

Troglodita Tribe

**FACILE
FELICE FRUGALE**

Questo libello creativo casalingo non ha prezzo
perchè è a offerta libera.

L'offerta libera è una pratica orizzontale in cui chi
desidera un bene o un servizio può ottenerlo
pagando secondo le sue personali valutazioni e
secondo le sue personali possibilità.

Tale pratica consente una distribuzione decisamente
più aperta, leggera e conviviale.

Questo libello creativo casalingo é realizzato con
carta riciclata, con cartone recuperato dai
supermercati, con filo di cotone di un vecchio
copriletto e con i retro dei volantini colorati.

Troglodita Tribe S.p.A.f.
(Società per Azioni felici)
Aderisce all'Interstellare
degli Editoria Creativa Casalinga

INTRODUZIONE

Ciò che sta trascinando il pianeta e tutto il suo contenuto nel gorgo della distruzione non è difficile da individuare. Lo sappiamo quasi tutti che le risorse si stanno esaurendo, e che una mentalità basata sulla crescita infinita sta finendo ogni possibile speranza di sopravvivenza.

Sono tanti, tantissimi quelli che giustamente ci fanno notare come ogni oggetto prodotto, insieme a tutta la sua folle confezione, sia destinato, in breve tempo, a diventare proprio quella spazzatura che ci sta sommergendo, che sta avvelenando l'aria che respiriamo e l'acqua che beviamo.

In questo nuovo millennio informatizzato, poi, è quasi impossibile non acquisire tutte le informazioni necessarie e rendersi consapevoli della indispensabile necessità di un radicale cambiamento che coinvolga la nostra vita quotidiana, il nostro approccio con la produzione, il consumo, l'alimentazione, il lavoro e il denaro.

Eppure, nonostante la conoscenza, l'informazione e la consapevolezza, nella maggioranza dei casi non si riesce a trovare soluzioni, a decrescere realmente e radicalmente, ad abbandonare le abitudini e i falsi bisogni che ci stanno uccidendo.

Perché?

Certo, c'è qualcuno che rema contro, ci sono lobby che ballano il sabba arricchendosi sulla distruzione, ci sono politici corrotti e governi ladri, ci sono sistemi arcaici e balzelli inutili, ci sono paure ataviche e tradizioni ciniche.

Ma davvero credete che tutto questo sarebbe sufficiente se la stragrande maggioranza degli umani, domani mattina, decidesse di cambiare all'improvviso e radicalmente il proprio sistema di vita, i propri valori, i propri consumi?

Certamente no!

E allora qual è il vero problema?

Il vero problema consiste in un fatto di estrema semplicità: le soluzioni proposte sono sempre state troppo

timide, mai abbastanza radicali da riuscire a farci immaginare veramente e concretamente una possibile soluzione pratica.

E non solo.

Le soluzioni proposte sono sempre state troppo complesse e difficili.

Le soluzioni proposte sono sempre state troppo tristi e scoraggianti e piene di sacrifici.

Con questo agile libello creativo casalingo non intendiamo fornire soluzioni ai grandi problemi del mondo. Piuttosto offriremo alcuni spunti decisamente FACILI, FRUGALI, FELICI; concretamente attuabili su larga scala, realmente efficaci, attraenti, intriganti.

Le soluzioni ai grandi problemi del mondo saranno la naturale conseguenza di questo approccio.

**“VIVI SEMPLICEMENTE
AFFINCHÉ TUTTI POSSANO
SEMPLICEMENTE VIVERE”**

E.F. Schumacher

FACILE

Tutto ciò che è facile è facilmente alla portata di tutte. Ma la parola facile, ironia della sorte, si presta a facili fraintendimenti.

A livello superficiale, infatti, tutta la tecnologia pesantemente inquinante e distruttiva ci facilita la vita.

Prendete il cibo precotto, liofilizzato, inscatolato, disidratato. Niente di più facile: si apre una confezione e ci si siede a tavola. Eppure, i danni da alimentazione industriale sono difficili da gestire e ci complicano la vita con disastri sanitari che sono sotto gli occhi di tutti. Il cibo spazzatura ci sottrae energia che dovremo recuperare in altri modi, ci allontana da un rapporto naturale con il nutrimento e con il cucinare, ci rende sempre più dipendenti dalle grandi aziende che gestiscono l'alimentazione globale.

Una soluzione, in realtà, è facile quando la possiamo attuare senza dipendere da nessuno, quando non richiede capitali, investimenti, complesse conoscenze.

Una soluzione è facile quando è naturale, quando è un normale bagaglio del nostro essere umani.

Soprattutto, una soluzione è facile quando non uccide altri esseri viventi, quando non distrugge l'ambiente. Facile perché non ci crea nevrosi e sensi di colpa. Facile perché ci rende liberi e non incrementa sistemi e visioni e atteggiamenti che non condividiamo. Facile perché non ci conduce all'autodistruzione

FRUGALE

Se lasciate cadere tutto ciò che è insignificante e dannoso, ecco che avrete la definizione della parola frugale.

Soluzioni frugali, ovvero sobrie, leggere, semplici. Soluzioni chiare e pulite da ogni punto di vista.

