NUMERO 30
ANNO III

SETTIMANALE ECOLOGISTA
DEL MANIFESTO

SUPPLEMENTO
AL NUMERO ODIERNO

# l'ExtraTerrestre

# Alzati e cammina

*Camminare fa bene al corpo e alla mente. Senza l'ansia dei "diecimila passi al giorno". Per un'estate diversa meglio rimettersi in moto sulle proprie gambe alla riscoperta di itenerari poco conosciuti. Tra paesi sperduti e cammini storici in Italia sono 15 mila i chilometri da percorrere per riscoprire il piacere della natura* **pagine 2/5**

**ABITI PULITI/INCHIESTA**

## L'omertà del sistema va molto di moda

Esiste una piattaforma - si chiama *Fashion Checker* - che cerca di fare luce sui salari di chi lavora per i grandi marchi della moda e sull'impatto sociale e ambientale delle produzioni. Missione molto difficile, vista la scarsa collaborazione dei brand più famosi. **MARTA GATTI A PAGINA 6**

**Social forum mondiale**

## *«Amazzonizziamoci» per salvare la Terra*

MONICA DI SISTO

Questa volta la solidarietà non è sufficiente, capire e denunciare non basterà perché il cambiamento di cui abbiamo bisogno è una controffensiva di prospettiva e di sistema. Dopo la pandemia siamo noi la cura: dobbiamo *amazzonizzarci*. Vivere sentendosi parte della natura come chi vive nella foresta amazzonica, che non è solo un bosco, ma un sistema vivente, di valori, una comunità, l'economia del *buen vivir* che il Capitalocene non ci potrà mai assicurare».

Wemerson Santos, del Forum sociale panamazzonico, ha aperto così, con un pubblico online di oltre 3 mila persone di tutto il mondo, la due giorni dell'Assemblea Mondiale dell'Amazzonia.
Un grido di dolore «perché piangiamo, a causa della politica genocida del governo Bolsonaro, il grande nemico dei popoli indigeni – ha denunciato Sonia Guajajara, leader della Articulação dos Povos Indígenas do Brasil – A causa dei tagli alla sanità del territorio, dell'entrata illegale nei nostri territori, permessa dal Governo, dei trafficanti di legna, dei cercatori di minerali, dei paramilitari, secondo i nostri dati oltre 12 mila indigeni sono stati contaminati dal Covid, di 113 popoli anche tra quelli volontariamente confinati, e 479 sono i morti nella sola Amazzonia brasiliana soprattutto tra i nostri anziani, con i quali scompare il nostro spirito e la nostra identità, poco a poco. Quello che vuole Bolsonaro, per fare posto alle miniere e all'agrobusiness», attacca Sonia.

— *segue a pagina 5* —

**all'interno**

**Slow Food** *L'agricoltura sociale cura anche l'anima*
GAIA SALVATORI **PAGINA 7**

**Wwf** *Dobbiamo impedire la scomparsa del fratino*
DANTE CASERTA **PAGINA 7**

**Arbor Maxima** *Meditare per ritrovarsi nella selva*
TIZIANO FRATUS **PAGINA 8**

# Viaggi a piedi per ritrovarsi lungo i percorsi

La via Micaelica Molisana è medievale, si percorre in 19 giorni: 495 km da Roma a Monte S.Angelo-Siponto, passando per le Mainarde, il Matese e il Gargano.

