



PICCOLO
MANUALE DEL

CONSUMATORE CRITICO CHIERESE



ECCO DA DOVE SIAMO PARTITI

T Svolta



Dopo il successo di *Svolta di sera* su cibo e agricoltura

**PASSIAMO
ALL'
AZIONE!**

**02
MARZO
25 h21**

Una serata di proposte concrete per indirizzare i propri acquisti, in linea con obiettivi ambientali, qualitativi e sociali.

*Acqua Pubblica » Leggere le etichette dei cibi
» Commercio Equo e Solidale » Comunità di
supporto all'agricoltura » Dieta mediterranea e
inquinamento » Frutta e verdura di stagione »
Gruppi di Acquisto Solidale » Legumi secchi sfusi
» Libera e i suoi prodotti » Too Good To Go*

Per ogni punto un esperto fornirà indicazioni precise che, per chi lo desidera, saranno spedite via mail nei giorni successivi, così da lasciare una traccia concreta.



Salone convento san Domenico
via san Domenico, 1 - Chieri

segreteria@centrofamigliachieri.it

www.centrofamigliachieri.it

INDICE:

<i>Indice</i>	pag. 3
ALIMENTAZIONE	
Presentazione della serata e del libretto	6
Comunità di supporto all'agricoltura (CSA) - CIOCHEMANGIO	7
GAS (gruppi di acquisto solidale)	10
La piramide alimentare (tabella)	12
La piramide alimentare	13
Frutta e verdura di stagione	14
Cosa c'è di buono questo mese	16
Cereali e legumi secchi sfusi	18
LIBERA, prodotti di LIBERA TERRA	22
Commercio equo e solidale	24
Acqua pubblica	25
Too good to go	28
Pane comune e grani antichi	30

Autoproduzione di marmellate, salse, conserve e specialità varie	31
Come leggere le etichette alimentari	32
Cosa posso mettere in pentola oggi?	34
Spunti per cucinare le verdure	35
Ricette con i legumi	39
LA MOBILITÀ SOSTENIBILE	41
Muoviti Chieri e la ciclofficina	44
La mappa del chierese	48
Bici + treno	50
La bici cargo	52
Tutti i vantaggi della bicicletta	54



Riuso, Riparo, Riciclo	56
Amici della biblioteca Chieri	57
La banca del tempo	59
La Contrada. Sartoria sociale	64
Centro ascolto l'Incontro	66
L'Oasi urbana	69
Repair Cafè e centro riuso	71
Progetto ECO 3R	72
Enti profit	75
Riparo	76
In sella alla transizione	78
Guida pratica raccolta differenziata	80
Come diffondere questo manualetto	97

PRESENTAZIONE DELLA SERATA E DEL LIBRETTO

Due settimane prima del 2 marzo 2025, una serata più specifica e scientifica aveva indicato azioni e attenzioni necessarie a una corretta alimentazione.

L'appuntamento del 2 marzo 2025, da cui nasce il presente libretto, è stato invece dedicato ad approfondire varie scelte concrete, mediante le indicazioni di chi ha anni di esperienza su vari capitoli della spesa alimentare.

L'obiettivo è semplice e pratico: fornire consigli per acquisti di qualità, rispettosi dell'ambiente e del contesto sociale in cui vengono prodotti.

Guida tale iniziativa la consapevolezza che con le nostre scelte possiamo decidere chi siamo e a quale modello vogliamo aspirare. Abbiamo la possibilità di dire la nostra (votare!) tutti i giorni con i nostri acquisti ed i nostri risparmi.



COMUNITÀ DI SUPPORTO ALL'AGRICOLTURA (CSA) – CIOCHEMANGIO

Un progetto dell'Associazione "CioCheVale APS"

Le **CSA** sono nate negli anni '70, oggi sono diffuse in tutto il mondo.

In tutta l'Italia ce ne sono 17.

Si tratta di un sistema innovativo e sostenibile, che si basa su una mutua relazione di fiducia tra famiglie (fruitori) e produttori. Ogni anno in primavera fruitori e produttori insieme condividono, per la stagione successiva, un piano culturale. Da settembre a giugno, sulla base delle possibilità di produzione e delle esigenze delle famiglie, vengono stabiliti i prodotti che andranno ad alimentare le cassette per tutto il periodo considerato.

Questa formula permette di consolidare il rapporto tra le parti e crea un legame che va oltre l'aspetto commerciale, basato sulla collaborazione, sulla fiducia e sul senso di appartenenza.

I panieri sono costituiti da prodotti a km 0, stagionali e coltivati in modo naturale.

Nella CSA "CioCheMangio" i fruitori pagano una quota di partecipazione in anticipo, per ricevere 3 cassette al mese, con cadenza settimanale, per 10 mesi, composte da verdure, ortaggi e frutta provenienti da agricoltura biologica.

La quota versata dai fruitori serve a garantire ai produttori un equo compenso per il loro lavoro ed essendo anticipata, permette di coprire i costi di produzione e di poter contare sulla presenza dei fruitori per tutta la stagione.

In questo modo i produttori vengono supportati dalla comunità con la quale condividono tanto i rischi quanto i benefici della produzione.

La CSA “CioCheMangio” di Chieri si avvale di ben nove produttori del territorio chierese e dei dintorni.

Questo modello, così come è strutturato, permette di accorciare la filiera, di ridurre i trasporti e lo spreco alimentare e di annullare gli imballaggi, con un impatto positivo sull’ambiente e sulla salute delle persone.

I fruitori, in diretto contatto con i produttori, vengono coinvolti in maniera consapevole riguardo alla coltivazione del cibo che consumano. Inoltre, vengono creati eventi ed iniziative di comunità.

A Chieri la comunità è nata più di 3 anni fa e attualmente consta di 80 famiglie fruitrici, presenti anche in due zone di Torino.

Le cassette sono distribuite ai soci della CSA il martedì di ciascuna settimana da alcuni volontari, il cui operato è fondamentale per il funzionamento del modello.

Le famiglie della CSA, vengono informate dal gruppo di coordinamento del contenuto della cassetta con un giorno di anticipo: ricevono ciò che la terra offre in quel momento, imparando così a gestire il cibo in modo consapevole e a comprendere meglio il ciclo naturale.

Riferimenti:

WhatsApp + 39 351 9521680

email info.chiochevale@gmail.it

sito www.chiochevale.it/home-csa



Ricette

GAS (GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE)

I **GAS** sono nati negli anni '90 in contrasto alle logiche delle multinazionali, spinti dalle riflessioni in merito al consumo critico, alla ricerca di prodotti e di filiere alternativi al consumismo.

In tal modo, il consumatore assume un ruolo attivo. In quegli anni emergono esperienze come i "**Bilanci di Giustizia**" e il libro "**Guida al consumo critico**" del **Centro Nuovo Modello di Sviluppo**.

Il GAS è un gruppo informale di persone che decide di acquistare insieme prodotti biologici e sani, rispettosi dell'ambiente, preferibilmente a km 0.

È anche importante la relazione tra nuclei per decidere cosa acquistare, nonché tra famiglie e produttori.

Nascono di conseguenza occasioni di formazione riguardo ai prodotti, scambi di ricette o pratiche casalinghe, momenti di sensibilizzazione sul territorio.

Sono state proposte anche alcune uscite finalizzate a conoscere i produttori.

C'è una lista di prodotti acquistabili, ad esempio, per quanto riguarda il GAS di Chieri. sono compresi: pasta, riso, carne, agrumi, carta, parmigiano, robiola.

Ogni componente del GAS è referente di un prodotto, ne cura le ordinazioni, la consegna, la raccolta dei pagamenti.

“**Gasdotto**” è il GAS nato a Chieri nel 2007, è composto da 15 nuclei familiari. Non ha una sede, gli aderenti si riuniscono a casa dei partecipanti.

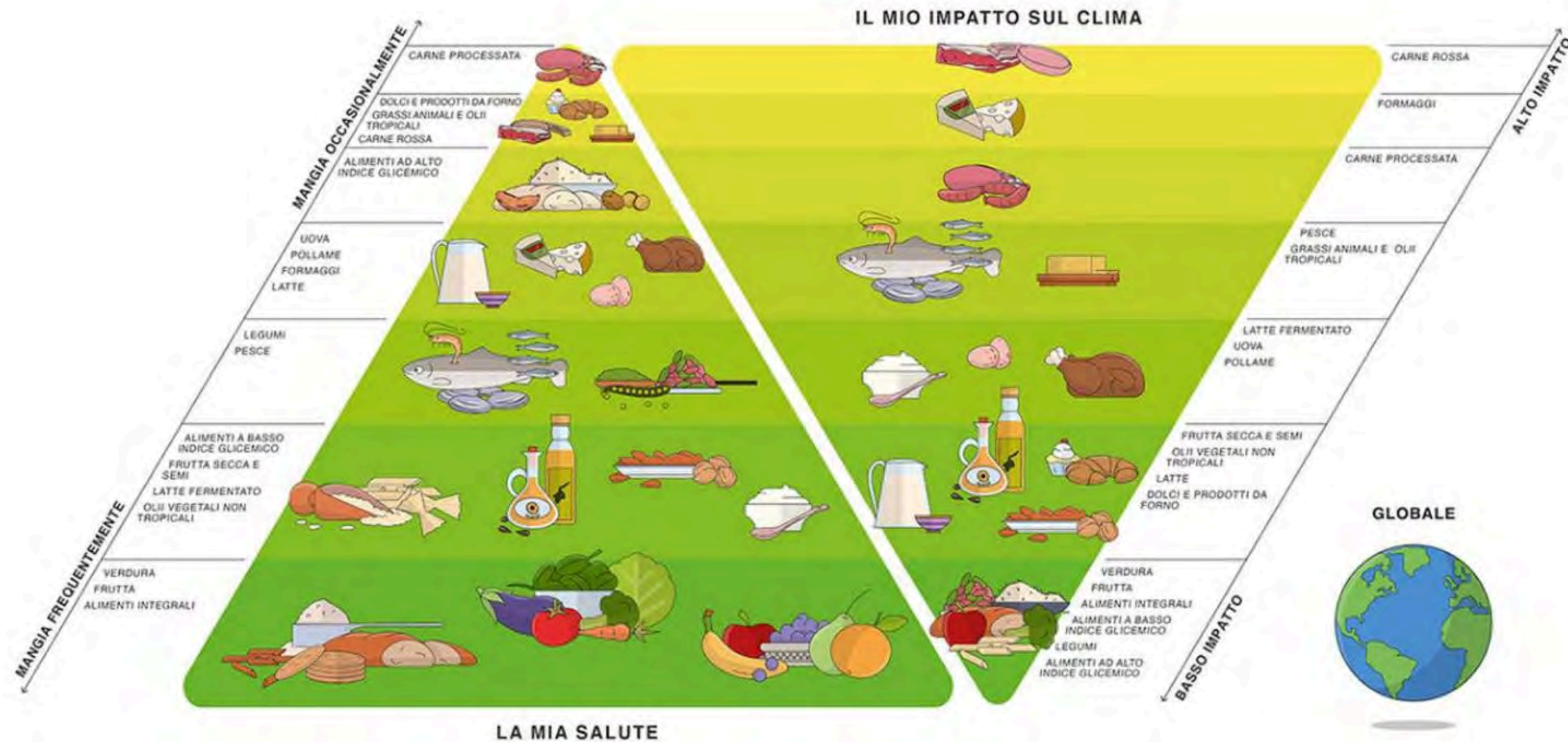
Riferimenti: Loredana Salsano 347 2470627,
Francesco Alemanno 340 5235190

A **Chieri** c'è anche un altro GAS, Gas Chieri, che già conta 40 famiglie.

Gas di **Pino Torinese**, aggregato all'Associazione Di Tutti i Colori: mail info@dituttiicolori.org

Gas di **Montaldo Torinese**, riferimento: Tatiana Rommelli 349 4322254

La piramide alimentare



CONSUMO GIORNALIERO: ACQUA: ALMENO 2 LITRI | CAFFÈ O TÈ: MAX 3 TAZZE | VINO: MAX 1-2 BICCHIERI | BIRRA: MAX 1 LATTINA | SALE: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La prima piramide della pagina precedente propone una dieta equilibrata, che consta alla base un elevato consumo di frutta e verdura ed al vertice consiglia un limitato consumo di carne rossa.

La seconda piramide, quella rovesciata, indica l'impatto ambientale di ogni produzione. Si può notare facilmente come i prodotti alimentari più consigliati (frutta e verdura) siano quelli meno inquinanti e, viceversa, il maggior impatto sull'ambiente derivi dal cibo meno consigliato (le carni rosse).

Si ricorda, inoltre, che la carne rossa, il latte e i formaggi di origine bovina portano con sé un derivante principalmente dal metano rilasciato in atmosfera dai ruminanti. Il metano è un gas con un effetto serra decisamente superiore a quello dell'anidride carbonica.



FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

In alcuni mesi dell'anno ci si lamenta della poca scelta riguardo alle verdure di stagione ma in Piemonte non è possibile variegare più di tanto.

Occorre recuperare una connessione con la terra, imparare che non tutte le verdure sono disponibili tutto l'anno, che bisogna produrre in modo sostenibile, rispettando i ritmi stagionali.

L'agricoltura biologica coltiva in modo naturale rispettando l'ambiente, così come il consumatore che predilige tali prodotti e che sta facendo del bene alla sua salute e al territorio. L'adozione di serre non riscaldate, l'uso di "insetti antagonisti", sono solo due esempi di buone pratiche.

Occorre prestare attenzione alla definizione di "**residuo zero**" (riferito a sostanze chimiche) che è probabilmente vera per il prodotto ma non garantisce di per sé quali trattamenti sono stati effettuati alla pianta e al terreno in precedenza.

Il concetto di chilometro zero non fa riferimento solo al basso impatto ambientale del trasporto, esalta anche la freschezza del prodotto appena raccolto e l'assenza di additivi impiegati per mantenerne un bell'aspetto per più giorni (come accade nella grande distribuzione).

Non ultimo aspetto da considerare, è l'ottimo sapore della frutta e della verdura quando sono raccolte mature e in giornata.