Una vita frugale abbandona la moda, il lusso, l'esagerazione in tutte le sue infinite sfaccettature distruttive.

Una vita frugale ci arricchisce di tempo per leggere, per conoscerci, per prendere il sole mentre le onde cantano sulla battigia. Un pasto frugale contiene tutto ciò di cui

abbiamo bisogno, compresi i veri sapori non più adulterati dagli eccessi.

FELICE

Qualunque soluzione abbiate in mente, per quanto geniale, rivoluzionaria, perfetta e verificata scientificamente, in assenza di felicità, è destinata inesorabilmente a fallire.

Se la felicità non è il motore che anima i nostri passi e i nostri tentativi di salvare il salvabile, verrà a mancare l'ingrediente fondamentale.

La felicità è la prova del nove.

Guardate gli occhi di chiunque vi proponga qualunque cosa. Se non scorgete una scintilla di felicità, di certo, c'è un secondo fine.

Se la soluzione finale è la felicità per tutti e tutte, il mezzo con il quale raggiungerla dovrà contenere dosi decisive di felicità. E' una questione di pura coerenza: l'amore non può essere raggiunto attraverso l'odio, la pace non si potrà mai ottenere con metodi che non siano pacifici, e la stessa cosa vale per la felicità.

ALLA LARGA DAI TIRCHI

E' bene sottolineare, puntualizzando sorridenti, che il felicissimo neonato movimento frugalista nulla ha in comune con la tirchieria e l'avarizia. La differenza è notevole: il tirchio risparmia ed evita i consumi perché è ossessionato dalla smania di possedere sempre di più, dalla smania di non consumare il suo prezioso patrimonio personale.

La persona frugale, al contrario, ha compreso la generosità dell'esistenza, si fida, non ha paura, non ha bisogno di accaparrare, e per vivere gli serve poco. Cerca di sprecare meno risorse possibili perché consapevole dell'emergenza ambientale in cui ci troviamo, perché desidera che tutti abbiano abbastanza per mangiare cibo sano, per bere acqua pura e per respirare aria pulita.

Il tirchio non si accontenta mai e, di conseguenza, il suo livello di felicità è sempre sotto le scarpe, la sua è una vita difficile e piena di sofferenza.

La persona frugale, invece, può permettersi tutto ciò di cui ha realmente bisogno e ha trovato una leggera saggezza di fondo che gli permette di abbandonare senza rimpianti i falsi bisogni e gli immaginari adulterati da vecchi condizionamenti. La persona frugale trova la felicità e la personale realizzazione ben oltre il possesso e la ricchezza.

Il tirchio si lamenta sempre: delle tasse, delle spese, dei consumi, delle richieste di chi ha bisogno. Il tirchio piange ininterrottamente la sua miseria nella speranza di non essere indotto a dare la sua parte.

La persona frugale, invece, difficilmente si lamenta della sua situazione personale, delle sue possibilità economiche. Piuttosto, nei casi più gravi, critica radicalmente ma fattivamente la situazione globale, lo spreco e la distruzione delle risorse collettive che danneggiano il patrimonio di tutti e di tutte.

ELOGIO DELLE BRICIOLE

Ad essere felici non ci vuole molto. Noi abbiamo tutti gli ingredienti necessari.

Forse abbiamo dimenticato la ricetta, o forse qualcuno vuol farci credere che la felicità sia una torta che necessita di complesse strumentazioni per essere cucinata come si deve.

In realtà, la vita è talmente abbondante che, ad essere felici, bastano le briciole.

Fate questo gioco

Prendete le vostre briciole di pane. Sì, le vostre briciole, tutte le briciole di pane che fate in venti giorni. Ogni volta che tagliate il pane, mettete via le briciole, prima di riporre la tovaglia recuperate tutte le briciole. Non è difficile, basta farci l'abitudine e disporre di un contenitore adatto. In una settimana farete già una bella quantità di briciole che potrete usare in vari modi:

mettetele nei passati di verdura, mettetele nella farinata di ceci, mettetele nel castagnaccio, mettetele nelle vostre

creme, mettetele nell'impasto per i ripieni, mettetele nell'insalata.

Quando diventerete esperti di briciole, quando, cioè, comprenderete la grande importanza delle briciole, finalmente il gioco si farà più interessante perché il recupero delle briciole dovrà estendersi. Diventerete dei cercatori di briciole e il vostro sacchetto sarà sempre pieno di polvere d'oro.

A casa degli amici, dei parenti, dei conoscenti recupererete briciole.

Al ristorante, in mensa, al bar recupererete briciole.

Se andrete fiduciosi incontro alle briciole, le briciole vi indicheranno la strada, vi aiuteranno a comprendere.

Le briciole sono dei piccoli frammenti, talmente piccoli che non vale la pena di prenderli in considerazione, talmente piccoli che possiamo solo gettarli via.

Questo pensiero sciagurato e distruttivo è forse la base del consumismo e della superficialità che ci ha condotti nel baratro di oggi.

Per una sorta di arroganza colonial-patriarcale abbiamo sempre buttato via le briciole, non ci siamo mai accontentati delle briciole. Le abbiamo sempre considerate, insieme a tutto ciò che è piccolo, di infima importanza, del tutto inaccettabili a causa della nostra grandezza.

