

Libretti di risparmio



**Libri per comprendere e affrontare la crisi economica e
adottare un consumo intelligente**

Comprendere la crisi:

Paul R. Krugman, *Fuori da questa crisi, adesso!*, Garzanti, 2012

La Grande Recessione è iniziata nel 2008 negli Stati Uniti. Ha immediatamente contagiato l'economia mondiale e continua ad aggravarsi. Tra fatalismo e paura, aspettiamo l'evolvere degli eventi - verso il peggio, ci assicurano gli esperti. Ma come siamo finiti in questo vicolo cieco? E perché, chiede Krugman, "i cittadini dei paesi più avanzati del mondo, paesi ricchi di risorse, talenti e competenze - gli ingredienti che assicurano prosperità e un tenore di vita dignitoso per tutti - stanno ancora soffrendo"? Con l'abituale lucidità e forza polemica, il Premio Nobel per l'Economia individua le origini della crisi finanziaria, economica e politica che stiamo attraversando. E spiega quale strada dobbiamo intraprendere per superare le attuali difficoltà. "Fuori da questa crisi, adesso!" si rivolge prima di tutto a chi sta soffrendo di più: a chi ha perso il lavoro e a chi non lo trova, soprattutto i giovani che rischiano di pagare più di tutti, oggi e nel futuro. Per Krugman, la soluzione per uscire dalla Grande Recessione esiste ed è a portata di mano: ma è necessario che i nostri leader politici trovino la lucidità intellettuale e la determinazione necessarie.

Giulio Tremonti, *Uscita di sicurezza*, Rizzoli, 2012

Mettere l'ordine al posto del caos; separare l'attività produttiva dall'attività speculativa; chiudere la bisca della finanza, in modo che siano i i giocatori e non noi a pagare per le perdite sulle puntate; ristabilire il primato delle regole; pensare a investimenti pubblici in beni di interesse collettivo. Solo così, mettendo la ragione al posto degli spread, l'uomo al posto del lupo, il pane al posto delle pietre, si può uscire da questo mostruoso videogame in cui siamo entrati senza capirlo e senza volerlo. In questo libro c'è la traccia per arrivare insieme all'uscita di sicurezza.

Joseph E. Stiglitz, *Bancarotta: l'economia globale in caduta libera*, Einaudi, 2010

Se c'è un economista che ha sempre guardato ai mercati finanziari e alla globalizzazione con un occhio critico, questo è Joseph Stiglitz: premio Nobel per l'economia nel 2001, nello scatenarsi della crisi economica globale di questi anni Stiglitz ha trovato conferma di molti degli avvertimenti che, spesso inascoltato, ha per decenni rivolto alle istituzioni, ai politici e ai suoi colleghi economisti. Fino a poco tempo fa il mercato globale era considerato da molti ormai immune da instabilità e perfettamente in grado di gestire qualunque rischio finanziario: in questo contesto, la politica sbagliata del governo americano e il comportamento senza scrupoli di molti individui, ma anche di intere banche e società finanziarie, hanno determinato la crisi del credito negli Stati Uniti, che si è poi rapidamente estesa a tutto il mondo attraverso i canali della finanza globale, spedendo le economie di tutto il mondo in caduta libera. Con questa analisi sferzante Stiglitz interviene nel dibattito internazionale che si è aperto non solo sugli errori del governo americano, ma anche sulla solidità del sistema finanziario globale, se non sulla stabilità stessa del capitalismo come forma di organizzazione dell'economia.

Alberto Berrini, *Le crisi finanziarie e il Derivatus paradoxus*, Monti, 2008

I mass media hanno dato ampio spazio alla recente crisi finanziaria mondiale. Il testo descrive i meccanismi che preludono alle crisi finanziarie, spiegando in modo semplice termini come: liquidità, cartolarizzazione, bond, ecc. L'Autore discute del ruolo dei mercati finanziari e del loro operare con strumenti sempre più sofisticati e fuori controllo. La tesi sostenuta è che le crisi finanziarie sono ormai la forma principale di instabilità dell'economia mondiale e parte integrante, e non accidentale, del suo modello di sviluppo. A partire dagli anni '80 vi è uno squilibrio tra finanza ed economia reale che attende ancora una risposta. "Democratizzare" la finanza per riformare il capitalismo è la sfida fondamentale che ci attende.

Consigli per risparmiare:

Il manuale pratico del risparmio energetico, Altroconsumo, 2002

Andrea Benedet, 100 modi per risparmiare soldi e tempo con internet, Giunti, 2006

Come già hanno scoperto molti italiani, risparmiare con Internet non è difficile: non bisogna essere maghi del computer, ci vuole però un po' di pratica per saper trovare gli indirizzi e i canali giusti. Con questa originale guida pratica il risparmio con Internet diventa davvero alla portata di tutti. Da "Abbigliamento" a "Viaggiare", si trovano, in ordine alfabetico, centinaia di suggerimenti e di "trucchi" per tanti risparmi a portata di clic, che eviteranno anche molte code e spostamenti inutili e faticosi. In pratica, una "carta nautica" per navigare tra gli scogli del carovita senza sbatterci contro!

