



natural  
WELLNESS

# Una festa TUTTA GREEN

Dai regali alla tavola tutto quello che fa risparmiare soldi, tempo, energia

*Scatole in carta a mano in stile origami, candele di soia profumate, presepi da ritagliare, alberi da foreste certificate o a basso consumo. Abbiamo scovato in rete, tra blog e siti verdi, le soluzioni più semplici per onorare l'autentico spirito delle feste. Ecco il nostro ecogalateo, dal menu sostenibile ai regali solidali e benefici targati Wwf*

DI BENEDETTA SANGIRARDI

**Q**uest'anno voglio fare del mio Natale una vera oasi di pace. Intendo trasformare i miei principi in buone azioni concrete e gustarlo, organizzando con calma e serenità i momenti da vivere con le persone a cui voglio bene. Niente stress, innanzitutto, mi rifiuto di correre di qua e di là nel traffico e di sfacchinare per intere giornate in cucina. Voglio ridurre gli sprechi: di cibo, di tempo, di soldi. E alleggerirmi di tanti obblighi e sensi di colpa che sono l'esatto contrario dello spirito natalizio. Spirito, appunto. Andrò con quello giusto a brindare con gli amici, le mamme della scuola, i compagni di palestra, i colleghi di lavoro. Anche per la mia tavola ho deciso di farmi aiutare da chi del "buono, pulito e giusto" ha fatto un mestiere e di affidarmi in gran parte alla rete. Eccovi alcuni indirizzi e consigli green. ►



© Gino Sestini / Contrasto

► 1 dicembre 2017





## natural WELLNESS UNA FESTA TUTTA GREEN \*

### GOLOSA E RISPETTOSA: LA TUA LISTA DELLA SPESA

Compra poco ma buono (e di tutto): regola aurea che vale anche a Natale, come risparmiare energia e riciclare gli avanzi. Trasforma la carne avanzata in polpettine, con pandoro e panettone fai un tiramisù. Non buttarne nemmeno bucce di verdure, frutta, gambi di asparagi, lische di pesce, croste di formaggio. Segui le ricette di Lisa Casali in *Quanto basta* (Mondadori). Guru dell'eco-cucina, ha anche un sito [lisacasali.it](http://lisacasali.it), pieno di novità e indirizzi: spesa bio (anche online), riciclo, cotture, consumo. Capitolo cenone di Natale: sì al pesce, ma solo a quello sostenibile. Meglio evitare il salmone, sia pescato che allevato, il tonno rosso e il pesce spada, ma anche spinarolo e gambero tropicale, come pure i datteri di mare. Compra invece calamari, capesante, cefalo, seppie e vongole, tutti di stagione, meglio se con certificato di pesca e di acquacoltura sostenibile. Scegli sempre il pescato rispetto a quello di allevamento e privilegia specie non in pericolo, come acciuga, sgombrò, totano e sugarello. Atenta anche alla taglia. Più il pesce è piccolo, più è da evitare perché non ha raggiunto l'età della riproduzione. Infine, la stagionalità: bisogna rispettare il periodo riproduttivo di ogni specie (su [www.uwf.it/pesca](http://www.uwf.it/pesca) puoi scaricare la guida al consumo consapevole dei prodotti del mare). Capitolo imballaggi: quando fai la spesa evita scatole, flaconi, bottiglie di plastica, che pesano nei tuoi sacchetti ma anche nella spazzatura. Dal riso al latte, dalla pasta ai detersivi, comprali sfusi, nei supermercati alla spina (info su [www.negoziolleggero.it](http://www.negoziolleggero.it) e [www.ariecoidee.com](http://www.ariecoidee.com)). Infine, che Natale sarebbe senza datteri e frutti tropicali? Fanno bene, e del bene, se hanno il bollino del commercio equo e solidale ([altromercato.it](http://altromercato.it) e [fairtrade.it](http://fairtrade.it)).

### INQUINARE E PECCATO. A NATALE DI PIÙ

Quando cucini, fai attenzione anche alle quantità per evitare le classiche abbuffate natalizie. Conta il numero di persone invitate e a tavola offri porzioni contenute, perché si può sempre fare il bis. Evita di ritrovarti con sacchi pieni zeppi di spazzatura

natalizia: piatti, tovaglie, scatole, carte, nastri, plastica. Tira fuori il servizio della nonna, rivaluta il vintage, compresi i bicchieri superstiti della tua lista nozze e le tazzine scompagnate. In alternativa, per un party ecologico e anti spreco usa stoviglie di cartone, cocco, bambù. Su [quibio.it](http://quibio.it), trovi bio-piatti in foglia di palma a 17 euro (confezione da 25 pezzi), bio vassoio a 7,90 euro, posate in Materbi, il materiale derivato dal mais, a 25 euro (50 pezzi), bicchieri in cellulosa laminata (100 pezzi, 21 euro).