Raccogliere le briciole, al contrario è un atto creativo perché ci stimola a ricercare nuovi metodi per riciclarle, riusarle, recuperarle.

Le briciole, poi, sono più leggere del pezzo intero originario, quindi più facilmente trasportabili, maneggiabili, conservabili, cucinabili.

Gli altri animali, invece, trattano le briciole con molto più rispetto e intelligenza.

Ho visto cani, gatti, topi e altri simpatici elementi mangiare briciole con la stessa attenzione e diligenza di quando addentavano pezzi più grossi. Gli animali, quindi, dimostrano una notevole saggezza ecologica. Loro conoscono l'importanza delle briciole. In effetti, quindi, in una società eco-felice, è accettabile gettare delle briciole solo per offrirle a passeri, piccioni e altri consumatori abituali.

Invece di mangiare animali, allora, dovremmo imparare la lezione delle briciole e passare ad una alimentazione più

semplice, ad un'alimentazione realmente facile, realmente felice, realmente frugale.

IL BON-TON DELLA SCARPETTA

E' sempre così, all'inizio ci vuole un po' di coraggio per cambiare le regole del gioco, per tirarsi fuori da usi e costumi indegni, distruttivi, inquinanti e anche innegabilmente stupidi. Ma quando si prende il ritmo, tutto procede naturalmente e capita anche che la gente che hai intorno smette di scandalizzarsi, abbandona il condizionamento conservatore e si apre verso nuovi stili di vita. Certo, giocare ai pionieri potrebbe sembrare scomodo, fastidiosamente eroico, tristemente rigoroso, ma tentando di ribaltare la scena con leggeri colpi creativi di ironia ribelle, ribollirete di felicità! Soprattutto perché saprete di avere ragione, perché sarete accompagnati da una serena consapevolezza che vi farà scuotere la testa sorridenti di fronte ad ogni critica, ad ogni oscuro sguardo benpensante.

Prendete, tanto per fare un esempio, il Bon-ton della Scarpetta. Seguendo le buone maniere ecologicamente corrette, ma anche seguendo un normale atteggiamento razionale, la classica scarpetta che ci permette di raccogliere con un pezzo di pane l'olio, il sugo o altri intingoli è un'azione irrinunciabile, indispensabile, fondamentale. La scarpetta rende i piatti più puliti e permette di usare meno detersivo per lavarli. La scarpetta, poi, deve essere praticata anche sulle pentole che, notoriamente, trattengono sempre un buon 5-10% della pietanza cucinata. Senza contare che una pentola ben scarpettata può essere tranquillamente riutilizzata, senza lavaggi, per il pasto successivo.

Timori da galateo? Timidezze che provengono da antiche educazioni assimilate?

Tenete sempre presente che il Bon-ton della Scarpetta è l'unico vero bon-ton accettabile, morale, razionale, ecologico e socialmente utile.

Gli altri galatei, con tutto il loro formale sdilinquinamento delinquenziale, hanno portato all'orrore degli sprechi, ci hanno regalato feste dove migliaia di piatti di plastica vengono gettati mezzi pieni, dove tonnellate di pane, per

il solo fatto di essere state affettate, vengono abbandonate nella spazzatura. L'educazione e le buone maniere hanno sempre combattuto o relegato a rango di "poveri disgraziati" tutti quelli che cercano di recuperare ciò che viene buttato. E non solo. E' sempre quell'educazione piena di gentilezze e di svolazzi, ad aver costruito un'immagine di ricchezza e di abbondanza inestricabilmente connessa e proporzionale alla quantità di spazzatura prodotta. Avanzare, gettare, buttare è sempre stato sinonimo e indispensabile caratteristica delle persone ricche, vincenti, potenti. Ed è proprio tutta questa falsa ricchezza, questo squallido lusso incivile ad averci reso l'esistenza difficile e infelice.

Il Bon-ton della Scarpetta, quindi, vieta di sprecare, di gettare, di lasciare nel piatto del cibo. Gli avanzi di cibo, hanno la stessa consistenza e le stesse caratteristiche organolettiche del cibo appena iniziato, abbandonarli è un triste retaggio di un'epoca buia e priva di consapevolezza. Il cibo è stato coltivato, raccolto, pulito, lavato, cucinato. Il cibo contiene energia e amore. Davvero potete dar credito a galatei che permettono di gettarlo?

IL CUORE E LA BUCCIA

Ho visto cipolle quasi intere, condannate al termine di buccia, cadere nella spazzatura.

Ho visto finocchi fare la stessa fine, perché solo il tenero cuore saporito poteva essere degustato da certi palati adulterati.

Ho visto l'austera nobiltà di verze appena colte dalla bancarella di un mercato mentre mani ignobili le mutilavano gettando a terra il loro meraviglioso verde scuro.

Ho visto bucce di mele, di pere, di pesche srotolarsi, frammentarsi, cedere all'ingiuria del coltello.

Ho persino visto sbucciare i fichi che, umiliati e spogliati, perdevano la loro fiera integrità.

Ho visto bucce di patate che pesavano più di ciò che era rimasto.

Ho visto gettare gambi di finocchio e germogli di cipolla quasi non fossero buoni e commestibili proprio come il loro stesso cuore.