Più le verdure sono fuori stagione e più sono insostenibili (per es. una melanzana d'inverno).

Se le verdure sono molto fuori stagione c'è il rischio che le derrate arrivino da lontano.

Oltre al trasporto, impattante sul piano ambientale, è possibile che i luoghi di produzione siano oggetto di "**land grabbing**".

L'accaparramento di terra consiste in un fenomeno economico e geopolitico che vede le popolazioni locali, specie africane, coltivare i loro territori in condizioni di sfruttamento, perché il business ed i profitti sono in capo ad aziende straniere.

Cosa c'è di buono questo mese?

Proprietà nutrizionali e consigli pratici su altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
AGLIO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALCHECHENGI							LUG	AGO	SET			
ALBICOCCA						GIU	LUG	AGO				
ANANAS	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ANGURIA						GIU	LUG	AGO				
ARANCIA	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
ASPARAGO			MAR	APR	MAG	GIU						
AVOCADO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
BANANA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BARBABIETOLA	GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC
BIEIOLACOSTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CAKI										OTT	NOV	DIC
CARCIOFO	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
CAROTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
CASTAGNA										OTT	NOV	
CAVOLI	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
CETRIOLO						GIU	LUG	AGO	SET			
CILIEGIA					MAG	GIU	LUG					
FAVA DI RAPA	GEN	FEB										DIC
CLEMENTINE	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
COCCO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FAGIOLINI					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
FAVA				APR	MAG	GIU	LUG					
FICO						GIU	LUG	AGO	SET			
FINOCCHIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
FRAGOLE				APR	MAG	GIU	LUG					
INSALATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
KIWI	GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC

di stagione
primizie/tardive

	LAMPONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	LIME	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANGO								AGO	SET	OTT		
	MELA	GEN	FEB	MAR	APR				AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	MELOGRANO										OTT	NOV	
	MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	MIRTILLO							LUG	AGO	SET			
	MORA							LUG	AGO	SET			
	NESPOLE					APR	MAG						
	PAPAYA							LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PASSION FRUIT						GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
	PISELLI				APR	MAG	GIU						
	POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
	PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
	RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
	SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
	SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
	UVA								AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	OPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
	ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			

Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)



LA SPESA
CHE

ALTROCONSUMO



Casa del
Consumatore

CEREALI E LEGUMI SECCHI SFUSI

I cereali ed i legumi possono essere commercializzati secchi e sfusi per una logica di riduzione degli imballaggi.

Se provenienti da agricoltura biologica tutelano la salute di chi li mangia e di chi li produce, le falde acquifere e la biodiversità (gli altri viventi, tra cui le api).

Se italiani —ovvero provenienti da filiere corte— riducono l'impatto dei trasporti e, se acquistati nel rispetto di chi produce e non imponendo prezzi e condizioni penalizzanti, rappresentano un modo solidale ed equo di fare commercio.

Infine risultano più convenienti per chi li mangia in quanto costano meno. Per chi sogna territori e agricoltura belli e sani, naturalmente occorre perseguire tutti gli aspetti sopra descritti.

I legumi richiedono meno risorse idriche rispetto alla carne, quindi è importante inserirli nella dieta sia per variegare la nostra alimentazione, sia per alleggerire l'impatto sull'aria e sull'acqua ed evitare il land grabbing (sopra citato).

Esistono diverse varietà di legumi, ognuno con specifiche proprietà e sapori.

L'imballaggio, che in questo caso si può evitare, genera un costo ed un impatto sull'ambiente.

Sarebbe bello creare dei gruppi per scegliere e valutare i prodotti e i prezzi dei legumi, nonché per condividere le ricette.



Se consideriamo che il sole, per il momento, è gratis, che siamo noi a decidere se destinare il suolo a coltivazione o altri altri scopi (autostrade, capannoni industriali) e che l'acqua rimane l'elemento fondamentale per la produzione alimentare, scopriamo che per ottenere un kg di cibo occorrono, mediamente (ma le modalità di produzione possono far variare i dati), le seguenti quantità di acqua:

Alimento/1 kg	Consumo idrico/litri
carne bovina	15.000
carne di agnello	10.400
carne di maiale	6.300
pollame	3.900
formaggi	5.200
legumi	4.100
pesce	2.300
uova	2.500
riso	1.600
pasta	1.500
pane	900
frutta	700
verdura	300

In Italia mediamente consumiamo 6.300 litri di acqua per persona al giorno, tra bevande e alimenti: è la nostra **“impronta idrica”**.

Ti servono suggerimenti per cucinare i legumi?

Guarda qui:

<https://www.vegolosi.it/ricette-vegane/ricette-con-i-legumi/>



Ricette

LIBERA, prodotti di LIBERA TERRA

L'**Associazione Libera** nasce nel 1995 grazie a una raccolta firme che porta il nostro Parlamento a destinare i beni confiscati alle mafie ad un uso sociale.

Questa operazione ha tra gli obiettivi quello di dare uno smacco morale alla criminalità organizzata, che perde la sua capacità di fornire occupazione.

Le attività sono gestite per lo più da Cooperative sociali.

Bisogna comprendere il significato di questa vendita, è l'aspetto umano a essere importante: si recuperano terreni agricoli e li si affida a giovani del territorio, che trovano così un'opportunità lavorativa che li tiene lontani dalla criminalità organizzata. I prodotti della terra sono **Fairtrade** —marchio etico per la sostenibilità e i diritti umani— e Bio.

I principali prodotti proposti da Libera sono: pasta, olio di oliva, vino, legumi, liquori, marmellate e salse, frollini e dolci, miele, succhi di frutta, mozzarella di bufala, bagnoschiuma al miele. Data la produzione piuttosto ridotta, il valore di acquistare i prodotti dei beni confiscati ha un altro significato simbolico e umano.

Sostenere Libera Terra significa anche contribuire alla promulgazione di leggi in contrasto con il caporalato.

Negli ultimi 30 anni i beni confiscati sono cambiati, così come sono cambiate le mafie. Nei primi anni i beni confiscati si trovavano soprattutto al Sud ed erano terreni agricoli, adesso sono molto più numerosi i beni situati nel Nord Italia e talvolta sono costituiti da altri tipi di immobili.

In Piemonte sono presenti molti beni confiscati. È possibile sostenere l'Associazione e la gestione della villa confiscata a San Sebastiano Po organizzando delle feste. Si tratta del più gradevole bene confiscato in Piemonte. Inoltre, nel sito stesso, si producono miele e torrone, Qui alla produzione agricola si accosta la possibilità di organizzare eventi e feste all'interno dell'immobile, che è adeguatamente attrezzato.

I prodotti di Libera sono venduti sul loro sito internet, nelle botteghe del Commercio Equo, in varie catene (ad esempio la Coop).

A questo link si trovano tutti i contatti:

<https://liberapiemonte.it/osservatorio/beni-confiscati/>

Tramite questo link si può comprare on line

<https://liberaterra.it/>

COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

Alcuni prodotti agricoli non sono coltivabili in Italia. Il **Commercio Equo e Solidale** propone articoli provenienti da lontano: banane, cacao e cioccolato, caffè, cotone, tè, zucchero di canna, spezie.

Si avvale di filiere, relazioni e modalità alternative a quelle tradizionali, così facendo garantisce un commercio rispettoso di chi produce, trasparente, in grado di offrire un prodotto sano sia per chi lo coltiva sia per chi lo consuma. Utilizza meccanismi economici che garantiscono a chi coltiva/produce un prezzo più giusto, prefinanziamenti ove necessario, condizioni di lavoro rispettose e degne.

Dal secondo dopoguerra, con la fine del colonialismo, ci si è resi conto dello sfruttamento di queste popolazioni e nel tempo si è creato questo mercato alternativo. Oggi sul mercato si registra un incremento della domanda dei prodotti "coloniali". Ciò sta portando come conseguenza ad un'ulteriore deforestazione e sta riportando, in particolare, donne e bambini a lavorare in condizioni di sfruttamento, mettendo a rischio la loro vita e la loro salute. Viceversa, il Commercio Equo e Solidale sostiene le popolazioni locali e contribuisce a fornire loro una vita più dignitosa.

Noi possiamo influenzare il mercato!

ACQUA PUBBLICA

L'acqua è di tutti.

La **Legge Galli** del 1994, nel suo primo articolo, evidenzia che tutte le acque sono pubbliche e vanno salvaguardate. Inoltre, sempre la stessa legge, istituisce il servizio idrico integrato. Seppur successivamente sia stata in parte abrogata, il suo impianto normativo, le sue finalità, continuano a caratterizzare il testo unico sull'ambiente, che rappresenta il riferimento per la gestione delle risorse idriche.

L'acqua del rubinetto costa in Italia tra 1,50 e 2,00€ al metro cubo, mentre l'acqua minerale in bottiglia da 1,5 litri costa al metro cubo circa 135,00€ (2.000,00€ per l'acqua in bottiglietta da mezzo litro). L'acqua che sgorga dal rubinetto delle nostre case proviene da acque sotterranee di falda profonda ed è controllata in modo sistematico da SMAT (si pensi che si arriva a 30 controlli semestrali sulla qualità biologica ed a svariati controlli chimico-fisico durante l'anno).

L'acqua minerale in bottiglia ha un numero di controlli su base annua inferiori a quelli pubblicati da SMAT sul proprio sito. Se comparata all'acqua di sorgente (utilizzata per l'acqua minerale in bottiglia), l'acqua potabile delle nostre zone ha molti più carbonati ma questo non vuol dire che l'acqua non sia idonea ad essere bevuta.

La caratteristica di essere un'acqua più dura, classificata come mediamente mineralizzata, dipende dalla geologia del territorio da cui si estrae.

Il sito di SMAT ha una sezione in cui è presente l'elenco di tutti i dati che vengono analizzati ed i parametri di legge da rispettare.

A Chieri ci sono 5 **casette dell'acqua**, che forniscono anche acqua frizzante. L'acqua è filtrata così da risultare più gradevole.

Una bottiglia pesa mediamente 43 grammi, le casette erogano all'anno più di un milione di litri, vengono quindi risparmiate più di 28 tonnellate di plastica.

L'acqua del rubinetto ha un gusto diverso da quella in bottiglia, si sente il cloro: per ovviare all'inconveniente si può lasciare l'acqua in caraffa per mezz'ora in modo tale che perda il gusto di cloro.

Si consiglia inoltre di riempire la caraffa dopo aver fatto scorrere un po' d'acqua (ad esempio dopo aver lavato i piatti), così da non prelevare l'acqua che è rimasta un po' di tempo nell'impianto di casa.

Ci sono vari tipi di apparecchi per filtrare l'acqua a livello domestico, che possono eliminare il cloro e altre sostanze, così da migliorarne il sapore.

Si spazia dalle caraffe col filtro a veri e propri impianti con tanto di rubinetto dedicato.

Si raccomanda di verificarne le certificazioni e rispettare le indicazioni di sostituzione dei filtri.



TOO GOOD TO GO

L'app di **Too Good To Go** è il marketplace più grande al mondo per le eccedenze alimentari.

All'anno ogni famiglia in Europa butta in media 70 kg di cibo e a questa quantità vanno aggiunti 12kg di scarti a persona prodotti da ristoranti e attività di ristorazione.

Questa App coinvolge le realtà che si occupano di alimentari, ristorazione, floricoltura, mangimi per animali (e altre), che vogliono combattere lo spreco alimentare.

Il procedimento è semplice: quando al negozio/attività avanzano degli alimenti/prodotti, può caricare sull'applicazione una **magic box** a sorpresa con prodotti ancora buoni in scadenza o con la confezione rovinata per cui non vendibili e un fruitore potrà acquistare l'avanzo a un prezzo decisamente inferiore evitando che venga sprecato.

Ci sono dei limiti, che tengono conto del fatto che un prodotto si può mangiare anche dopo la data di scadenza (in particolare quando è presente la dicitura "preferibilmente entro il ...").

Il recupero delle magic box è da effettuare presso i negozi/attività, oppure le aziende mettono online anche delle box più grandi che vengono consegnate direttamente a domicilio.

Questa applicazione è un'opportunità sia per i consumatori, che risparmiano e contribuiscono alla riduzione dello spreco, sia per i venditori, per contenere i costi dell'invenduto e fare conoscere la propria attività.

Tutti noi possiamo proporre ai negozi di cui siamo clienti l'opportunità di aderire a **Too Good To Go**.



PANE COMUNE E GRANI ANTICHI

Il **Pane Comune** è un pane senza strutto, semplice, disciplinato per legge. Solitamente è prodotto con una forma di medie dimensioni, si può affettare facilmente e mantiene una buona qualità per alcuni giorni (non secca subito). Generalmente è il pane meno costoso perché non ha additivi o lavorazioni particolari.

È possibile richiederlo alle panetterie, che spesso ne producono poco ogni giorno. Val la pena prima assaggiarlo e poi insistere per trovarlo in vendita. È inoltre possibile preparare il pane in casa perché il macchinario necessario non è particolarmente costoso. A quel punto si può puntare sull'utilizzo di farine derivanti da "**grani antichi**".

Si tratta di prodotti reperibili presso alcuni negozi specializzati e presso mulini della zona, che mantengono viva la coltivazione di varietà di grano escluse dall'agricoltura standardizzata che prevede semi studiati in laboratorio e largo utilizzo di prodotti chimici.

Questo è il link di YouTube dello spezzone di uno spettacolo di Teresa Mannino in cui lei ricorda com'era il grano quand'era bambina e come è adesso: <https://www.youtube.com/watch?v=yMy9QhTkOhc>

AUTOPRODUZIONE DI MARMELLATE, SALSE, CONSERVE E SPECIALITA' VARIE

La tradizione contadina è piena di ricette che insegnano ad utilizzare i periodi di maggior produzione di frutta e verdura al fine di conservarli per l'inverno.

Si conciliano risparmio economico e maggiore qualità ad un unico prezzo: un po' di lavoro manuale.

Una proposta che potrebbe nascere da questo manuale è organizzare l'autoproduzione tra due o più nuclei familiari per suddividersi il lavoro, passare una giornata in compagnia e superare insieme la difficoltà di gestire una produzione che rischia di essere faticosa se svolta in solitudine.



