

The background of the entire image is a dense, close-up photograph of green leaves. The leaves are various shades of green, from a vibrant lime green to a deep forest green, and their veins are clearly visible. The lighting is soft, creating a natural and organic feel.

ECOPOP

**GUIDA PER
UN'ECOSOSTENIBILITA' POPOLARE**

in collaborazione con



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri



Regione Toscana

GIOVANI SI



Realizzata all'interno del progetto "Giovani.com-comunità ecosostenibili", sul bando "Siete presente. Con i giovani per ripartire - 2023" a valere sul progetto "Generazione Giovanisì" promosso da Cescvot e finanziato da Regione Toscana - Giovanisì in accordo con la presidenza del Consiglio dei Ministri dipartimento per le Politiche giovanili e il Servizio Civile Universale, con il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di San Miniato

INDICE

CAPITOLO 1

Come nasce ECOPOP - Storia di un percorso di educazione popolare all'ecosostenibilità

CAPITOLO 2

Cucina sostenibile

CAPITOLO 3

Moda sostenibile

CAPITOLO 4

Viaggiare sostenibile

CAPITOLO 5

Territorio sostenibile



Martignana
Ponte a Elsa
San Miniato Basso
Cinque case





CAPITOLO 1

ECOPOP

Storia di un percorso di educazione popolare all'ecosostenibilità



Come nasce ECOPOP

L'occasione di realizzare questa guida nasce con la partecipazione al Bando "Siete Presente 2023" (promosso da CESVOT, Giovani Sì Regione Toscana, Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le politiche giovanili e del Servizio Civile Universale, oltre che varie fondazioni bancarie), con la proposta progettuale "Giovani.com - Comunità ecosostenibili".

A partire dai bisogni dei giovani volontari dei circoli Arci e degli enti del territorio che hanno partecipato al progetto, agli incontri e agli eventi organizzati, è stato costruito e portato avanti un percorso di approfondimento sui temi ambientali e sulla sostenibilità, individuando tre tematiche principali di maggiore interesse: il cibo, la moda e il viaggio, e come questi possano essere sostenibili.

La conclusione del percorso è la realizzazione di questa guida che riassume, suggerisce e indica buone pratiche quotidiane e invita ad approfondire in maniera semplice (pop, appunto!) questi temi.

Se da una parte il tema è diffusissimo, dall'altra proprio la difficoltà e la grandezza del problema sembrano scavalcare la possibilità di comprensione e di intervento dei semplici e normali cittadini.

Per questi motivi abbiamo sentito la necessità di provare a diffondere in maniera semplice e schematica alcune buone pratiche che ogni giorno possiamo applicare nella nostra vita.

Abbiamo cercato inoltre di individuare e suggerire possibilità di approfondimento attraverso link e letture, ma soprattutto di evidenziare anche eventuali strutture di supporto, come associazioni e realtà presenti sul territorio che si occupano di sviluppare approcci di sostenibilità.

Crediamo che ci sia bisogno prima di tutto di un cambiamento culturale: questo si attua solo quando le persone sono consapevoli, quando le buone abitudini diventano prassi, quando si capisce che si possono fare le cose in più modi e si decide di scegliere quello che ha un minore impatto sull'ambiente.

Ma chi ci dice quale è il migliore modo per farlo? Questa guida popolare suggerisce questi piccoli interventi quotidiani: basta averla a portata di mano e di occhio!



Nelle prossime pagine potrai trovare informazioni, spunti, consigli utili, idee e approfondimenti per un'ecosostenibilità popolare e il più possibile quotidiana.

Popolare è tutto quello che è diffuso, immediato, condiviso, in maniera tale da diventare patrimonio di una comunità, fino a entrare anche nell'immaginario delle persone.

Affinché ognuno faccia la propria parte in questo processo di emancipazione e di cambiamento, affinché le nostre abitudini possano impattare il meno possibile sull'ambiente, dobbiamo educarci tutti e tutte a un'ecosostenibilità popolare, quotidiana e pratica.

Si dice che da tante gocce si forma un mare e che la marea non la si può più fermare. Questa guida ha lo scopo e l'ambizione di contribuire a formare questa marea, di contribuire a toccare e informare ogni persona, ogni famiglia, ogni Circolo Arci che incontri sul proprio cammino.

“Credo che avere la terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte che si possa desiderare.”

Andy Warhol



Il primo laboratorio del percorso Giovani.Com. - Circolo Arci Stibbio



CAPITOLO 2

CUCINA SOSTENIBILE

**in collaborazione con UniCoop
Firenze - Sezione Soci Valdarno
Inferiore, ReSo, Laboratorio di Studi
Rurali Sismondi**

PREMESSA

Lo spreco alimentare rappresenta uno dei più grandi paradossi della società moderna: ogni giorno tonnellate di cibo ancora commestibile e utilizzabile, per la cui produzione sono state investite risorse, energia e denaro, vengono gettate mentre milioni di persone nel mondo soffrono la fame o la malnutrizione. Il paradosso diventa ancora più grande se si considera che basterebbe solo 1/4 di quel cibo buttato per sfamare i milioni di persone che ne hanno bisogno. I dati della FAO mostrano che 1,3 miliardi di tonnellate di cibo ogni anno vengono gettate, circa un terzo della produzione alimentare mondiale.