Ho visto intagliare e cesellare una meravigliosa pizza profumata e croccante, ho visto il cinismo e l'arroganza di chi abbandonava tutta la crosta esterna conservando solo il cuore, considerando vile buccia tutta la fragranza circostante.

Ho visto foglie di cavolfiori, intere foreste di foglie, scartate con noncuranza perché solo il fiore bianco poteva arricchire la tavola di chi spreca.

Ho visto tutto questo e tanto, tanto altro.

Ho visto quest'immensa, infinita stupidità che separa il cuore dalla buccia, che considera sacro il primo e immonda la seconda.

Ho visto questa guerra religiosa tra cuore e buccia e ho deciso di gridare basta! Di smascherarne la follia.

L'atavico e vile pregiudizio nei confronti della buccia ha, probabilmente, origini remote e insondabili.

In questa sede, quindi, ci limiteremo alle osservazioni più elementari, quelle immediatamente disponibili ad un'analisi razionale e, allo stesso tempo, poetica.

I moderni e sofisticatissimi apparati pubblicitari, senza troppi sofismi, intendono farci credere che il cuore degli alimenti sia la parte migliore, quella più preziosa, quella adatta alle persone vincenti e naturalmente portate ad apprezzare i veri piaceri della vita.

La buccia, dal canto suo, rappresenta ciò che sta all'esterno, ciò che serve a proteggere il cuore, qualcosa di scorzoso, coriaceo, difficile da masticare e privo di sapore e qualità. La buccia è un problema da eliminare, la buccia è il lato più faticoso dell'immenso piacere culinario.

In realtà, cuore e buccia costituiscono l'insieme armonico del cibo vegetale. Spesso è proprio nella buccia che troviamo preziosissimi elementi nutrizionali che sono assenti nel cuore. Buttare la buccia è un lavoro faticoso e inutile, è uno spreco totalmente insensato.

Come nella vita di tutti i giorni è richiesto di accettare sia la luce che il buio, sia la fatica che il riposo, perché solo la giusta combinazione di entrambi ci darà l'equilibrio e l'armonia, allo stesso modo scartare la buccia in favore del cuore sarebbe un grave errore.

Sbucciando una mela, un finocchio o un cavolo verza non facciamo altro che privarci di parti fondamentali del cibo che abbiamo scelto come nutrimento.

Accettare il condizionamento che pretende cereali raffinati, frutta sbucciata, verdure ridotte ai minimi termini, di certo non ci faciliterà l'esistenza. Assecondare i dettami sbiaditi e morenti di un immaginario in via d'estinzione, non permetterà sicuramente di evolverci verso i nuovi mondi possibili e caldamente auspicabili che ci attendono.

Usate la buccia grattugiata dei limoni per l'impasto delle torte.

Usate la buccia delle arance come diffusori di essenza mettendole vicino alla stufa o a una fonte di calore.

Usate scorze d'arancia e di limone per le tisane

Usate il cuore (nocciolo) delle ciliegie per realizzare cuscini per chi soffre di piccoli dolori reumatici.

p.s. tutte le bucce presenti in questo paragrafo sono da considerarsi biologiche o coltivate in orti e frutteti casalinghi con mani refrattarie a qualunque intervento chimico

EFFETTO KOMPRO

"Eppure è tutta una questione di spreco con contorno di braccia rubate alla pace, all'amore, al piacere primitivo di dis(fare), frugare, scoprire, mischiare e creare dal nulla inventando infiniti nuovi mondi possibili. Una questione di lavaggio con centrifuga a tremila giri che fa uscire cervelli d'un bianco che più piatto non si può, che se non corro col carrello colmo schiatto d'un colpo e allora ecco che agisce l'effetto Kompro. È per il lavoro, è per le vacanze, è per la mia crescita culturale, è per farmi una posizione, per diventare più bello, più saggio, più ricco, più spirituale, più intelligente. È per diventare di più e io lo Kompro. Kompri solo una breve illusione, kompri l'oppio per un popolo che poppa prodotti pompanti, manipolati, avvelenati e frutto di sfruttamento. Almeno per una settimana, prova a non comprare! E ascolta il leggiadro ritorno del paleolitico che effonde istanze sostanzialmente naturali, principalmente radicali, slegate, sbandate, del tutto liberate. Prova a sperimentare dei giorni incantati senza incartare merce, senza il peso dell'imballaggio e

con lo sballo del sabotaggio alla teleprogrammazione globale. Autoproduci, scambia, baratta, chiedi, regala, ospita, invita, inventa, rilassati e guarda l'acqua che scorre, attenzione all'acqua che scorre, non sprechiamo l'acqua che scorre."

Invitante invettiva inventata da un Gruppo di Non Acquisto italiano

FOTO DI GRUPPO CON FRIGOR

Il frigorifero è lo specchio della nostra anima frugalista. Il frigorifero, spesso, contiene le nostre insicurezze e la nostra paura di rimanere senza cibo. Più un frigor è pieno e più stiamo cercando di trattenere, accaparrare, appesantirci. Il frigor straripante, nei casi più disperati, dà un senso di sicurezza, di potenza, regala la sensazione, del tutto artificiale e fittizia, di essere autosufficienti.

