

**Melissa Raupach, Felix Lill**  
**Orto in casa dagli scarti dei vegetali: per una cucina a impatto zero**  
**Sonda, 2019**

Questa guida semplice e dettagliata spiega come far ricrescere in maniera praticamente illimitata gli scarti di verdura, erbe e frutta... in casa. Anche se non hai un giardino o un balcone. Ti bastano solo acqua, terriccio, luce, un davanzale... e voilà, la magia è compiuta! Oltre 20 schede con le informazioni storiche e botaniche sui vegetali più diffusi, le istruzioni per coltivarli a casa, gli usi in cucina: dalla cipolla alla patata, dal basilico alla menta, il tuo davanzale, balcone o angolo di casa si trasformerà in un orto.

Con tante fotografie che guidano passo passo e rendono le indicazioni immediate, per coinvolgere (ed educare) anche i bambini a non sprecare nulla di ciò che la natura ci offre. Finalmente puoi sporcarti le mani divertendoti, risparmiando e vivendo a zero rifiuti.



**Andrea Segrè**  
**Il metodo spreco zero: in sette giorni impari a non buttare più cibo, aiuti l'ambiente e risparmi centinaia di euro!**  
**BUR Rizzoli, 2019**

A tutti noi dispiace sprecare il cibo. Ogni giorno però ne buttiamo 100 grammi a testa, che diventano 37 chili pro capite: un valore per ogni nucleo familiare pari a 450 euro, ma anche un costo per smaltire i rifiuti e un peso sull'ambiente sempre meno giustificabile. Questo libro pieno di informazioni e consigli, frutto di anni di ricerca dell'autore, parte dalla compilazione di un "diario dello spreco", in cui registrare gli alimenti buttati ogni giorno per ogni pasto, per capire i nostri errori, liberarci dalle cattive abitudini e iniziare la nostra "rivoluzione alimentare". In pochi passaggi impareremo a fare la spesa in modo intelligente e mirato, senza rincorrere facili e ingannevoli promesse del marketing; a conoscere a fondo il nostro frigorifero, organizzandolo al meglio per la conservazione dei cibi; a leggere le scadenze riportate sulle confezioni e a usare gli imballaggi in modo utile; a fare l'orto in casa; a evitare del tutto gli avanzi, dando agli ingredienti considerati "scarti" una nuova vita attraverso ricette magiche. Perché non sprecare cibo può cambiarci la vita e salvare davvero il nostro pianeta.



**Walter R. Stahel**  
**Economia circolare per tutti : concetti base per cittadini, politici e imprese**  
**Edizioni ambiente, 2019**

La prima economia circolare era guidata da necessità e scarsità. Un'economia circolare matura nelle società dell'abbondanza ha bisogno di incentivi per "chiudere il cerchio" di oggetti, molecole e responsabilità. Motivazione personale e legislazione forniscono gli incentivi per passare dall'economia lineare a quella circolare, dall'obiettivo del valore aggiunto alla conservazione del massimo valore e dalla gestione dei flussi a quella degli stock di oggetti e materiali.

Negli anni Settanta, Walter Stahel fu il primo a immaginare un'economia a cicli chiusi, analizzandone l'impatto sulla competitività, sull'ambiente e sulla società. In questo libro, descrive le diverse fasi del passaggio da una dimensione artigianale e locale della circular economy, a una industriale e globale, che ne sancisce la piena affermazione come "opzione predefinita".