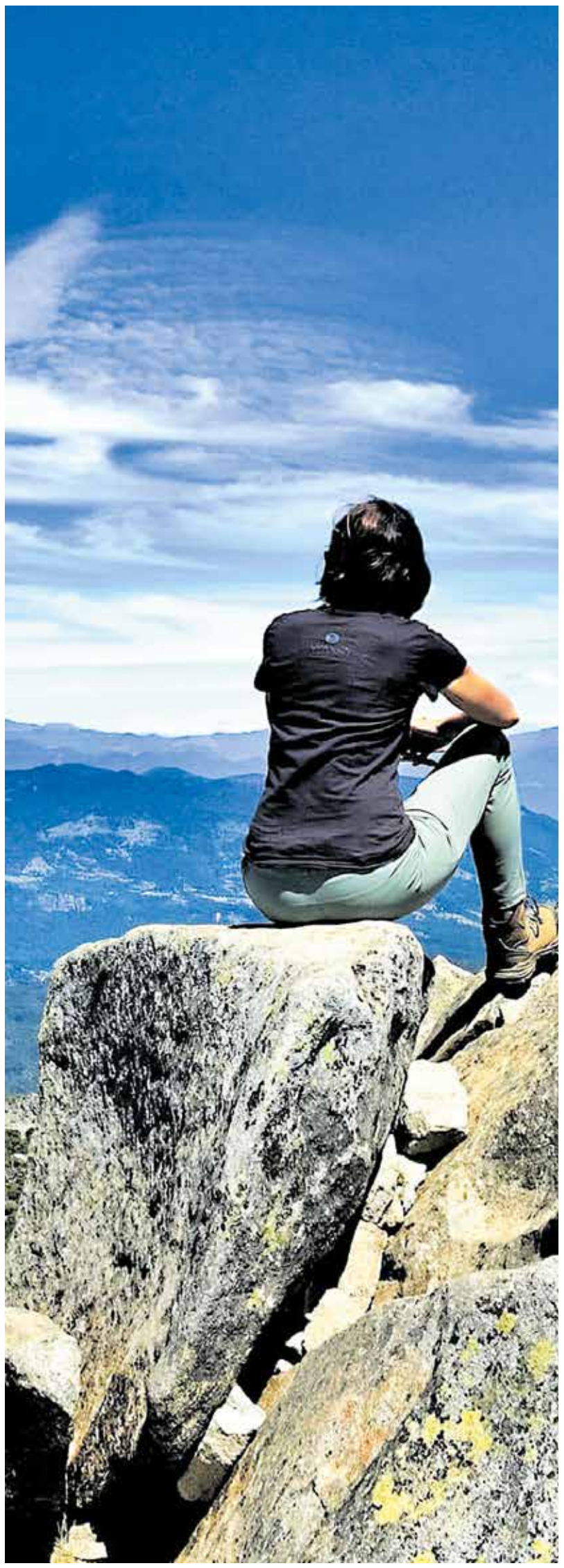
«Cammina Italia. 20 viaggi a piedi per tutti nelle regioni italiane» è una guida curata da Luca Gianotti (Ediciclo). Gli autori dei capitoli sono guide professioniste.

La guida illustra venti percorsi di 4-7 giorni. Di ogni itinerario suggerisce anche paesaggi, rifugi, ostelli, alberghi, economie locali e cibi a impatto zero.

Il «Piedibus del Ben Essere» è un programma della Asl di Perugia messo a punto per contrastare le malattie croniche attraverso il cammino.

Il «Sentiero Italia» ripristinato dal Cai è uno dei trekking più lunghi del mondo, più di 7 mila km, circa 400 tappe in 20 regioni.

Su sentieroitalia.cai.it si possono visionare tutte le 400 tappe del cammino, i punti di accoglienza e i sentieri.



MARINELLA CORREGGIA

Un cammino fra luci e ombre, nei Sassi, fra donne per le donne, fra sorelle per le sorelle. Si parte mezz'ora prima del tramonto dal monastero di Santa Lucia e Agata a porta Pistoia, sorseggiando pozioni di erbe murgiane piccanti - portatevi il thermos. Aspettando di vedere la Luna in fase crescente ci si perderà sul ciglio della Gravina per salire all'Idris, dove una maestra di tai-chi condurrà la meditazione alla Luna. Meno di 4 chilometri per arrivare a Castello tramontano. A dialogare con le stelle». L'8 marzo 2020, a Matera, l'evento si è rivelato all'altezza dell'annuncio. In quelle ore, camminare all'aperto era ancora normale; il confino domestico sarebbe arrivato di lì a poco. Passi pieni di suggestioni; un ricordo conservato per mesi.

