 1 - Chieri

[segreteria@centrofamigliachieri.it](mailto:segreteria@centrofamigliachieri.it)

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

# INDICE:

*Indice* pag. 3

## **ALIMENTAZIONE**

Presentazione della serata e del libretto 5

Comunità di supporto all'agricoltura (CSA) -  
CIOCHEMANGIO 6

GAS (gruppi di acquisto solidale) 9

La piramide alimentare (tabella) 11

La piramide alimentare 12

Frutta e verdura di stagione 13

Cosa c'è di buono questo mese 15

Cereali e legumi secchi sfusi 17

LIBERA, prodotti di LIBERA TERRA 21

Commercio equo e solidale 23

Acqua pubblica 24

Too good to go 27

Pane comune e grani antichi 29

Autoproduzione di marmellate, salse, conserve e specialità varie 30

Come leggere le etichette alimentari 31

Cosa posso mettere in pentola oggi? 33

Spunti per cucinare le verdure 34

Ricette con i legumi 38

**LA MOBILITÀ SOSTENIBILE** 40

Muoviti Chieri e la ciclofficina 43

La mappa del chierese 47

Bici + treno 49

La bici cargo 51

Tutti i vantaggi della bicicletta 53

Come posso diffondere questo manualetto? 55



# PRESENTAZIONE DELLA SERATA E DEL LIBRETTO

Due settimane prima del 2 marzo 2025, una serata più specifica e scientifica aveva indicato azioni ed attenzioni necessarie a una corretta alimentazione.

L'appuntamento del 2 marzo 2025, da cui nasce il ad approfondire varie scelte concrete, mediante le indicazioni di chi da anni ha esperienza su vari capitoli della spesa alimentare.

L'obiettivo è semplice e pratico: fornire consigli per acquisti di qualità, rispettosi dell'ambiente e del contesto sociale in cui vengono prodotti.

Guida tale iniziativa la consapevolezza che con le nostre scelte possiamo decidere chi siamo e a quale modello vogliamo aspirare. Abbiamo la possibilità di dire la nostra (votare!) tutti i giorni con i nostri acquisti ed i nostri risparmi.



# COMUNITÀ DI SUPPORTO ALL'AGRICOLTURA (CSA) – CIOCHEMANGIO

## Un progetto dell'Associazione "CioCheVale APS"

Le **CSA** sono nate negli anni '70, oggi sono diffuse in tutto il mondo.

In tutta l'Italia sono 17.

Si tratta di un sistema innovativo e sostenibile, che si basa su una mutua relazione di fiducia tra famiglie (fruitori) e produttori. Ogni anno in primavera fruitori e produttori insieme condividono, per la stagione successiva, un piano culturale. Da settembre a giugno, sulla base delle possibilità di produzione e delle esigenze delle famiglie, vengono stabiliti i prodotti che andranno ad alimentare le cassette per tutto il periodo considerato.

Questa formula permette di consolidare il rapporto tra le parti e crea un legame che va oltre l'aspetto commerciale, basato sulla collaborazione, sulla fiducia e sul senso di appartenenza.

I panieri sono costituiti da prodotti a km 0, stagionali e coltivati in modo naturale.

Nella CSA "CioCheMangio" i fruitori pagano una quota di partecipazione in anticipo, per ricevere 3 cassette al mese, con cadenza settimanale, per 10 mesi, composte da verdure, ortaggi e frutta provenienti da agricoltura biologica.

La quota versata dai fruitori serve a garantire ai produttori un equo compenso per il loro lavoro ed essendo anticipata, permette di coprire i costi di produzione e di poter contare sulla presenza dei fruitori per tutta la stagione.

In questo modo i produttori vengono supportati dalla comunità con la quale condividono tanto i rischi quanto i benefici della produzione.

La CSA “CioCheMangio” di Chieri si avvale di ben nove produttori del territorio chierese e dei dintorni.

Questo modello, così come è strutturato, permette di accorciare la filiera, di ridurre i trasporti e lo spreco alimentare e di annullare gli imballaggi, con un impatto positivo sull’ambiente e sulla salute delle persone.

I fruitori, in diretto contatto con i produttori, vengono coinvolti in maniera consapevole riguardo alla coltivazione del cibo che consumano. Inoltre, vengono creati eventi ed iniziative di comunità.

A Chieri la comunità è nata più di 3 anni fa e attualmente consta di 80 famiglie fruitrici, presenti anche in due zone di Torino.

Le cassette sono distribuite ai soci della CSA il martedì di ciascuna settimana da alcuni volontari, il cui operato è fondamentale per il funzionamento del modello.

Le famiglie della CSA, vengono informate dal gruppo di coordinamento del contenuto della cassetta con un giorno di anticipo: ricevono ciò che la terra offre in quel momento, imparando così a gestire il cibo in modo consapevole e a comprendere meglio il ciclo naturale.

### **Riferimenti:**

WhatsApp + 39 351 9521680

email [info.chiochevale@gmail.it](mailto:info.chiochevale@gmail.it)

sito [www.chiochevale.it/home-csa](http://www.chiochevale.it/home-csa)



**Ricette**

# **GAS (GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE)**

I **GAS** sono nati negli anni '90 in contrasto alle logiche delle multinazionali, spinti dalle riflessioni in merito al consumo critico, alla ricerca di prodotti e di filiere alternativi al consumismo.

In tal modo, il consumatore assume un ruolo attivo. In quegli anni emergono esperienze come i "**Bilanci di Giustizia**" e il libro "**Guida al consumo critico**" del **Centro Nuovo Modello di Sviluppo**.

Il GAS è un gruppo informale di persone che decide di acquistare insieme prodotti biologici e sani, rispettosi dell'ambiente, preferibilmente a km 0.

È anche importante la relazione tra nuclei per decidere cosa acquistare, nonché tra famiglie e produttori.

Nascono di conseguenza occasioni di formazione riguardo ai prodotti, scambi di ricette o pratiche casalinghe, momenti di sensibilizzazione sul territorio.

Sono state proposte anche alcune uscite finalizzate a conoscere i produttori.

C'è una lista di prodotti acquistabili, ad esempio, per quanto riguarda il GAS di Chieri, sono compresi: pasta, riso, carne, agrumi, carta, parmigiano, robiola.

Ogni componente del GAS è referente di un prodotto, ne cura le ordinazioni, la consegna, la raccolta dei pagamenti.

“**Gasdotto**” è il GAS nato a Chieri nel 2007, è composto da 15 nuclei familiari. Non ha una sede, gli aderenti si riuniscono a casa dei partecipanti.