Tutti ciò ha importanti conseguenze sul piano ambientale.

Le emissioni di gas serra generate lungo tutto il percorso della filiera alimentare e soprattutto nella fase di smaltimento dei rifiuti, sono enormi.

Molti paesi negli ultimi anni hanno iniziato ad agire per contrastare lo spreco alimentare, informare e sensibilizzare sul tema.

Le Nazioni Unite, tra gli obiettivi di sostenibilità dell'Agenda 2030, puntano a dimezzare la quantità di cibo sprecato entro il 2030.

In quest'ottica, alcuni paesi hanno già adottato normative per contrastare il problema. In Francia nel 2016 è stata promulgata una legge che obbliga le grandi catene alimentari a destinare il cibo prossimo alla scadenza a enti di beneficenza, oppure destinarlo alla trasformazione in cibo per animali o in compost.

In Italia, sempre dal 2016, è in vigore la legge Gadda, che fornisce agevolazioni per chi dona cibo alle organizzazioni caritatevoli.





Non bastano però provvedimenti legislativi, spesso non troppo incisivi e difficilmente applicabili: ciò che serve davvero è un cambio culturale, che ci renda sempre più consapevoli che ogni piccola azione, dalla scelta dei prodotti che compriamo, all'attenzione alle date di scadenza e agli imballaggi, a come utilizziamo gli elettrodomestici e come scegliamo le cotture, può essere importante per la lotta allo spreco, per una migliore sostenibilità ambientale e per poter rendere più concreti gli obiettivi ambientali

dell'agenda 2030 dell'Unione Europea.

L'osservatorio internazionale su cibo e sostenibilità (Waste Watcher International Observatory on Food & Sustainability) si occupa del comportamento dei consumatori e degli impatti economici, ambientali e sociali dello spreco alimentare, analizzando gli sprechi all'interno dell'ambiente familiare e individuando cause e conseguenze di questo fenomeno. In Italia lo spreco alimentare pro-capite rilevato a gennaio 2023 ammonta a 524,1 grammi al giorno.

TUTTO PARTE DALLA SPESA

Si parte da cosa comprare: **riduci il consumo di carne e di derivati animali**, compra **frutta e verdura di stagione**, possibilmente a filiera corta, meglio se biologici o comunque non trattati. **Privilegia le botteghe locali**.

Quanta spesa fare: non comprare troppi alimenti, soprattutto se freschi. **Prepara una lista** e, se possibile, vai a fare la spesa vicino casa, più volte alla settimana. Se devi prendere l'auto, meglio concentrare invece una spesa a settimana, o una ogni 10 giorni: magari prendere i prodotti a lunga conservazione al supermercato, mentre il fresco vicino casa.

Coltiva più che puoi e ciò che puoi in casa: in vaso o in giardino!

Cerca di usare tutte le parti del prodotto: siamo abituati a scegliere le parti più nobili degli animali e verdure ricercate ma cucinare di tutto vuol dire **evitare di scartare** il più possibile parti di alimenti e semmai riutilizzarli in ricette diverse. **Cucinare con gli scarti** aiuterà non solo tasche e pianeta, ma anche la tua creatività in cucina. Ogni due o tre giorni, **fai un check del frigo** per sapere cosa c'è: se vedi che qualcosa sta andando a male, cerca di cucinarlo il prima possibile e **prepara una ricetta svuotafrigo**. Puoi trasformare quasi tutto in una conserva, in una torta salata o in un'insalata, in un pesto o in un insaporitore (brodo, fumetto, dado).

CUCINA SENZA SPRECHI

Compra meno!

USA TUTTO A PIENO CARICO

Attenzione alle cotture!

Lavastoviglie (e lavatrice) a pieno carico e temperature fino a 50° con detersivi certificati Eco. Per poca roba, lavare a mano.

Se devi accendere **il forno cerca di utilizzarlo per più cotture**, meglio in modalità ventilato.

Quando friggi non dimenticare di **smaltire bene l'olio esausto**.

Fai bollire la pentola d'acqua con il coperchio: mentre bolle l'acqua puoi cuocere al vapore o riscaldare qualcosa appoggiandolo sopra.

La cottura in **pentola a pressione** consente di dimezzare i tempi e i consumi.

RICETTE ANTISPRECO

di Alberto Biagetti

Realizzate all'interno del laboratorio "Cucina Sostenibile" *



*2023 - progetto "Giovani.Com - Comunità Ecosostenibili"

PANCOTTO

Quella del Pancotto è una delle numerosissime ricette nate dalla necessità di recuperare il pane ormai rafferma.