La biblioteca Bertoliana presenta suggerimenti di lettura dedicati, di volta in volta, a un tema diverso. Cliccando sul titolo del libro si potrà effettuare la prenotazione online

A cura dell'Ufficio Consulenza  
0444-578203  
consulenza.bertoliana@comune.vicenza.it  
www.bibliotecabertoliana.it

**BIBLIOTECA CIVICA BERTOLIANA**



**5 febbraio**  
**GIORNATA NAZIONALE**  
**CONTRO LO SPRECO**  
**ALIMENTARE**

**Marinella Correggia, Elisa Nicoli**  
**Rifiuti addio. Perché reciclare è meglio di riciclare:**  
**manuale pratico per una vita "zero waste"**  
**Altreconomia, 2020**

Dobbiamo fermare la pandemia dei rifiuti. I nostri scarti che invadono il pianeta sono l'inquietante riflesso della società dei consumi. Non basta riciclare, bisogna prevenirli. Adesso! Una volta svuotata la pattumiera e differenziati i rifiuti, tendiamo a rimuoverli dalla nostra coscienza. Ma non possiamo ignorare che ogni anno, nel mondo, l'attività umana produce 2 miliardi di tonnellate di rifiuti, di cui solo il 13% è riciclato e poco più del 5% compostato. I danni all'ambiente, al clima e alla nostra salute sono catastrofici: una lenta apocalisse che solo una radicale revisione delle nostre abitudini e delle scelte politiche possono scongiurare. Questo libro spiega come fare, coniugando informazione e pratica quotidiana. Il riciclo è una falsa soluzione: è il sistema che deve cambiare, puntando sulla prevenzione dei rifiuti "a monte", sulla riduzione dell'uso di materie prime e dei consumi e su una (autentica) economia circolare.



**Niccolò Branca**  
**Economia della consapevolezza. Coscienza,**  
**interdipendenza, sostenibilità**  
**Marcos y Marcos, 2019**

L'autore approfondisce il significato di economia della consapevolezza, i suoi presupposti teorici ma anche le sue mille applicazioni, nella vita lavorativa e in quella personale. Scegliere consapevolmente le materie prime e le procedure operative. Riempire ogni giornata di passione, ascolto e dialogo. Offrire, a dipendenti e collaboratori, percorsi di formazione, benessere, yoga e meditazione. Comprendere che il rispetto della persona e dell'ambiente è, oltre che giusto, strategico. Economia della consapevolezza ricuce il legame che in passato univa economia, pensiero e spiritualità. Offre una testimonianza utile e concreta. Un modello pratico che mette al centro l'essere umano, e sollecita la ricerca di senso e della felicità anche per l'economia, le imprese, la società. ( Solo ebook)



**Agnese Codignola**  
**Il destino del cibo**  
**Feltrinelli 2020**

Nel 2030 saremo dieci miliardi. Dieci miliardi di esseri umani che devono mangiare ogni giorno almeno due volte. Non possiamo più sfruttare le risorse che ci rimangono nel modo

sbagliato e questo significa soprattutto una cosa: dobbiamo modificare radicalmente il nostro modo di mangiare e quello di produrre cibo. Ma cambiare il mondo un pomodoro alla volta si può. Contaminando discipline diverse, dalla medicina alla cosmologia, dalla biologia marina alla genetica più avanzata, alcuni ricercatori hanno iniziato a lavorare per un futuro diverso. Stiamo imparando a coltivare la carne per averne in quantità illimitate, con un consumo infinitamente ridotto di risorse rispetto agli allevamenti e senza costringere gli animali alla sofferenza e ai farmaci. Stiamo studiando la straordinaria capacità di rigenerazione del mare per ricreare gli ecosistemi che abbiamo distrutto. Con i risultati provenienti dalle colonie spaziali, persino il cielo è molto più vicino. Percorrendo il confine del progresso scientifico l'autrice mette in discussione la nostra cultura alimentare e ci aiuta ad aprire gli occhi su un futuro possibile, a volte addirittura già presente: il cibo che mangiamo può essere sano, sostenibile e giusto nei confronti del pianeta, degli animali e dell'uomo.