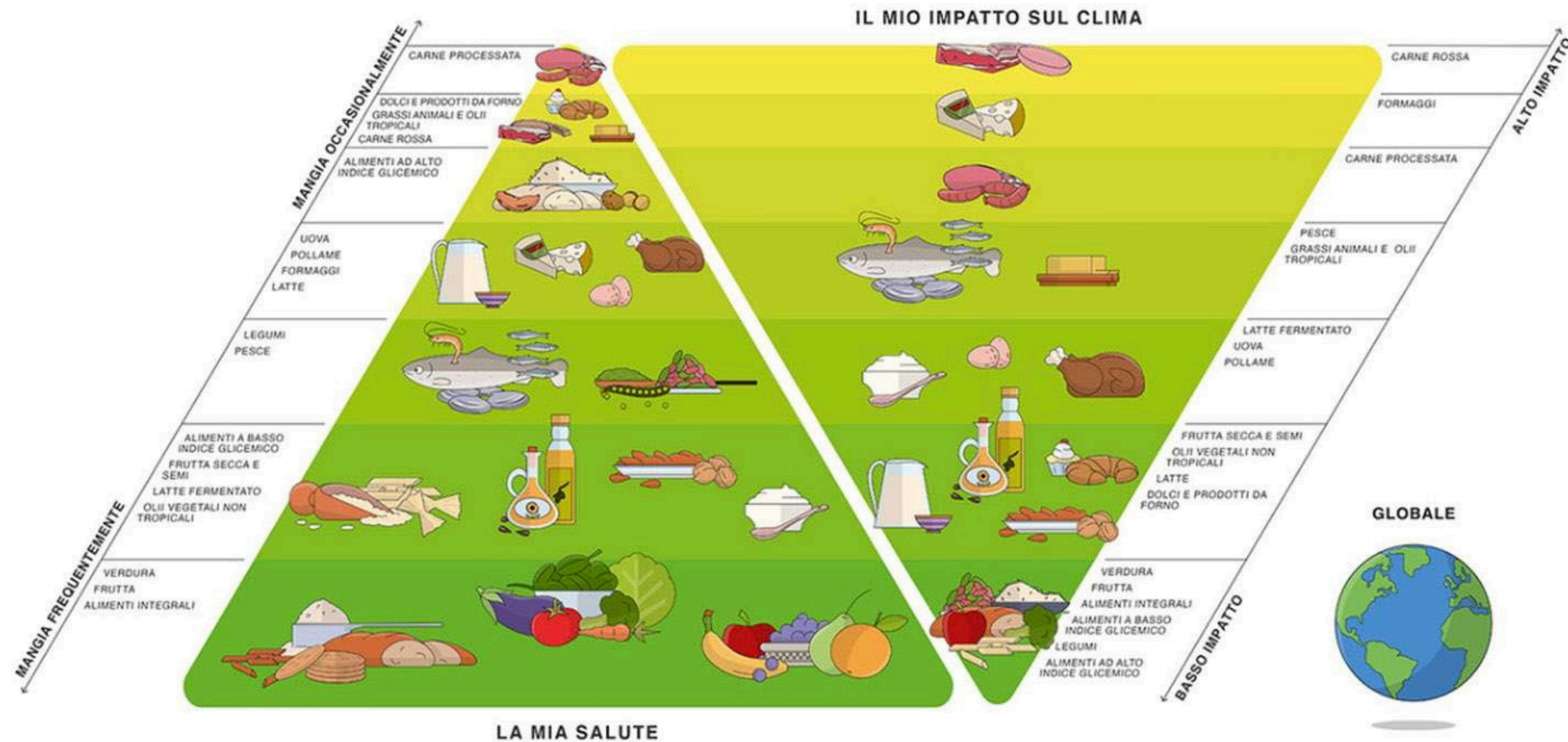
Riferimenti: Loredana Salsano 347 2470627,  
Francesco Alemanno 340 5235190

A **Chieri** c'è anche un altro GAS, Gas Chieri, che già conta 40 famiglie.

Gas di **Pino Torinese**, aggregato all'Associazione Di Tutti i Colori: mail [info@dituttiicolori.org](mailto:info@dituttiicolori.org)

Gas di **Montaldo Torinese**, riferimento: Tatiana Rommelli 349 4322254

# La piramide alimentare



CONSUMO GIORNALIERO: ACQUA: ALMENO 2 LITRI | CAFFÈ O TÈ: MAX 3 TAZZE | VINO: MAX 1-2 BICCHIERI | BIRRA: MAX 1 LATTINA | SALE: MAX 1 CUCCHIAINO.  
 BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.  
 SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La prima piramide della pagina precedente, propone una dieta equilibrata, che consta alla base un elevato consumo di frutta e verdura ed al vertice consiglia un limitato consumo di carne rossa.

La seconda piramide, quella rovesciata, indica l'impatto ambientale di ogni produzione. Si può notare facilmente come i prodotti alimentari più consigliati (frutta e verdura) siano quelli meno impatto sull'ambiente deriva dal cibo meno consigliato (le carni rosse).

Si ricorda, inoltre, che la carne rossa, il latte e i formaggi di origine bovina portano con sé un derivante principalmente dal metano rilasciato in atmosfera dai ruminanti. Il metano è un gas con un effetto serra decisamente superiore a quello dell'anidride carbonica.



# FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

In alcuni mesi dell'anno ci si lamenta della poca scelta riguardo alle verdure di stagione ma in Piemonte non è possibile variegare più di tanto.

Occorre recuperare una connessione con la terra, imparare che non tutte le verdure sono disponibili tutto l'anno, che bisogna produrre in modo sostenibile, rispettando i ritmi stagionali.

L'agricoltura biologica coltiva in modo naturale rispettando l'ambiente, così come il consumatore che predilige tali prodotti e che sta facendo del bene alla sua salute e al territorio. L'adozione di serre non riscaldate, l'uso di "insetti antagonisti", dei fitofarmaci, sono solo due esempi di buone pratiche.

Occorre prestare attenzione alla definizione di "**residuo zero**" (riferito a sostanze chimiche) è probabilmente vera per il prodotto ma non garantisce di per sé quali trattamenti sono stati effettuati alla pianta e al terreno in precedenza.

Il concetto di chilometro zero non fa riferimento solo al basso impatto ambientale del trasporto, esalta anche la freschezza del prodotto appena raccolto e l'assenza di additivi impiegati per mantenerne un bell'aspetto per più giorni (come accade nella grande distribuzione).

Non ultimo aspetto da considerare, è l'ottimo sapore della frutta e della verdura quando sono raccolte mature e in giornata.

Più le verdure sono fuori stagione e più sono insostenibili (per es. una melanzana d'inverno).

Se le verdure sono molto fuori stagione c'è il rischio che le derrate arrivino da lontano.

Oltre al trasporto, impattante sul piano ambientale, è possibile che i luoghi di produzione siano oggetto di **“land grabbing”**.

L'accaparramento di terra consiste in un fenomeno economico e geopolitico che vede le popolazioni locali, specie africane, coltivare i loro territori in condizioni di sfruttamento, perché il business ed i profitti sono in capo ad aziende straniere.

# Cosa c'è di buono questo mese?

Proprietà nutrizionali e consigli pratici su [altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura](http://altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura)



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>AGLIO</b>				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
<b>ALCHECHENGI</b>							LUG	AGO	SET			
<b>ALBICOCCA</b>						GIU	LUG	AGO				
<b>ANANAS</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>ANGURIA</b>						GIU	LUG	AGO				
<b>ARANCIA</b>	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
<b>ASPARAGO</b>			MAR	APR	MAG	GIU						
<b>AVOCADO</b>	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
<b>BANANA</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>BARBABIETOLA</b>	GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>BIETOLACOSTA</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>CAKI</b>										OTT	NOV	DIC
<b>CARCIOFO</b>	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
<b>CAROTA</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>CASTAGNA</b>										OTT	NOV	
<b>CAVOLI</b>	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
<b>CETRIOLO</b>						GIU	LUG	AGO	SET			
<b>CILIEGIA</b>					MAG	GIU	LUG					
<b>CIUFFO DI RAPA</b>	GEN	FEB										DIC
<b>CLEMENTINE</b>	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
<b>COCCO</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>FAGIOLINI</b>					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
<b>FAVA</b>				APR	MAG	GIU	LUG					
<b>FICO</b>						GIU	LUG	AGO	SET			
<b>FINOCCHIO</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
<b>FRAGOLE</b>				APR	MAG	GIU	LUG					
<b>INSALATA</b>	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
<b>KIWI</b>	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC

di stagione  
primizie/tardive



LAMPONE

MAG GIU LUG AGO SET OTT

LIME

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

LIMONE

GEN FEB MAR APR OTT NOV DIC



LITCHI

GEN FEB NOV DIC

MANDARINO

GEN FEB NOV DIC

MANGO

AGO SET OTT



MELA

GEN FEB MAR APR AGO SET OTT NOV DIC

MELANZANA

GIU LUG AGO SET OTT

MELOGRANO

OTT NOV



MELONE

MAG GIU LUG AGO SET

MIRTILLO

LUG AGO SET

MORA

LUG AGO SET



NESPOLE

APR MAG

PAPAYA

LUG AGO SET OTT NOV DIC

PASSION FRUIT

GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC



PATATA

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

PEPERONE

MAG GIU LUG AGO SET OTT



PERA

GEN FEB MAR APR MAG AGO SET OTT NOV DIC

PESCA

GIU LUG AGO SET

PISELLI

APR MAG GIU

POMODORO

MAG GIU LUG AGO SET

POMPELMO

GEN FEB MAR APR MAG NOV DIC



PORRO

GEN FEB OTT NOV DIC

RAVANELLO

MAG GIU LUG AGO SET OTT

SEDANO

APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV



SPINACIO

GEN FEB MAR APR MAG SET OTT NOV DIC

SUSINA

GIU LUG AGO SET

UVA

AGO SET OTT NOV DIC

OPINAMBUR

GEN FEB MAR OTT NOV DIC



ZUCCA

GEN FEB MAR AGO SET OTT NOV DIC

ZUCCHINA

MAG GIU LUG AGO SET

Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)



LA SPESA CHE

ALTROCONSUMO



Casa del Consumatore

## CEREALI E LEGUMI SECCHI SFUSI

I cereali ed i legumi possono essere commercializzati secchi e sfusi per una logica di riduzione degli imballaggi.

Se provenienti da agricoltura biologica tutelano la salute di chi li mangia e di chi li produce, le falde acquifere e la biodiversità (gli altri viventi, tra cui le api).

Se italiani -ovvero provenienti da filiere corte- riducono l'impatto dei trasporti e, se acquistati nel rispetto di chi produce e non imponendo prezzi e condizioni penalizzanti, rappresentano un modo solidale ed equo di fare commercio.

Infine risultano più convenienti per chi li mangia in quanto costano meno. Per chi sogna territori e agricoltura belli e sani, naturalmente occorre perseguire tutti gli aspetti sopra descritti.

I legumi richiedono meno risorse idriche rispetto alla carne, quindi è importante inserirli nella dieta sia per variegare la nostra alimentazione, sia per alleggerire l'impatto sull'aria e sull'acqua ed evitare il land grabbing (sopra citato).

Esistono diverse varietà di legumi, ognuno con specifiche proprietà e sapori.

L'imballaggio, che in questo caso si può evitare, genera un costo ed un impatto sull'ambiente.

Sarebbe bello creare dei gruppi per scegliere e valutare i prodotti e i prezzi dei legumi, nonché per condividere le ricette.



Se consideriamo che il sole, per il momento, è gratis, che siamo noi a decidere se destinare il suolo a coltivazione o altri altri scopi (autostrade, capannoni industriali) e che l'acqua rimane l'elemento fondamentale per la produzione alimentare, scopriamo che per ottenere un kg di cibo occorrono, mediamente (ma le modalità di produzione possono far variare i dati), le seguenti quantità di acqua:

Alimento/1 kg	Consumo idrico/litri
carne bovina	15.000
carne di agnello	10.400
carne di maiale	6.300
pollame	3.900
formaggi	5.200
legumi	4.100
pesce	2.300
uova	2.500
riso	1.600
pasta	1.500
pane	900
frutta	700
verdura	300

In Italia mediamente consumiamo 6.300 litri di acqua per persona al giorno, tra bevande e alimenti: è la nostra **“impronta idrica”**.

Ti servono suggerimenti per cucinare i legumi?

Guarda qui:

<https://www.vegolosi.it/ricette-vegane/ricette-con-i-legumi/>



**Ricette**

## LIBERA, prodotti di LIBERA TERRA

L'**Associazione Libera** nasce nel 1995 grazie a una raccolta firme che porta il nostro Parlamento a destinare i beni confiscati alle mafie ad un uso sociale.

Questa operazione ha tra gli obiettivi quello di dare uno smacco morale alla criminalità organizzata, che perde la sua capacità di fornire occupazione.

Le attività sono gestite per lo più da Cooperative sociali.

Bisogna comprendere il significato di questa vendita, è l'aspetto umano a essere importante: si recuperano terreni agricoli e li si affida a giovani del territorio, che trovano così un'opportunità lavorativa che li tiene lontani dalla criminalità organizzata. I prodotti della terra sono **Fairtrade** -marchio etico per la sostenibilità e i diritti umani- e Bio.

I principali prodotti proposti da Libera sono: pasta, olio di oliva, vino, legumi, liquori, marmellate e salse, frollini e dolci, miele, succhi di frutta, mozzarella di bufala, bagnoschiuma al miele. Data la produzione piuttosto ridotta, il valore di acquistare i prodotti dei beni confiscati ha un altro significato simbolico e umano.

Sostenere Libera Terra significa anche contribuire alla promulgazione di leggi in contrasto con il caporalato.

Negli ultimi 30 anni i beni confiscati sono cambiati, così come sono cambiate le mafie. Nei primi anni i beni confiscati si trovavano soprattutto al Sud ed erano terreni agricoli, adesso sono molto più numerosi i beni situati nel Nord Italia e talvolta sono costituiti da altri tipi di immobili.

In Piemonte sono presenti molti beni confiscati. È possibile sostenere l'Associazione e la gestione della villa confiscata a San Sebastiano Po organizzando delle feste. Si tratta del più gradevole bene confiscato in Piemonte. Inoltre, nel sito stesso, si producono miele e torrone, Qui alla produzione agricola si accosta la possibilità di organizzare eventi e feste all'interno dell'immobile, che è adeguatamente attrezzato.

I prodotti di Libera sono venduti sul loro sito internet, nelle botteghe del Commercio Equo, in varie catene (ad esempio la Coop).

A questo link si trovano tutti i contatti:

<https://liberapiemonte.it/osservatorio/beni-confiscati/>

Tramite questo link si può comprare on line

<https://liberaterra.it/>

## COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

Alcuni prodotti agricoli non li possiamo coltivare in Italia. Il **Commercio Equo e Solidale** propone articoli provenienti da lontano: banane, cacao e cioccolato, caffè, cotone, tè, zucchero di canna, spezie.

Si avvale di filiere, relazioni e modalità alternative a quelle tradizionali, così facendo garantisce un commercio rispettoso di chi produce, trasparente, in grado di offrire un prodotto sano sia per chi lo coltiva sia per chi lo consuma. Utilizza meccanismi economici che garantiscono a chi coltiva/produce un prezzo più giusto, prefinanziamenti ove necessario, condizioni di lavoro rispettose e degne.

Dal secondo dopoguerra, con la fine del colonialismo, ci si è resi conto dello sfruttamento di queste popolazioni e nel tempo si è creato questo mercato alternativo. Oggi sul mercato si registra un incremento della domanda dei prodotti "coloniali". Ciò sta portando come conseguenza ad un'ulteriore deforestazione e sta riportando, in particolare, donne e bambini a lavorare in condizioni di sfruttamento, mettendo a rischio la loro vita e la loro salute. Viceversa, il Commercio Equo e Solidale sostiene le popolazioni locali e contribuisce a fornire loro una vita più dignitosa.

Noi possiamo influenzare il mercato!

# ACQUA PUBBLICA

L'acqua è di tutti.

La **Legge Galli** del 1994, nel suo primo articolo, evidenzia che tutte le acque sono pubbliche e vanno salvaguardate. Inoltre, sempre la stessa legge, istituisce il servizio idrico integrato. Seppur successivamente sia stata in parte abrogata, il suo impianto normativo, le sue finalità, continuano a caratterizzare il testo unico sull'ambiente, che rappresenta il riferimento per la gestione delle risorse idriche.