Riccardo Meggiato, Skype che funziona: telefonate gratis e low cost, videochiamate, sms, chat, podcasting e scambio file, Apogeo, 2006

Il libro introduce all'uso di Skype, il sistema hardware e software che permette di utilizzare Internet per telefonare a prezzi convenienti. Il successo di Skype si deve principalmente a questo, ma dietro c'è molto di più. Nel libro vengono esaminati gli aspetti di configurazione e l'interfaccia utente per arrivare all'utilizzo avanzato del programma che non serve solo per la telefonia su rete fissa o mobile, ma anche per sms, file sharing, videochiamate, podcasting, chat e altro ancora.

Tessa Gelisio, Risparmiare in casa fino a 4059 euro!: su energia, riscaldamento, acqua, pulizia, Larus, 2009

Hai mai pensato a quanti soldi butti con l'acqua che scende inutilmente dal tuo rubinetto quando ti lavi i denti? O all'energia che consumi tenendo accese tutte le lucine di stand-by dei tuoi elettrodomestici? Bene, se ti mettesti diligentemente a fare i conti con carta, penna e calcolatrice, scopriresti che con un po' più di attenzione, di buona volontà e d'informazione potresti risparmiare in casa 4000,00 euro l'anno!

Tessa, ce lo spiega in modo straordinariamente semplice e chiaro nel libro, fitto di dritte consigli e suggerimenti.

Il grande valore aggiunto della collana è passare dalla teoria alla tasca, quantificando meticolosamente il risparmio "ecologico" anche in termini economici.

Tessa Gelisio, Risparmiare in cucina fino a 6223 euro! Su spesa, ricette, cotture, avanzi, Larus, 2009

In tempi di crisi non è difficile trovare libri che parlino di risparmio offrendo idee e consigli per la spesa e i consumi di tutti i giorni. Uno tra i numerosi manuali in commercio è proprio Risparmiare in cucina, un volume di buoni consigli scritto da Tessa Gelisio e pubblicato dall'editore Five Store. Tessa Gelisio, conduttrice televisiva diventata famosa grazie al programma Pianeta Mare, si è occupata della redazione del manuale che aiuta tutte le famiglie ad applicare qualche piccola regola e ad inserirla nelle scelte che ogni giorno si compiono nella routine quotidiana.

Il libro è molto interessante e pratico grazie alla suddivisione dei temi principali in capitoli e sottocapitoli che si occupano di acquisti e spese di tipo alimentare (dove acquistare, come conservare e cuocere gli alimenti a basso costo) e di consigli per il riciclo degli alimenti con tanto di ricette low cost da realizzare con alimenti base. La grafica è semplice e lineare e la lettura è piacevole e diretta, grazie anche ai numerosi indirizzi web che, sezione per sezione, accompagnano l'applicazione efficace dell'argomento trattato.

Jean-René Gombert, Spegliamo la luce!: per risparmiare l'energia, Kite, 2009

Questa collana è stata ideata per sensibilizzare i bambini sui temi dell'ecologia. Kiko l'alce verde è il personaggio che in modo simpatico e divertente accompagna

i piccoli alla scoperta dei gesti quotidiani che permettono di evitare gli sprechi d'acqua ed energia e insegna loro a proteggere e rispettare la natura.

Marco Fratoddi, *Bolletta zero: tutti i trucchi per sopravvivere al carovita*, Editori internazionali riuniti, 2012

Una guida fondamentale negli anni della crisi economica: come risparmiare sui consumi e tagliare i costi delle bollette...

Gestione finanziaria:

Andrea Ruver, *Il vostro mutuo: come sceglierlo, estinguerlo prima del tempo e risparmiare denaro*, Editori riuniti, 2005

Una guida ricca di spiegazioni e consigli pratici su come gestire al meglio il proprio mutuo, estinguerlo prima del tempo e risparmiare denaro. Presupposto è che i debiti si distinguono in "buoni" e "cattivi": il mutuo per la casa rappresenta il debito buono perché è lo strumento finanziario che, se utilizzato correttamente, può incrementare la nostra ricchezza. Il libro spiega ed elenca, dopo aver analizzato criticamente i vari prodotti offerti dal mercato, tutte le caratteristiche che il "mutuo che fa al caso nostro" dovrebbe avere e fornisce una serie di suggerimenti supportati da tabelle e grafici. Un manuale su come risparmiare migliaia di euro nel rimborso del mutuo e decine di mesi nella sua estinzione.

Eugenio Benetazzo, *Padrone del tuo denaro: impara l'autogestione finanziaria dei tuoi risparmi e investimenti*, Sperling, 2010

Dalla crisi economica sei uscito più povero e spaventato, ma hai imparato una lezione importante: non puoi più fidarti di chi guadagna gestendo i tuoi risparmi. Per non ripetere gli errori del passato devi diventare protagonista dei tuoi investimenti e smettere di delegare ciecamente agli altri. In questo nuovo libro, Eugenio Benetazzo, con pazienza e chiarezza, ti conduce passo per passo nel mondo dell'autogestione economica, cominciando proprio dalle fondamenta del risparmio gestito. Illustrando gli strumenti più utilizzati e rendendo comprensibili a tutti le tecniche di analisi essenziali, l'autore insegna a giudicare l'operato di banche e gestori di patrimoni, identifica i prodotti porcheria e mette in guardia dagli sbagli più comuni, compresi quei comportamenti irrazionali ed emotivi che spesso stanno alla base di colossali perdite. Con un obiettivo esplicito: renderti totalmente autonomo nella costruzione di un portafoglio adeguato alle tue personali esigenze. Un vademecum indispensabile per lo studente come per l'imprenditore: per chi è stanco di farsi gabbare dall'ennesimo prodotto d'investimento rifilato allo sportello, e per chi vuole evitare di essere ancora una volta "sodomizzato finanziariamente".