Provate con un reportage fotografico. Andate a casa di amici, parenti e conoscenti e chiedete di fotografarli di fianco al loro frigorifero aperto. Durante la preparazione fate una mini intervista dalla quale, poi, ricaverete le didascalie delle foto.

Di solito i frigoriferi troppo pieni, quelli che ospitano anche cibo dimenticato da parecchio tempo, appartengono a persone poco propense alla novità e al cambiamento, poco fiduciose. Al contrario, le persone più aperte e disponibili ad esplorare e ad inventare nuovi mondi, hanno un frigorifero molto più leggero.

Il frugalista non ha mai paura di restare senza cibo. La frugalista sa bene che la morte per fame è decisamente poco probabile qui nel nord del mondo.

A dire il vero, il movimento frugalista crede anche nei miracoli di San Fred Frigor che, quasi sempre, si verificano senza preavviso. Un amico che deve partire e ci regala il contenuto del suo frigorifero per l'ovvio motivo che, altrimenti, si avarierebbe. Oppure una vicina che ha esagerato con le dosi di un magnifico e vellutato minestrone di fagioli e ce ne offre generose mestolate.

MISERIA DEL LUSSO

Immani sprechi d'acqua per la neve artificiale, campi da golf con enormi distese di erba da irrigare mentre un miliardo di persone nel mondo non può bere acqua davvero potabile, diamanti che finanziano le dittature, fuoristrada con massimi consumi di carburante sempre in mezzo alla strada, viaggi nel sud del mondo che arricchiscono solo catene di multinazionali, capi d'abbigliamento che prevedono la sofferenza e la morte di animali (inserti di pelliccia, piumini d'oca, caschmere...), follie di alto livello come il turismo in luoghi devastati dalla guerra per provare nuovi brividi ed insolite emozioni, e poi yacht con tanto di ascensori che consumano come piccoli paesi, ville lussuosissime costruite abusivamente nei parchi naturali o nelle zone protette, elicotteri che si muovono per un solo manager o per un nababbo che deve salire in cima al monte e scendere sciando.

Il lusso è l'ostentazione della noia derivante dall'aver tutto, troppo. Il lusso è una malattia bulimica che fagocita il buon senso, la razionalità, la dignità, che distrugge il pianeta e gli esseri che lo abitano.

Il lusso è uno stile di vita nichilista e autodistruttivo, ma è pur sempre la categoria essenziale che distingue un paperone da tutti gli altri normalissimi bipedi umani.

Il lusso è anche una forma di macroscopica ignoranza esistenziale.

In effetti, quasi ogni individuo nato e cresciuto nella civiltà occidentale ha avuto, per se stesso, una tale quantità di beni e servizi più che sufficiente per raggiungere il punto di saturazione, il famoso punto x oltre il quale è inutile proseguire perchè è evidente che, ancora più in là, non c'è proprio nulla che possa garantire una reale soddisfazione, che possa veramente colmare, saziare, appagare. E allora, finalmente, ecco che nascono esigenze di decrescita, di sobrietà, di frugalità, di attenzione nei confronti del proprio consumare, acquistare e usare le risorse disponibili. Ecco che nasce la consapevolezza che queste risorse non sono di chi le se le compra, ma sono un bene comune da condividere.

Ma il lusso non ammette deroghe, non accetta nuovi valori se non per ribaltarli nel gioco delle merci sempre più esclusive, sempre più inutili, non arretra neppure di un millimetrino scarso. Perché senza lusso, niente più paperoni.

Il lusso è l'unico mezzo concreto, in una società non dittatoriale, con il quale un essere umano riesce ad affermare il suo potere sugli altri.

Il lusso dice: *io posso, mentre tu non puoi.*

E lo dice ininterrottamente, recitando ridicolo e goffo nella passerella infinita dello spettacolo quotidiano.

Perché è evidente che chi ha bisogno del lusso per affermare qualcosa, qualunque cosa, dimostra una lampante ed inguaribile povertà.

Ma non importa, il lusso imperversa tra i paperoni che, dal canto loro, sono ben addestrati a qualunque critica. Così, mentre depredano risorse che non riescono neanche ad utilizzare, mentre avvelenano aria e acqua con mezzi di trasporto ruggenti e pericolosi, mentre producono quantitativi di spazzatura cento volte superiori alla media, mentre fanno tutto e questo e anche peggio, invocano la loro libertà di consumare all'infinito. Sì, proprio mentre umiliano e offendono la libertà di tutti e di tutte a continuare a sopravvivere su questo pianeta, pretendono rispetto per il loro comportamento distruttivo.

LA BANDA DEL BUCO

"Le cose wabi-sabi registrano il sole, il vento, la pioggia, il caldo e il freddo in un linguaggio di scolorimenti, ossidazioni, opacizzazioni, macchie incurvate, restringimenti, avvizzimenti e crepe. Con graffi, scheggiature, ammaccature, sfregi, tacche, sbucciature e altre forme di deterioramento raccontano gli usi e gli abusi di cui sono stati oggetto. Stremate, fragili, disidratate: le cose wabi-sabi possono essere sul punto di smaterializzarsi (o di materializzarsi), ma conservano intatti temperamento e personalità."