COME LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

Esistono dei veri e propri manuali in materia. Qui si forniscono solo pochi spunti riguardo ai quali prestare attenzione:

-Peso sgocciolato e quantità netta (priva di tara).

-Sede dello stabilimento di produzione.

-Modalità di conservazione, tempi minimi di conservazione e periodo di utilizzo.

-Valore energetico e proprietà nutrizionali.

-Ingredienti, per legge indicati in ordine decrescente di quantità.

-Confezione in carta, plastica riciclata o altro.



Additivi:

E100 - E399 Coloranti	E200 - E299 Conservanti
E300 - E399 Antiossidanti e regolatori di acidità	E400 - E499 Addensanti
E500 - E599 Anti agglomeranti	E600 - E699 Esaltatori di sapidità

Possono avere o meno un valore nutritivo, alcuni sono di derivazione naturale, mentre altri sono prodotti di sintesi chimica.

Per ciascuna categoria conviene individuarne alcuni che si intende evitare, ad esempio perché chimici o perché zuccherini o grassi.

Cosa posso
mettere oggi
in pentola



SPUNTI PER CUCINARE LA VERDURA

<https://ricette.donnamoderna.com/gratin-di-rape-allo-zafferano>

<https://ricette.giallozafferano.it/Cannelloni-ricotta-e-spinaci.html>

<https://ricette.giallozafferano.it/Sformato-di-cavolfiore.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cavoletti-alla-parmigiana/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-finocchi-e-arance.html>

<https://www.cookist.it/muffin-ai-broccoli/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-torta-porri-brie/>

<https://www.lacucinaitaliana.it/article/zuppa-valdostana-pane-verza-formaggio-fontina-ricetta-tipica/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-chips-zucca-rosmarino/>

<https://www.cucchiaio.it/come-cucinare/come-cucinare-il-daikon-proprietà-usi-ricette-e-curiosita/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/insalata-di-radicchio-e-finocchio-al-pompelmo/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cotolette-di-finocchi/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/strudel-di-radicchio-di-treviso-igp-pere-e-scamorza-affumicata/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Involtini-di-verza-con-riso-e-zucca.html>

https://ricette.donnamoderna.com/5-ricette-con-la-rapa-bianca-303948#google_vignette

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-cavolo-rosso-caramellato/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Flan-di-topinambur.html>

<https://blog.giallozafferano.it/lebistro/pesto-rucola-mandorle/>

<https://www.lacuocadentro.com/2014/11/torta-salata-di-verza-e-pancetta-in.html>

<https://www.saporie.com/ricette-degli-chef/antipasti/zucca-allo-zenzero-e-porri>

<https://migusto.migros.ch/it/ricette/insalata-di-pan-di-zucchero-e-zucca>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/insalata-di-avena-salmone-e-ravanelli/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/cannelloni-di-verza-e-porri-con-salsa-di-zucca/>

<https://www.cookist.it/insalata-in-padella-ricetta/>

<https://www.buonissimo.it/ericette/crema-di-zucca-porri-e-patate-335905>

<https://ricette.giallozafferano.it/Rape-glassate-al-miele-e-spezie.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-caesar-salad/>

<https://ricetta.it/3-insalate-di-spinaci-freschi>

<https://cookpad.com/it/ricette/14014726-parmigiana-di-zucca-mozzarella-e-pancetta>

<https://blog.giallozafferano.it/losteriadianna/carpaccio-di-rape-bianche-con-arance-e-nocciole/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/frittata-carciofi/>

<https://www.cosebellemagazine.it/i-cetrioli-le-ricette-tra-superfood-e-beauty/14067/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/pure-di-fave-e-patate-con-ciccioli-guanciaie-salsa-pecorino/>

<https://ricette.donnamoderna.com/crema-di-ravanelli>

<https://mutti-parma.com/it/ricettario-rosso/spaghetti-alla-chitarra-con-pomodoro-zucchine-limone-e-maggiorana/>

<https://ricette.lidl.ch/ricette/sciroppo-di-cetrioli-super-fresco>

<https://www.tavolartegusto.it/ricetta/tarte-tatin-di-pomodorini/>

<https://blog.giallozafferano.it/cucinaserafina/metodi-per-congelare-i-pomodori-e-come-usarli-dopo-lo-scongelo/>

<https://www.dissapore.com/ricette/peperoni-ripieni-di-riso/>

<https://www.lovemysalad.com/it/ricette/5-condimenti-insalate-da-sapere-memoria>

<https://www.cucinabotanica.com/ricette/babaganoush-la-ricetta-originale/>

<https://www.cucina-naturale.it/ricette/crocchette-di-broccoli/>

<https://blog.giallozafferano.it/cucinaserafina/metodi-per-congelare-i-pomodori-e-come-usarli-dopo-lo-scongelo/>

<https://www.saporie.com/ricette-degli-chef/antipasti/peperoncini-ripieni-di-tonno-acciughe-e-capperi>

<https://migusto.migros.ch/it/storie/ricette-cavolo-rapa.html>

<https://www.ilmioricettario4stagioni.it/minestra-nera-o-cavolo-spigarello-ripassato-in-padella/>

<https://www.agrodolce.it/ricette/carote-glassate>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/vellutata-di-carote/>

<https://blog.giallozafferano.it/ricettechepassione/zucca-butternut-al-forno/>

<https://www.casapappagallo.it/ricette/cavolo-cappuccio-arrosto>

<https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-al-radicchio.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-insalata-darance-noci-finochii/>

<https://www.soniaperonaci.it/orecchiette-con-cime-di-rapa/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-chips-zucca-rosmarino/>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/broccomole/>

<https://www.cookist.it/muffin-ai-broccoli/>

<https://www.silviaerosmarino.it/ricetta/friggirelli-e-feta-al-forno/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Lasagne-con-cavolfiore-romanesco-e-pancetta.html>

<https://blog.giallozafferano.it/misonomessaadieta/kale-e-ceci-in-insalata-di-lime/>

<https://migusto.migros.ch/it/ricette/insalata-di-pan-di-zucchero-e-zucca>

<https://blog.giallozafferano.it/ricettandocondany/cicoria-pan-di-zucchero-al-forno-con-olive-e-capperi/>

<https://www.cucinabotanica.com/ricette/babaganoush-la-ricetta-originale/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Peperoni-in-agrodolce.html>

<https://www.dissapore.com/ricette/peperoni-ripieni-di-riso/>



Polpettine di fagioli e patate (ingredienti per due persone)

230 g di fagioli rossi o borlotit bolliti (120g secchi)

2 patate di medie dimensioni

1 cucchiaio pangrattato

foglie di salvia a piacere

peperoncino qb, paprica dolce qb, sale fino qb

Ingredienti per l'impanatura:

2 cucchiaini farina di mais, sale fino qb

Pelare e tagliare le patate a tocchetti e lessarle in abbondante acqua salata per 15 minuti. Versare i fagioli, le patate e le spezie nel mixer e frullare per qualche secondo. Trasferire tutto in un piatto capiente, aggiungere il pangrattato, amalgamare e creare delle polpettine. Fare riposare in frigo per 20 minuti. Impanare le polpette nella farina di mais e cuocerle in una padella antiaderente unta con un filo d'olio. È possibile utilizzare anche il forno: 180° per 20 minuti.

Frittata senza uova:

la ricetta a base di farina di ceci (ingredienti per 2 persone)

100g farina di ceci

250g di acqua

1 broccolo

1 cipolla rossa piccola

pomodori secchi qb

olive taggiasche qb

curry qb

sale e pepe. qb

Comincia preparando la pastella: unisci sale e curry alla farina di ceci, poi aggiungi acqua a filo e amalgama con una frusta, così da evitare la formazione dei grumi. Lascia riposare la pastella e, nel frattempo, prepara il condimento: versa un filo di olio nella padella, aggiungi la cipolla rossa e, quando questa è dorata, i broccoli, un po' d'acqua e il sale. Quando i broccoli si saranno ammorbiditi, aggiungi anche i pomodori secchi e le olive. Lascia insaporire, quindi aggiungi in padella la pastella, fino a ricoprire le verdure. Metti il coperchio e lascia cuocere a fiamma bassa per qualche minuto.

Quando il composto si è compattato, gira la frittata e cuoci anche l'altro lato. Buon appetito!

Zuppa di lenticchie rosse (ingredienti per 2 persone)

200g di lenticchie rosse 1 carota, 1 cipolla, 1 patata 1 cucchiaio di: concentrato di pomodoro, menta fresca tritata, prezzemolo tritato 1 cucchiaino di cumino e 1 di paprika dolce succo di mezzo limone, sale e pepe, brodo vegetale

Per prima cosa pelate la carota e la patata, tagliatete a pezzetti, affettate la cipolla e fate rosolare le verdure in una pentola con un goccio di olio per 5 minuti. Insaporite con in concentrato di pomodoro, la menta, il prezzemolo, il cumino, la paprika, poi unite le lenticchie precedentemente sciacquate bene con l'aiuto di un colino e mescolate bene. Coprite il tutto con il brodo vegetale bollente, regolate di sale e pepe, portate a bollore, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a che le verdure e le lenticchie saranno morbide. Se le lenticchie dovessero assorbire troppo liquido, aggiungete altro brodo bollente. Frullate quindi il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere un crema perfettamente liscia, completate con succo di limone e servite calda.



LA MOBILITÀ SOSTENIBILE

Da Capo Nord a Chieri: Viaggio nella Mobilità Sostenibile

Mercoledì 19 novembre
Ore 20.30 Cinema Splendor
Via XX Settembre 6, Chieri



- Proiezione del documentario "FIT FOR 2030 Rotta Climatica dalle Alpi a Capo Nord" curato da Environment Park
- Dialogo con i protagonisti dell'impresa per sensibilizzare alla mobilità sostenibile
- Evidenza di alcune buone pratiche chieresi

NORDKAPP

ROTTA CLIMATICA

FIT FOR 2030
by Bike

ENVIRONMENT
PARK TORINO

TORINO
ENVIPARK



Fit for 2030 by Bike Rotta Climatica dalle Alpi a Capo Nord è un progetto di Environment Park per la divulgazione dell'obiettivo della neutralità climatica entro il 2030

PICCOLO
MANUALE DEL
CONSUMATORE
CRITICO CHERESE



Svolta



Il 19 novembre 2025 nei locali del Cinema Splendor di Chieri, si è tenuta la seconda puntata del **Manuale del consumatore critico chierese**, dedicata alla mobilità sostenibile.

In sala erano presenti un centinaio circa di cittadini che hanno assistito alla proiezione del documentario *"FIT FOR 2030 Rotta climatica dalla Alpi a Capo Nord"* e al dibattito conseguente.

Essendo la serata dedicata alla mobilità ecologica, sono state invitate le associazioni del territorio che più hanno a che fare con l'argomento: innanzitutto **CiòCheValeAPS**, con il progetto **Pistaaa! La blue way piemontese**, **FIAB Chieri**, **Muoviti Chieri** e **Svolta**.

"Ciò che vale" sostiene un modello di economia diverso dagli schemi attuali e uno dei suoi progetti è "Pistaaa! La Blue Way piemontese" che si preoccupa di realizzare percorsi ciclopedonali su strade bianche o a bassa percorrenza, evitando così nuova impermeabilizzazione di suolo.

Alcuni percorsi, inaccessibili alle vetture, portano spesso in luoghi poco conosciuti anche se vicini a noi, permettendo di fare piacevoli scoperte del nostro territorio.

Il progetto si propone anche di combattere l'abbandono dei piccoli centri abitati e attualmente conta dell'adesione di 44 comuni: anche questa è economia sostenibile.

Il progetto CineFocus invece, diverso da un cine

forum, si concentra sui temi di economia, sostenibilità e solidarietà partendo dal cibo e proiettando documentari tematici, seguiti da brevi riflessioni con i protagonisti dei filmato.

Una sintesi della serata è visibile seguendo il Link:
<https://youtu.be/QDhxuD7yrTw>

Per approfondire l'argomento della rotta climatica si può consultare invece questo link:
<https://www.envipark.com/non-categorizzato/fit-for-2030-by-bike-rotta-climatica-due-ruote-dalle-alpi-a-capo-nord/>



MUOVITI CHIERI E LA CICLOFFICINA

Muoviti Chieri è un'associazione chierese nata nel 2007 per promuovere proprio la mobilità sostenibile, non solo con la bicicletta ma anche a piedi e tramite i mezzi pubblici.

Dal 2009 siamo associati alla FIAB, una federazione nazionale con oltre 30 anni di attività, che raccoglie 130 associazioni con circa 20 mila soci ed è attiva anche nel cicloturismo. Da qualche anno abbiamo una sezione a Carmagnola: "FIAB In bici Carmagnola".

Non si tratta di essere fanatici, la bicicletta è semplicemente un modo molto efficiente per muoversi nella vita di tutti i giorni, per godere del paesaggio, per proteggere l'ambiente e per contrastare la crisi climatica. E può sostituire molti spostamenti fatti in automobile.



Proponiamo soluzioni alle amministrazioni locali, che sono il nostro interlocutore principale, e organizziamo manifestazioni per diffondere la cultura della mobilità sostenibile.

Nel 2017 abbiamo aperto la **Ciclofficina popolare**, che ha sede nella Cittadella del volontariato di Chieri e che offre un servizio altrimenti inesistente.

La ciclofficina aiuta a fare la manutenzione delle bici economiche che i ciclisti non considerano più, recupera le biciclette, le ricondiziona e le fornisce a chi ne ha più bisogno.

Inoltre, durante le manifestazioni, offre servizi di ciclofficina sul posto. Più importante ancora, rappresenta un impegno civico, perché aggrega i volontari che ci lavorano (spesso persone anziane con una grande conoscenza della meccanica delle biciclette) e chi frequenta l'ambiente.

Con il Comune abbiamo avviato un progetto per trasferire la ciclofficina nei locali della stazione ferroviaria, per ampliare i servizi offerti a chi va in bici a prendere il treno, oppure per chi arriva in treno e ha bisogno di una bici per spostarsi a Chieri.