L'acqua del rubinetto costa in Italia tra 1,50 e 2,00€ al metro cubo, mentre l'acqua minerale in bottiglia da 1,5 litri costa al metro cubo circa 135,00€ (2.000,00€ per l'acqua in bottiglietta da mezzo litro). L'acqua che sgorga dal rubinetto delle nostre case proviene da acque sotterranee di falda profonda ed è controllata in modo sistematico da SMAT (si pensi che si arriva a 30 controlli semestrali sulla qualità biologica ed a svariati controlli chimico-fisico durante l'anno).

L'acqua minerale in bottiglia ha un numero di controlli su base annua inferiori a quelli pubblicati da SMAT sul proprio sito. Se comparata all'acqua di sorgente (utilizzata per l'acqua minerale in bottiglia), l'acqua potabile delle nostre zone ha molti più carbonati ma questo non vuol dire che l'acqua non sia idonea ad essere bevuta.

La caratteristica di essere un'acqua più dura, classificata come mediamente mineralizzata, dipende dalla geologia del territorio da cui si estrae.

Il sito di SMAT ha una sezione in cui è presente l'elenco di tutti i dati che vengono analizzati ed i parametri di legge da rispettare.

A Chieri ci sono 5 **casette dell'acqua**, che forniscono anche acqua frizzante. L'acqua è filtrata così da risultare più gradevole.

Una bottiglia pesa mediamente 43 grammi, le casette erogano all'anno più di un milione di litri, vengono quindi risparmiate più di 28 tonnellate di plastica.

L'acqua del rubinetto ha un gusto diverso da quella in bottiglia, si sente il cloro: per ovviare all'inconveniente si può lasciare l'acqua in caraffa per mezz'ora in modo tale che perda il gusto di cloro.

Si consiglia inoltre di riempire la caraffa dopo aver fatto scorrere un po' d'acqua (ad esempio dopo aver lavato i piatti), così da non prelevare l'acqua che è rimasta un po' di tempo nell'impianto di casa.

Ci sono vari tipi di apparecchi per filtrare l'acqua a livello domestico, che possono eliminare il cloro e altre sostanze, così da migliorarne il sapore.

Si spazia dalle caraffe col filtro a veri e propri impianti con tanto di rubinetto dedicato.

Si raccomanda di verificarne le certificazioni e rispettare le indicazioni di sostituzione dei filtri.



# TOO GOOD TO GO

L'app di **Too Good To Go** è il marketplace più grande al mondo per le eccedenze alimentari.

All'anno ogni famiglia in Europa butta in media 70 kg di cibo e a questa quantità vanno aggiunti 12kg di scarti a persona prodotti da ristoranti e attività di ristorazione.

Questa App coinvolge le realtà che si occupano di alimentari, ristorazione, floricoltura, mangimi per animali (e altre), che vogliono combattere lo spreco alimentare.

Il procedimento è semplice: quando al negozio/attività avanzano degli alimenti/prodotti, può caricare sull'applicazione una **magic box** a sorpresa con prodotti ancora buoni in scadenza o con la confezione rovinata per cui non vendibili ed un fruitore potrà acquistare l'avanzo a un prezzo decisamente inferiore evitando che venga sprecato.

Ci sono dei limiti, che tengono conto del fatto che un prodotto si può mangiare anche dopo la data di scadenza (in particolare quando è presente la dicitura "preferibilmente entro il ...").

Il recupero delle magic box è da effettuare presso i negozi/attività, oppure le aziende mettono online anche delle box più grandi che vengono consegnate direttamente a domicilio.

Questa applicazione è un'opportunità sia per i consumatori, che risparmiano e contribuiscono alla riduzione dello spreco, sia per i venditori, per contenere i costi dell'invenduto e fare conoscere la propria attività.

Tutti noi possiamo proporre ai negozi di cui siamo clienti l'opportunità di aderire a **Too Good To Go**.



## PANE COMUNE E GRANI ANTICHI

Il **Pane Comune** è un pane senza strutto, semplice, disciplinato per legge. Solitamente è prodotto con una forma di medie dimensioni, si può affettare facilmente e mantiene una buona qualità per alcuni giorni (non secca subito). Generalmente è il pane meno costoso perché non ha additivi o lavorazioni particolari.

È possibile richiederlo alle panetterie, che spesso ne producono poco ogni giorno. Val la pena prima assaggiarlo e poi insistere per trovarlo in vendita. È inoltre possibile preparare il pane in casa perché il macchinario necessario non è particolarmente costoso. A quel punto si può puntare sull'utilizzo di farine derivanti da "**grani antichi**".

Si tratta di prodotti reperibili presso alcuni negozi specializzati e presso mulini della zona, che mantengono viva la coltivazione di varietà di grano escluse dall'agricoltura standardizzata che prevede semi studiati in laboratorio e largo utilizzo di prodotti chimici.

Questo è il link di YouTube dello spezzone di uno spettacolo di Teresa Mannino in cui lei ricorda com'era il grano quand'era bambina e come è adesso: <https://www.youtube.com/watch?v=yMy9QhTkOhc>

## **AUTOPRODUZIONE DI MARMELLATE, SALSE, CONSERVE E SPECIALITA' VARIE**

La tradizione contadina è piena di ricette che insegnano ad utilizzare i periodi di maggior di frutta e verdura al fine di conservarli per l'inverno.

Si conciliano risparmio economico e maggiore qualità ad un unico prezzo: un po' di lavoro manuale.

Una proposta che potrebbe nascere da questo manuale è organizzare l'autoproduzione tra due o più nuclei familiari per suddividersi il lavoro, passare una giornata in compagnia e superare insieme la difficoltà di gestire una produzione che rischia di essere faticosa se svolta in solitudine.



# COME LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

Esistono dei veri e propri manuali in materia. Qui si forniscono solo pochi spunti riguardo ai quali prestare attenzione:

-Peso sgocciolato e quantità netta (priva di tara).

-Sede dello stabilimento di produzione.

-Modalità di conservazione, tempi minimi di conservazione e periodo di utilizzo.

-Valore energetico e proprietà nutrizionali.

-Ingredienti, per legge indicati in ordine decrescente di quantità.

-Confezione in carta, plastica riciclata o altro.



## Additivi:

E100 - E399 Coloranti	E200 - E299 Conservanti
E300 - E399 Antiossidanti e regolatori di acidità	E400 - E499 Addensanti
E500 - E599 Anti agglomeranti	E600 - E699 Esaltatori di sapidità

Possono avere o meno un valore nutritivo, alcuni sono di derivazione naturale, mentre altri sono prodotti di sintesi chimica.

Per ciascuna categoria conviene individuarne alcuni che si intende evitare, ad esempio perché chimici o perché zuccherini o grassi.