Ogni anno a settembre, dal 2015, un altro gruppo di donne esplora tragitti sperimentali sulla via Micaelica Molisana; le parti collaudate invece sono per tutti (informazioni sul gruppo Facebook omonimo). L'appuntamento si rinnova anche in questo fatidico 2020, con qualche limitazione («poche tappe nel Lazio per mancanza di alloggi economici strutturati per il Covid-19») e nuove scoperte in Molise.

**Dalla via Micaelica molisana al Cammino dei briganti in Abruzzo, venti percorsi per i viandanti. Tra gli Appennini e il mare**

**SI PUO' FARE ANCHE PER BREVI TRATTI.** «È una via medievale ripercorsa in tempi moderni, su 19 giorni in totale: 495 km da Roma a Monte Sant'Angelo-Siponto, passando per le Mainarde, il Matese, i Monti della Daunia e il Gargano; ci sono voluti ben cinque anni per mapparla tutta, soprattutto per riscoprire i vecchi tracciati», spiega Elisa d'Alessio, guida Aigae (Associazione italiana guide ambientali escursionistiche) ed erborista. A proposito: riconoscere erbe selvatiche aggiunge virtù ai passi.

Perché faticare?, si chiederà qualcuno. «È davvero difficilissimo spiegare il cammino a chi ancora non l'ha provato; è semplicissimo anzi inutile a chi lo ha già vissuto», leggiamo nell'introduzione della guida *Cammina Italia. 20 viaggi a piedi per tutti nelle regioni italiane* (Ediciclo). Il curatore Luca Gianotti scrive: «Lo hanno chiamato turismo di prossimità in tempi di emergenza coronavirus: partire camminando vicino a casa». Gli autori dei capitoli sono guide professioniste dell'associazione *La Compagnia dei cammini*.

**VENTI PERCORSI (DI 4-7 GIORNI), UNO PER REGIONE.** Al centro, il concetto della viandanza. Il nostro lato nomade da soddisfare. Di ogni itinerario la guida dice tutto quel che serve: distanze, stagioni giuste, tappe una per una, dislivelli, paesaggi, fotografie, dove dormire (rifugi, ospitalità diffusa, ostelli, alberghetti, B&B, ma anche la tenda). E le coccole mangerecce: cibi a km zero da gustare e acquistare. Fra sonno e pappa si sostengono le economie locali. A impatto zero.

**CI SI SPOSTA CON L'ENERGIA UMANA**: più ecologico di così... Ma negli anni scorsi c'è stata un'inflazione di «camminatori all'altro capo del mondo»: dopo ore di aereo. I percorsi italiani suggeriti dal libro, invece, sono raggiungibili in treno o in pullman.

**UMBRIA**

## Il «Piedibus del benessere», una camminata al giorno leva il medico di torno

Camminare: un farmaco miracoloso. Senza controindicazioni, senza brevetti, senza costi. Passi spediti trenta minuti al giorno - insieme a saggi stili di vita alimentari - quasi tolgono il medico di torno.

Sono ormai diverse le Asl che organizzano gruppi di cammino di qualche chilometro in zone verdi come ricetta di salute. Inserire nel percorso diagnostico terapeutico individuale anche un'attività motoria moderata è una ricetta antica ma negletta. «Ippocrate era solito prescrivere una lunga camminata come rimedio per vari malanni», spiega la nuova provincia per illustrare le iniziative del Dipartimento prevenzione dell'Asl di Asti. In Liguria l'iniziativa è regionale, destinata agli over 65 nonché agli over 40 con patologie croniche.