Facciamo anche attività nelle scuole. Teniamo corsi di ciclomeccanica con i ragazzi. Abbiamo progettato per il Liceo Monti un grande cicloparcheggio, realizzato da una carpenteria metallica chierese (a km zero) secondo i migliori standard europei.

In inverno sono una cinquantina gli studenti che lo usano abitualmente, ma nella bella stagione il numero raddoppia. Su 1600 studenti è un bel traguardo.

Nelle manifestazioni che organizziamo, rivolgiamo la nostra attenzione anche alle famiglie e ai loro spostamenti in bicicletta con i bambini.

Abbiamo fatto una campagna per invogliare ad usare la bicicletta per fare la spesa, facendo installare degli archetti posabici nei pressi dei negozi di vicinato. Non trascuriamo nemmeno i supermercati, che pensano solo a chi va in auto; invece, dovrebbero favorire di più chi usa la bicicletta.



Il nostro compito principale è fare “advocacy”, cioè sensibilizzare, informare e influenzare i politici e l’opinione pubblica, per ottenere un cambiamento vantaggioso per tutti.

Diamo suggerimenti alle amministrazioni comunali per migliorare la rete ciclabile e pedonale. Negli anni le auto hanno occupato tantissimo spazio nelle nostre città. In cinquant’anni le auto sulle strade sono quasi triplicate e sono diventate molto più grandi. Auto che però rimangono ferme per oltre il 95% della giornata, occupando molto spazio pubblico. Meno auto in circolazione e in sosta vuol dire più spazio per chi si muove a piedi, in bici, per i mezzi pubblici; meno traffico per chi dell’auto non può fare a meno; più sicurezza per tutti.

Ci occupiamo anche del territorio.

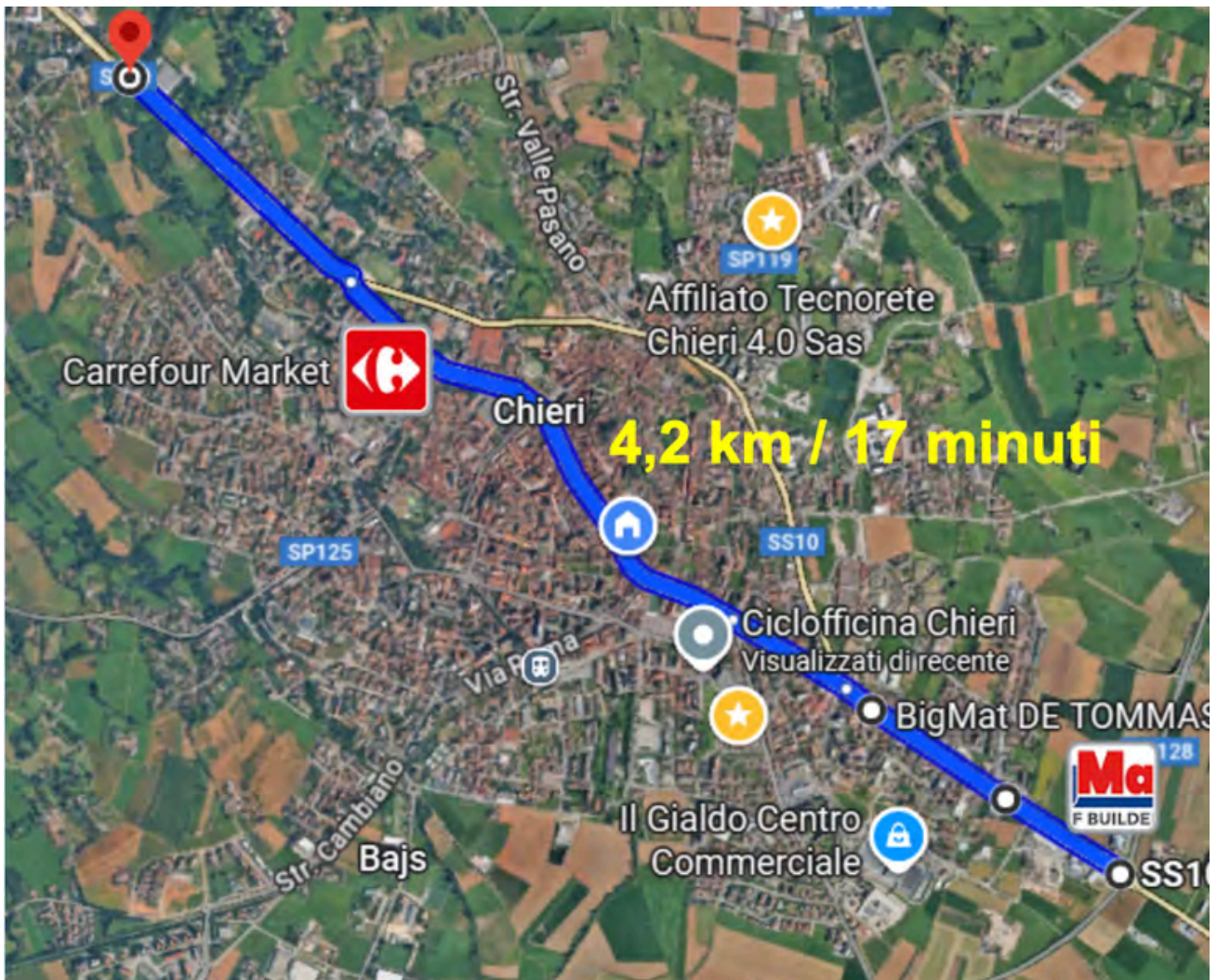
Il cicloturismo favorisce la cura dell’ambiente.

Per chi si muove in bicicletta non conta solo la meta da raggiungere, ma anche la qualità del paesaggio attraversato.

Muoversi lentamente fa riscoprire i piccoli luoghi, gli edifici storici ed artistici, la natura, i prodotti locali.



LA MAPPA DEL CHIERESE



In bici:

- non faccio code e parcheggio a destinazione gratuitamente;
- risparmio da 1.200 a 4.500€ l'anno rispetto alla mobilità tramite l'auto;
- faccio del sano esercizio fisico quotidiano.

Chieri è in gran parte pianeggiante e da un capo all'altro dell'abitato sono 4,2 km, cioè circa 17 minuti di pedalata.

Con una è-bike è ancora più facile.



In questa mappa sono segnati in rosso tutti i parcheggi di Chieri dove è possibile lasciare tranquillamente l'auto perché sono gratuiti. Da questi parcheggi è possibile, in un massimo di 15 minuti, raggiungere a piedi il centro della città.

BICI + TRENO

Durante la serata è stata molto utile e interessante la testimonianza di uno studente universitario che da Chieri si sposta quotidianamente a Grugliasco per seguire le lezioni. Ha cominciato ad andare a Torino in bici per motivi scolastici ma si è reso subito conto di quanto la città fosse molto più vivibile in bicicletta che in auto.

Non avendo la patente e non volendo restare imbottigliato ore nel traffico, ha scoperto che l'abbinata bici e treno è il sistema di spostamento più comodo e non ha intenzione alcuna di cambiare. La sua decisione proviene anche dalla consapevolezza raggiunta attraverso la partecipazione al movimento "Fridays for Future" di cui è attivista.

Riferisce che la linea ferroviaria Chieri-Torino ha apportato miglioramenti rispetto al passato e che i problemi che possono presentarsi sono sempre risolvibili.

Conferma poi che molti universitari la pensano allo stesso modo e che non hanno intenzione di dotarsi di auto o di prendere la patente in futuro.



LA BICI CARGO

Esistono due modelli di bici cargo, una più snella che passa dove passa il manubrio, quindi che va ovunque, e un secondo modello invece più ampio che ha due ruote laterali e su cui si carica il doppio.

C'è chi ha usato questa bici cargo per il lavoro, per trasportare i figli, per divertimento, per fare i mercatini e anche per le ferie.

C'è anche chi la utilizza anche per gli spostamenti tra i suoi fornitori e il negozio, trasportando carichi anche da 80kg.

Oppure, se deve andare a Torino per delle riunioni, carica la bici pieghevole sulla cargo, lascia la cargo alla stazione e si porta quella pieghevole in treno o sul bus.

Inoltre, qualcuno segnala che dal 2015 ad oggi, alla cargo non ha mai dovuto sostituire dei pezzi, salvo i copertoni, perché i freni a tamburo hanno una frenata lenta ma non si esauriscono mai.

La bici cargo è quindi un mezzo robusto, che non ha bisogno di grande e continua manutenzione come le vetture.

Il che implica un notevole risparmio economico oltre ai benefici per il clima e per la salute.



TUTTI I VANTAGGI DELLA BICICLETTA

- Aria più pulita e meno rumore nelle strade di Chieri, grazie alla riduzione del traffico automobilistico.
- Minore contributo locale al cambiamento climatico, in coerenza con gli obiettivi di neutralità climatica dell'area torinese.
- Rete di percorsi ciclopedonali (Pistaaa – Blue Way piemontese) che usa strade bianche e a bassa percorrenza già esistenti, senza nuova cementificazione.
- Possibilità per i chieresi di raggiungere in sicurezza luoghi poco conosciuti ma molto belli del territorio, favorendo il turismo lento.
- Ricadute economiche positive per piccoli esercizi, agriturismi e attività locali lungo i percorsi.
- Collegamenti dolci tra Chieri e i comuni vicini che aiutano a contrastare lo spopolamento dei paesi più piccoli.
- Maggiore coesione territoriale grazie a una sorta di “sistema linfatico” fatto di piste, sentieri e cammini.

- Attività fisica quotidiana incorporata negli spostamenti (casa–lavoro, scuola, servizi), con benefici su salute e benessere.
- Maggiore percezione di sicurezza dove si sviluppano percorsi dedicati a pedoni e ciclisti, modello che può ispirare scelte urbane a Chieri.
- Rafforzamento del senso di comunità attraverso eventi, serate Cine Focus e progetti condivisi sulla mobilità sostenibile.
- Costruzione di una cultura chierese della sostenibilità, dove muoversi senza auto è vissuto come scelta di qualità, non come rinuncia. Compatibile anche come mezzo di trasporto per recarsi al lavoro: con l'ebike non si arriva sudati a destinazione.



RIUSO

Nelle pagine seguenti si propongono le presentazioni di varie realtà del non profit di Chieri che si dedicano, tra l'altro, al recupero di oggetti di vario tipo per destinarli a persone bisognose. L'attività è impregnata di una forte umanità e attenzione alle persone.



AMICI DELLA BIBLIOTECA DI CHIERI

Il libro che torna a vivere.

Si chiama “Circolalibro” l’evento che l’associazione di volontari Amici della Biblioteca propone tutti gli anni alla città di Chieri. Si tratta di un’iniziativa che ha l’obiettivo di trovare nuovi lettori a libri che corrono il rischio di restare abbandonati in polverose cantine o finire nelle discariche. L’idea è di farli circolare e di promuovere il piacere della lettura.

Sono oltre 10 mila (*) i volumi donati oggi all’Associazione da cittadini chieresi interessati a far rivivere i propri libri; in massima parte sono stati riordinati e catalogati. L’offerta è varia: romanzi, saggi, libri d’arte e di narrativa italiana e straniera. Ma anche tanti gialli, libri per bambini e adolescenti e testi scolastici.

I libri non sono in vendita ma presentati a offerta libera. I fondi raccolti vengono utilizzati dall’Associazione per iniziative a favore di altre associazioni o messi a disposizione di famiglie disagiate per l’acquisto di testi scolastici.

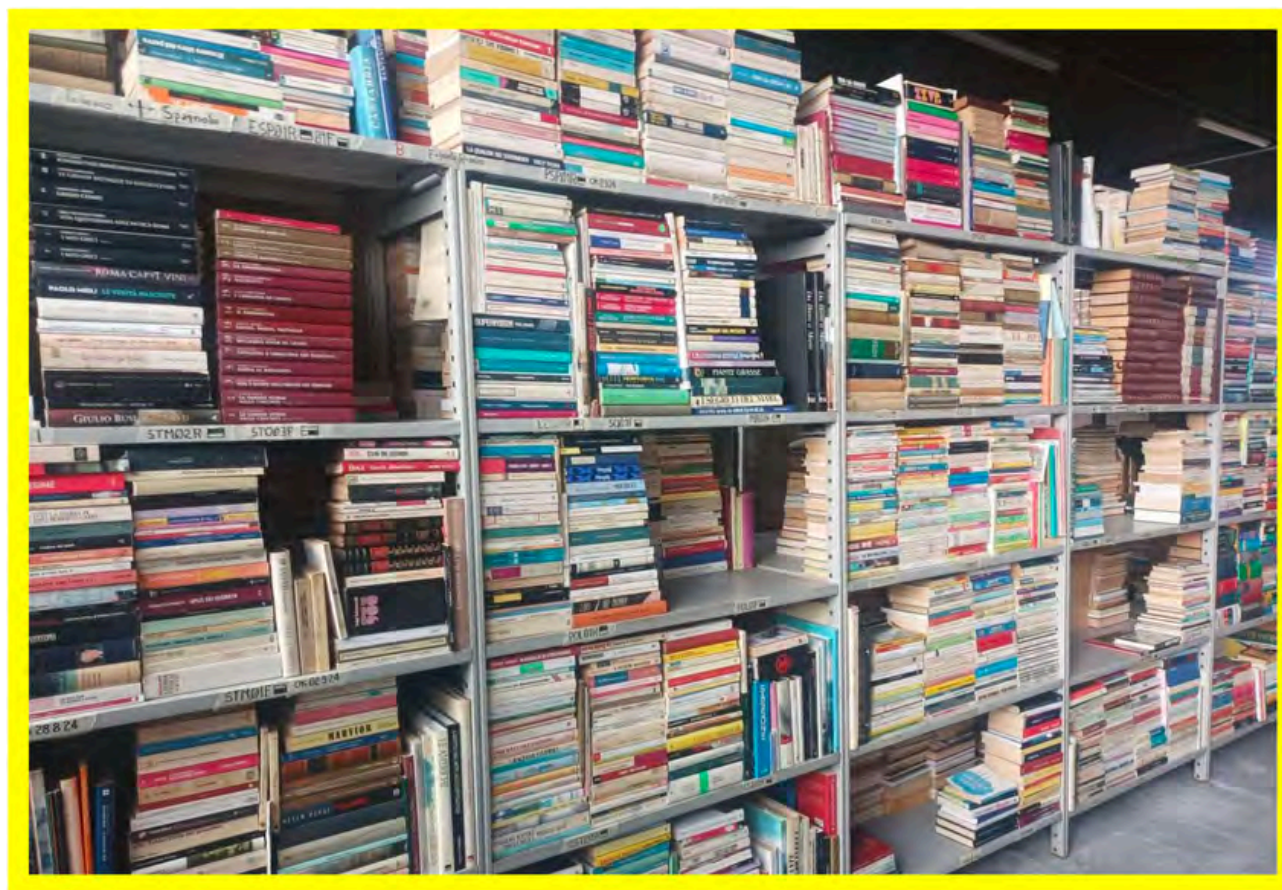
I libri degli Amici della Biblioteca sono presenti anche in diversi punti book crossing della città, individuati per intrattenere piacevolmente le persone:

oggi siamo presenti nei reparti di Pediatria, di Ginecologia, di Chirurgia, di Medicina e di Ortopedia dell'Ospedale di Chieri.