Cosa posso  
mettere oggi  
in pentola



## SPUNTI PER CUCINARE LA VERDURA

<https://ricette.donnamoderna.com/gratin-di-rape-allo-zafferano>

<https://ricette.giallozafferano.it/Cannelloni-ricotta-e-spinaci.html>

<https://ricette.giallozafferano.it/Sformato-di-cavolfiore.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cavoletti-alla-parmigiana/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-finocchi-e-arance.html>

<https://www.cookist.it/muffin-ai-broccoli/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-torta-porri-brie/>

<https://www.lacucinaitaliana.it/article/zuppa-valdostana-pane-verza-formaggio-fontina-ricetta-tipica/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-chips-zucca-rosmarino/>

<https://www.cucchiaio.it/come-cucinare/come-cucinare-il-daikon-proprietà-usi-ricette-e-curiosita/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/insalata-di-radicchio-e-finocchio-al-pompelmo/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cotolette-di-finocchi/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/strudel-di-radicchio-di-treviso-igp-pere-e-scamorza-affumicata/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Involtini-di-verza-con-riso-e-zucca.html>

[https://ricette.donnamoderna.com/5-ricette-con-la-rapa-bianca-303948#google\\_vignette](https://ricette.donnamoderna.com/5-ricette-con-la-rapa-bianca-303948#google_vignette)

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-cavolo-rosso-caramellato/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Flan-di-topinambur.html>

<https://blog.giallozafferano.it/lebistro/pesto-rucola-mandorle/>

<https://www.lacuocadentro.com/2014/11/torta-salata-di-verza-e-pancetta-in.html>

<https://www.saporie.com/ricette-degli-chef/antipasti/zucca-allo-zenzero-e-porri>

<https://migusto.migros.ch/it/ricette/insalata-di-pan-di-zucchero-e-zucca>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/insalata-di-avena-salmone-e-ravanelli/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cannelloni-di-verza-e-porri-con-salsa-di-zucca/>

<https://www.cookist.it/insalata-in-padella-ricetta/>

<https://www.buonissimo.it/lericette/crema-di-zucca-porri-e-patate-335905>

<https://ricette.giallozafferano.it/Rape-glassate-al-miele-e-spezie.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-caesar-salad/>

<https://ricetta.it/3-insalate-di-spinaci-freschi>

<https://cookpad.com/it/ricette/14014726-parmigiana-di-zucca-mozzarella-e-pancetta>

<https://blog.giallozafferano.it/losteriadianna/carpaccio-di-rape-bianche-con-arance-e-nocciole/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/frittata-carciofi/>

<https://www.cosebellemagazine.it/i-cetrioli-le-ricette-tra-superfood-e-beauty/14067/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/pure-di-fave-e-patate-con-ciccioli-guanciale-e-salsa-pecorino/>

<https://ricette.donnamoderna.com/crema-di-ravanelli>

<https://mutti-parma.com/it/ricettario-rosso/spaghetti-alla-chitarra-con-pomodoro-zucchine-limone-e-maggiorana/>

<https://ricette.lidl.ch/ricette/sciroppo-di-cetrioli-super-fresco>

<https://www.tavolartegusto.it/ricetta/tarte-tatin-di-pomodorini/>

<https://blog.giallozafferano.it/cucinaserafina/metodi-per-congelare-i-pomodori-e-come-usarli-dopo-lo-scongelo/>

<https://www.dissapore.com/ricette/peperoni-ripieni-di-riso/>

<https://www.lovemysalad.com/it/ricette/5-condimenti-insalate-da-sapere-memoria>

<https://www.cucinabotanica.com/ricette/babaganoush-la-ricetta-originale/>

<https://www.cucina-naturale.it/ricette/crocchette-di-broccoli/>

<https://blog.giallozafferano.it/cucinaserafina/metodi-per-congelare-i-pomodori-e-come-usarli-dopo-lo-scongelo/>

<https://www.saporie.com/ricette-degli-chef/antipasti/peperoncini-ripieni-di-tonno-acciughe-e-capperi>

<https://migusto.migros.ch/it/storie/ricette-cavolo-rapa.html>

<https://www.ilmioricettario4stagioni.it/minestra-nera-o-cavolo-spigarello-ripassato-in-padella/>

<https://www.agrodolce.it/ricette/carote-glassate>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/vellutata-di-carote/>

<https://blog.giallozafferano.it/ricettechepassione/zucca-butternut-al-forno/>

<https://www.casapappagallo.it/ricette/cavolo-cappuccio-arrosto>

<https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-al-radicchio.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-insalata-darance-noci-finochii/>

<https://www.soniaperonaci.it/orecchiette-con-cime-di-rapa/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-chips-zucca-rosmarino/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/broccomole/>

<https://www.cookist.it/muffin-ai-broccoli/>

<https://www.silviaerosmarino.it/ricetta/friggirelli-e-feta-al-forno/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Lasagne-con-cavolfiore-romanesco-e-pancetta.html>

<https://blog.giallozafferano.it/misonomessaadieta/kale-e-ceci-in-insalata-di-lime/>

<https://migusto.migros.ch/it/ricette/insalata-di-pan-di-zucchero-e-zucca>

<https://blog.giallozafferano.it/ricettandocondany/cicoria-pan-di-zucchero-al-forno-con-olive-e-capperi/>

<https://www.cucinabotanica.com/ricette/babaganoush-la-ricetta-originale/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Peperoni-in-agrodolce.html>

<https://www.dissapore.com/ricette/peperoni-ripieni-di-riso/>



## **Polpettine di fagioli e patate (ingredienti per due persone)**

230 g di fagioli rossi o borlotit bolliti (120g secchi)

2 patate di medie dimensioni

1 cucchiaio pangrattato

foglie di salvia a piacere

peperoncino qb, paprica dolce qb, sale fino qb

Ingredienti per l'impanatura:

2 cucchiaini farina di mais, sale fino qb

Pelare e tagliare le patate a tocchetti e lessarle in abbondante acqua salata per 15 minuti. Versare i fagioli, le patate e le spezie nel mixer e frullare per qualche secondo. Trasferire tutto in un piatto capiente, aggiungere il pangrattato, amalgamare e creare delle polpettine. Fare riposare in frigo per 20 minuti. Impanare le polpette nella farina di mais e cuocerle in una padella antiaderente unta con un filo d'olio. È possibile utilizzare anche il forno: 180° per 20 minuti.

## **Frittata senza uova:**

### **la ricetta a base di farina di ceci (ingredienti per 2 persone)**

100g farina di ceci

250g di acqua

1 broccolo

1 cipolla rossa piccola

pomodori secchi qb

olive taggiasche qb

curry qb

sale e pepe. qb

Comincia preparando la pastella: unisci sale e curry alla farina di ceci, poi aggiungi acqua a filo e amalgama con una frusta, così da evitare la formazione dei grumi. Lascia riposare la pastella e, nel frattempo, prepara il condimento: versa un filo di olio nella padella, aggiungi la cipolla rossa e, quando questa è dorata, i broccoli, un po' d'acqua e il sale. Quando i broccoli si saranno ammorbiditi, aggiungi anche i pomodori secchi e le olive. Lascia insaporire, quindi aggiungi in padella la pastella, fino a ricoprire le verdure. Metti il coperchio e lascia cuocere a fiamma bassa per qualche minuto.

Quando il composto si è compattato, gira ala frittata e cuoci anche sull'altro lato.  
Buon appetito!

## **Zuppa di lenticchie rosse (ingredienti per 2 persone)**

200g di lenticchie rosse 1 carota, 1 cipolla, 1 patata 1 cucchiaio di: concentrato di pomodoro, menta fresca tritata, prezzemolo tritato 1 cucchiaino di cumino e 1 di paprika dolce succo di mezzo limone, sale e pepe, brodo vegetale

Per prima cosa pelate la carota e la patata, tagliatete a pezzetti, affettate la cipolla e fate rosolare le verdure in una pentola con un goccio di olio per 5 minuti. Insaporite con in concentrato di pomodoro, la menta, il prezzemolo, il cumino, la paprika, poi unite le lenticchie precedentemente sciacquate bene con l'aiuto di un colino e mescolate bene. Coprite il tutto con il brodo vegetale bollente, regolate di sale e pepe, portate a bollore, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che le verdure e le lenticchie saranno morbide. Se le lenticchie dovessero assorbire troppo liquido, aggiungete altro brodo bollente. Frullate quindi il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere un crema perfettamente liscia, completate con succo di limone e servite calda.