Il 18 giugno è ripartito a Perugia il Piedibus del Ben Essere, un programma messo in campo dal Dipartimento Prevenzione della UslUmbria1 per contrastare le malattie croniche non trasmissibili (Mcnt). Inizialmente rivolto ai bambini della scuola primaria di alcuni distretti, il progetto ha poi attivato varie camminate laboratoriali nei vari distretti: Perugia, Assisi, Trasimeno, Alto Tevere, Alto Chiascio. Come i bus, i gruppi di cammino prevedono varie «linee»: serale, scolastico per bambini, speciale, senior pomeridiano.

**Anche ad Asti e in Liguria ci sono iniziative basate sulla terapia del cammino di gruppo**

Spiega Erminia Battista, dirigente medico, coordinatrice della Rete Promozione Salute della UslUmbria 1 (38 comuni): «Alla ripartenza del Piedibus abbiamo voluto dare un titolo: *Camminiamo fra orti e giardini coltivando salute*. Infatti, durante il lockdown abbiamo creato sinergie fra condomini lungo i percorsi abituali del Piedibus invitando i residenti a preparare semi e talee, per i giardini – i cosiddetti angoli delle farfalle – che creiamo in aree degradate facendone luoghi ospitali. Ci occupiamo dei determinanti sociali e ambientali della sedentarietà, perché il segreto per avere le persone in salute è prendersi cura dei cotesti, fisico, strutturale, relazionale, ed è questo che cerchiamo di fare con il Piedibus».

La promozione della salute, si attua, così, contestualmente alla socializzazione, all'integrazione tra generazioni, tra etnie, tra abili e diversamente abili, rafforzando la coesione sociale e il senso di appartenenza alla comunità.

Il Piedibus attiva varie «S»: salute, sicurezza, socialità, sostenibilità, scoperta, sinergia, solidarietà, servizio. La ripresa post-blocco - con un decalogo di regole anti-Covid - ha anche il senso di aiutare la coesione sociale, «oggi più auspicabile che mai», conclude la dottoressa Battista. Il modello umbro è stato inserito nel catalogo delle buone pratiche, sviluppato da alcune università, che raccoglie iniziative di costruzione comunitaria a tutela della salute sviluppate a livello nazionale e internazionale.

**Camminare attiva varie «S»: salute, sicurezza, socialità, servizio, scoperta, sinergia**

Non abbiamo ancora gruppi di cammino organizzati nel comune o nel quartiere? Attiviamone uno proponendolo alle istituzioni.

**m.cor.**

# IL FATTO DELLA SETTIMANA

**1**

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, nel mondo 1 adulto su quattro non fa alcuna attività fisica. L'immobilità colpisce in particolare gli adolescenti.

**40**

Secondo l'Istat, il 40% della popolazione italiana conduce una vita quasi totalmente sedentaria, soprattutto dai 65 anni in su, l'età che più ha bisogno di attività fisica.

**100**

Con una frequenza di circa 100 passi al minuto si fanno circa 4.000 passi in poco più di mezz'ora, una quantità giornaliera che già influisce positivamente sullo stato di salute.

La montagna prevale, magari affacciata sul mare come in Liguria e lungo la costiera amalfitana. Un giro ad anello esplora il parco piemontese del Margareis, territorio carsico fra vette e abissi, con pascoli sugli altipiani e antiche vie del sale, l'aria di mare arriva fin là e si vede la Corsica. Sul confine opposto ecco in Friuli Venezia Giulia la via di Boramar, pietre su pietre, 74 chilometri. Fra il sentiero di Rilke e i ricordi di guerra si arriva al mare di Duino spinti dal vento che soffia da Postumia, «una massa di aria selvatica». Selvatica anche la via di Silter in Lombardia, pur la regione più antropizzata d'Italia.

**NEL CUORE DELL'APPENNINO UMBRO** si snoda il Cammino delle terre mutate (dal terremoto). Nasce dall'esperienza della «Lunga marcia solidale per l'Aquila», nel 2012. «Sentimenti contrastanti: bellezza della natura e frustrazione delle macerie, ma è un itinerario per costruire la rinascita». A giugno, Castelluccio di Norcia è un acquerello dipinto dai fiori.