Contiamo di riattivare a breve altri punti book crossing in città.

Grazie alla collaborazione con gli operatori e i ragazzi disabili del Punto Rete Tabasso, continuiamo a selezionare e a distribuire libri alle scuole materne ed elementari e presso le RSA di Chieri e dintorni.

(*) Chi fosse interessato all'elenco completo lo può richiedere a : amicibibliotecachieri@gmail.com.



LA BANCA DEL TEMPO

Che cos'è la Banca del Tempo

La Banca del Tempo (BdT) è un'associazione senza scopo di lucro basata sullo scambio reciproco e gratuito di saperi, competenze e servizi tra i soci, dove il tempo è l'unica moneta ufficiale. Ogni ora di attività scambiata vale un'ora, indipendentemente dal tipo di prestazione o dal valore di mercato; gli scambi promuovono solidarietà e relazioni tra i soci ma sono frequenti anche scambi tra la Banca e gli Enti pubblici come i Comuni, oltre agli scambi con altre associazioni presenti sul territorio.

Come funziona la BdT

La Banca del Tempo funziona proprio come qualsiasi altra banca ma senza l'utilizzo di denaro; lo scambio tra i soci è regolato tramite assegni di tempo che vengono emessi dai soci che hanno usufruito di uno scambio e il tempo che viene accumulato può essere chiesto e riutilizzato da altri soci che ne facciano richiesta; gli scambi sono alquanto eterogenei, si va ad esempio dalla lettura in compagnia ai piccoli lavori di casa, dalla visita al museo alla preparazione di dolci, dalla cura del giardino alla visione di un film al cinema e così via. Esiste un vero e proprio "prontuario" delle disponibilità dei soci che può essere consultato per

capire a chi rivolgersi per ogni tipo di necessità o richiesta. Inoltre una delle caratteristiche della Banca del Tempo è che il socio che ha usufruito di uno scambio non deve sentirsi obbligato né a ricambiare entro un determinato tempo né direttamente il socio dal quale ha ottenuto lo scambio; in altre parole il tempo viene custodito dalla banca e riutilizzato da chi ne farà richiesta quando sarà necessario.

Nell'ambito degli scambi con il nostro Comune, ad esempio, ci è stato richiesto di svolgere servizi di assistenza alle mostre artistiche organizzate dall'Ente piuttosto che alla presenza nelle occasioni di eventi pubblici come serate culturali organizzate in ambienti comunali ecc.

Un'altra caratteristica della BdT è di non essere un'associazione di volontariato, in quanto il principio del dare ed avere è fondamentale, anzi è un valore fondante dell'istituzione stessa; ognuno da ciò che è in grado di dare (attività manuali, saperi e conoscenze) ed ognuno si deve sentire libero di chiedere quando non è in grado di soddisfare autonomamente i propri bisogni.

Tutti i soci possono attingere al Prontuario delle Disponibilità e fare richiesta in qualsiasi momento alla persona che ha dichiarato di essere pronta a effettuare quel servizio, ma senza che quest'ultima si senta in obbligo di prestare la sua opera; in altri

termini si può dire di no quando si è interpellati, in quanto ad ogni buon conto ci sarà sempre una prossima occasione per prestare la propria opera.

Non solo il tempo ma anche altri elementi immateriali vengono scambiati, come ad esempio il saper fare, la conoscenza, le abilità e le competenze; tutto ha un valore e viene misurato con la stessa moneta, il tempo. Mettendo le proprie conoscenze e capacità al servizio degli altri, non solo non si spreca tempo ma lo stesso viene riutilizzato aumentandone conseguentemente il valore, ad esempio non utilizzando il denaro, riutilizzando il tempo messo in banca e, ultimo ma altrettanto importante, imparando a chiedere, cosa che a volte facciamo fatica a fare.

La filosofia della Banca del tempo

Il concetto alla base della BdT è il valore inestimabile del tempo stesso, un bene che non sempre sappiamo valutare con attenzione. Sprecare tempo è un peccato grave, il tempo passa e non è eterno, non si compra con il denaro, non si rigenera ed è per questo motivo che dobbiamo farne un uso attento utilizzando ogni piccola frazione della nostra vita. Mettendo il nostro tempo a disposizione degli altri, attiviamo il principio della solidarietà, sviluppiamo la relazione con le persone, combattiamo la solitudine socializzando con altri,

ci rendiamo utili non solo al prossimo ma anche a noi stessi a dispetto dell'età che avanza. Mettiamo pertanto il nostro tempo in Banca, prestiamolo, riutilizziamo le nostre esperienze e le nostre capacità a favore di altri, ricicliamo i nostri saperi, consapevoli che ciò che possiamo dare non ha assolutamente una data di scadenza.

Dove trovare la BdT

Le Banche del tempo sono diffuse da oltre trent'anni in tutta Italia, si coordinano tra loro per sostenersi e moltiplicare la creatività ed efficacia.

A Chieri ci trovate in via Vittorio Emanuele II n°1, sotto la biblioteca Comunale.

Gli orari sono i seguenti:

martedì 10-12 e 17-19

giovedì 10-12

venerdì 17-19

Telefono 371.399.0395

mail bancadeltempochieri@gmail.com

LA CONTRADA

La Sartoria Vicini di Vita di Chieri: riuso di materiali e inclusione lavorativa

La Sartoria Vicini di Vita nasce nell'aprile 2021 a Chieri, in Via Palazzo di Città 12, come iniziativa della cooperativa sociale La Contrada. Il progetto si configura come uno spazio laboratoriale e di co-working che risponde a un bisogno concreto: offrire alle persone in situazione di fragilità un contesto strutturato in cui apprendere un mestiere, valorizzare le proprie attitudini e ricostruire reti di relazione.

Destinatari e obiettivi sociali

Il progetto si rivolge a persone che hanno attraversato esperienze di vulnerabilità: donne straniere sole o con figli a carico, giovani che hanno vissuto situazioni di ritiro sociale, persone con disabilità. La sartoria opera su tre livelli integrati: orientamento al lavoro, formazione professionale e reinserimento nelle reti sociali. Il lavoro artigianale diventa così strumento di emancipazione e di costruzione dell'autostima.

Il modello produttivo: economia circolare e filiera corta

Il progetto adotta un modello produttivo basato interamente sul recupero di materiali di scarto €63

PVC o tessuti per sedili tessuti in dead stock, in collaborazione con aziende e realtà del territorio. Non viene acquistata materia prima: ogni prodotto nasce dalla trasformazione di materiali che altrimenti andrebbero dismessi. Tra gli scarti utilizzati figurano fondi di piscina in PVC — resistenti e impermeabili — e tessuti per sedili d'automobile, lavabili e durevoli. A questi si aggiungono stoffe in giacenza presso produttori tessili. Il risultato sono borse, capi d'abbigliamento e accessori unici, che secondo la filosofia del progetto incarnano "la diversità come vera ricchezza".

Espansione territoriale

Nel 2022 è stata inaugurata una seconda sede a Torino, in Via Montemagno 29, con funzione di punto vendita diretto e di presidio territoriale per iniziative ed eventi. Le due sedi condividono la stessa visione: il lavoro come strumento di inclusione e i materiali di scarto come risorse da valorizzare.

Un esempio concreto: le Borse della Spesa Vicina

Tra le collaborazioni più significative, quella con la CSA (Comunità che supporta l'Agricoltura) ha dato origine alle "Borse della Spesa Vicina", oggetti funzionali che racchiudono l'intera catena di valore del progetto. I materiali provengono da due donazioni industriali: scarti di fondi per piscina e

scarti di tessuti automobilistici forniti da tessiture chieresi. La borsa è disponibile in versione PVC e in tessuto. Il prezzo riflette il lavoro delle neo-sarte coinvolte, che ricevono un rimborso per la loro attività; il ricavato complessivo sostiene i progetti sociali della cooperativa La Contrada.

Valore aggiunto e replicabilità

Il modello della Sartoria Vicini di Vita presenta caratteristiche di interesse per la progettazione sociale: integra sostenibilità ambientale e inclusione lavorativa, costruisce partnership con il tessuto produttivo locale, genera prodotti con un mercato reale e sviluppa competenze spendibili. L'acquisto di un prodotto della sartoria non è un atto filantropico, ma la partecipazione a un circolo virtuoso in cui economia, ambiente e coesione sociale si sostengono reciprocamente.

CENTRO ASCOLTO L'INCONTRO

Chi siamo

Un luogo confortevole dove chiunque possa sedersi, trovare persone che lo accolgano, lo sappiano ascoltare e con le quali fare un pezzo di strada insieme, cercando nella reciprocità e in collaborazione con gli altri gruppi di volontariato, le risposte ai problemi delle persone.

Alle persone che si rivolgono al centro si dedica un primo qualificante momento che è l'ASCOLTO (finalizzato alla conoscenza della persona, dei suoi bisogni e delle sue aspettative).

Poi seguono l'ORIENTAMENTO che può suggerire l'invio verso uffici, servizi, realtà del territorio, associazioni utili per la soluzione dei problemi presentati, oppure fornire informazioni su diritti e doveri, competenze dei vari uffici e aiutare nello svolgimento delle pratiche.

In ultimo, per alcuni diventa ACCOMPAGNAMENTO, cioè il prendersene cura per un tempo più o meno lungo. Un percorso co-progettato con la persona, volto a delineare nuove prospettive di autonomia e inclusione sociale valorizzando le sue risorse personali e quelle della rete del territorio.

Recupero e riutilizzo mobili ed elettrodomestici

Una parte della attività recentemente sviluppata si coinvolge alcuni volontari del Centro Ascolto nell'aiuto di famiglie in difficoltà per fornire, in base alle loro esigenze, mobili ed elettrodomestici usati in buono stato.

L'attività si sostanzia nelle seguenti fasi:

- . Analisi delle esigenze
- . Ricerca tramite internet e passa parola dei mobili ed elettrodomestici necessari (cucine, camere da letto, camerette per ragazzi, ecc.)
- . Verifica del buon stato di utilizzo e conservazione
- . Aiuto alle famiglie destinatarie per smontaggio, trasporto e montaggio dei mobili

Recupero e riutilizzo computer

Analogamente a quanto previsto per i mobili, recuperiamo computer fissi e portatili non obsoleti, ma non necessariamente recenti, purché funzionanti.

Provvediamo a ripristinare il computer alle impostazioni di fabbrica, a volte sostituendo il sistema operativo con il più "leggero" Linux, in grado di rendere nuovamente operativi anche computer meno recenti.

Dunque una nuova vita per mobili, elettrodomestici e computer ed un servizio alle famiglie più un difficoltà.

Il Centro, situato a Chieri nella nuova sede di via Cesare Balbo 10, vicino al Duomo, è aperto il martedì e il giovedì dalle 9 alle 11 e il mercoledì dalle 15 alle 18.

Tel. 011.423.0585 oppure Cell: 366.429.5600



L'OASI URBANA



La nostra Associazione, con una quindicina di volontari, lavora dal dicembre 2021 come centro di accoglienza diurna aperto a tutti gratuitamente (dal Lunedì al Venerdì con orario 15-18, il sabato se programmato). L'OASI mette a disposizione servizi indispensabili ad ogni persona: vestiti puliti (un emporio abiti usati donna-uomo), una doccia, il lavaggio di indumenti; ci si relaziona conversando, stando insieme, magari bevendo un caffè o giocando a calcetto. Parallelamente sono attivi un laboratorio tessile, un laboratorio di pittura, uno sportello per affrontare pratiche informatiche-burocratiche ed alcuni corsi specifici.

Dal 2021 ospiti e volontari dell'Oasi Urbana hanno lavorato insieme, fianco a fianco, realizzando nei laboratori di tessitura e pittura numerose creazioni (tre delle quali già esposte alla Mostra internazionale, della Creazione Tessile di Gata De Gorgos in Spagna rispettivamente negli anni 2023-2024-2025); opere di grande e piccolo formato.

L'OASI URBANA cerca VOLONTARI

Per stare insieme e continuare il nostro progetto di accoglienza ricerchiamo VOLONTARI maggiorenni di qualsiasi età, disponibili a fare le cose che sopra descriviamo e molte altre. Con l'impegno di presenziare almeno un pomeriggio durante la settimana.

CONTATTI:

Sede via Balbo 12 Chieri (TO). Dal Lunedì al Venerdì dalle 15 alle 18.

Tel. +39 353 435 6515

E-mail: oasiurbanaodv@gmail.com

Sito: <https://www.oasiurbanaodv.it>

Facebook:

<https://www.facebook.com/oasiurbanaodv>

SOSTIENICI: con donazioni

Codice IBAN: IT52A0503430360000000010397

5 Xmille, C.F. 94084950016

REPAIR CAFÈ E CENTRO RIUSO



Il Consorzio Chierese per i Servizi

Il Consorzio Chierese per i Servizi (CCS) è un consorzio pubblico che opera nell'area sud-est della Città Metropolitana di Torino, gestendo il servizio di igiene urbana per 19 Comuni del territorio chierese. Il bacino copre un'estensione di circa 430 km² e serve oltre 120.000 abitanti.