Il pane rafferma, nel caso di ricette di cucina povera come questa, non è il pane di due o tre giorni prima, ma quello di una settimana, considerando che più o meno quella era la cadenza con la quale in molte case il pane veniva prodotto.

Con l'accortezza oggi di usare un pane che sia lievitato e panificato coi giusti metodi e tempi (come allora), oltre che sufficientemente rafferma, noi uomini e donne moderne possiamo render giustizia al riuso del pane.

INGREDIENTI (per 4 persone)

400 g di pane rafferma
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 costole di cuori di sedano
2 carote
2 cipolle rosse medie
4 spicchi d'aglio sbucciati
4 cucchiaini di pecorino o di parmigiano grattugiati
Sale e pepe (q.b.)
Acqua 1 litro

Pulire il sedano, le cipolle, le carote e tagliarli in pezzi di 1 cm circa. Far scaldare l'olio e aggiungere l'aglio tagliato, e le altre verdure prima che imbriondisca. Far soffriggere per qualche minuto senza far appassire e aggiungere l'acqua. Portare ad ebollizione. Aggiungere il pane, se possibile tagliato in fette abbastanza sottili. Cuocere per 15/20 minuti, mescolando (abbassare la fiamma se si attacca), regolando di sale e soprattutto di acqua. All'ultimo aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare. Servire con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe.



PASTA CON PROSCIUTTO CRUDO

A chi non è mai capitato di comprare dell'ottimo prosciutto crudo, consumarne una parte in giornata e poi dimenticarsi per i successivi 2 o 3 giorni il "cartoccio" in frigo con le poche fette avanzate? Bene, questa è la ricetta che fa per voi!

INGREDIENTI (per 4 persone)

6 fette di prosciutto crudo avanzate
5 cucchiaini di olio
1 cipolla medio/grande
1 cucchiaino scarso di farina
3 pomodori pelati da barattolo
250 ml di latte
Sale (q.b.)
Noce moscata q.b

Pulire la cipolla e tagliarla a fettine, quindi metterla a soffriggere in un pentolino con l'olio per 2/3 minuti. Spezzettare con le mani il prosciutto direttamente sul pentolino e far soffriggere per altri 3 minuti. Aggiungere il sale e, togliendo dal fuoco, il cucchiaino scarso di farina. Mescolare e quindi aggiungere anche

il latte e i pomodori pelati spezzettati grossolanamente. Riportare sul fuoco e far cuocere a fiamma bassa per 5 minuti. Aggiungere il latte, mescolando. Col fuoco basso attendere l'ebollizione e sempre mescolando per non far attaccare, aggiungere una spolverata leggera di noce moscata.



Alberto Biagetti

LESSO RIFATTO

Il Lesso Rifatto (in questo caso con le patate) risulta essere una di quelle preparazioni utili al riutilizzo della carne bollita, solitamente di manzo, una volta che questa abbia perso la magnificenza del salto dal pentolone di brodo caldo al vassoio.

Quando ritroviamo il bollito (dalle nostre parti in Toscana "lesso") in un contenitore in frigo dopo uno o due giorni, poiché dal vassoio di solito spariscono per primi i pezzi più teneri, sovente il Lesso viene "rifatto", ossia ripreparato con quelle parti un po' più "filacciose" che se opportunamente sfibrate, disperse armonicamente tra patate e verdure, risulteranno essere assai gradevoli da inforchettare.

INGREDIENTI (per 4 persone)

300 g di carne di manzo bollita
8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
4 costole di cuori di sedano
3 carote
2 cipolle un po' più che medie
4 patate medie
3 pomodori pelati da barattolo
Sale (q.b.)
Acqua 2 o 3 tazze



Pulire il sedano, le carote e le cipolle e farli in pezzi piuttosto spessi (sono ingredienti che a ricetta ultimata si devono ancora vedere e, soprattutto, sentire sotto ai denti) e quindi metterli in una casseruola con l'olio a soffriggere per 7/8 minuti.

Far imbiondire, ma non troppo. Aggiungere la carne sfibrata grossolanamente e il sale: far insaporire tutto per 5 minuti.

Aggiungere i pelati rompendoli con le mani e subito dopo le patate sbucciate e tagliate in pezzi discreti (non a dadini!). Mescolare il tutto e aggiungere due tazze di acqua. Aspettare il bollore, regolare quindi la fiamma abbastanza bassa e far cuocere per 25 minuti (indicativamente).

Mescolare di tanto in tanto e aggiungere acqua qualora la preparazione dovesse asciugarsi troppo. La cottura sarà ultimata quando le patate inizieranno appena a sfarinare.