Il Cammino dei Briganti in Abruzzo fa scoprire la magica varietà di grano tenero Solina, resistente a tutto: un cibo per il futuro. E «un'altra sorpresa è l'ospitalità: nei paesi, spesso sono anziani che hanno accolto con gioia l'invasione dei camminatori» offrendo generi di conforto come si faceva una volta. Una tappa arriva al lago montano della Duchessa (ai confini fra Lazio e Abruzzo), minacciato dall'eutrofizzazione (per il 2 agosto la Compagnia e altri gruppi lanciano una mobilitazione).

**IN CALABRIA FRA FIUMANE, ESSENZE** di bergamotto, panorami sullo Ionio, tradizioni millenarie della minoranza greca, bisogna fare attenzione ai guadi. In Sicilia il Cammino Ibleo, da Ispica a Palazzolo Acreide - 91 chilometri in sei tappe - offre insediamenti rupestri, borghi barocchi, giardini di aranci e pistacchi selvatici.

Sardegna: nell'Iglesiente alla fine del 2016 è stato inaugurato il lungo percorso minerario di Santa Barbara, fra le rocce in alto vista mare. Il luogo si è lasciato alle spalle l'estrattivismo e adesso lavora per alternative eco-pax alle fabbriche di bombe. Dalla piazzetta dedicata ai minatori caduti nell'eccidio del 1904, si può poi svoltare verso la spiaggia. A camminare anche lì.

ANDAR PENSANDO

## Un passo dopo l'altro per il corpo e la mente

**PAOLO PIGOZZI**

Jonas Salk (1914-1995), medico e ricercatore statunitense, narrava così un curioso episodio della sua vita. Negli anni Cinquanta del secolo scorso Salk cercava di scoprire una cura per la poliomielite lavorando in un buio seminterrato dell'università di Pittsburgh (Usa). Non approdando a risultati soddisfacenti, per schiarirsi le idee decise di fare un viaggio in Italia, ad Assisi, dove soggiornò in un monastero. Durante le tranquille passeggiate tra le colonne e i cortili del chiostro, il prof. Salk si ritrovò di colpo pieno di nuove intuizioni, tra cui quella che gli avrebbe permesso di mettere a punto il celebre vaccino antipolio. Potenza del movimento e del camminare! Credo sia successo a molti la stessa cosa.

**VANTAGGI PER LA MENTE** Che il camminare all'aria aperta produca chiarezza di idee e contribuisca a migliorare la qualità dei ragionamenti è cosa nota da millenni. Lo sapeva anche Aristotele, nel IV secolo prima di Cristo, che amava fare lezione passeggiando con i suoi allievi sotto i portici del ginnasio di Atene. Peripatetici erano chiamati quei filosofi, dal greco peripattikós, camminare. Più recentemente, la rivista statunitense *Preventing chronic disease* (volume 13, E83, June 2016) ci rende noto che diverse aziende stanno sperimentando un nuovo tipo di riunione tra colleghi chiamato *walking meeting*. In queste riunioni si cammina e si discute, proficuamente.

È noto che il cervello e altri organi, in risposta al movimento, producono serotonina e altre sostanze dette endorfine. La serotonina, tra l'altro, migliora le attività cognitive mentre le endorfine riducono la sensazione del dolore, danno euforia e migliorano il tono dell'umore.

**BENEFICI ANCHE PER IL CORPO.** Secondo l'OMS (Piano di azione globale sull'attività fisica e la salute 2018-2030), un adulto su quattro nel mondo non fa attività fisica e oltre l'80% degli adolescenti è praticamente immobile. Tutti, maschi e femmine, adulti, bambini e anziani traggono vantaggio dal movimento, considerato che il moto è capace di ridurre sensibilmente il rischio di morte prematura per molte malattie come quelle cardiovascolari, il cancro e il diabete.