# LA MOBILITÀ SOSTENIBILE

## Da Capo Nord a Chieri: Viaggio nella Mobilità Sostenibile

**Mercoledì 19 novembre**  
**Ore 20.30 Cinema Splendor**  
Via XX Settembre 6, Chieri



- Proiezione del documentario "FIT FOR 2030 Rotta Climatica dalle Alpi a Capo Nord" curato da Environment Park
- Dialogo con i protagonisti dell'impresa per sensibilizzare alla mobilità sostenibile
- Evidenza di alcune buone pratiche chieresi

NORDKAPP



ROTTA CLIMATICA

FIT FOR 2030  
by Bike

ENVIRONMENT  
PARK TORINO

*Fit for 2030 by Bike Rotta Climatica dalle Alpi a Capo Nord è un progetto di Environment Park per la divulgazione dell'obiettivo della neutralità climatica entro il 2030*

PICCOLO  
MANUALE DEL  
CONSUMATORE  
CRITICO CHIERESE



Svolta



Il 19 novembre 2025 nei locali del Cinema Splendor di Chieri, si è tenuta la seconda puntata del **Manuale del consumatore critico chierese**, dedicata alla mobilità sostenibile

In sala erano presenti un centinaio circa di cittadini che hanno assistito alla proiezione del documentario *“FIT FOR 2030 Rotta climatica dalla Alpi a Capo Nord”* e al dibattito conseguente.

Essendo la serata dedicata alla mobilità ecologica, sono state invitate le associazioni del territorio che più hanno a che fare con l'argomento: innanzitutto **CiòCheValeAPS**, con il progetto **Pistaaa! La blue way piemontese**, **FIAB Chieri**, **Muoviti Chieri** e **Svolta**.

“Ciò che vale” sostiene un modello di economia diverso dagli schemi attuali e uno dei suoi progetti è “Pistaaa! La Blue Way piemontese” che si preoccupa di realizzare percorsi ciclopedonali su strade bianche o a bassa percorrenza, evitando così nuova impermeabilizzazione di suolo.

Alcuni percorsi, inaccessibili alle vetture, portano spesso in luoghi poco conosciuti anche se vicini a noi, permettendo di fare piacevoli scoperte del nostro territorio.

Il progetto si propone anche di combattere l'abbandono dei piccoli centri abitati e attualmente conta dell'adesione di 44 comuni: anche questa è economia sostenibile.

Il progetto CineFocus invece, diverso da un cine

forum, si concentra sui temi di economia , sostenibilità e solidarietà partendo dal cibo e proiettando documentari tematici, seguiti da brevi riflessioni con i protagonisti dei filmato.

Una sintesi della serata è visibile seguendo il Link:  
<https://youtu.be/QDhxuD7yrTw>

Per approfondire l'argomento della rotta climatica si può consultare invece questo link:  
<https://www.envipark.com/non-categorizzato/fit-for-2030-by-bike-rotta-climatica-due-ruote-dalle-alpi-a-capo-nord/>



# MUOVITI CHIERI E LA CICLOFFICINA

**Muoviti Chieri** è un'associazione chierese nata nel 2007 per promuovere proprio la mobilità sostenibile, non solo con la bicicletta ma anche a piedi e tramite i mezzi pubblici.

Dal 2009 siamo associati alla FIAB, una federazione nazionale con oltre 30 anni di attività, che raccoglie 130 associazioni con circa 20 mila soci ed è attiva anche nel cicloturismo. Da qualche anno abbiamo una sezione a Carmagnola: "FIAB In bici Carmagnola".

Non si tratta di essere fanatici, la bicicletta è semplicemente un modo molto efficiente per muoversi nella vita di tutti i giorni, per godere del paesaggio, per proteggere l'ambiente e per contrastare la crisi climatica. E può sostituire molti spostamenti fatti in automobile.



Proponiamo soluzioni alle amministrazioni locali, che sono il nostro interlocutore principale, e organizziamo manifestazioni per diffondere la cultura della mobilità sostenibile.

Nel 2017 abbiamo aperto la **Ciclofficina popolare**, che ha sede nella Cittadella del volontariato di Chieri e che offre un servizio altrimenti inesistente.

La ciclofficina aiuta a fare la manutenzione delle bici economiche che i ciclisti non considerano più, recupera le biciclette, le ricondiziona e le fornisce a chi ne ha più bisogno.

Inoltre, durante le manifestazioni, offre servizi di ciclofficina sul posto. Più importante ancora, rappresenta un impegno civico, perché aggrega i volontari che ci lavorano (spesso persone anziane con una grande conoscenza della meccanica delle biciclette) e chi frequenta l'ambiente.

Con il Comune abbiamo avviato un progetto per trasferire la ciclofficina nei locali della stazione ferroviaria, per ampliare i servizi offerti a chi va in bici a prendere il treno, oppure per chi arriva in treno e ha bisogno di una bici per spostarsi a Chieri.

Facciamo anche attività nelle scuole. Teniamo corsi di ciclomeccanica con i ragazzi. Abbiamo progettato per il Liceo Monti un grande cicloparcheggio, realizzato da una carpenteria metallica chierese (a km zero) secondo i migliori standard europei.

In inverno sono una cinquantina gli studenti che lo usano abitualmente, ma nella bella stagione il numero raddoppia. Su 1600 studenti è un bel traguardo.

Nelle manifestazioni che organizziamo, rivolgiamo la nostra attenzione anche alle famiglie e ai loro spostamenti in bicicletta con i bambini.

Abbiamo fatto una campagna per invogliare ad usare la bicicletta per fare la spesa, facendo installare degli archetti posabici nei pressi dei negozi di vicinato. Non trascuriamo nemmeno i supermercati, che pensano solo a chi va in auto; invece, dovrebbero favorire di più chi usa la bicicletta.



Il nostro compito principale è fare “advocacy”, cioè sensibilizzare, informare e influenzare i politici e l’opinione pubblica, per ottenere un cambiamento vantaggioso per tutti.

Diamo suggerimenti alle amministrazioni comunali per migliorare la rete ciclabile e pedonale. Negli anni le auto hanno occupato tantissimo spazio nelle nostre città. In cinquant’anni le auto sulle strade sono quasi triplicate e sono diventate molto più grandi. Auto che però rimangono ferme per oltre il 95% della giornata, occupando molto spazio pubblico. Meno auto in circolazione e in sosta vuol dire più spazio per chi si muove a piedi, in bici, per i mezzi pubblici; meno traffico per chi dell’auto non può fare a meno; più sicurezza per tutti.

Ci occupiamo anche del territorio.