Manuela Longo, *Mi invento un lavoro*, Morellini, 2011

Da bambina quando ti chiedevano: "Cosa vuoi fare da grande?" rispondevi: la ballerina, l'infermiera, la veterinaria, l'astronauta... e allora come mai non sei in orbita ma in un ufficio a fare tutt'altro? O all'eterna ricerca del lavoro che fa per te? Cucina, giardinaggio, disegno... oppure la capacità di trattare con gli altri o di abbinare tessuti e colori... Tutti abbiamo un talento: è il momento di farsi coraggio e uscire allo scoperto. Forse perché da troppo tempo cerchi un lavoro e non riesci a trovarlo, forse perché hai bisogno di 'arrotondare', forse perché, dal caldo rassicurante del tuo 'posto fisso' ti piange ancora il cuore ogni volta che vedi partire uno shuttle... "Mi invento un lavoro" è per tutti coloro che vogliono dedicarsi a un'attività creativa, autonoma e da gestire senza fare (troppi) salti mortali. Molte di queste professioni all'estero sono affermate e ampiamente remunerate: perché vogliamo che sia un lavoro, non un hobby. Dodici professioni nuove, raccontate passo passo, ciascuna corredata del proprio business pLan: dagli attrezzi del mestiere a

come iniziare, dai corsi giusti ai consigli per trovare i propri clienti e farsi trovare. Centinaia di indicazioni utili da una giovane giornalista che di 'cambiare lavoro' se ne intende...

Per un consumo consapevole:

Stefano Carnazzi, *Quattro sberle in padella: come difendersi dall'inquinamento alimentare*, Stampa alternativa, 2000

La terza guerra mondiale è in corso. Si combatte a tavola. Infatti l'alimentazione farcita di veleni è la causa principale dell'insorgenza di malattie, di una crescita sbagliata e della carenza di difese immunitarie. Questo manuale, vero e proprio abbecedario per difendersi dall'inquinamento alimentare, tratta dalla A alla Z tutti i nemici "velenosi", quelli banditi, ma anche quelli tollerati dalle stesse leggi dello Stato. Dalle acque minerali alle bevande, dal latte ai formaggi, dai polli alle uova, dagli hamburger ai salumi, per scoprire perchè tante persone si ammalano e quindi per evitarlo.

Jean-Michel Cohen, *Saper mangiare*, Fabbri, 2005

Una guida, scaffale per scaffale, alla scoperta di tutti i prodotti alimentari che consumiamo quotidianamente, che mette in luce le caratteristiche nutrizionali, di produzione e di confezionamento di pasta, formaggi, conserve, surgelati, frutta, cereali. Ogni genere alimentare viene preso in considerazione per rendere trasparente al consumatore tutto quello che sta dietro ogni singolo barattolo, vasetto o contenitore e guidarlo a un corretto consumo. Numerose tabelle nutrizionali spiegate e illustrate in modo semplice e alla portata di tutti forniranno al lettore preziosi consigli per nutrirsi in modo sano, perdere peso e mantenersi in forma, quindi imparare a fare la spesa in modo intelligente.

Pierpaolo Corradini, *Quello che le etichette non dicono: guida per uscire sani dal supermercato*, EMI, 2011

Una guida scritta da consumatore a consumatore per districarsi nella lettura delle etichette dei prodotti di uso quotidiano. Attività utile quanto difficoltosa. La maggior parte del libro è dedicata alle etichette alimentari, con un'importante digressione sugli additivi, ma non mancano indicazioni su altri prodotti da supermercato: dai saponi ai giocattoli, dai farmaci al cibo per gatti. La narrazione, sempre documentata sotto il profilo scientifico, è strutturata come il "viaggio nel supermercato in compagnia del Signor No", che deve fare una grande spesa insieme alla figlia prima di partire per le vacanze estive. Lo stile è naturalmente divulgativo, discorsivo e informale nel tentativo di rendere i contenuti più digeribili.

Licia Granello, *Mai fragole a dicembre: il piacere della tavola secondo le stagioni*, Mondadori, 2007

Non sono più i pomodori di una volta. Quante volte l'abbiamo detto, con un sospiro rassegnato, dopo aver assaggiato un'insalata senza profumi né sapore? Concetto applicabile all'elenco pressoché infinito di cibi che arrivano ogni giorno sulle nostre tavole, sempre meno riconoscibili e appetitosi. Eppure, l'apparente irrimediabilità del "c'era una volta" non ci ha ancora sconfitti. L'agricoltura intrisa di chimica, gli allevamenti intensivi che più intensivi non si può, i formaggi plasticati e i pesci monoporzione fanno parte di un mondo che ci piace sempre meno. Perché coincidono con la progressiva distruzione di quel paradiso di cose buone e sane che "madre terra" garantisce da tempo immemore, una sciagura capace di contaminare fino in fondo la nostra salute e il nostro buonumore. Licia Granello, dipanando pagina dopo pagina una sorta di almanacco dei cibi e delle stagioni, ci insegna ad andare incontro agli alimenti invece che subirne l'arrivo sul mercato: riconoscere frutta e verdura di campo da quelle palestrate, carni e formaggi davvero artigianali da imitazioni truffaldine. E dopo l'acquisto, i piccoli trucchi che ne proteggono l'essenza, con citazioni d'obbligo per i luoghi e i locali dove vale la pena andare a cercarli. A patto, però, di scegliere sempre i mesi giusti. Anche per questo: mai fragole a dicembre.