Con il progetto ECO3R, si concretizza la terza rivoluzione del Consorzio Chierese per i Servizi, che segue due trasformazioni precedenti significative:

✓

2004: Introduzione della raccolta porta a porta, che ha cambiato il volto della gestione dei rifiuti nel territorio.

✓

Tariffa Puntuale: Il sistema che premia i cittadini più virtuosi, raggiungendo il 95% della popolazione con una gestione efficace dei rifiuti.

✓

Con l'introduzione del Centro del Riuso, del Laboratorio del Riutilizzo e della Bacheca del Riuso, il Consorzio compie un altro importante passo nella promozione dell'economia circolare.

PROGETTO ECO3R



Un Modello di Sostenibilità Condivisa: il progetto non si limita a ridurre la produzione di rifiuti, ma crea spazi di partecipazione dove ogni cittadino può contribuire attivamente alla transizione verso una società più sostenibile:

Economia Circolare: ogni gesto, dal deposito di un oggetto al suo riutilizzo, diventa parte di un ciclo virtuoso che riduce la domanda di nuovi beni e limita l'impatto ambientale.

Comunità e Aggregazione: il Centro diventa un luogo di incontro e scambio tra cittadini, incentivando la cooperazione per un futuro più sostenibile.

Riduzione dei Rifiuti: il riuso degli oggetti contribuisce significativamente a ridurre la quantità di rifiuti, con un impatto diretto sull'ambiente.

Sostenibilità Economica: il progetto supporta il riutilizzo degli oggetti in modo gratuito, riducendo la necessità di nuovi acquisti e sostenendo famiglie con minori risorse economiche.

Educazione Ambientale: attraverso il Laboratorio del Riutilizzo e la Bacheca digitale del Riuso, si promuove una maggiore consapevolezza sui temi della sostenibilità e della riduzione dei consumi.

Il Centro del Riuso si integra con il Laboratorio del Riutilizzo e la Bacheca digitale del Riuso, che insieme formano un modello innovativo di scambio e aggregazione.

Il Laboratorio del Riutilizzo è un ambiente fisico dove i cittadini possono partecipare a laboratori pratici per riutilizzare e riparare oggetti, favorendo la cultura del riuso. Ad esempio, le attività di riparazione biciclette, svolte nel laboratorio in collaborazione con l'associazione CICLOFFICINA, prevedono interventi di manutenzione e riparazione guidati da volontari esperti.

Il Centro del Riuso ha come obiettivo principale la valorizzazione dei beni in disuso e la promozione

della raccolta differenziata, migliorando l'efficienza dei servizi pubblici e creando uno spazio funzionale e sicuro per la comunità. Nasce come una risposta concreta alla crescente necessità di ridurre i rifiuti e favorire il riutilizzo degli oggetti in disuso, in linea con i principi dell'economia circolare.

La Bacheca digitale del Riuso è un'area online supportata da una web-app che consente ai cittadini di scambiare o donare oggetti in buono stato, riducendo il rifiuto e aumentando la circolazione di beni.

E' una Piattaforma Digitale di inserzioni gratuite che permetterà agli utenti del network di dare una seconda vita, regalandoli, agli oggetti ancora in buono stato, ma di cui non hanno più bisogno. La piattaforma è accessibile tramite un qualsiasi dispositivo connesso ad Internet, dal PC al Tablet allo Smartphone e non necessita di installazione di applicativi.

Dispone di varie funzioni: Consultazione degli annunci e delle inserzioni disponibili; Creazione di una lista di oggetti preferiti; Inserimento di un oggetto nella bacheca, tenendolo a casa sino allo scambio; conferimento di un oggetto al Centro del Riuso, effettuando il checkin con il personale addetto; Creazione di una lista di oggetti desiderati. L'utente riceve una notifica nel momento in cui viene caricato un oggetto sulla Bacheca, corrispondente ad un "desiderio".

ENTI PROFIT

Sul territorio torinese e sul web esistono varie opportunità:

HUMANA VINTAGE & SECOND HAND (di HUMANA PEOPLE) (catena)

USATO FIRMATO (catena)

KILOS (abbigliamento a peso)

TRICICLO Mercatino dell'usato, Via Arbe 12

BALON, Via Borgo Dora e limitrofe. Storico mercato delle pulci, dell'antiquariato e del collezionismo della città, anima l'antico quartiere di Borgo Dora con i suoi colori e la sua vivace atmosfera.

L'appuntamento fisso è il **Balon del Sabato**, un mercato settimanale dedicato all'oggettistica vintage, all'usato, ai vestiti retrò e ai vecchi vinili.

La **seconda domenica del mese**, invece, l'evento si trasforma e si amplia nel prestigioso **Gran Balon**, una fiera specializzata che attira centinaia di espositori, rigattieri e artigiani da tutta la regione, proponendo mobili antichi, pezzi unici di modernariato, opere d'arte e oggetti di design del Novecento.

RIPARO

Nelle pagine seguenti si propongono una serie di attività che possono fornire sostegno nel riparare degli oggetti, specificando i prodotti principali su cui si può intervenire. I professionisti relativi sono facilmente rintracciabili con il passaparola o su internet.

ELETTRODOMESTICI

Aspirapolvere, Ferro da stiro con caldaia, Forno, Frigorifero, Lavastoviglie, Lavatrice, Macchina del caffè.

INFORMATICA E TELEFONIA

Riparazione di schermi e connettori. Sostituzione di batteria su smartphone. Riparazione e rigenerazione di Pc fissi e portatili (schermi, cerniere, batterie, moduli RAM e dischi di memoria). Applicazione pellicole protettive per smartphone, tablet e navigatori. Telefoni cellulari rigenerati.

SARTORIA E RIPARAZIONI

Accorciare un abito e rifare l'orlo. Sistemare una spalla, un colletto, un polsino. Stringere o allargare, riprendere in vita (eventualmente con un elastico), aggiungere una pince. Rammendare (piccoli danni) e rimagliare. Sostituzione di una cerniera lampo.

CALZOLAIO

Riparazione di scarpe, borse e zaini in cuoio, pelle e tessuti tecnici (ad esempio Goretex), è difficile cucire e lavorare con la plastica.

CICLOFFICINA

Si vedano pagine successive.

IN SELLA ALLA TRANSIZIONE.



#scelgolabici

iscriviti e sostieni FIAB

FIAB

FEDERAZIONE ITALIANA AMBIENTE E BICICLETTA
è un'organizzazione ambientalista che promuove l'uso quotidiano della bicicletta e il cicloturismo per proteggere l'ambiente e contrastare la crisi climatica

I VANTAGGI DI ASSOCIARSI A



Muoviti
Chieri!



ASSICURAZIONE RC INCLUSA
Protetti ogni volta che saliamo in sella
h24 in tutta Europa



VIAGGI E GITE
Partecipiamo e organizziamo viaggi e gite in bicicletta e facciamo nuove amicizie



SCONTI
Sconti su tantissime attività: strutture ricettive, albergabici, negozi di bici, musei, compagnie di trasporto e tour operator



RIVISTA BC. Abbonamento annuale alla versione web della rivista **BC**, il principale magazine in Italia sui temi del ciclismo urbano e del cicloturismo



10€ DI SPESA PRESSO LA CICLOFFICINA
per riparazioni e manutenzione della nostra bicicletta



IMPARIAMO A RIPARARE LA NOSTRA BICICLETTA
I volontari della Ciclofficina ci insegnano a fare la manutenzione e piccoli lavori di riparazione della bicicletta



www.muovitchieri.it



[muovitchieri](https://www.facebook.com/muovitchieri)



[fiab_muoviti_chieri](https://www.instagram.com/fiab_muoviti_chieri)



ASSOCIARSI È SEMPLICE

info@fiabmuovitchieri.it

335 6437950 (Ada Gabucci) 347 3668520 (Giovanni Bosco)

Quota associativa €25

COS'È LA CICLOFFICINA CHIERESE?

LA CICLOFFICINA È NATA NEL 2017 DA UN
PATTO DI CONDIVISIONE
TRA FIAB MUOVITI CHIERI E IL COMUNE DI CHIERI

**CICLOFFICINA
MUOVITI CHIERI**

**I VOLONTARI
DELLA CICLOFFICINA
TI INSEGNANO A
FARE LA
MANUTENZIONE
DELLA TUA
BICICLETTA**

**LA CICLOFFICINA
È GESTITA DA FIAB
MUOVITI CHIERI ED
È SENZA
FINI DI LUCRO**



LA CICLOFFICINA PROMUOVE LA BICICLETTA COME
MEZZO DI TRASPORTO E RECUPERA "A NUOVA VITA"
BICICLETTE INUTILIZZATE O ABBANDONATE



INDIRIZZO

Cittadella del Volontariato
Ex Mattatoio - Via Giovanni XXIII 8 - Chieri



ORARIO DI APERTURA

da lunedì a sabato
dalle 9.00 alle 12.30



ciclofficinachieri@gmail.com



335 6194949 (Marco Ercole)

La Ciclofficina non fa concorrenza né ai negozi né ai meccanici di biciclette, bensì collabora con loro, promuovendoli sia per gli interventi più impegnativi e professionali, sia per l'acquisto di ricambi, accessori, biciclette nuove e usate.

RICICLO

Si ringrazia il



e si allega

GUIDA PRATICA PER UNA RACCOLTA
DIFFERENZIATA DI QUALITA'



BEN • DIVISI

**GUIDA RAPIDA PER UNA
RACCOLTA DIFFERENZIATA
DI QUALITÀ**



**SEMPLICI AZIONI QUOTIDIANE
PER IMPORTANTI RISULTATI**

IL NOSTRO SISTEMA

DI RACCOLTA DIFFERENZIATA



La **raccolta differenziata** è l'impegno centrale per una gestione dei rifiuti efficace e rispettosa dell'ambiente.

Raccogliere separatamente i diversi materiali è il presupposto per il loro **recupero e riciclaggio**. La raccolta differenziata:

- fa **risparmiare** materie prime, acqua ed energia;
- aiuta a **salvaguardare** l'ambiente;
- aiuta a **ridurre** i costi per la gestione dei rifiuti.

COSA	COME
CARTA E CARTONE 	Il materiale deve essere introdotto sfuso nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti. I cartoni devono essere rotti o piegati .
IMBALLAGGI IN VETRO 	Il materiale deve essere introdotto sfuso nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti. I contenitori devono essere svuotati e sciacquati.
IMBALLAGGI IN PLASTICA E METALLI 	Il materiale deve essere introdotto nei sacchi di colore giallo forniti. I contenitori devono essere svuotati e sciacquati . Ridurre il volume degli imballaggi qualora possibile.

I **contenitori** per la raccolta dei rifiuti urbani sono forniti a cura del Consorzio ad ogni singola utenza. Essi devono essere collocati all'interno di aree private di pertinenza dell'utente o del condominio. **L'esposizione dei contenitori su suolo pubblico** per lo svuotamento è a carico degli utenti e deve avvenire solo a capienza esaurita o comunque superiore al 50%, la sera prima del giorno di raccolta **non prima delle ore 19,00 e non oltre le ore 6,00** del giorno di raccolta, in base allo specifico calendario fornito e disponibile sul sito.

SOSTITUZIONE CONTENITORI

La richiesta di sostituzione può essere presentata comunicando nome e cognome, codice utente e codice utenza (reperibili sulla bolletta):

Presso l'Ufficio Distribuzione sito in Strada Fontaneto, 119 – Chieri (Orari)

- Tramite Numero Verde: 800.84.34.64
- Tramite e-mail: cch.piemonte@etasma.com
- Tramite sito internet: www.chieresedifferenzia.it



COSA	COME
<p>ORGANICO</p> 	<p>Il materiale deve essere conferito in sacchetti compostabili, successivamente collocati ben chiusi nel contenitore.</p>
<p>SFALCI E POTATURE</p> 	<p>Il materiale deve essere introdotto sfuso nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti.</p>
<p>NON RECUPERABILE</p> 	<p>Il materiale deve essere conferito nel contenitore in sacchetti ben chiusi.</p>

CARTA E CARTONE



COSA SÌ

Giornali e riviste, volantini pubblicitari, libri e quaderni, carta da fotocopie usata e fogli vari, scatole per alimenti in cartone e cartoncino, imballaggi vari in carta e cartone, sacchetti per pane e frutta, confezioni delle uova, tovaglioli di carta puliti, contenitori in tetrapak, tetrabrik e tetratop (cartoni del latte, dei succhi di frutta, ecc.).

COSA NO

Nylon, sacchetti e cellophane, carta sporca, scontrini e ricevute di carta di credito, tovaglioli di carta usati, carta oleata e carta forno, carta plastificata, polistirolo, scatole plastificate.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

Il materiale deve essere introdotto **sfuso** nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti. I cartoni devono essere **rotti** o **piegati** per ridurre l'ingombro. **Sciaccare** e **schacciare** i cartoni per le bevande. **Togliere** graffette e altre parti metalliche da fogli e quaderni.

COSA DIVENTA?

I rifiuti di tutti i giorni in carta e cartone tornano a vivere in **nuovi oggetti o contenitori** come quaderni, fogli, scatoloni, confezioni per le uova e altri alimenti. Il processo di riciclo permette di **risparmiare** acqua, energia e materie prime.

LO SAPEVI CHE...

La carta è il materiale **più riciclato** in Europa. Nel 2019 ogni italiano in media ha raccolto **57,5 kg** di carta e cartone a testa. Su quasi 5 milioni di tonnellate di imballaggi cellulósici immessi al consumo, **oltre l'80%** è stato riciclato...ben 4 imballaggi su 5!

(Fonte: 25° Rapporto Comieco - dati 2019)

Per le utenze **non domestiche** è possibile attivarsi alla **raccolta cartone**.
Per maggiori informazioni consultare il sito **www.ccs.to.it**.