### IL PRANZO È PIÙ GIUSTO SENZA FATICA

Nell'era della condivisione, un'altra regola vale anche a Natale: ognuno porti qualcosa. Scegli cosa hai voglia di preparare tu e che cosa puoi chiedere ai tuoi ospiti, gratificandoli. Se il tuo scopo è risparmiare fatica, non stressarti ai fornelli, non rischiare che qualcosa vada storto (che il pesce si secchi e la maionese impazzisca), vai ancor più sul sicuro, affidati a chi cucina per te e ti recapita tutto a casa, già pronto. Deliveroo, Bacchetteforchette, Cortilia, Foodora consegnano i piatti dei migliori ristoranti (anche vegetariani), menu delle feste inclusi. Oppure c'è *Rose & Mary* ([roseandmary.com/it/](http://roseandmary.com/it/)), healthy e gourmet food delivery appena arrivato in Italia da Londra. Nel menu: verdure, cereali integrali senza glutine, pesci e carni di origine controllata. Con tocchi speziati. I costi, all'incirca? Un'insalata di lenticchie, erbe e vinaigrette orientale 6,90 euro a porzione, come le polpette vegetariane con la caponata. La macedonia tropicale 3,90 euro.

### I REGALI? FALLI SOLO CON IL CUORE. E SOLIDALI

Rifutati di fare doni inutili o gesti simbolici che non senti. E anche, in assenza di idee chiare, di scegliere a casaccio: camicie troppo grandi o troppo piccole, profumi presi ►

### ALTO ADIGE I mercatini dal cuore verde

Bressanone, Bolzano, Merano, Vipiteno e Brunico sono mercatini con la certificazione "Green Event". Fino al 6 gennaio si possono comprare cibi e prodotti artigianali e regionali. I cinque mercatini offrono un vero e proprio percorso culinario tra i piatti regionali e locali. Un tripudio unico di sapori e profumi, tipici della gastronomia, in grado di mixare cucina tirolese, piatti di tradizione alpina, specialità mediterranee e gusti internazionali. Nelle cinque città, inoltre, saranno organizzati percorsi natalizi e visite guidate tra le vie del centro e nei dintorni cittadini e spettacoli per i più piccoli. Indirizzi, orari, eventi su: [suuedtirol.info/mercatini](http://suuedtirol.info/mercatini)

### REGALI SOLIDALI

#### Privalia aiuta i bambini

Una giornata per fare del bene. A Milano, il 14 dicembre a Palazzo Giureconsulti, in piazza Mercanti 2, dalle 10 alle 20, torna il Temporary store organizzato da Privalia, l'outlet online di moda e lifestyle. Il ricavato sarà interamente devoluto a favore dell'Unicef. Un'occasione per pensare ai regali di Natale e allo stesso tempo compiere una buona azione: accessori moda e capi d'abbigliamento, prodotti di bellezza, pezzi di design per la casa, il tutto a prezzi contenuti. Sarà anche possibile creare la propria Gift card animata in stile natalizio e aderire, con l'hashtag #Privalia4Unicef, alla staffetta di solidarietà: per ogni post Instagram Privalia donerà ulteriori 10 centesimi.

natural  
WEI I NECC... UNA FESTA TUTTA GREEN

solo sulla base del brand, rossetti dal colore improbabile e tutto il repertorio delle "solite" cose: sciarpa, portafogli, pigiama comprati contro voglia e accolti con uno sbadiglio. Meglio tornare all'essenziale. Al cuore.

Sì quindi ai biglietti di auguri con un pensiero sincero, rigorosamente su carta riciclata (per ridurre l'impiego di cellulosa, altre materie prime e coloranti). Sì anche ai regali autoprodotti. Un album di foto fai da te: stampi le immagini dei momenti più belli con i tuoi cari e le incolli su un quaderno di carta artigianale. Fai una torta con amore, puoi utilizzare una teglia dalla forma originale o a cuore. Oppure opta per i regali solidali. Tutte le onlus e le associazioni benefiche danno la possibilità di acquistarli online. *Nph Italia-Fondazione Francesca Rava* ([www.nph-italia.org](http://www.nph-italia.org)) permette di comprare prodotti e confezioni che vengono dalle zone colpite dal terremoto nel Centro Italia. Il ricavato andrà a sostegno della ricostruzione di due scuole a Eggi, in provincia di Perugia, e Pieve Torina. Analoga iniziativa quella del *Cesvi*, per aiutare i bambini e le comunità che, in Paesi devastati dalla povertà, soffrono la fame ([regali-solidali.cesvi.org](http://regali-solidali.cesvi.org)).

## DECORAZIONI SÌ MA A IMPATTO ZERO

No alle vecchie luminarie che fanno saltare il contatore elettrico, a palle, presepi, addobbi di dubbia fabbricazione, tossici e inquinanti. Sì a quelli a basso consumo energetico, alternativi, green. Hai solo l'imbarazzo della scelta. Suggestiva Martina Rodini, naturopata esperta di soluzioni per l'ambiente: «Sfruttiamo la natura per decorare: piante, frutta e fiori creano calore e donano benessere. È facile autoprodurre le candele profumate, con cera d'api naturale e qualche goccia di oli essenziali di lavanda, arancia dolce o limone, rilassanti, energetici, purificano». Come realizzarle in pratica e altri suggerimenti su [martinarodini.it](http://martinarodini.it).