Augusto Innocenti, *Una mela al giorno: ma quale?: imparare a mangiare e a leggere le etichette*, Espress, 2011

Scritto in maniera semplice e discorsiva, il libro rende accessibile a tutti il tema dell'educazione alimentare, dalle motivazioni che guidano la scelta ai principi fondamentali della nutrizione, dall'interpretazione e comprensione delle etichette al discusso argomento degli additivi. Una guida pratica che ci aiuta a capire il rapporto tra noi, ciò che mangiamo e il nostro benessere, e a scegliere cosa e come comprare, indicando gli additivi da evitare e quelli innocui, quali cibi li contengono e quali problemi possono comportare per la salute.

Centro Nuovo modello di sviluppo, *Guida al vestire critico*, EMI, 2006

Il mercato dell'abbigliamento è inondato da prodotti diversi per colore, stile, marca e qualità, ma quasi tutti uguali per le condizioni di lavoro ingiuste, umilianti e oppressive in cui sono realizzati. È quindi estremamente difficile applicare il consumo critico, perché le imprese seguono la stessa strategia: delocalizzare la produzione in paesi in cui lo sfruttamento del lavoro minorile, il divieto di organizzazione sindacale, i salari al di sotto della soglia di povertà e le condizioni di lavoro disumane e insalubri sono all'ordine del giorno. D'altro canto, le esperienze del commercio equo in materia di abbigliamento sono appena agli esordi o in fase di perfezionamento.

Dino Galiazzo, *La guida del consumatore: sapersi orientare negli acquisti, stipulare contratti vantaggiosi, prevenire truffe e imbrogli*, De Agostini, 2004

Anna Bartolini, *I diritti dei consumatori e l'Europa*, BUR, 2003

***Il codice del consumo*, Maggioli, 2008**

Giustino Trincia, *Il consumatore attivo: guida ai servizi di interesse pubblico e alla tutela dei propri diritti*, Dalai, 2008

Diego Marchetti, *Vita e morte degli OGM: risposta a 100 domande dei consumatori sugli alimenti modificati geneticamente*, Edagricole, 2001

John Emsley, *Prodotti chimici: guida per il consumatore*, Zanichelli, 2000

***Prodotti di bellezza: dov'è il trucco?*, Altroconsumo, 1998**

***Prodotti per la cura del corpo: tutto quello che occorre sapere per il proprio benessere*, Altroconsumo, 2005**

***Compra... ma controlla*, Altroconsumo, 1998**

Low cost:

***Dove vado con 100 euro: guida rapida alle destinazioni low cost*, Morellini, 2010**

In un periodo di crisi economica, per non perdere le opportunità di svago e di crescita personale offerte dal viaggio, alla scoperta di altre culture e Paesi diventa indispensabile uno strumento che ci guidi nella scelta. Tra le tante destinazioni offerte dai voli low cost, qual è la città che davvero potrebbe essere interessante scoprire, secondo i nostri gusti personali? E quale il periodo migliore per andare? Ogni scheda racconta le attrazioni principali, il periodo migliore per la visita, indirizzi di hotel, ristoranti, negozi e, udite udite, un box per le attività "a zero cost".

Filippo Astone, *Italia low cost*, Aliberti, 2011

Il giro d'affari del low-cost ha raggiunto quota 5 per cento del PIL italiano, con ricavi di 62 miliardi di euro e un tasso di crescita dell'8 per cento. E in futuro riserverà altre sorprese. Perché questo fenomeno non è solo voli Ryanair, auto Dacia o mobili Ikea. Investe anche banche, assicurazioni, mercato immobiliare, ristorazione e spesa di tutti i giorni. Perfino gli studi legali, dentistici e d'architettura. Ormai, gli italiani stanno imparando a scegliere con la testa per riaccendere il proprio desiderio. Il low-cost è un inarrestabile fenomeno di massa. Una rivoluzione che investe l'economia, gli stili di vita, le abitudini di consumo e la cultura. Un po' giocoforza, uomini e donne stanno imparando a dare il giusto valore alle cose. La prima parte del libro è un'inchiesta giornalistica, che racconta come cambia l'Italia low-cost. Un viaggio tra outlet e voli aerei, per mostrare chi ci perde e chi ci guadagna, come gli italiani reagiscono alla crisi e mutano le loro abitudini. La seconda parte è una guida all'acquisto intelligente, per coniugare neosobrietà e piacere di vivere. Non tratta solo del low-cost dominato dalle multinazionali, ma contiene spunti e indirizzi per un approccio innovativo e a buon mercato anche in settori della vita in cui le marche non entrano o possono essere tenute fuori (la spesa, l'orto, perfino l'acquisto della casa a metà prezzo).