APPROFONDIMENTI

App utili

- **Sprecometro** - misura in grammi lo spreco alimentare di ognuno, valutandone l'impatto economico in Euro e ambientale in H2O e CO2
- **Coripet** - puoi trasformare le tue bottiglie in PET vuote in sconti e vantaggi nei negozi partner e ci aiuterai a sostenere l'ambiente
- **Too Good to Go** segnala nelle vicinanze locali che vendono a poco prezzo cibi che altrimenti andrebbero buttati

Siti utili

- **Vademecum** - "L'ABC contro lo spreco alimentare" (regione.lombardia.it)
- **Waste Watcher International Observatory** - Spreco Zero

Profili Social

- Alessio | Rucoolaaa (@rucoolaaa)

Video e documentari

- Spreco alimentare: cos'è e come ridurlo - YouTube
- Destino (tragico) di una fragola. Un film contro lo spreco alimentare - YouTube

Consigli di lettura

- **Alessio Cicchini** - "Non buttarlo - Ingredienti geniali e ricette fuori dagli schemi per minimizzare gli sprechi in cucina, risparmiare e far bene al pianeta" - Giunti editore.





CAPITOLO 3

MODA SOSTENIBILE

a cura di



la Gare
du Vintage

PREMESSA

La tua moda è “ammodo”?

Da questa domanda parte idealmente la missione de “La Gare du Vintage”, associazione attiva dal 2011. L’obiettivo è quello di sensibilizzare le persone verso una moda più giusta ed etica, attraverso la conoscenza di strumenti utili alla comprensione del ciclo produttivo e di consumo degli abiti.

Guardiamo alla dimensione ambientale e umanitaria della produzione, dell’utilizzo e dello smaltimento dei capi d’abbigliamento, essenziale per sviluppare una coscienza critica e altruista che permetta di capire le conseguenze globali di un gesto apparentemente insignificante come l’acquisto di un abito.

Cos’è la Fast Fashion?

Come indica il nome, la fast fashion è quel settore della moda che realizza abiti di bassa qualità a prezzi estremamente ridotti, tecnicamente prezzi che non sostengono la produzione.

Tuttavia, proponendo grandi quantità, modelli sempre nuovi e

prezzi bassi stimola un acquisto eccessivo e un veloce ricambio dopo pochi utilizzi, aumentando notevolmente anche l’impatto in termini di rifiuti. Gli abiti sono solitamente realizzati con materiali sintetici, inquinanti o con cotone industriale coltivato con pesticidi nocivi ed inquinanti.

La sola ideologia dietro la Fast Fashion è il profitto, ottenuto grazie allo sfruttamento delle risorse e delle persone, che spesso lavorano con salari bassissimi e nessun diritto.





Quali sono i numeri della Fast Fashion?

Oggi il mercato del fast fashion vale oltre **120 miliardi di dollari a livello globale** e l'industria della moda è sicuramente una tra le più inquinanti al mondo.

Le industrie fast fashion inoltre, concentrano la produzione nei paesi in cui il costo della manodopera è più basso e i controlli sulle condizioni di lavoro molto scarsi: Cina, India, Taiwan, Bangladesh, Cambogia, Vietnam.

Infine, un altro enorme problema riguarda il tipo di materie che vengono utilizzate per produrre capi e soprattutto capi fast fashion, con un vasto utilizzo di poliestere, ottenuto dalla lavorazione di combustibili fossili quali gas naturale e petrolio. Questo provoca grandi problemi non solo in fase di produzione, ma anche per lo smaltimento, essendo un materiale altamente inquinante e scarsamente riciclabile. Si stima che l'industria della moda sia responsabile del 35% delle microplastiche che finiscono nei mari e negli oceani, equivalenti a circa 190.000 tonnellate di microplastiche all'anno.

L'IMPATTO SULL'AMBIENTE



93 MILIARDI DI METRI CUBI D'ACQUA

utilizzati ogni anno dall'industria della moda, in gran parte dai colossi della Fast Fashion.



8% - 10% DI TUTTE LE EMISSIONI GLOBALI DI CO2

sono prodotte ogni anno dalle industrie di moda, soprattutto Fast Fashion, ovvero **tra i 4 e 5 miliardi di tonnellate di anidride carbonica** immesse in atmosfera ogni anno.



80-100 MILIARDI DI NUOVI CAPI PRODOTTI OGNI ANNO

di cui si stima circa 50 miliardi vengono indossati solo un anno per poi venire gettati.



92 MILIONI DI TONNELLATE ALL'ANNO

indumenti e prodotti tessili di scarto che finiscono in discarica ogni anno. 5,2 milioni di tonnellate solo nell'UE - circa 12 kg per ogni cittadino.



RIUSA

Prima ancora dello “shopping matto e disperatissimo”, apriamo l'armadio. Ci sarà sempre un abito dimenticato, un paio di pantaloni recuperabili, una giacca vintage della mamma o della nonna che tutti vi invidieranno, perché sarete unici.

RIDUCI

Non creare rifiuti se non è necessario ed abbi cura dei tuoi capi. Leggiamo bene, ad esempio, l'etichetta del lavaggio dei nostri capi e scegliere così i prodotti e le modalità più adatte. Riusciremo a far vivere i nostri vestiti più a lungo.