IMBALLAGGI IN VETRO



COSA SÌ

Bottiglie di vetro, barattoli e vasetti di vetro, contenitori vari di vetro, ritagli di lastra di vetro purché non accoppiati o retinati.

COSA NO

Ceramica, porcellana e terracotta, vetroceramica tipo "pirex", vetri di porte e finestre, lampadine e neon, specchi, vetro accoppiato e retinato, vetro opale (boccette di profumo), vetro artistico, bicchieri e altri oggetti in cristallo, schermi di televisori e computer, display di telefonini, pannelli fotovoltaici, fibre di vetro.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

Il materiale deve essere introdotto **sfuso** nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti. **Svuotare** bene i contenitori da eventuali residui alimentari, **sciaccuarli e rimuovere** tutti gli accessori dell'imballaggio costituiti da materiali diversi dal vetro e facilmente asportabili (tappi metallici, collarini, ecc.).

COSA DIVENTA?

I rifiuti in vetro rinascono vasetti, barattoli, bottiglie per vino, birra e olio. **I principali nemici** del vetro riciclato sono la ceramica, il pirex, il cristallo e gli specchi: anche in piccola quantità essi ne **compromettono la qualità** rendendolo fragile e inutilizzabile.

LO SAPEVI CHE...

Per fabbricare **100 kg di vetro** ex novo occorrono **117 kg di materie prime** (sabbia, soda e carbonati). Bastano invece solo **100 kg** di rottame di vetro perché si può riciclare all'infinito e senza perdite!

(Fonte: Coreve 2020)

IMBALLAGGI IN PLASTICA, ALLUMINIO E METALLO



COSA SÌ

Bottiglie (acqua, olio, succhi, latte, ecc.), flaconi, barattoli e dispensatori (di alimenti e di prodotti per la pulizia e l'igiene personale), confezioni rigide e flessibili, vassoi e vaschette per alimenti (affettati, formaggi, pasta, riso, frutta, verdura, surgelati, carne, pesce, ecc.), reti per frutta e verdura, film e pellicole da imballaggio, gusci e chips da imballaggio in polistirolo espanso, contenitori vari per alimenti per animali, cassette in plastica per prodotti ortofrutticoli e alimentari in genere, blister, contenitori e scatole (gusci per giocattoli, pile, articoli di cancelleria, gadget vari e capi d'abbigliamento), piatti e bicchieri in plastica, sacchi e buste, vasi per vivaisti, imballaggi in alluminio (lattine, barattoli, scatolette), bombolette spray (senza simbolo T e/o F), carta stagnola, tappi a corona, grucce appendiabiti, utensili e pentolame da cucina (alluminio), bulloneria e attrezzi da lavoro (alluminio/ferro).

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

Il materiale deve essere introdotto nei **sacchi di colore giallo forniti dal CCS, e reperibili presso i Distributori Automatici, gli Eco-sportelli o gli uffici comunali** (per maggiori informazioni consultare il sito www.ccs.to.it).

Svuotare e sciacquare i contenitori degli alimenti al fine di eliminare eventuali residui di cibo.

Ridurre il volume degli imballaggi qualora possibile (ad esempio schiacciare le bottiglie).



COSA DIVENTA?

Con la **plastica riciclata** si possono realizzare componenti per scooter, cassette per frutta e verdura, arredo urbano, abbigliamento in pile o anche oggetti di design come lampade o sedie.

I **metalli recuperati** tornano, invece, a vivere in nuovi imballaggi, giocattoli, attrezzature sportive, biciclette e ombrelli.

LO SAPEVI CHE...

Il polietilene tereftalato (**PET**) è la plastica **più facile** da riciclare. Con solo **20** bottiglie in PET è possibile realizzare il tessuto di una felpa in pile.

(Fonte: Corepla 2020).

Il riciclo dell'**alluminio** permette di risparmiare il **95%** dell'energia necessaria a produrlo dalla materia prima e le conseguenti emissioni di gas serra in atmosfera. *(Fonte: Cial 2020).*

COSA NO

Qualsiasi manufatto non in plastica, rifiuti ospedalieri (siringhe, contenitori per liquidi fisiologici, ecc.), beni durevoli in plastica (elettrodomestici, articoli casalinghi, complementi d'arredo, ecc.), giocattoli, custodie di cd, dvd, musicassette e videocassette, posate in plastica, articoli per l'edilizia, barattoli e sacchetti per colle, vernici e solventi, borse, zainetti, sporte, bidoni e cestini portarifiuti, cartellette portadocumenti, componentistica ed accessori auto, sacconi per materiale edile (calce, cemento, ecc.), imballaggi con evidenti residui del contenuto (rifiuto pericoloso, non pericoloso o putrescibile).

UMIDO ORGANICO



Vuoi saperne di piu?
GUARDA IL VIDEO
Cattura il qr code con
lo smartphone



COSA SÌ

Resti di cibo e pane vecchio, alimenti avariati (senza confezione), scarti e bucce di frutta e verdura, gusci d'uovo, di crostacei (gamberi, ecc.) e molluschi (cozze, vongole, ecc.), piccole ossa e lische di pesce, fondi di caffè, filtri di the e camomilla, fiori recisi, tovaglioli e fazzoletti di carta usati, segatura e ceneri di legna non trattate con solventi e vernici.

COSA NO

Qualunque tipo di rifiuto non organico, pannolini, pannoloni e assorbenti igienici, lettiere sintetiche per animali domestici, stracci e polvere, medicinali, garze e cerotti, ossa e pezzi di carne di grandi dimensioni, rifiuti liquidi (olio di frittura), carta da cucina imbevuta di detersivi, mozziconi di sigarette.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

I rifiuti organici devono essere conferiti all'interno di **sacchetti compostabili** (riportanti l'indicazione UNI EN 13432:2002). Una volta **ben chiusi**, possono essere collocati all'interno degli appositi contenitori.

COSA DIVENTA?

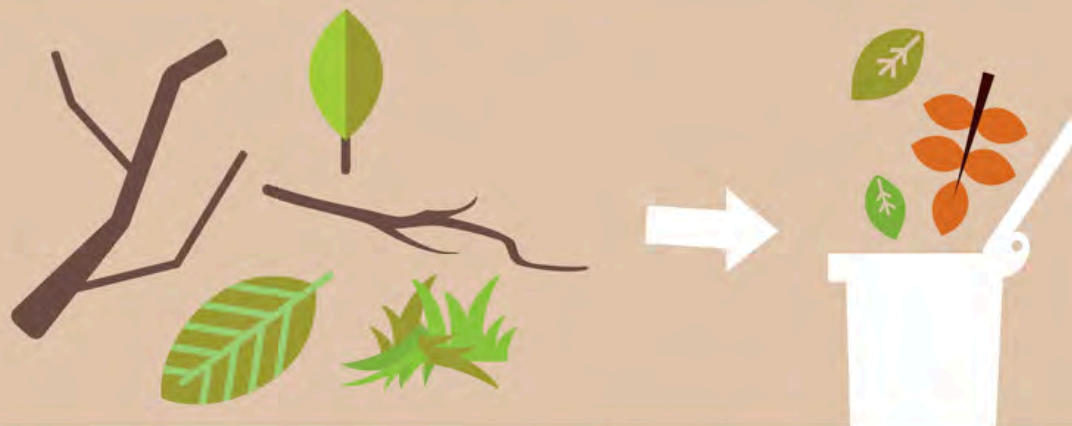
Dal trattamento del rifiuto organico si ricava il **compost**, un fertilizzante naturale per piante e orti. Negli impianti industriali viene prodotto attraverso un **processo di decomposizione** che riproduce, accelerandolo, quanto già avviene normalmente in natura.

LO SAPEVI CHE...

Gli scarti organici rappresentano circa **un terzo** dei nostri rifiuti totali. Se non raccolti separatamente, danno problemi di **percolazione** nelle discariche e **costi** elevati (ed emissioni nocive) per la termovalorizzazione.

ATTENZIONE: in alcuni Comuni non è prevista la raccolta dell'organico!

SFALCI E POTATURE



COSA SÌ

Sfalci d'erba, foglie, potature di piccola pezzatura, rami di piccole dimensioni.

COSA NO

Rami di grosse dimensioni e tronchi, terra, sacchetti di plastica, carta, tutti i rifiuti non biodegradabili.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

Il materiale deve essere introdotto **sfuso** nel contenitore, senza l'utilizzo di sacchetti.

COSA DIVENTA?

Gli sfalci, le foglie e le potature sminuzate sono materiali completamente biodegradabili e possono essere riciclati come **biomasse** per la creazione di calore ed elettricità oppure per produrre **compost** industriale.

LO SAPEVI CHE...

Gli sfalci, le foglie e le potature delle piante e l'erba tagliata del giardino possono essere conferiti nel contenitore dedicato o al centro di raccolta, oppure ancora meglio nella **compostiera**! Per ottenere un compost di qualità, infatti, è importante mescolare in parte uguale i **residui secchi** carboniosi (foglie e ramaglie), con i **residui umidi** azotati (scarti di cucina).

COMPOSTAGGIO DOMESTICO



COME SI FA?

Il modo migliore per smaltire i rifiuti organici è trasformarli in una sostanza utile attraverso il processo di **compostaggio**. È anche possibile farlo in proprio con diverse modalità: concimaia ad uso zootecnico, buca o cumulo di compostaggio, oppure tramite il composter. Predisponi nella

compostiera un fondo con rametti e segatura per far drenare l'acqua in eccesso, aggiungi con regolarità **scarti organici** vari, rimescola ogni tanto per garantire l'aerazione e controlla temperatura e umidità: molti organismi (piccoli insetti, lombrichi e batteri) si attiveranno per **decomporre** i tuoi scarti e trasformarli in compost in pochi mesi!

COSA SI OTTIENE?

Il compost è un **fertilizzante naturale** ottenuto dalla decomposizione dei rifiuti organici, sfalci e potature. Esso è una vera riserva di nutrimento per le piante, data la sua capacità di liberare in modo lento e costante **elementi nutritivi** come l'azoto, il fosforo, il potassio, assicurando la **fertilità** costante del suolo.

LO SAPEVI CHE...

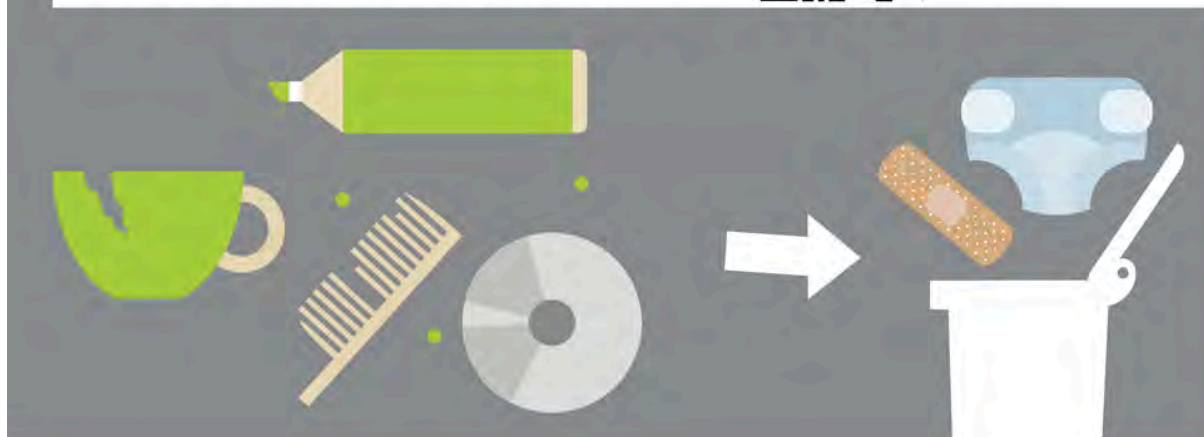
In alcuni comuni del Consorzio è prevista una **riduzione sulla Tassa Rifiuti (TARI)** per chi pratica il compostaggio domestico. È anche possibile richiedere la **compostiera** al Consorzio tramite apposito modulo. Nel Comune di Mombello di Torino è attivo il **compostaggio di comunità**. Per maggiori informazioni consultare il sito **www.ccs.to.it**.

ATTENZIONE: Gli utenti che effettuano il **compostaggio domestico, di comunità e di prossimità** sono iscritti all'**Albo compostatori**, tenuto dal soggetto gestore, e saranno oggetto di **controlli periodici** volti a verificare il corretto esercizio ed il rispetto delle modalità e delle norme previste.

NON RECUPERABILE



Vuoi saperne di più?
GUARDA IL VIDEO
Cattura il qr code con
lo smartphone



COSA SÌ

Gomma, posate in plastica, spugne sintetiche, stracci sporchi, cassette audio e video, cd e dvd, oggetti in ceramica, terracotta e "pirex", giocattoli, penne e pennarelli, carta oleata, scontrini, legno verniciato, pannolini e assorbenti, cerotti, oggettistica minuta, mozziconi e ceneri impure, lettiere sintetiche per animali domestici, tutto ciò che per esclusione non può finire nella carta, nella plastica e metalli, nel vetro o nell'organico e non ha dimensioni ingombranti.

COSA NO

Tutti i materiali che possono essere conferiti all'interno dei contenitori per la carta, per il vetro, per la plastica e metalli o per l'organico, oppure nei Centri di Raccolta, come i materiali ferrosi, RAEE, gli ingombranti, gli sfalci, materiale edile, pile e batterie, farmaci, toner e cartucce, indumenti in buono stato.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

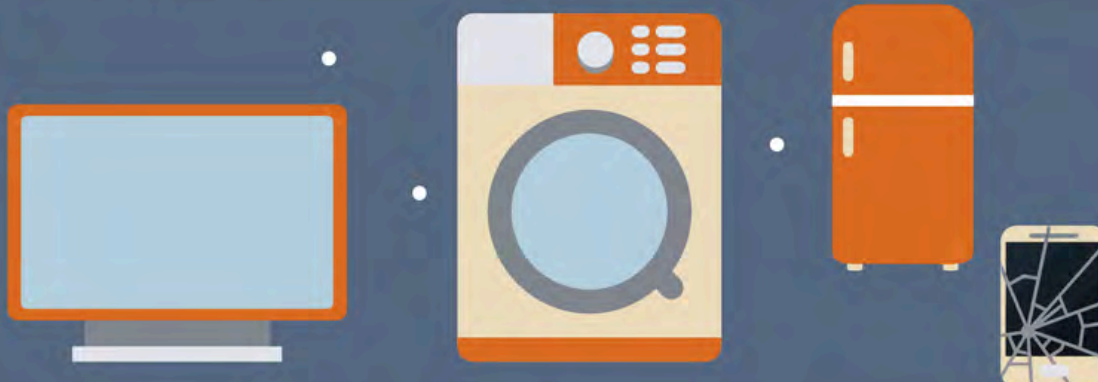
Il materiale deve essere conferito nel contenitore in **qualsiasi** sacchetto, purché **ben chiuso**.