***Turista avvisato...: partire tranquilli e tornare contenti*, Morelli**

***Gambero Rosso low cost: mangiare entro 30 euro*, Gambero Rosso, 2009**

Gruppi di acquisto solidale:

Giuseppe Caffulli, *Giuste nozze: guida al matrimonio in stile equo e solidale*, Monti, 2005

Sara Ragusa, *A tutto gas: come aprire un gruppo di acquisto solidale e vivere meglio*, Terre di Mezzo, 2010

Cos'è un Gruppo d'acquisto solidale? Come si fa? Chi può parteciparvi? Questa piccola guida contiene tutte le dritte per fondare un Gas e per farlo funzionare al meglio. Così vi ritroverete presto a scegliere ottima frutta e verdura bio, oltre a vino, olio, pasta, marmellate e formaggi sorprendenti. Questo nuovo modo di fare la spesa, attento all'ambiente e ai piccoli produttori di qualità, genera anche buon umore.

Lorenzo Valera, *GAS: gruppi di acquisto solidali: chi sono, come si organizzano, e con quali sfide si confrontano i gas in Italia*, Terre di Mezzo, 2005

Cambiare il mondo facendo la spesa. Questo l'obiettivo con cui nel 1994 nasce il primo "gruppo di acquisto solidale". Singoli e famiglie che scelgono di comprare insieme beni d'uso quotidiano. Selezionando i fornitori in base a criteri di giustizia, solidarietà e rispetto per l'ambiente. In undici anni i gas si sono diffusi in tutto il Paese. Oggi sono centinaia e continuano a crescere. Ma se la radice è comune, la declinazione pratica di questi principi sorprende per varietà e capacità creative. Partendo dalla voce diretta di decine di gruppi, Lorenzo Valera sfata il mito di un "popolo dei gas" omogeneo e facilmente collocabile e restituisce al lettore un mosaico di esperienze vive.

Francesco Gesualdi, *Manuale per un consumo responsabile: dal boicottaggio al commercio equo e solidale*, Feltrinelli, 1999

Lavoro minorile, percosse, negazione dei diritti sindacali, scarichi abusivi, ecco cosa può nascondersi dietro a molti prodotti che compriamo ogni giorno. Ma la casistica è tutt'altro che esaurita: produzione di armi, evasione fiscale, ricorso ai paradisi fiscali, pubblicità ingannevole, finanziamento dei regimi oppressivi, manipolazione genetica. Se i nostri

consumi ci rendono involontari complici di tutto questo, sappiamo anche che il consumo può diventare un'arma formidabile per far cambiare il corso della storia e che i consumatori possono avere potere di vita o di morte sulle imprese. Ecco il messaggio di denuncia e di speranza di questo libro, che mette a nudo gli artifici che si nascondono dietro l'immagine immacolata di molte imprese.

Judith Levine, *Io non compro*, Ponte alle Grazie, 2006

"Lavora e spendi": questo il circolo vizioso in cui l'autrice vede intrappolata la società. Invece di ricercare una nuova qualità della vita, si preferisce inseguire un modello di benessere che fa apparire necessarie una quantità di cose che non lo sono. Sperimentando in prima persona uno stile di vita improntato alla sobrietà, la Levine interroga un intero modello di civiltà, affiancandosi a una tendenza sempre più attuale anche in Italia: quella del consumo responsabile, del commercio equo e dei Gruppi di Acquisto Solidale (GAS).

Risparmio e autosufficienza in casa:

Christina Strutt, *Vivere in una casa naturale: guida pratica alla casa ecologica: come riciclare e riutilizzare, pulire in modo naturale e coltivare in maniera biologica in vaso, giardino e orto*, Arianna, 2012

Desideri imparare a preparare marmellate, confetture e salse sane e appetitose? Vuoi sapere come produrre compost dai tuoi rifiuti e conoscere tutti i trucchi per coltivare biologicamente frutta, ortaggi, erbe e spezie nel tuo orto, nel giardino o in vaso? Ti piacerebbe ricevere preziosi suggerimenti per pulire la tua casa con prodotti naturali e per creare cosmetici e rimedi erboristici con le tue mani? L'imprenditrice green e attenta conoscitrice del settore ecologico Christina Strutt, in questa guida, presenta i suoi pratici consigli per gestire la casa in maniera naturale. Scoprirai che adottare uno stile di vita eco-compatibile è semplice e immediato. Puoi vivere in maniera creativa, sperimentare nuove e piacevoli esperienze, assaporare i gusti genuini della tua terra e, allo stesso tempo, salvaguardare l'ambiente in cui vivi per te e per le generazioni future.