Tratto da "Wabi-sabi" di Leonard Koren

Piccoli buchi lasciati dalle zampine di un gatto affettuoso su una maglietta, grossi squarci sui jeans, dita che

spuntano da guanti bucati, pantaloni scuciti, maglioni consumati sul gomito...

La banda del Buco è ricercata da tutte le polizie del mondo. Ci sono taglie miliardarie sulla testa di tutti i suoi componenti che rappresentano il top della pericolosità sociale.

I bucati, poi, non passano certo inosservati, li riconosci immediatamente e questo ti dà il vantaggio di giudicarli e catalogarli subito come disgraziati, sfaccendati, emarginati. Teppa da cui tenersi al largo.

Eppure c'è anche chi vede nella Banda del Buco l'ultimo grido poetico di una società alienata nell'apparire compunta e ordinata seguendo le apposite indicazioni telecomandate e psicodiffuse nell'etere mediatico.

Sì, perché la banda del Buco esalta e difende l'individualismo sartoriale, la moda improvvisata e autoprodotta con rammendi, toppe e invenzioni di alta acrobazia da cuci-scuci.

Mentre milioni di tonnellate di vestiti vengono indossate per brevi periodi e buttate ancora intatte, mentre la cinica mentalità dell'usa e getta aggredisce violenta anche il vestire, la Banda del Buco difende a oltranza la vecchia e artistica visione dell'abito vissuto, consumato, usato e riusato come una seconda pelle; dell'abito che ci accompagna lungo l'esistenza e al quale ci si affeziona immancabilmente. Come è possibile buttare un vecchio cappello che, con noi, ne ha viste così tante?

Molti conservano senza avere il coraggio di indossare rasentando il feticismo. La Banda del Buco, invece, non ha paura di nulla, affronta la strada a testa alta inventando nuove soluzioni ad ogni passo. La Banda del Buco rispetta gli abiti, tutti gli abiti e li consuma fino alla loro morte naturale.

E poi andiamo, un minimo di dignità, di buon gusto, di educazione, di decenza! Come è possibile sprecare soldi e risorse per i vestiti? Come è possibile continuare ad inquinare per produrre nuovi indumenti, quando, ad ogni angolo di strada ne vengono abbandonati altri in perfetto stato? Come è possibile fare questo quando un esercito di amici e parenti ci implora di accettare interi armadi di cui si devono disfare? Eppure è decisamente possibile, visto che una tipica famiglia italiana dismette ben venti chili di vestiti in ottimo stato ogni dodici mesi.

USARE MENO PER AVERE DI PIÙ

Meno dentifricio sullo spazzolino, meno detersivo nella lavatrice, meno bagnoschiama nella vasca, meno sale sulle pietanze, meno viaggi in ascensore, meno tempo sotto la doccia, meno chilometri in automobile, meno acqua calda, meno acqua per tutto, meno vestiti da stirare, meno phon, meno tv, meno computer, meno cellulare, meno cibi pronti, meno confezioni, meno plastica, meno lavoro, meno acquisti, meno guerre, meno soprammobili, meno abiti, meno alcolici, meno gadget, meno colazioni al bar, meno caffè, meno velocità, meno tav, meno cemento, meno pubblicità, meno spazzatura, meno regali di Natale, meno esercizi, meno carne sul piatto, meno armi.

**SOMMANDO TUTTO QUESTO MENO AVREMO
CAPITALI IMMENSI PER OTTENERE:
PIÙ FELICITÀ
PIÙ TEMPO
PIÙ RISORSE.**

CRITICA DELLA CRITICA

Quelli che ancora si indignano, quelli che ancora gridano allo scandalo strappandosi i capelli, quelli che ancora si incazzano, quasi sempre davanti al televisore, quasi sempre succhiandosi il telegiornale della sera, sono diventati così tanti da meritarsi un capitolo di critica della critica che si lancia a sbeffeggiarli, ma soprattutto a costruire sani anticorpi attivi e fattivi per difendersi dal loro triste atteggiamento contagioso.

Codesti personaggi (che, giocosamente, chiameremo protestaioli) sono il triste retaggio della società degli spettatori abituati ad assistere spaparanzati in poltrona al gorgo della vita che se li mangia tra una pubblicità e l'altra mentre loro, poverini, non possono farci proprio nulla. A parte brontolare naturalmente. A parte urlare che, se solo potessero, farebbero fuori tutti i potenti della terra per rimettere a posto le cose con giustizia. Purtroppo, però, loro non possono.

I protestaioli, troppo occupati a lanciare anatemi contro il capo di turno, contro la scienza ufficiale, contro la dilagante corruzione, non hanno il tempo di migliorare il paesaggio circostante, non possono cambiare lavoro, non hanno i mezzi per modificare il loro stile di vita, non hanno l'autorizzazione ad inventare soluzioni creative per rendere la loro esistenza un po' più bella di come si trova nel preciso istante in cui cominciano a protestare.

Non possono, ma soprattutto non vogliono perchè questo li costringerebbe ad abbandonare il loro ruolo, a cedere la poltrona di spettatori e cominciare ad inventarsi qualcosa, a mettere in pratica i loro sogni, le loro proposte, le loro teorie.