LO SAPEVI CHE...

In alcuni Comuni del Consorzio è in vigore la **TARI puntuale**. In questi Comuni, per calcolare la quota variabile della TARI, sono conteggiati gli **svuotamenti dei contenitori del rifiuto non recuperabile**, prevedendo comunque un **numero minimo**. Nel caso in cui uno o

più componenti dell'utenza domestica siano affetti da patologia cronica certificata dall'ASL, che prevede l'assegnazione di **materiale per incontinenza**, le utenze in questione possono usufruire di **max due contenitori appositi e gratuiti da 50 litri**, ove conferire esclusivamente tali rifiuti.

INGOMBRANTI



COSA SONO?

Si definiscono **ingombranti** tutti quei rifiuti, beni durevoli, di arredamento, di impiego domestico, che **per peso e volume** non sono conferibili al sistema

di raccolta porta a porta. Ne sono un esempio mobili, materassi, grandi elettrodomestici (frigoriferi, cucine a gas, lavatrici, televisori, ecc.) e sanitari (WC, vasche da bagno, lavandini, ecc.).

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

È possibile conferire **gratuitamente** i rifiuti ingombranti con le seguenti modalità:

- presso il **Centro di Raccolta** di riferimento;
- presso gli **scarrabili itineranti** per le utenze di Andezeno, Marentino e Moriondo (consulta il calendario raccolta);
- **"Porta a Porta"**, per le **sole utenze domestiche**, su chiamata telefonica secondo la seguente tabella:

COMUNE	NUMERO VERDE	ORARIO PRENOTAZIONE
Carmagnola, Isolabella, Poirino, Pralormo	800.90.19.25 De Vizia	• Lunedì-Venerdì 8.30-12.00 e 14.00-18.15 • Sabato 8.30-12.00
Andezeno, Baldissero, Cambiano, Chieri, Marentino, Moncucco, Montaldo, Pavarolo, Pecetto, Pino, Riva, Santena	800.84.34.64 ETAmbiente	• Lunedì-Venerdì 8.00-13.00 e 14.00-17.00 • Sabato 9.00-11.00

COSA DIVENTANO?

Gli impianti specializzati di trattamento e recupero permettono lo smaltimento e il riciclo dei rifiuti ingombranti: eventuali **sostanze nocive** in essi contenute

vengono rimosse e smaltite; le **componenti riciclabili** (legno, metalli pregiati, plastiche e vetro) vengono selezionate e destinate alle rispettive filiere del recupero.

ALTRE RACCOLTE DIFFERENZIATE

Grazie all'impegno del Consorzio sul territorio è possibile **raccogliere** in modo differenziato e **avviare a recupero** altre tipologie di rifiuto.

Le raccolte, per le tipologie interessate, avvengono con le seguenti modalità:

INDUMENTI USATI



Capi di abbigliamento e calzature ancora utilizzabili e puliti, cinture, accessori per l'abbigliamento e borse. La raccolta avviene mediante appositi **contenitori di colore bianco**, dislocati sul territorio o nei **Centri di Raccolta**.

PILE E BATTERIE



Pile a bottone, pile stilo e altri formati. La raccolta avviene mediante appositi **contenitori di colore giallo** da 120 litri posti presso alcuni rivenditori (negozi, supermercati, ecc.) o presso i **Centri di Raccolta**.

FARMACI E MEDICINALI



Farmaci, fiale per iniezioni inutilizzate e disinfettanti. La raccolta avviene mediante appositi **contenitori di colore bianco** da 120 litri posti presso alcuni rivenditori (farmacie, ambulatori, ecc.) o presso i **Centri di Raccolta**.

RIFIUTI URBANI PERICOLOSI



Oli esausti minerali, oli e grassi commestibili, accumulatori per auto, contenitori per vernici e solventi, oggetti contenenti mercurio, lampade a scarica e tubi catodici. La raccolta avviene presso i **Centri di Raccolta**.

CENTRI DI RACCOLTA



COSA SONO?

Il Consorzio, per favorire la pratica della raccolta differenziata, mette a disposizione dei propri utenti i **Centri di Raccolta**. Questi sono aree recintate, attrezzate e custodite, in cui i cittadini possono conferire le diverse tipologie di rifiuto di **provenienza domestica e/o non domestica** che, per **tipologia o dimensione**, non possono essere

conferiti nei cassonetti della normale raccolta, nei limiti indicati nei rispettivi regolamenti comunali.

I rifiuti raccolti nei Centri di Raccolta sono poi portati ai **centri di recupero** gestiti dai consorzi nazionali di filiera, per poter essere reintrodotti in un nuovo ciclo produttivo o **smaltiti** in modo rispettoso dell'ambiente e delle normative.

MODALITÀ DI CONFERIMENTO

Il conferimento dei rifiuti nei Centri di Raccolta è **gratuito** per tutti i cittadini **residenti** all'interno dei Comuni serviti dal Centro. È possibile accedere esibendo il **codice fiscale**.

Negli orari di apertura al pubblico un addetto sarà a disposizione per fornire **assistenza** nelle operazioni di conferimento.

COSA PORTARE?

Forniamo un elenco sintetico, non esaustivo, dei rifiuti conferibili: batterie ed accumulatori al piombo, cartucce e toner esauriti, farmaci, pannolini per bambini (SOLO IN ALCUNI CENTRI DI RACCOLTA), sfalci e potature, imballaggi

di sostanze pericolose, legno, macerie, inerti, oggetti non recuperabili, oli minerali, oli vegetali ed alimentari, pesticidi, pile, giocattoli, pneumatici, RAEE, rifiuti ingombranti, vernici e solventi, vestiario riutilizzabile, vetro piano.

DOVE SONO?



CARMAGNOLA Via Monteu Roero, 13

Orario di apertura: al mattino: lunedì, mercoledì e sabato ore 8.00-12.00.

Pomeriggio da ottobre a marzo: dal lunedì al sabato dalle 13 alle 17

Pomeriggio da aprile a settembre: dal lunedì al sabato dalle 14 alle 18

(Comune servito: Carmagnola)

CHIERI Strada Fontaneto, 119

Orario di apertura: dal lunedì al sabato ore 8.00-12.00

Il sabato: da Novembre a Marzo ore 14.00-17.00, da Aprile a Ottobre ore 15.00-18.00.

(Comuni serviti: Chieri, Andezeno, Baldissero, Cambiano, Marentino, Mombello, Moncucco, Montaldo, Moriondo, Pavarolo, Santena)

PAVAROLO Piazzale Olmetto

Orario di apertura: lunedì ore 8.30-12.30, mercoledì ore 14.00-18.00, sabato ore 8.30-12.30

(Comuni serviti: Pavarolo, Montaldo, Baldissero)

PECETTO TORINESE Strada Valle Sauglio, Loc. Busello

Orario di apertura: martedì e giovedì ore 15.00-19.00, sabato ore 8.00-12.00

(Comuni serviti: Pecetto Torinese)

PINO TORINESE Via Valle Balbiana

Orario di apertura: dal lunedì al venerdì ore 13.00 -17.00, sabato ore 9.00 - 13.00 e 14.00 - 17.00.

(Comuni serviti: Pino Torinese)

POIRINO Via Carmagnola

Orario di apertura: dal lunedì al sabato: mattina ore 9.00-12.00, pomeriggio da Novembre a Aprile ore 14.00-17.00, da Maggio a Ottobre ore 14.00-18.00.

(Comuni serviti: Poirino, Isolabella, Pralormo)

RIVA PRESSO CHIERI Strada Ronello

Orario di apertura: martedì da Marzo a Settembre ore 14:00-19:00, martedì da Ottobre a Febbraio ore 14:00-17:00, sabato ore 9:00-17:00.

(Comuni serviti: Riva presso Chieri, Arignano)

ATTENZIONE: Non tutti i rifiuti sono conferibili in ciascun Centro di Raccolta. Consulta il sito web del Consorzio, www.ccs.to.it, per l'elenco completo dei materiali che è possibile portare in ciascun Centro e per controllare attentamente gli orari di apertura (che possono subire variazioni).

WEB APP CON QR CODE

Scaricando questa **web app** tramite **Qr code**, potrai:

- Consultare il **calendario della Raccolta Porta a Porta**
- Ricercare sul territorio i **punti Riduci e Riusa**
- Consultare il **Dizionario dei Rifiuti**

www.latuadifferenziata.it



MANGATE RACCOLTE

- tramite QR CODE avrai tutte le informazioni utili per effettuare la segnalazione



INFORMAZIONI

Strada Fontaneto, 119
10023 - Chieri (TO)

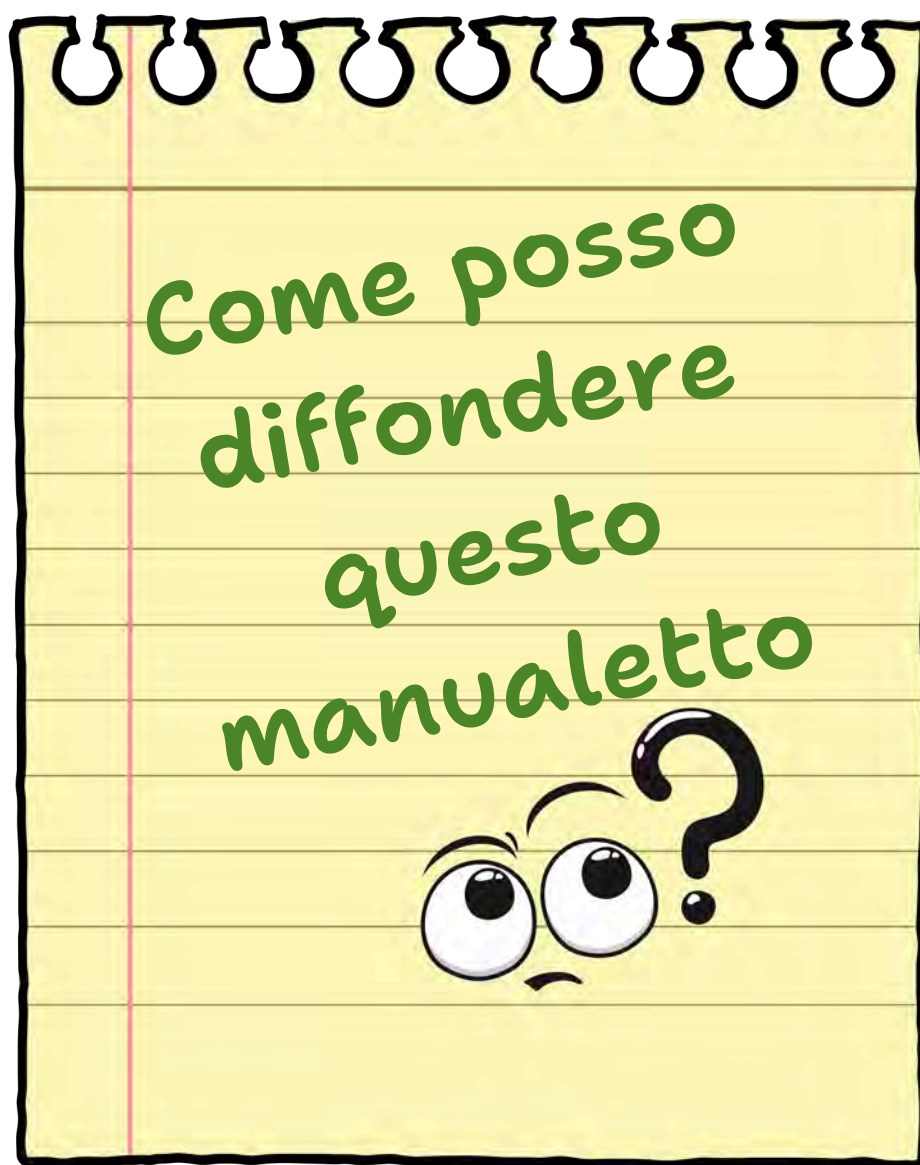
Numero VERDE 800 911 913

email: ccs@ccs.to.it

PEC: ccs@postecert.it

www.ccs.to.it





Se lo desideriamo, tutti insieme, possiamo contribuire a diffondere queste buone pratiche.

In tal modo, non intendiamo certo modificare il mercato, ma, quantomeno, lanciare un segnale, una speranza: si può consumare in modo sostenibile e responsabile.

ALCUNE PROPOSTE CONCRETE PER DIFFONDERE QUESTO MANUALETTO

Un parente



**Amici, colleghi,
vicini di casa**



10 WhatsApp



**Un Ente del
Terzo Settore**



Esempio di WhatsApp:

Ciao, ti allego il QR code di un manualetto chierese che può aiutarci nel fare la spesa, con un'attenzione all'ambiente, una al sociale ed una alla qualità. Senza dimenticare la nostra salute, le relazioni sul territorio e un pizzico di coinvolgimento nell'economia politica (così da non essere solo e sempre dei soggetti passivi ma diventare protagonisti).



Chi è intenzionato a contattare un referente di un Ente del Terzo Settore, può segnalarlo a Ciò Che Mangio al numero di telefono 351 952 1680, lasciando cortesemente le informazioni di contatto.

Seguirà un dialogo per individuare la modalità migliore di intervento a supporto di associati e persone vicine all'ente, eventualmente accorpando gli interventi così da creare un gruppo significativo.