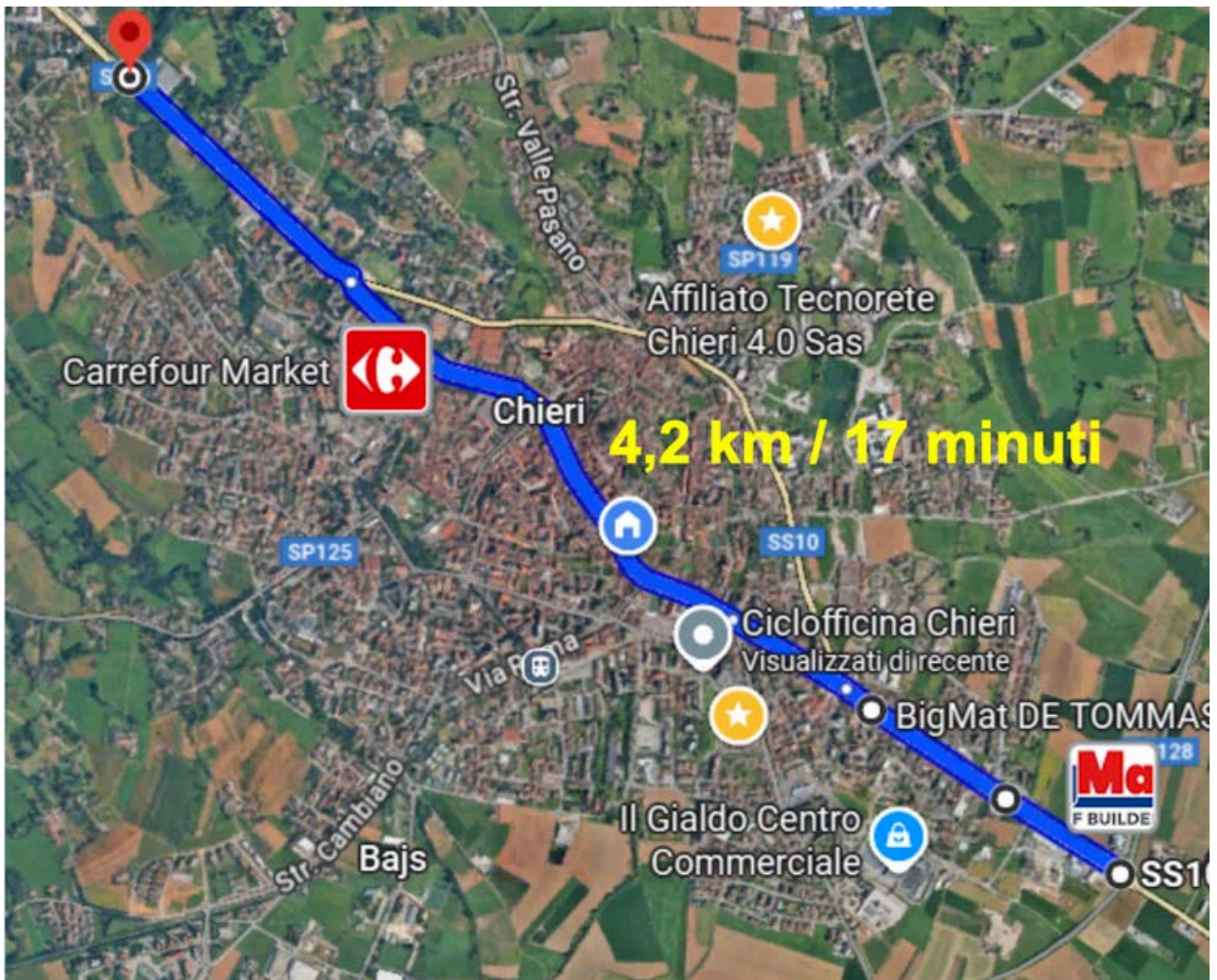
Il cicloturismo favorisce la cura dell’ambiente.

Per chi si muove in bicicletta non conta solo la meta da raggiungere, ma anche la qualità del paesaggio attraversato.

Muoversi lentamente fa riscoprire i piccoli luoghi, gli edifici storici ed artistici, la natura, i prodotti locali.



# LA MAPPA DEL CHIERESE



In bici:

- non faccio code e parcheggio a destinazione gratuitamente;
- risparmio da 1.200 a 4.500€ l'anno rispetto alla mobilità tramite l'auto;
- faccio del sano esercizio fisico quotidiano.

Chieri è in gran parte pianeggiante e da un capo all'altro dell'abitato sono 4,2 km, cioè circa di 17 minuti di pedalata.

Con una è-bike è ancora più facile.



In questa mappa sono segnati in rosso tutti i parcheggi di Chieri dove è possibile lasciare tranquillamente l'auto perché sono gratuiti. Da questi parcheggi è possibile, in un massimo di 15 minuti, raggiungere a piedi il centro della città.

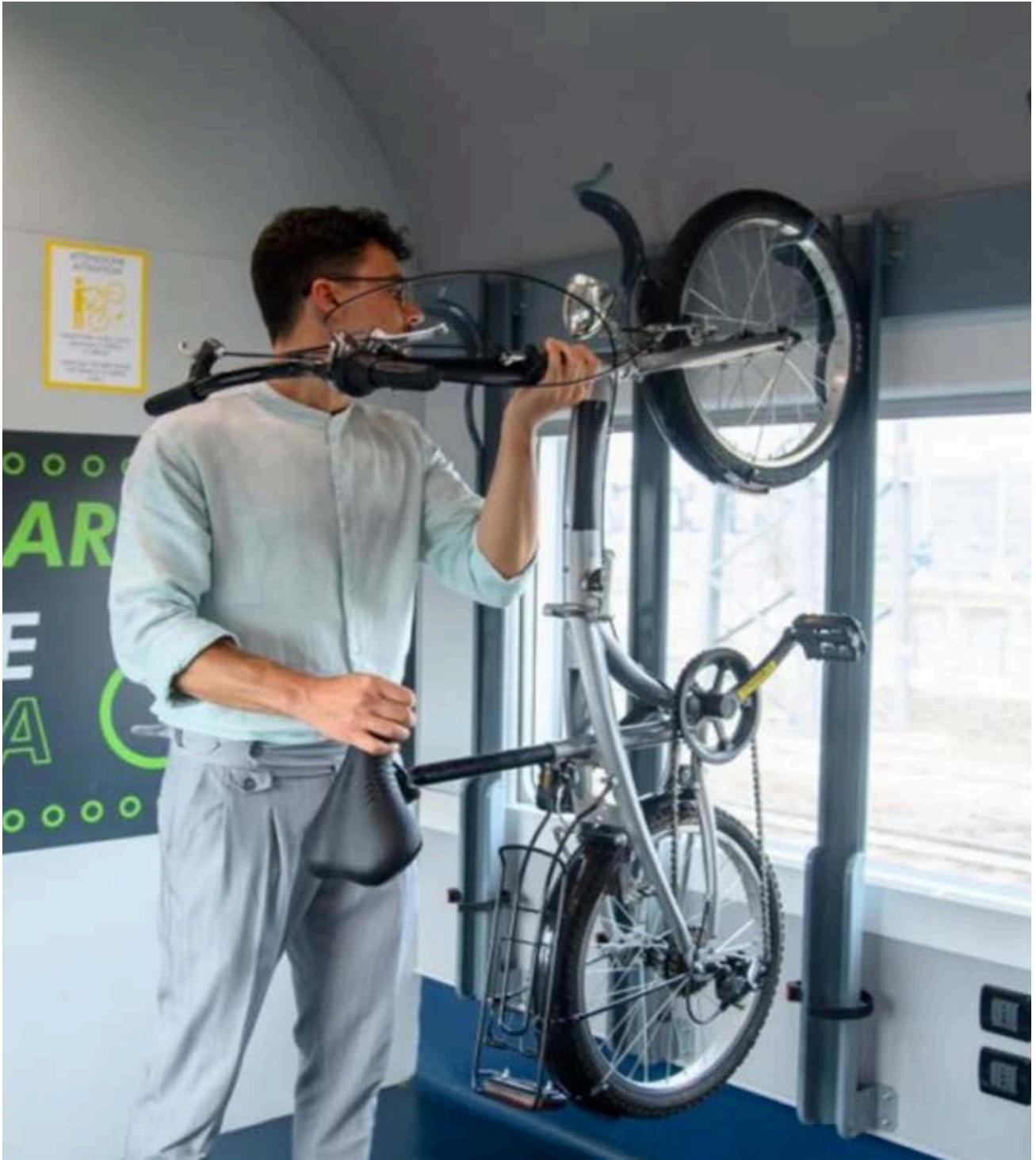
## BICI + TRENO

Durante la serata è stata molto utile e interessante la testimonianza di uno studente universitario che da Chieri si sposta quotidianamente a Grugliasco per seguire le lezioni. Ha cominciato ad andare a Torino in bici per motivi scolastici ma si è reso subito conto di quanto la città fosse molto più vivibile in bicicletta che in auto.

Non avendo la patente e non volendo restare imbottigliato ore nel traffico, ha scoperto che l'abbinata bici e treno è il sistema di spostamento più comodo e non ha intenzione alcuna di cambiare. La sua decisione proviene anche dalla consapevolezza raggiunta attraverso la partecipazione al movimento "Fridays for Future" di cui è attivista.