RICICCLA

Attraverso il riciclaggio gli oggetti vengono trasformati in nuovi materiali e poi utilizzati per fabbricare nuovamente lo stesso prodotto o un altro prodotto. Sai che si può fare anche con i vestiti? Impariamo dunque anche a smaltire con cura.

RIPARA

Se il tuo capo richiede piccoli aggiustamenti o vuoi adattarlo meglio al tuo gusto, puoi portarlo da qualcuno che si occupa di **upcycling** (riutilizzare gli oggetti per creare un prodotto di maggiore qualità) e sartoria, potrebbe tornare come nuovo e far nascere un nuovo amore tra voi!

APPROFONDIMENTI

App - acquisto/scambio usato e artigianato

- **Vinted**
- **Wallapop**
- **Etsy**
- **Humana Vintage**

Siti utili

- **Good Clothes Fair Pay:** un'iniziativa dei cittadini europei per salari dignitosi nella filiera della moda, la quale chiede una legislazione che aiuti a raggiungere una retribuzione equa per i lavoratori del settore tessile e dell'abbigliamento in tutto il mondo.
- **Fashion Revolution:** un movimento globale che lotta per una moda più etica nei confronti dell'ambiente e di lavoratrici e lavoratori attraverso campagne di sensibilizzazione, ricerche che mostrano gli impatti sociali e ambientali dell'industria della moda globale, pressioni su marchi e rivenditori attraverso i consumatori, advocacy.
- **Vesti il futuro:** un modo interattivo per saperne di più sulla moda sostenibile e adottare un approccio più etico nelle scelte legate all'abbigliamento promosso da Mani Tese.





APPROFONDIMENTI

Consigli di lettura

- **“Verso una moda sostenibile”**, Claudia Ferris, Flavia Portoghese e Oriana Portoghese (2020)
- **“La rivoluzione comincia dal tuo armadio: Tutto quello che dovrete sapere sulla moda sostenibile”**, Luisa Ciuni, Marina Spadafora (2020)
- **“Vestire buono pulito e giusto”**, Dario Casalini (2021)
- **“I vestiti che ami vivono a lungo. Riparare, riadattare e reindossare i tuoi abiti è una scelta rivoluzionaria”**, Orsola de Castro (2021)
- **“Green glamour. Come vestire con stile rispettando il pianeta”**, Angela Inferrera (2022)

Film e documentari

- **“Stracci”** di Tommaso Santi e Silvia Gambi
- **“The True Cost”** di Andrew Morgan
- **“Junk - Armadi Pieni”** di Luca Ward (Will Media e Sky Italia)

Podcast

- Solo moda sostenibile
- Ravenous Fashion Podcast
- Intrecci Etici



CAPITOLO 4 VIAGGIARE SOSTENIBILE

A cura di Maila Cocci

PREMESSA

Se pensiamo al viaggiare, colleghiamo questa esperienza a qualcosa di piacevole, a momenti di libertà, di evasione, pensiamo all'ampliamento dei nostri confini culturali, all'apprendimento di nuove lingue e sicuramente anche all'acquisizione di lezioni che nessuna scuola può darci.

Se però il viaggiare, prima dell'arrivo delle compagnie low cost, era ritenuta un'occupazione elitaria, un "vizio" di pochi, di chi poteva permetterselo, oggi invece, grazie all'industria del turismo, è diventata una esperienza di massa: si calcola che alimenti un' economia da 1,86 miliardi di spostamenti fatti per puro piacere all'anno.

Ma il viaggiare così, senza attenzione a criteri di ecosostenibilità, come fenomeno di massa, modifica infatti negativamente l'ambiente, rubando il futuro dei luoghi e dei suoi abitanti, cancellando diversità e specificità culturali e di costume.

Viene quindi spontaneo domandarsi: viaggiare fa male?

Forse non a chi intraprende il viaggio, ma sicuramente a chi lo subisce.

E' questo il paradosso della nostra epoca. Dobbiamo dunque smettere di viaggiare?

Non è possibile e non è nemmeno giusto, come afferma anche Ferdinando Cotugno, giornalista esperto in temi ambientali e viaggi: *"Il turismo è stata una delle grandi leve di democratizzazione del mondo, una forma di educazione di massa all' "Altro" culturale e geografico che l'umanità non avrebbe raggiunto con nessun altro strumento, ha favorito lo scambio culturale, è stato un antidoto alla xenofobia, ha aperto, come diceva Bourdain, la mente e*





il cuore di generazioni di persone, Ryanair ha contribuito a plasmare l'Unione europea almeno quanto il trattato di Maastricht o l'euro".

Per le prossime vacanze, quando ci accingiamo a scegliere una meta, a definire i mezzi di trasporto o anche solo a scegliere il tipo di bagaglio da portare, teniamo a mente la definizione di "viaggi sostenibili", quella forma di turismo che soddisfa i bisogni dei viaggiatori e dei territori ospitanti e allo stesso tempo tiene conto degli impatti economici, sociali e ambientali.

