

COMUNITÀ **PAPA GIOVANNI XXIII**

# IN UN LIBRO LE RICETTE PER EVITARE LO SPRECO QUOTIDIANO

Il manuale sarà distribuito il 23 e 24 settembre in mille piazze italiane nell'ambito della campagna "Un pasto al giorno", contro la fame in Italia e nel mondo

di **Giulia Cerqueti**

**E**ducarsi ed educare a risparmiare, a riciclare, a ridurre gli sprechi, dal cibo ai vestiti agli oggetti di uso quotidiano, è un dovere per tutti, un impegno pratico per vivere in modo più sano, equo e sostenibile.

Per la Comunità **Papa Giovanni XXIII** è una missione fondamentale. E per portarla avanti l'Associazione fondata da don Oreste **Benzi** nel 1968 ha realizzato un manuale, una sorta di vademecum da portare con sé e da consultare per imparare a non sprecare. Il libro si intitola **#iosprecozero** e verrà distribuito il 23 e 24 settembre in mille piazze italiane a chi vorrà dare un contributo alla campagna solidale "Un pasto al giorno". Il volume è composto di 60 pagine rigorosamente stampate su carta riciclata e contiene una serie di suggerimenti per dare il giusto valore alle cose.

«Sprecare significa letteralmente mandare in malora», si legge nell'introduzione del vademecum, «ogni volta che sprechiamo mandiamo in



malora un bel po' del futuro di tutti».

Si comincia dallo spreco del cibo: il manuale presenta una serie di ricette da realizzare con gli alimenti che di solito vengono buttati via e una serie di consigli su come usare in modo alternativo gli scarti alimentari, ad esempio nel campo della cura estetica e in quello domestico.

Si passa poi allo spreco degli oggetti. Si continua con lo spreco delle risorse, fino ad arrivare al tempo, che spesso viene buttato via, disperso, senza che ce ne rendiamo conto e senza dargli valore. L'ultima parte del libro è una riflessione sullo spreco della vita, con racconti e testimonianze dirette di chi ha deciso di mettere la propria esistenza al servizio di chi soffre, di chi è più debole, di chi si trova

in difficoltà. Nel corso dell'evento "Un pasto al giorno", chi vuole può partecipare alla campagna di sensibilizzazione della Comunità attraverso la Rete scattando una fotografia e postandola su Facebook o su Instagram con gli hashtag dell'iniziativa: **#unpastroalgiorno2017** e **#iosprecozero**.

Il vademecum nasce dalla volontà di approfondire il tema dello spreco quotidiano «per interrogarci sul suo legame con le condizioni di ingiustizia in cui vivono milioni di persone, sull'impatto dei nostri gesti e delle nostre scelte sulla vita di altre persone», osserva il presidente della Comunità Giovanni **Ramonda**. «La speranza è poter agevolare un percorso più consapevole nei confronti di tutto ciò che ci circonda, perché la vera sfida educativa di oggi è il cambiamento delle abitudini quotidiane».

I numeri della fame e dello spreco nel mondo sono drammatici: a fronte di quasi 800 milioni di persone che soffrono di denutrizione e malnutrizione, ogni anno 1,3 miliardi di tonnellate di cibo viene sprecato. Ogni italiano butta via quasi 150 chili di cibo all'anno. La campagna "Un pasto al giorno" nata più di trent'anni fa, oggi è diffusa in trenta Paesi e garantisce un pasto quotidiano a più di 40 mila persone.



**L'IMPEGNO CONTRO LA FAME**  
Sopra: il vademecum della Comunità **Papa Giovanni XXIII**. In alto: una foto di "Un pasto al giorno".