Nicky Scott, *Guida pratica al compost: impara le migliori tecniche di compostaggio*, Arianna, 2012

Fare il compost è semplice, divertente e vantaggioso: le piante ne beneficeranno in salute e bellezza. L'esperto di compostaggio Nicky Scott ci insegna passo dopo passo come compostare ovunque ci troviamo: a casa, al lavoro e a scuola. Una guida pratica che ci consente di imparare a: capire come miscelare le parti per realizzare un efficace compost vegetale, compostare in tutta tranquillità i nostri residui alimentari, conoscere un'ampia gamma dei sistemi di compostaggio, realizzare il vermicompostaggio, produrre fertilizzanti liquidi, sementi e terriccio. Ma non solo, ci invita anche a promuovere la pratica del compost nelle scuole dandoci consigli pratici su come farlo. Contiene, inoltre, un dizionario completo dalla A alla Z: i concetti e le tecniche, i problemi più comuni e le eventuali soluzioni. Un manuale chiaro e indispensabile per chi vuole iniziare a fare il compost e per i più esperti che desiderano approfondire la conoscenza di questa tematica. "Siamo sempre più consapevoli della necessità di vivere in armonia con le risorse che offre il nostro pianeta e le tecniche di compostaggio possono svolgere un ruolo determinante".

Jan M. Bang, *Eco-villaggi: guida pratica alle comunità sostenibili*, Arianna, 2012

Perché un gruppo di persone decide di unirsi in una comunità? In che modo questo gruppo cresce e si sviluppa? Grazie a cosa è in grado di superare i problemi? Quali meccanismi gli permettono di rimanere vitale e di non perdere di vista il proprio obiettivo? Jan Martin Bang è insegnante, contadino e project manager. Dal 1984 vive con la famiglia

all'interno di contesti comunitari tra Israele e l'Europa. Attraverso la propria affascinante storia personale, Bang analizza il ciclo di vita tipico di una comunità, offrendo soluzioni alle molte difficoltà che nascono nella vita di gruppo. Dalla ricerca del consenso alla divisione dei compiti, dalla flessibilità alla regolamentazione dei comportamenti, dalla gestione dei conflitti ai processi decisionali, dalla spiritualità al denaro, questo libro mostra come una comunità possa passare dall'entusiasmo iniziale a una fase di stabile maturità, anche grazie ai principi della permacultura e della sostenibilità ambientale. Analisi, idee, suggestioni e soluzioni sono utili non solo per chi vive o intende creare una comunità, ma anche per chi lavora in gruppo, chi coordina altre persone o chi fa parte di un'associazione.

Sarah Callard, *Il piccolo libro verde della casa: 250 consigli risparmiatori per voi e per l'ambiente*, Morellini, 2009

"Il piccolo libro verde della Casa" copre ogni argomento legato alla gestione della propria abitazione, dall'isolamento al riciclo e alla decorazione, con 250 consigli per creare uno spazio ecocompatibile senza sacrificare il vostro stile di vita. Troverete idee e suggerimenti per riciclare i rifiuti, ridurre i consumi di energia, eliminare materiali nocivi, con una serie di indicazioni per il fai-da-te. Sono tutti consigli di facile applicazione per ridurre il vostro impatto ambientale e vivere in un ambiente più salubre, contenendo le vostre spese.

Recession Design, *Design fai da te: idee contro la crisi*, Rizzoli, 2011

Poter realizzare oggetti di design senza spendere una fortuna: il sogno di chi ama le idee e le linee innovative ma non ha il budget per acquistare pezzi firmati. Dal 2009, in piena aria di crisi, il gruppo Recession Design, un laboratorio di 36 giovani progettisti, ha messo in rete le istruzioni per realizzare facilmente oggetti e mobili con materiali a basso costo reperibili nelle catene di bricolage di grande distribuzione. Un manuale che è anche una riflessione sul mondo della creatività contemporanea, sui temi caldi della progettazione sostenibile e dell'open source design, già anticipati negli anni Settanta dai prototipi di Enzo Mari, uno dei padri del design italiano, che sosteneva: "Tutti devono progettare: in fondo è il modo migliore per evitare di essere progettati". Prefazione di Enzo Mari.

Albert Jackson, *Riparazioni e migliorie*, Fabbri, 2001

Una guida pratica e completa che presenta principi, norme e tecniche basilari, suggerimenti e consigli utili per la realizzazione dei più comuni lavori della propria casa. Tra gli argomenti trattati: interventi su strutture interne ed esterne; demolizione di pareti divisorie; ribassamento dei soffitti; rivestimento di solai in legno o calcestruzzo; costruzione e riparazione di scale e balaustre.

Manuale del muratore: nozioni di base, costruire e rifinire, Giunti, 2010

L'attrezzatura, i materiali, gli interventi sull'intonaco, i muri, le sigillature... Tutto quello che occorre sapere per affrontare in completa sicurezza i lavori che si rendono necessari in una casa, dai piccoli interventi di riparazione e miglioria fino a progetti più ambiziosi. Completa il volume una sezione di idee e proposte.

Manuale dell'imbianchino, Giunti, 2012

Interamente dedicato alla tinteggiatura e alla decorazione della casa, il libro insegna tecniche e trucchi a cominciare da una conoscenza approfondita degli attrezzi fondamentali: pennelli, rulli, spugne sintetiche e vernici. Il nucleo del lavoro è dedicato alle diverse tecniche di decorazione: finitura a buccia d'arancia, diverse tecniche di spugnatura, velatura e patinatura.