Teniamo a mente soprattutto la necessità di bilanciare turismo ed etica ambientale.

Solo così il viaggio farà bene a tutti.

"Viaggiare insegna lo spaesamento, a sentirsi sempre stranieri nella vita, anche a casa propria, ma essere stranieri fra stranieri è forse l'unico modo di essere veramente fratelli. Per questo la meta del viaggio sono gli uomini"

Claudio Magris

Come possiamo iniziare a “viaggiare sostenibile?”

SUGGERIMENTI UTILI

- **Meno viaggi, più giorni**
- **Se possibile, viaggiamo nei periodi di bassa o mezza stagione**
- **Usiamo una borraccia**
- **Evitiamo la plastica monouso e usiamo prodotti biodegradabili**
- **Scegliamo strutture attente all’ambiente e soggiorniamo in alloggi ecosostenibili**
- **Usiamo il meno possibile l’aria condizionata**
- **Ricicliamo il più possibile secondo le regole del posto**
- **Preferiamo prodotti locali a km 0**
- **Supportiamo gli artigiani locali**
- **Non portiamo a casa piante, rocce e animali**
- **Rispettiamo le tradizioni delle comunità locali**
- **Preferiamo sempre mezzi di trasporto locali, meglio se mezzi pubblici o la bicicletta**
- **Lascia solo le tue impronte, prendi solo ricordi**



APP UTILI IN VIAGGIO



Fontanelle - Water map

Segnalano le fontane di acqua potabile nelle vicinanze

Packr

Utile per preparare la lista di cosa mettere in valigia e portare solo quello che ti serve davvero!

Klima

Calcola in tempo reale le tua emissione di co2 ed è utile per calcolare l'impatto del tuo viaggio.

Fair bnb

Alloggi in affitto a breve termine. Il 50% delle commissioni viene devoluto a progetti sociali e ambientali nella comunità

Slow Food Planet

Ristoranti tipici, pasticcerie, produttori di formaggi e salumi, botteghe, mercati e pub segnalati da Slow Food

Fair Trip

Guida turistica compilata dagli utenti locali. Propone alloggi casalinghi, ristoranti, negozi, fattorie e esperienze che rispettano severi criteri ecologici, equi e sociali.