Riferisce che la linea ferroviaria Chieri-Torino ha apportato miglioramenti rispetto al passato e che i problemi che possono presentarsi sono sempre risolvibili.

Conferma poi che molti universitari la pensano allo stesso modo e che non hanno intenzione di dotarsi di auto o di prendere la patente in futuro.



## LA BICI CARGO

Esistono due modelli di bici cargo, una più snella che passa dove passa il manubrio, quindi che va ovunque, e un secondo modello invece più ampio che ha due ruote laterali e su cui si carica il doppio.

C'è chi ha usato questa bici cargo per il lavoro, per trasportare i figli, per divertimento, per fare i mercatini e anche per le ferie.

C'è anche chi la utilizza anche per gli spostamenti tra i suoi fornitori e il negozio, trasportando carichi anche da 80kg.

Oppure, se deve andare a Torino per delle riunioni, carica la bici pieghevole sulla cargo, lascia la cargo alla stazione e si porta quella pieghevole in treno o sul bus.

Inoltre, qualcuno segnala che dal 2015 ad oggi, alla cargo non ha mai dovuto sostituire dei pezzi, salvo i copertoni, perché i freni a tamburo hanno una frenata lenta ma non si esauriscono mai.

La bici cargo è quindi un mezzo robusto, che non ha bisogno di grande e continua manutenzione come le vetture.

Il che implica un notevole risparmio economico oltre ai benefici per il clima e per la salute.

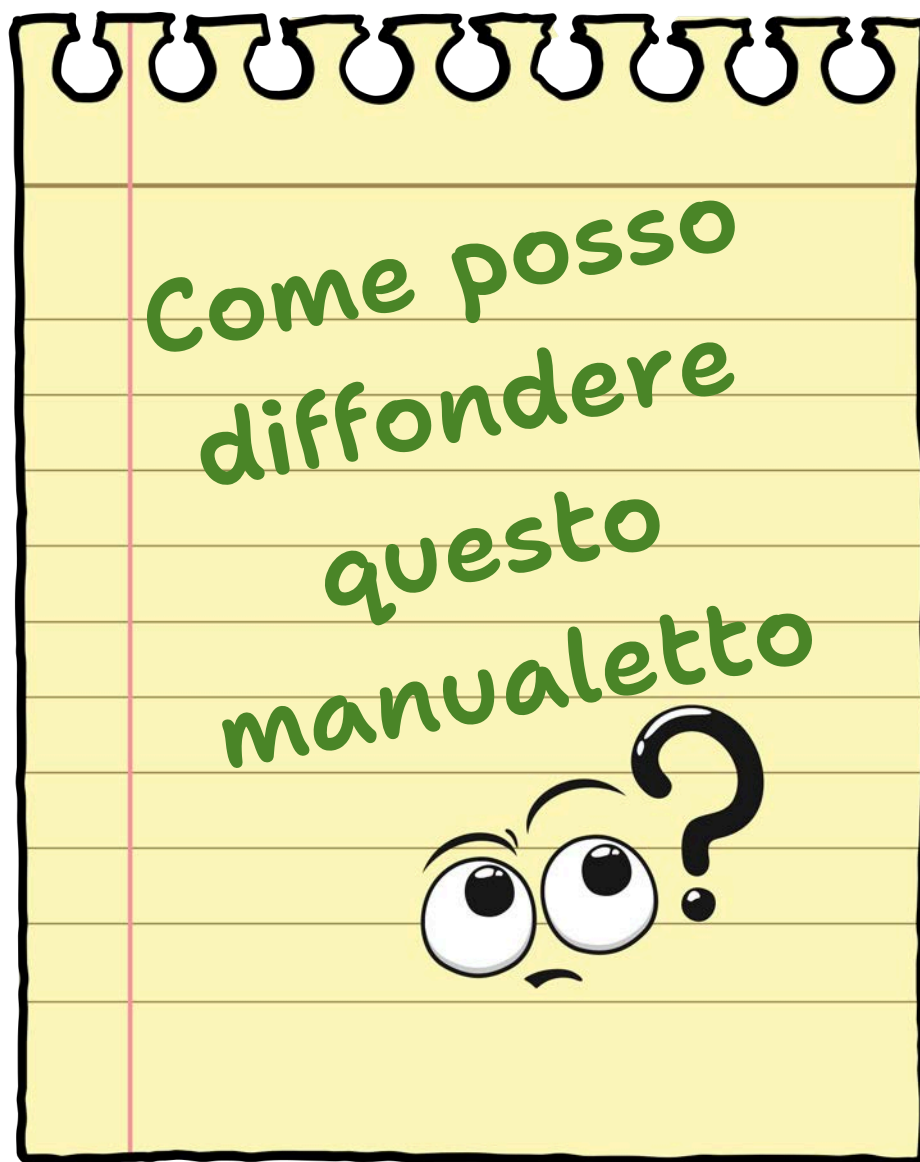


# TUTTI I VANTAGGI DELLA BICICLETTA

- Aria più pulita e meno rumore nelle strade di Chieri, grazie alla riduzione del traffico automobilistico.
- Minore contributo locale al cambiamento climatico, in coerenza con gli obiettivi di neutralità climatica dell'area torinese.
- Rete di percorsi ciclopedonali (Pista – Blue Way piemontese) che usa strade bianche e a bassa percorrenza già esistenti, senza nuova cementificazione.
- Possibilità per i chieresi di raggiungere in sicurezza luoghi poco conosciuti ma molto belli del territorio, favorendo il turismo lento.
- Ricadute economiche positive per piccoli esercizi, agriturismi e attività locali lungo i percorsi.
- Collegamenti dolci tra Chieri e i comuni vicini che aiutano a contrastare lo spopolamento dei paesi più piccoli.
- Maggiore coesione territoriale grazie a una sorta di “sistema linfatico” fatto di piste, sentieri e cammini.

- Attività fisica quotidiana incorporata negli spostamenti (casa-lavoro, scuola, servizi), con benefici su salute e benessere.
- Maggiore percezione di sicurezza dove si sviluppano percorsi dedicati a pedoni e ciclisti, modello che può ispirare scelte urbane a Chieri.
- Rafforzamento del senso di comunità attraverso eventi, serate Cine Focus e progetti condivisi sulla mobilità sostenibile.
- Costruzione di una cultura chierese della sostenibilità, dove muoversi senza auto è vissuto come scelta di qualità, non come rinuncia. Compatibile anche come mezzo di trasporto per recarsi al lavoro: con l'ebike non si arriva sudati a destinazione.





Se lo desideriamo, tutti insieme, possiamo contribuire a diffondere queste buone pratiche.

In tal modo, non intendiamo certo modificare il mercato, ma, quantomeno, lanciare un segnale, una speranza: si può consumare in modo sostenibile e responsabile.

# ALCUNE PROPOSTE CONCRETE PER DIFFONDERE QUESTO MANUALETTO

**Un parente**



**Amici, colleghi,  
vicini di casa**



**10 WhatsApp**



**Un Ente del  
Terzo Settore**



## Esempio di WhatsApp:

Ciao, ti allego il QR code di un manualetto chierese che può aiutarci nel fare la spesa, con un'attenzione all'ambiente, una al sociale ed una alla qualità. Senza dimenticare la nostra salute, le relazioni sul territorio e un pizzico di coinvolgimento nell'economia politica (così da non essere solo e sempre dei soggetti passivi ma diventare protagonisti).



Chi è intenzionato a contattare un referente di un Ente del Terzo Settore, può segnalarlo a Ciò Che Mangio al numero di telefono 351 952 1680, lasciando cortesemente le informazioni di contatto.

Seguirà un dialogo per individuare la modalità migliore di intervento a supporto di associati e persone vicine all'ente, eventualmente accorpando gli interventi così da creare un gruppo significativo.