**Keith Lierre**  
**Il mito vegetariano: cibo, giustizia, sostenibilità**  
**Sonzogno, 2015**

Non è stato un libro facile da scrivere, e per molti non sarà facile da leggere. Sono stata vegana per quasi vent'anni, animata da ragioni nobili e dal desiderio di salvare il pianeta, la sua natura selvaggia, le specie in via d'estinzione, e di non partecipare all'orrore degli allevamenti intensivi. Non volevo che il mangiare significasse uccidere animali. Insomma, sono stata anch'io vittima del mito vegetariano e dei suoi molti malintesi. Intendiamoci, coltivo ancora gli stessi ideali, mi batto per la salvezza del nostro pianeta. Ora però, forse anche a causa dei danni che la mia alimentazione estrema mi provocava, ho aperto gli occhi. E ho capito come funziona il ciclo vitale, e quanto sia giusto, ma anche crudele. Ho capito che l'agricoltura, lungi dall'essere la soluzione, è l'attività più distruttiva che gli esseri umani abbiano imposto al pianeta e comporta la distruzione di interi ecosistemi. La verità è che la vita non è possibile senza la morte, e che - indipendentemente da ciò che mangiate - qualcuno deve morire per alimentarvi.



**Antonello Mangano**  
**Lo sfruttamento nel piatto: quello che tutti dovremmo sapere per un consumo consapevole**  
**Laterza, 2020**

Al supermercato siamo contenti di trovare passate di pomodoro e arance 'sottocosto'. Spesso le compriamo, soddisfatti del risparmio. Poi capita di indignarci leggendo certe notizie spaventose sui lavoratori delle campagne. C'è un filo comune

che lega quelle notizie ai nostri comportamenti d'acquisto. Questo libro indaga la filiera di alcuni prodotti agricoli ad alto rischio, dalle arance ai pomodori, all'uva. Le cause vanno cercate in una filiera dominata dagli intermediari e sovrastata da oligopolisti capaci di imporre i prezzi, a ogni costo. L'autore ci accompagna in un lungo viaggio dagli agrumeti di Rosarno alle industrie di succo d'arancia tra Messina e Catania, dai supermercati del milanese ai campi di pomodori di Foggia e Ragusa, fino alle centrali logistiche padane. Il libro si chiude con una domanda cruciale: se non voglio essere 'complice' di un sistema ingiusto, come devo comportarmi? Le alternative, per fortuna, sono numerose.

**Non sprecare in cucina. 100 ricette per rispettare l'ambiente anche a tavola**  
**Editoriale Domus, 2020**

Questo volume fornisce tanti consigli pratici per pianificare una dieta bilanciata, fare la spesa in modo consapevole, privilegiare alimenti di qualità e conservarli al meglio. 100 ricette che permettono di preparare menu ricchi e variegati, valorizzando prodotti di stagione, utilizzando anche parti meno nobili di ortaggi e frutta. Non mancano idee per riutilizzare gli avanzi e trasformare con fantasia il cibo del giorno prima in nuovi piatti gustosi, a cui si aggiungono ricette per riscoprire tecniche antiche come la fermentazione in chiave green.



**Jérémy Pichon, Bénédicte Moret**  
**La famiglia zero rifiuti (o quasi): come adottare uno stile di vita sostenibile**  
**Sonda, 2018**

E' venuto il momento di ridurre gli sprechi: per il pianeta, per la salute, per il portafoglio! Ma come possiamo fare? Semplice, basta seguire le vie indicate dagli autori. Questo libro vi farà raggiungere gli obiettivi evitando molte trappole! Con umorismo e una buona dose di autoironia, gli autori propongono un piano d'azione dettagliato e 10 sfide Zero Rifiuti per iniziare. E grazie alle loro conoscenze ecologiche, troverete centinaia di consigli pratici e alternative per la vita quotidiana: shopping, cucina, pulizia, mobili, igiene, make-up, abbigliamento, giardinaggio, ... Perché i rifiuti sono dappertutto! Ed ecco quello che guadagnerete: un ecobilancio familiare (1 mese = 1 pattumiera da 15 L) meno tossico ed economico. Più la bella sensazione di essere attori della propria vita e della propria salute, di creare legami, di mirare all'essenziale.