Piccoli interventi utili in casa, Idealibri, 2011

Sian Berry *T'aggiusto io!: 400 riparazioni facili per la vostra casa, dalla cucina ai gioielli, dai mobili ai tessuti*, De Agostini, 2010

Franco Boninsegna, *Minidraulica domestica*, Hoepli, 1995

Cucito: 300 trucchi e consigli del mestiere, Il castello, 2011

Questo libro racchiude qualsiasi tecnica necessitate, con informazioni utili, consigli per risparmiare tempo e semplici segreti. Migliorate le vostre capacità, diventate più veloci e realizzate capi di abbigliamento e oggetti per la casa con rifiniture da professionisti in breve tempo! Le semplici tecniche sono disposte secondo le vostre necessità, e potete consultare il libro per risolvere problemi specifici. Le schede "Da provare" e "Come risolvere", distribuite nel libro, contengono ispirazioni utili e idee per la soluzione di eventuali problemi.

Jo Whittingham, *Dall'orto alla tavola*, De Agostini, 2012

C'è chi ha la fortuna di poter disporre di un campo e chi deve accontentarsi di vasi disposti sul terrazzo di casa. Eppure in molti hanno scoperto la passione per un giardinaggio utile e originale, che rinuncia alle delicate corolle dei fiori per dedicarsi alla coltivazione di frutta e verdura. Insalate e pomodori, legumi ed erbe aromatiche, zucche o patate, ma anche ciliegie, mele, uva, lamponi. Mese per mese, la guida spiega che cosa seminare e piantare, come far crescere bene le colture, il momento più adatto per la raccolta e i modi migliori per conservare i prodotti del vostro orto. Con tanti consigli pratici anche sulla coltivazione in serra o in vaso e sulla preparazione di sottaceti, sott'oli e conserve.

Glauco Bigongiali, *Il formaggio fai da te: come fabbricare un formaggio casalingo naturale*, Edagricole, 2007

Un manuale semplice che insegna passo per passo a produrre il formaggio a casa propria, con pochi attrezzi ma molti accorgimenti che l'autore mette a disposizione del lettore, basandosi sulla propria lunga esperienza. I suggerimenti per preparare la ricotta, i formaggi caprini o le giuncate si affiancano a quelli sulla conservazione del latte, sulla mungitura, sulla correzione di alcuni difetti. Il taglio divulgativo e il linguaggio chiaro uniti alla competenza pratica dell'autore, ne fanno un testo che soddisfa le esigenze di tutti coloro che desiderano cimentarsi nella preparazione "fai da te" di un alimento genuino e "sicuro".

Luigi Grazia, *Salumi fai da te: la lavorazione amatoriale delle carni*, Edagricole, 2006

Siamo tutti alla ricerca di cibi genuini e naturali. Crescono così ogni giorno i cultori del "fai da te" nella preparazione dei cibi e delle conserve alimentari ed anche i salumi non sfuggono a questo rinnovato interesse. Disporre di un locale idoneo e acquistare dal macellaio di fiducia i tagli di carne necessari non è però sufficiente. Occorre conoscere bene i procedimenti da seguire, le "ricette" con le quantità necessarie di ogni taglio e di ogni altro ingrediente, avere attenzione per gli aspetti igienici. In questo libro gli autori, forti delle loro esperienze nel campo della trasformazione delle carni, forniscono tutte le informazioni necessarie per ottenere risultati soddisfacenti sia sotto il profilo igienico e salutistico sia gastronomico.

Vincenzo Tini, *Vino fai da te: introduzione all'enologia e alla tecnologia della micro vinificazione*, Edagricole, 2010

Fra i numerosi alimenti di preparazione amatoriale, il vino è considerato il più facile da ottenere. Attualmente per molti appassionati sembra diventato impossibile perché nelle case odierne ci si muove con difficoltà e non si possono installare attrezzi o recipienti ingombranti. Scopriamo in questo libro che questo non è più un limite e con le giuste attrezzature si può produrre dai 400 litri della casa di campagna, ai 40-60 litri della casa in città con balcone ed infine i 5-10 litri dell'appartamento con cucina. L'apparente miracolo è prodotto dalle moderne attrezzature e dalla spiegazione degli autori che grandi

professionisti della materia hanno provato per passione personale a sperimentare e proporre tutte le metodiche per produrre qualsiasi tipo di vino in uno spazio per piccoli volumi.

Antonella Scialdone, *La pasta madre*, Edagricole, 2010

Le ricette del libro sono state realizzate tutte in una comunissima cucina senza particolari attrezzature o stratagemmi. Al di là della pasta madre, alla base di tutti i lievitati non possono mancare l'amore e la passione, la dedizione e la buona qualità di pochi e semplici ingredienti. Il libro vuole infatti trasmettere, oltre che nuove idee e spunti per utilizzare questo prezioso lievito, la semplicità dell'affascinante mondo della panificazione casalinga. Nelle quattro mura della propria cucina è possibile realizzare lievitati meravigliosi, questo è l'augurio per chi abbia voglia di mettersi all'opera.

Lindy Wildsmith, *Conserve*, Luxury Books

Quando la frutta e la verdura raggiungono il loro apice stagionale - non importa se in estate o in inverno - è tempo di preparare le conserve: un modo delizioso per trattenere in un vasetto il profumo fresco di questi doni della terra. Lindy Wildsmith condivide la sua collezione di ricette per preparare marmellate e confetture, sottaceti e conserve, liquori e chutney. Un'idea che sarà apprezzata da tutta la famiglia, e che potrà costituire un simpatico dono per gli amici, ma anche un passatempo con il quale intrattenersi in cucina nel week end.

