



# Sommario

CAPITOLO 1 - PENSIAMOCI .....	15
1.1 Gli stili di vita sostenibili.....	15
1.2 Voglio un'altra vita, con ritmi più umani.....	19
1.3 Downshifting o decrescita?.....	22
1.4 Decrescita mediata, decrescita felice o decrescita estrema? ...	26
1.5 Il paradigma del bilancio nutritivo.....	28
1.6 L'utopia autarchica e l'autosufficienza .....	29
1.7 Ecovillaggi e comuni.....	31
Manifesto della RIVE.....	34
Alcuni ecovillaggi e comuni in Italia.....	36
Alcuni ecovillaggi in Europa.....	44
Alcuni ecovillaggi nel mondo .....	45
1.8 La decrescita estrema e i raccoglitori.....	46
 CAPITOLO 2 - IL LAVORO .....	 49
2.1 Cambiare lavoro, adattarlo o non lavorare?.....	49
2.2 Stesso lavoro, nuovo posto .....	52
2.3 Nuova vita, nuovo lavoro .....	54
2.4 Avviamento di una nuova attività.....	56
La parte burocratica .....	57
2.5 Eliminazione del concetto di lavoro .....	58
 CAPITOLO 3 - AUTOPRODUZIONE E AUTOSUFFICIENZA.....	 63
3.1 Si può cominciare da oggi.....	63
3.2 Disintossicarsi dal supermercato: botteghe, GAS, mercati e autoproduzione .....	66
Conoscere i prodotti .....	68
Ritornare a logiche localiste.....	70

Decentrare gli acquisti.....	71
Autoproduzione.....	73
3.2 Seconda mano e usato.....	74
3.3 Baratto, banca del tempo e reti di ospitalità.....	76
L'economia del dono.....	76
I barter.....	77
La Banca del Tempo.....	78
Reti di ospitalità.....	78
3.4 Alimurgia: cibo gratuito e sano.....	79
Tarassaco, Taraxacum officinale L.....	81
Ortica, Urtica dioica L.....	82
Borragine, Borago officinalis L.....	82
Crescione, Lepidium sativum L.....	82
Camomilla, Matricaria recutita L.....	82
Asparago selvatico, Asparagus acutifolius L.....	82
Trifoglio bianco, Trifolium repens L.....	83
Radicchio selvatico, Hyoseris radiata L.....	83
Lampascione o cipolla selvatica, Leopoldia comosa (L.) Parl.....	83
Finocchio selvatico, Foeniculum vulgare Mill.....	84
Cicerchia porporina, Lathyrus articulatus L.....	84
Cappero, Capparis spinosa L.....	84
Bietola, Beta vulgaris L. ssp. maritima (L.) Arcang.....	85
Portulaca o porcellana, Portulaca oleracea L.....	85
3.5 Pasta, pane, mulini e fioccatrici.....	85
Mulini e fioccatrici domestici.....	86
Fare il pane in casa.....	89
Pizze e focacce.....	93
Fare la pasta in casa.....	95
3.6 L'orto: dal balcone alla terra.....	96
L'orto sul balcone.....	96
Vasi e contenitori.....	98
Annaffiature e fertilizzazione.....	99
Il progetto di un orto sul balcone.....	100
3.7 Orti sociali e comunitari, orti a distanza.....	101
Gli orti sociali o comunitari, o fattorie sociali.....	101
Gli orti a distanza.....	103

3.8 Olio, aceto, zucchero, sale, dadi .....	104
Fare l'olio in casa .....	104
Fare l'aceto di vino in casa .....	106
Fare l'aceto di mele in casa .....	107
Fare lo zucchero in casa.....	108
Ottenere il sale con mezzi casalinghi .....	110
Fare i dadi vegetali in casa.....	111
3.9 Formaggi fai-da-te.....	112
Formaggio da latte vaccino.....	112
Formaggio da latte vegetale .....	113
3.10 Seitan, latte di soia e tofu fai-da-te.....	114
Seitan.....	115
Latte vegetale e tofu.....	117
3.11 Saponi, detersivi e candele.....	119
Detersivo piatti in gel .....	120
Detersivo piatti e lavastoviglie.....	120
Anticalcare, antisettico e ammorbidente naturale: i mille usi dell'aceto di vino bianco .....	121
3.12 Candele naturali fai da te .....	125
 CAPITOLO 4 - LA CASA.....	 127
4.1 Dove posso andare? .....	127
4.2 Italia o estero? .....	132
4.3 I criteri di localizzazione dell'area .....	134
4.4 La ricerca dell'immobile giusto .....	135
Mutuo o affitto? .....	136
Scegliere le caratteristiche fondamentali che si desiderano per la zona di residenza .....	138
Casa nuova o ristrutturata? .....	138
Case in paglia... ma non sono capanne! .....	141
Riabitare vecchi borghi abbandonati.....	143
Il cohousing.....	144
4.5 La composizione del terreno e le analisi necessarie .....	145
4.6 Energia: solare, eolico o geotermico? .....	149
Impianti fotovoltaici .....	149
Il conto energia .....	152

Il gruppo di acquisto dei pannelli.....	153
Energia eolica.....	155
Energia geotermica .....	157
<b>CAPITOLO 5 - LA FAMIGLIA .....</b>	<b>161</b>
5.1 Cambiare vita da soli o con tutta la famiglia.....	161
5.2 Figli e adattamento.....	164
Scuola o home schooling?.....	165
<b>CAPITOLO 6 - CHI L'HA FATTO .....</b>	<b>169</b>
6.1 Sara Cargnello: la forza di scegliere.....	170
6.2 Roberto Bambini e Mirella Gherardi: senza spostarsi si va molto lontano.....	175
6.3 Claudia Andreani e Ivan Ferioli: la soddisfazione al primo posto .....	182
6.4 Stefania Molinari Lee: a volte la strada è lunga... fino in Texas .....	186
6.5 Alda Barona: la natura è il mio datore di lavoro .....	189
6.6 Jacopo Fo ed Eleonora Albanese: fondare e vivere un ecovillaggio, con molti sorrisi .....	195
6.7 Manuel Olivares: la ricerca della crescita integrale.....	203
6.8 Elvira Frusteri: una maestra con la scuola autoprodotta.....	213
6.9 Cecilia Lattari: l'erborista nel bosco.....	217
6.10 Marcello Paolucci: la scelta della semplicità.....	226
6.11 Gabriella Colombo e Karl Hartmann: un lungo cammino per l'autosufficienza, da comunardi a raccoglitori.....	232
6.12 Renato Pontiroli e Manù Abadie: selvatici, rivoluzionari, bionieri, artisti... ..	242