La continua lamentela ci rende la vita triste e difficile, ci fa annegare nella nostra presunta impotenza, ci fiacca lo spirito e il desiderio di agire.

Ben vengano la protesta e la critica radicale verso comportamenti che danneggiano il pianeta e la vita.

Anche questo libello creativo, sia nei contenuti e sia nella forma con cui è stato realizzato, è un'energica protesta, ma al tempo stesso è anche un'azione concreta, una richiesta di complicità per tendersi a vicenda la mano e cominciare subito, qui, ora, l'indispensabile balzo evolutivo che potrebbe salvarci tutti e tutte.

Protestare, indignarsi, criticare, non è uno sport da salotto, non è uno dei tanti metodi per mostrare la propria eloquenza e la propria cultura. Piuttosto è una pratica che richiede grande impegno e un'approfondita conoscenza di ciò che non funziona, che richiede, soprattutto, l'esporsi in prima persona con notevole coerenza.

E' anche per questo che i frugalisti e le frugaliste usano la protesta solo nei casi più difficili, quando, cioè, il loro facile e felice agire quotidiano non è più sufficiente. Ma anche in questo caso tendono ad inventare nuove forme e diversi stili per veicolare in maniera efficace la loro critica che resta sempre costruttiva e propositiva.

UNA PERSONA È RICCA IN PROPORZIONE AL NUMERO DI COSE DELLE QUALI PUÒ FARE A MENO

Henry D. Thoreau

La frugalità è sempre esistita e sempre esisterà alla faccia delle mode del momento o delle crisi che costringono a tirare la cinghia. La frugalità è una forma particolare di ricchezza che, una volta conseguita, non ci abbandonerà mai più.

Il frugalista, infatti, si trova bene in qualunque zona del mondo, può sopportare le depressioni economiche senza drammi, ha gli strumenti per superare le alterne e sorprendenti vicissitudini della vita.

La via del frugalismo è facile e felice, e percorrerla richiede solo il coraggio di ridurre tutto all'essenziale, senza mai abbandonare la poesia dell'esistenza, senza mai dimenticare la generosità della natura, senza mai pretendere di essere perfetti.

Molti, non riuscendo a cogliere l'autentica, sottile e leggera sfumatura frugalista, pensano subito al sacrificio, al rigore, alla rinuncia dei piaceri.

E' arduo, per queste persone, riuscire ad accettare diverse forme di appagamento e di realizzazione.

Il frugalismo, al piacere dell'acquisto preferisce il piacere del non-acquisto che stimola la creatività, l'autoproduzione, il riuscire ad arrangiarsi con quello che si ha, che si trova, che si può sempre chiedere.

Al piacere del pieno che caratterizza sempre di più gli armadi, i frigoriferi, le cantine, i solai e le menti del consumismo, oppone il piacere del vuoto, della leggerezza; quel sentirsi svincolati dal peso degli oggetti, dall'avvicinarsi caotico degli impegni e dei pensieri.

Al piacere del successo, della ricchezza, del potere, privilegia una vita libera da questi impacci che intralciano irrimediabilmente la realizzazione dei nostri veri desideri.

PIACERI

*Il primo sguardo dalla finestra il mattino
il vecchio libro ritrovato
volti entusiasti
neve, il mutare delle stagioni
il giornale
il cane
la dialettica
fare la doccia, nuotare
musica antica
scarpe comode
capire
musica moderna
scrivere, piantare,
viaggiare
cantare
essere gentili*

Bertolt Brecht

UNA FELICE METAMORFOSI

"Abitiamo in un paesino sulle colline da una decina d'anni e, ancora oggi, ad ogni inizio d'autunno, non riusciamo a capacitarci nel constatare l'assurdo paradosso delle noci. In paese abbiamo la fortuna di avere un numero incalcolabile di grandi alberi di noce, quando viene il momento cominciano a cadere sui prati, sulle strade, nelle piazze e nei parcheggi. Sono noci di ottima qualità, ma, a parte i sottoscritti, nessuno le raccoglie. Marciscono lentamente e inesorabilmente. Qualcuno potrebbe pensare che in una zona ricca di noci la gente sia stufa e preferisca, magari, le mandorle o le nocciole. Nient'affatto! Nei negozi e nei minimarket del paese, le noci ci sono, costano tanto, sono trattate con sbiancanti e... vanno a ruba!"

Coppia di artisti frugalisti raccoglitori

"Saranno almeno vent'anni che non acquisto un capo d'abbigliamento. Eppure ho gli armadi pieni. Ho una tale quantità di giacconi invernali che posso considerarmi a posto per le prossime sette vite.

Ne ho viste e sentite di tutti i colori sul recupero e il riciclo dei vestiti, ma c'è un paradosso al quale non sono mai riuscita ad abituarci.

Quasi sempre, quando qualcuno mi offre il contenuto degli armadi di cui deve disfarsi, accompagna il suo gesto con una frase, sempre la stessa: -se non ti offendi...-

Insomma, mi dovrei offendere perché accetto dei vestiti usati? Mi dovrei offendere perché, ricevendo dei vestiti in regalo, potrei essere scambiata per una poveraccia? Dovrei, quindi vergognarmi per il fatto che recupero vestiti destinati a diventare spazzatura?