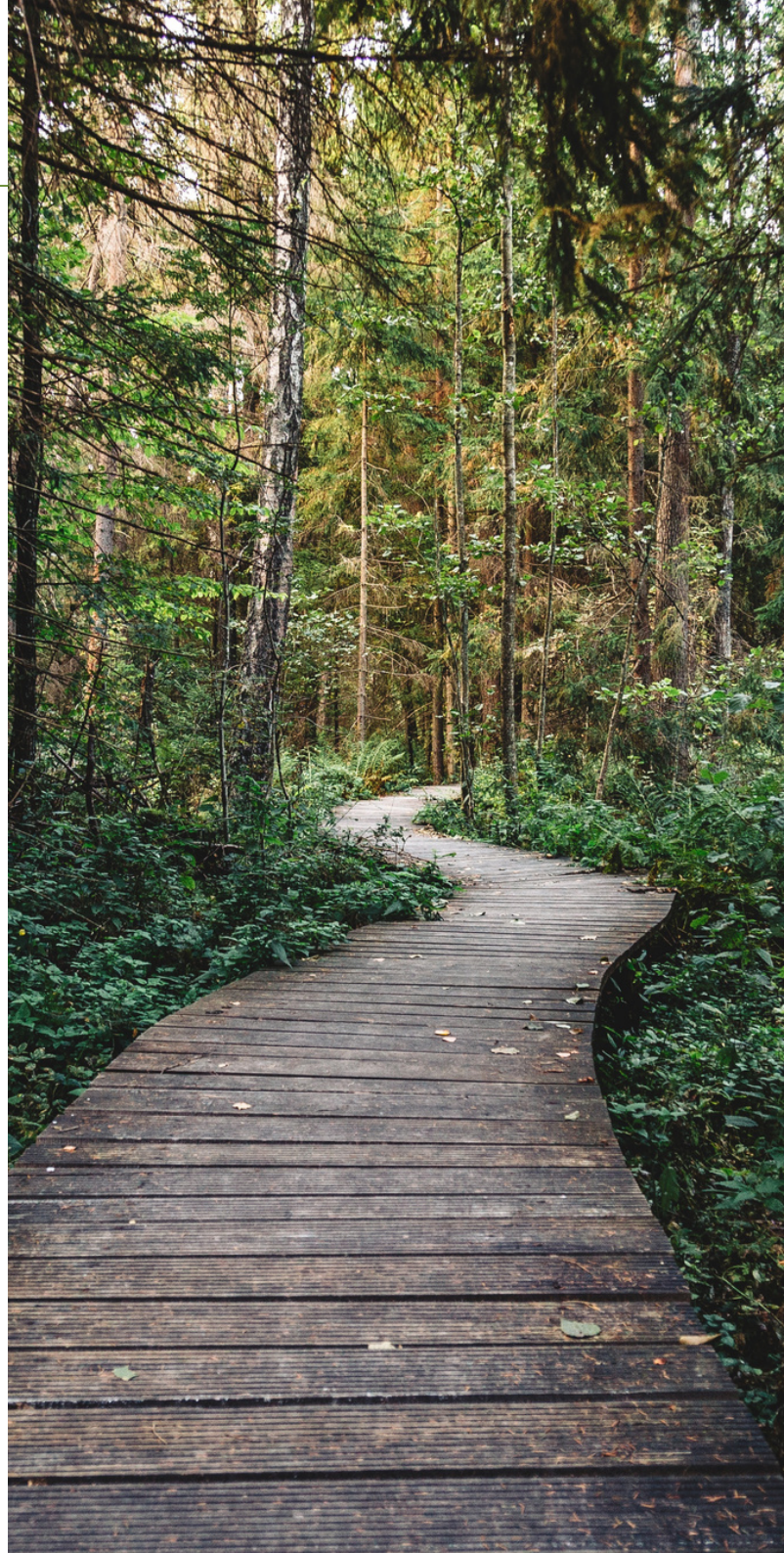
Happy Cow

Fornisce indicazioni, mappe e recensioni dei ristoranti di prossimità vegetariani, vegani e con opzioni vegetariane in 180 Paesi del mondo.

APPROFONDIMENTI

Siti utili

- **Italian Backpacker**, blog fondato da Antonio Di Guida: un'isola virtuale dove puoi ispirarti verso nuovi stili di vita, incontrare nuove realtà e scoprire nuovi modi di vivere e viaggiare nel mondo
- **Glooby** è un comodissimo sito web che permette di confrontare altri siti di prenotazione di voli e alloggi in modo da scegliere quelli che hanno un impatto ambientale minore
- **Programma Woof** è un sito che promuove la possibilità di fare volontariato all'estero e vivere in maniera sostenibile. E' un movimento globale che mira a riconnettere le persone alla terra grazie alla condivisione volontaria dell'agricoltura biologica. I volontari (Wwoofers) visitano fattorie di piccole e medie dimensioni dove vivono e lavorano le persone ospitanti (host)
- **Workway** è un network impostato sul concetto di volontariato, che offre quindi la possibilità di lavorare come volontario e ricevere in cambio vitto e alloggio gratuiti
- **Green Globe** è il portale delle certificazioni relative alle prestazioni di sostenibilità delle imprese di viaggio e turismo nel mondo





APPROFONDIMENTI

Influencers

- **Sara Caulfield**, viaggiatrice solitaria, travelblogger e travel content creator
- **viaggiatoriecologici**, due ragazzi che hanno scelto di vivere in camper e viaggiare in giro per l'Italia con il loro minivan
- **Valentina Miozzo** si occupa di turismo sostenibile, guida ambientale escursionistica che accompagna le persone alla scoperta dei luoghi più remoti della natura
- **Simon Emilio Di Betta** ci fa scoprire itinerari incredibili. Nel 2021 ha iniziato il suo personale "Giro d'Italia" in compagnia di uno zaino e della sua bicicletta
- **Giorgia Fanari**, travel blogger dal cuore estremamente green che racconta i propri viaggi alla scoperta di luoghi remoti all'insegna della sostenibilità
- **Davide Fiz**, che ha deciso di lavorare camminando

CAPITOLO 5

TERRITORIO SOSTENIBILE

Spazi e luoghi per scegliere
l'ecosostenibilità ogni giorno
nell'Empolese Valdarno
Valdelsa



- ASSOCIAZIONE LA STAZIONE APS
- LILLIPUT EMPOLI
- LA STOVIGLIOTECA SAN ROMANO
- L'ARCA DEL RIUSO
- RESO - RECUPERO SOLIDALE
- LABORATORIO BAZIN
- CICLOFFICINA EMPOLESE
- GOLEM

LA STAZIONE

Progetto La Gare du Vintage

- Concept store di moda critica dedicato alla sensibilizzazione verso moda e costumi più sostenibili, hub di incontro e promozione di buone pratiche green e piccole realtà locali di imprenditoria sostenibile e femminile
- Campagne e attività di sensibilizzazione

INDIRIZZO

Piazza della Stazione 1,
San Miniato (PI)

CONTATTI

lastazione@gmail.com
associazionelastazione@pec.it
tel. 0571418866

REFERENTE

Giulia Boldrini
giulia.boldrini.ru@gmail.com
3332563362

ORARI DI APERTURA

su appuntamento



NON LO BUTTO VIA

Recupero oggetti, vestiario e mobili da rimettere in circolo. L'associazione raccoglie e distribuisce gratuitamente, serve solo la tessera annuale.