Anche il Wwf offre preziosi suggerimenti per dare un'impronta ecologica al Natale ([wwf.it/natale](http://wwf.it/natale)). Puoi regalare un albero certificato, proveniente da un bosco da taglio ben gestito. O un classico: l'iscrizione al Wwf. Basta un clic: [www.wwf.it/tu\\_puoi\\_sostenere\\_il\\_wwf\\_donare\\_per\\_un\\_progetto\\_wwf\\_italia/](http://www.wwf.it/tu_puoi_sostenere_il_wwf_donare_per_un_progetto_wwf_italia/).

## ECOLOGICO, MA SENZA RINUNCIARE AL DESIGN

Addobbi chic, d'autore, diversi nei materiali e nella forma, sostenibili, ecologici anche nel prezzo, fanno la differenza. L'albero più essenziale? Lo trovi in cartone riciclabile ([lessmore.it](http://lessmore.it)) di varie dimensioni e disponibile in finiture oro, argento o rosso. Ne esistono anche versioni luminose, con i Led (a basso consumo) contenuti all'interno della struttura, che creano una luce suggestiva, calda e rilassante. Oppure quello in legno riciclato ([iansnow.com/collections/christmas/products/waste-wood-6ft-christmas-tree](http://iansnow.com/collections/christmas/products/waste-wood-6ft-christmas-tree)), che si apre e sembra quasi una cascata, dando la sensazione di essere immersi nella natura. Ti piace più ricco e decorato? Trovi bigiotteria di buon gusto o palle a rilievo di diversi colori dipinte a mano su vetro ([iansnow.com/products/glass-lustre-baubles](http://iansnow.com/products/glass-lustre-baubles)). Se il presepe è tradizione di famiglia e non hai troppo spazio in soggiorno, al posto delle classiche statuine (tra l'altro sempre più costose), prendi la variante realizzata in cartone riciclato e riciclabile, prodotta da Zeno Pacciani per il marchio Followthecreativity. Apri la scatola e ritagli le piccole sagome che prendono forma e vita ([eco-presepe.com](http://eco-presepe.com)).

No al caos, sì all'ordine creativo. Rallegra la casa con sacchetti colorati in cui mettere di tutto, dalle candele a pane e grissini, dalle piante ai dolci, alle palline colorate. Li trovi anche in versione argentata e dorata in stile natalizio ([essent-ial.com/it/i-sacchi](http://essent-ial.com/it/i-sacchi)). Sono tutti in carta riciclata lavabile, in cartone certificato per la gestione responsabile delle foreste o marcati "Remade in Italy". Per decorare la tavola, opta per le originali scatole in stile origami, da usare come candeliere, segnaposti, portatovaglioli, anch'esse in carta riciclata ([tizianamancinidesign.com](http://tizianamancinidesign.com)). Infine, una chicca: le candele di soia, alternativa vegana alla cera d'api. Bruciano più a lungo, lentamente, a temperatura inferiore rispetto alla paraffina. Tutte con profumi evocativi, rilassanti, eleganti. Le trovi già in saldo su [clearcohome.it](http://clearcohome.it).

(Ha collaborato Chiara Corridori)

## IL WWF CHIAMA

### La campagna di Natale

*Planet is calling* è il nome della clip di 30 secondi, disponibile sul canale YouTube e sul sito Wwf ([wwf.it](http://wwf.it)). Nel video, una sintesi del grido lanciato dal Pianeta nel 2017. Una serie di immagini di attualità raccolte nel corso dell'anno e montate in sequenza accelerata, in cui si vede l'effetto impressionante del crescente cambiamento climatico e delle nostre azioni insostenibili. E così uragani, siccità, incendi, isole di plastica dimostrano l'accelerazione dei fenomeni estremi. Adotta una specie a rischio, una pantera, un ghepardo, un panda, una tartaruga o un pappagallo per sostenere il Wwf e contribuire al cambiamento ([sostieni.wwf.it/specie-da-adottare.html](http://sostieni.wwf.it/specie-da-adottare.html)).

## STELLA DI NATALE

### Così dura più a lungo

È la pianta da interno più venduta nel periodo natalizio. Amante del caldo, è molto apprezzata per i suoi colori brillanti e il poco bisogno di cure. Può essere innaffiata dall'alto, dal basso o immersa nell'acqua, come suggerisce *Stars For Europe* ([www.starsuniteurope.eu/it/](http://www.starsuniteurope.eu/it/)), sito dei coltivatori europei di *Poinsettia*. Che ne svelano i segreti: da come sceglierla sana e forte al momento dell'acquisto a come farla durare tutto l'anno. Tra i consigli: dare pochissima acqua, solo quando il terreno è ben asciutto. Un'idea regalo classica e sostenibile.