Ma non è chi butta, chi compra come riflesso condizionato, chi cambia il guardaroba ad ogni stagione che dovrebbe vergognarsi?"

Florinda, esperta frugalista

Mi piace la frutta. La frutta costituisce una buona parte della mia alimentazione. Soprattutto mi piace raccogliere la frutta. Mangiare una mela, un caco o una manciata di ciliegie subito dopo averle colte, moltiplica le energie, le vitamine, le endorfine, il gusto. E' tutta un'altra cosa. Certo, qualche albero l'ho piantato nel mio mezzo ettaro di terra, ma di sicuro non mi basta per tutto l'anno. E così la vado a cercare in altri posti. A dire il vero, non si tratta di una ricerca particolarmente difficoltosa. Non potete avere idea di quanta gente abbia frutta che non raccoglie, che lascia cadere e marcire per terra. Nei giardini delle villette della piccola città dove abito, per esempio, ci sono quasi sempre grossi fichi e cachi. Quando ho l'impressione che i proprietari se ne disinteressino, suono e chiedo il permesso di raccoglierne qualcuno. Nella stragrande maggioranza dei casi ho una risposta affermativa con tanto di sorriso. Per loro è un piacere perché la frutta marcia attira vespe, calabroni e moltissimi altri insetti. E poi sono contenti anche perché tutta quella bontà non andrà sprecata.

Sono in tanti quelli che notano la frutta non raccolta, ma la maggioranza si vergogna a chiedere. E' un paradosso, un mistero. Non c'è nulla di male né di strano nel

chiedere. Anch'io, quando ho qualcosa che non mi serve o che non utilizzo, sono felice di poterla dare a qualcuno, così, almeno, non andrà sprecata."

Verdarancio, frugalista naturista

Non è facile liquidare brevemente la questione della vergogna. Quasi sempre, infatti, il nostro muoversi su questo mondo è fortemente condizionato da *"quello che potrebbero pensare gli altri"*.

E siccome i frugalisti agiscono quasi sempre in controtendenza, è facile che si trovino a considerare quanto questi benedetti altri possano pensare male di loro.

In questo libello creativo casalingo continuiamo a proporre prorompenti eco-provocazioni, atti libertari e liberatori di bellezza e altre felici frugalità che avrebbero estremo bisogno di un sano menefreghismo nei confronti del giudizio altrui.

Ma questa dote, purtroppo, non è patrimonio di tutti e di tutte e, a volte, bisogna fare i conti con il peso dei condizionamenti passati e presenti.

E allora eccoci a proporre una particolare metamorfosi che consente di trasformare la vergogna in fierezza frugale. Il metodo è molto semplice: si tratta di individuare il nostro facile frugalismo felice non solamente nella riduzione dei consumi e degli sprechi, nel risparmio di risorse e nella ricchezza del saper fare a meno. Noi dovremmo cercare di condividere con altri tutto questo. L'atto di chiedere, per esempio, magari accompagnato da informazioni e spiegazioni, arricchirà enormemente l'impatto positivo del nostro agire, e diminuirà notevolmente quello ambientale. Quando la paura del giudizio altrui ci blocca, quindi, è basilare la seguente considerazione: *non ci stiamo muovendo esclusivamente per un nostro tornaconto personale, ci saranno vantaggi per tutti se chiederemo la frutta che altri lasciano marcire, se recupereremo vestiti che andrebbero buttati o se accumuleremo briciole di pane.*

Questa considerazione arricchirà il nostro frugalismo di un nuovo basilare ingrediente: la fierezza. E di fronte alla fierezza non c'è vergogna che tenga.

FRUGALE E'...

- Mani graffiate e macchiate di more
- Appunti di viaggio su vecchio quaderno a quadretti
- Scarperate e scarpe consumate
- Bianche lenzuola lise al vento
- Briciole di pane su tavolo di legno senza tovaglia
- Capelli lavati e asciugati all'aria aperta
- Morsi su mele selvatiche appena colte
- Treccia di cipolle dorate appesa sull'uscio di casa
- Ricevere una lunga lettera scritta a mano
- Profumo di lavanda essiccata
- Giocare a nascondino mentre cala il sole e la tv dorme
- Pane e olio
- Farsi quaderni e blocchetti per appunti con avanzi di carta.
- Pantaloni e felpe con le toppe
- Un'insalatona di cicoria, tarassaco e rosolaccio raccolta nei prati
- Schiacciare pinoli con un sasso e gustarli in compagnia sotto i pini
- Recuperare i bottoni di una vecchia camicia logora
- Pennichella sotto un albero
- Indossare guanti spaiati perché recuperati
- Raccogliere legna secca per la stufa
- Tisane di rosse bacche di rosa canina in inverno
- Serate a lume di candela
- Regalare cartocci: di castagne, di noci, di nocciole, di semi...
- Un pasto frugale su foglie di fico
- Portarsi le proprie stoviglie agli eventi conviviali
- Farsi maschere, shampoo e bagni con l'argilla
- Camminare, almeno in casa, a piedi nudi
- Farsi i fazzoletti con vecchie lenzuola
- Rifare un orlo, rammendare i calzini...
- Cercare in regalo vestitini per i propri bimbi.
- Regalare i libri che non servono più
-