INDIRIZZO

- La Vela Margherita Hack, via Magolo - Avane, Empoli (Fi)
- Palazzo delle Esposizioni - Empoli (Fi)

CONTATTI

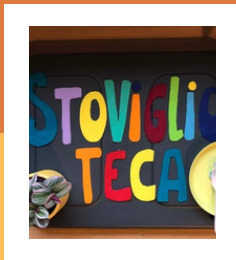
lilliputempoli@googlegroups.com
Attività Recupero oggetti, vestiti, scarpe, borse - tel. 3770951094

REFERENTE

Graziella Petrai

ORARI APERTURA

seconda domenica di ogni mese,
h 10-13 e 16-18,30
Recupero mobili prima e terza domenica, secondo e quarto giovedì' di ogni mese ore 10:00 - 12:30, Referente Riccardo Rigatti - Tel. 3703790973



Kit stoviglie colorate in plastica (Attualmente 64 coperti tra Piatti, ciotole, bicchieri e posate) adatte per party, feste di compleanno, eventi in generale. Le stoviglie vengono ritirate gratuitamente presso il referente e una volta utilizzate e pulite, riconsegnate.

La Stoviglioteca di San Romano - stoviglie in prestito come libri

CONTATTI

stovigliotecadis.romano@gmail.com

REFERENTE

Simone Ricotta

ORARI DI APERTURA

su appuntamento



Creare valore condiviso dando un'altra possibilità di vita e utilizzo agli oggetti e alle cose. Nella sede si possono trovare: vestiti, stoviglie, mobili e oggetti di seconda mano. E' possibile sia portare/donare oggetti, sia prenderli mediante offerta libera.

INDIRIZZO

Via Gramsci 168, Ponte a Egola, San Miniato (PI)

CONTATTI

larcadelriuso@gmail.com

www.arcadelriuso.blogspot.com

Gruppo Facebook **"A me può servire"**

ORARI APERTURA

Sabato Mattina dalle 9:30 alle 12:30



E' una grande rete che recupera e redistribuisce alimenti (e non solo) a chi ne ha più bisogno. Dal 1998 grazie a 34 associazioni e decine di volontari si ispirano ai valori della solidarietà sociale, della cultura del recupero e della lotta allo spreco, alla tutela dell'ambiente.

Attraverso aziende, supermercati, negozi oppure da raccolte alimentari si raccolgono prodotti e dalla vendita di questi tramite appuntamenti stabiliti come i mercatini della solidarietà, si raccolgono fondi da reinvestire.

INDIRIZZO

Via Magolo 32, Empoli (Fi)

CONTATTI

re.so@email.it

REFERENTE

Marinella Catagni

ORARI DI APERTURA

dal martedì al giovedì ore 9-12



Bazin nasce dall'esperienza Art-Lab, un laboratorio tessile artigianale per l'inclusione sociale di donne svantaggiate. Art-lab ha permesso di approfondire tematiche come le pari opportunità, alcune nozioni di diritto e ha posto le basi di un laboratorio di cucito. Tutto questo si è evoluto in Bazin a Santa Croce sull'Arno. Le creazioni del lab sono acquistabili presso la sede e sono visibili online.

INDIRIZZO

Corso Mazzini 118, Santa Croce sull'Arno (Pi)

CONTATTI

Tel. 3666381327

Mail: info@bazinlab.com

Sito: www.bazinlab.com

ORARI APERTURA

Dal Lunedì al Giovedì
dalle 9:30 alle 12:30



**CICLOFFICINA
EMPOLESE**

Opera per sensibilizzare sull'utilizzo della bici come mezzo di trasporto e spostamento salutare ed ecologico e sulle buone pratiche di recupero e riuso attraverso la cura della propria bici.

I volontari si adoperano per insegnare a fare manutenzione e piccole riparazioni, recupero di rottami di bici per riassemblarli e dargli nuova vita.

IINDIRIZZO

Via Rozzalupi 57, Empoli (Fi)

CONTATTI

ciclofficinaempolese@gmail.com
facebook: Ciclofficina empolese

REFERENTE

Salvatore D'Amelio

ORARI APERTURA

lunedì sera e giovedì pomeriggio



GOLEM

Associazione di promozione sociale che ricondiziona i computer dismessi, vi installa programmi utili, gratuiti e liberi, e dona i computer a chi ne ha bisogno.

Possono essere donati:

- computer completi
- periferiche
- pezzi hardware di ricambio

Non ritiriamo rifiuti a domicilio.

IINDIRIZZO

via Magolo 32, Empoli (Fi)

CONTATTI

Tel: 3490967198

Mail: info@golem.linux.it

https://wiki.golem.linux.it/Recupero_Hardware

REFERENTE

Giulia Bimbi

ORARI APERTURA

ogni martedì non festivo
21.30 – 23.30



**“Il mondo è un bel posto
e per esso vale la pena di lottare”**

Ernest Hemingway