Vivere alternativo:

Alan Bridgewater, *Fuggire dal mondo e vivere in totale autosufficienza*, Gremese, 2009

Fuggire dal mondo e vivere in sintonia con la natura, imparando a provvedere a se stessi e alla propria famiglia... sarebbe bello, ma come si fa? Nessun problema. Questo libro contiene tutte le istruzioni per quello di cui avrete bisogno: dai principi della perfetta casa ecologica (isolamento, fonti alternative di energia come quella solare, eolica, idraulica e geotermica) alle regole dell'orto biologico (con schede dedicate a ortaggi, alberi e arbusti da frutto, nonché alle piante aromatiche), da come mettere su un piccolo allevamento (galline, anatre, oche, conigli, pecore) a come preparare i più svariati prodotti alimentari (come si fanno le conserve? Il pane? Il burro? Come si spiuma un volatile, si sala e si stagiona un prosciutto? Come si fanno la birra, il sidro, il vino di rabarbaro, l'aceto?). Insomma, un ricco repertorio di tecniche e tanta concreta "filosofia" dell'autosufficienza in formato casalingo-campagnolo: per chi ha a cuore l'emergenza ecologica, per chi non vuole dipendere dalle multinazionali, per chi sogna di evadere dal caos della città, per chi ama le sfide, e per chi - in tempo di crisi economica - vuole sfruttare a pieno le insospettite potenzialità della propria casetta di campagna.

Sheherazade Goldsmith, *Vivere secondo natura*, Tecniche nuove, 2008

Il pianeta sul quale abitiamo è l'unico che abbiamo e come tale è necessario impegnarsi al massimo per preservarne il delicato equilibrio. L'uomo spesso non ha saputo rispettare la grande ricchezza di cui dispone e oggi ci troviamo di fronte a catastrofi che a volte sembrano irreversibili. In realtà non ci rendiamo conto che possiamo fare moltissimo per il nostro pianeta semplicemente cambiando le nostre abitudini quotidiane. Un tempo il riciclaggio era una pratica inusuale, oggi è invece un comportamento abituale, saggio e responsabile, per un numero crescente di persone. Se modificassimo il nostro stile di vita scegliendo una direzione più "naturale", si aprirebbero innumerevoli possibilità. Cambiare i nostri stili di vita può fare la differenza, ma convincere le persone non è sempre facile.

"Vivere secondo natura" è pensato per offrire idee, consigli ed esempi pratici per ridurre il nostro impatto sul pianeta, migliorando al tempo stesso la qualità della nostra vita.

Grazia Cacciola, *Scappo dalla città: manuale pratico di downshifting, decrescita, autoproduzione*, FAG, 2010

"Voglio uno stile di vita più sostenibile" è un mantra per molti che vivono in città. Come realizzare questo sogno, passo per passo? Lo spiega questo manuale, diviso in sei macroaree del percorso organizzato del cambiamento: pensiero, lavoro, autoproduzione, casa, famiglia, le esperienze di chi ce l'ha fatta. La progettazione dell'autosufficienza mentale e materiale, da chi cerca un cambiamento concreto restando in città, al downshifting, a chi apre un bed & breakfast, fino ai diversi approcci alla decrescita, alla vita nelle comuni e le scelte estreme di isolamento. Tra gli argomenti trattati: stili di vita sostenibili. Voglio un'altra vita, con ritmi più umani. Cambiare lavoro o adattare il proprio a un luogo diverso? Il sostentamento come autoproduzione. I criteri di localizzazione dell'area. Dove posso andare? Italia o estero? Cambiare vita da soli. Cambiare vita con la famiglia. Figli e adattamento. I vantaggi e svantaggi dell'isolamento. Crescere i figli in una comune. Loro ce l'hanno fatta: interviste a personaggi noti ed esperienze concrete.

Luca Mercalli, *Prepariamoci a vivere in un mondo con meno risorse, meno energia, meno abbondanza.. e forse più felicità*, Chiarelettere, 2011

Mai tante crisi tutte insieme: clima, ambiente, energia, risorse naturali, cibo, rifiuti, economia. Eppure la minaccia della catastrofe non fa paura a nessuno. Come fare? Ci vuole una nuova intelligenza collettiva. Stop a dibattiti tra politici disinformati o in conflitto d'interessi. Se aspettiamo loro sarà troppo tardi, se ci arrangiamo da soli sarà troppo poco, ma se lavoriamo insieme possiamo davvero cambiare. L'autore racconta il suo percorso verso la resilienza, ovvero la capacità di affrontare serenamente un futuro più incerto, e indica il programma politico che voterebbe. Il cambiamento deve partire dalle nostre case (più coibentate), dalle nostre abitudini, più sane ed economiche (dal consumo d'acqua ai trasporti, dai rifiuti alle energie rinnovabili, dall'orto all'impegno civile). Oggi non possiamo più aspettarci soluzioni miracolistiche: meglio dunque tenere il cervello sempre acceso, le luci solo quando servono.

Riviste:

Altroconsumo, Il salvagente, Vita in campagna