In Italia l'Istat conferma che il 40% della popolazione conduce una vita quasi totalmente sedentaria, specialmente nella fascia di età dai 65 anni in poi, che è invece quella in cui l'attività fisica produce i maggiori effetti protettivi e contribuisce in modo più chiaro al benessere generale dell'organismo.

**Muoversi, i vantaggi per l'organismo sono noti sin dai tempi di Aristotele. L'imperativo categorico dei 10 mila passi al giorno**

Particolarmente studiata è la funzionalità dell'endotelio, cioè del rivestimento più interno dei vasi sanguigni e del cuore, quello che sta a contatto diretto con il sangue. Si conosce da tempo il ruolo fondamentale giocato dall'infiammazione dell'endotelio nell'origine e nell'evoluzione dell'arteriosclerosi e della malattia cardiovascolare. L'endotelio è un vero e proprio organo che pesa circa 1,5 kg, che copre una superficie di 600 mq e che produce molte sostanze biologicamente attive. È stato dimostrato che l'attività fisica preserva la capacità dell'endotelio di modulare la dilatazione dei vasi sanguigni (e quindi di regolare la pressione arteriosa) e di mantenere elevata la sua capacità antiossidante, particolarmente utile nei soggetti anziani.

**I FAMOSI DIECIMILA PASSI AL GIORNO** Parecchi sono scoraggiati da questa sorta di imperativo categorico. A parte il fatto che un numero così imponente non è facilmente traducibile in tempi e distanze, occorre dire subito che non esistono studi scientifici che sostengano questa indicazione. In realtà, si tratta di una quantità di passi proposta nel 1964 da un imprenditore giapponese, Yoshiro Hatano, inventore e produttore del primo «contapassi».

Una recente ricerca effettuata su donne anziane (JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112) conclude che chi mette uno dietro l'altro circa 4400 passi al giorno gode di tassi di mortalità più bassi rispetto a chi si ferma a 2700. È interessante notare che la curva della mortalità diminuisce regolarmente fino a 7500 passi giornalieri, ma non si abbassa ulteriormente oltrepassando questo limite. Per i pignoli, è facile calcolare che una frequenza di circa 100 passi al minuto ci consente di arrivare a 4000 passi in poco più di mezz'ora, quantità e ritmi universalmente accettati come in grado di influire positivamente sul nostro stato di salute.

**COSA FARE.** Ottime le giornate sui sentieri di montagna, ma fate sempre a piedi anche le scale di casa. Chi può, si organizzi per andare al lavoro muovendo le gambe: con i mezzi pubblici, con la bicicletta o, almeno parzialmente, a piedi. Fate la spesa, per lo meno per alcuni alimenti (pane, insalata...), se possibile ogni giorno e andateci a piedi: farete attività fisica, parlerete con qualcuno e contribuirete, se vi servirete nel negozio sotto casa, al mantenimento di quella rete di piccoli esercizi commerciali che è indispensabile per la vivibilità di quartieri e centri storici. Se siete fortunati ed avete un pezzetto di terra, curatelo e coltivatelo con amore e passione: è dimostrato che l'orticoltura e il giardinaggio riducono in modo significativo l'incidenza delle malattie croniche e migliorano le aspettative di vita.

brevi&brevissime

### Sit-in di protesta per il Sirente-Velino

Domani, a Rocca di Mezzo (Aquila), alle 17,30, si terrà una manifestazione indetta da diversi comitati per dire «no» alla riduzione del parco naturale regionale Sirente-Velino. Per gli ambientalisti, «la proposta di legge della giunta Marsilio per la riduzione del parco di circa 8 mila ettari, soprattutto nella Valle Sebequana ma anche sull'altopiano delle Rocche, è irricevibile. Negli anni sia le giunte di destra che di centrosinistra hanno tentato di mettere le mani sul parco. Al presidio aderisce il Prc.

### Con il coronavirus il pollice è più verde

A parte le torte cattive cucinate male, sembra che il confinamento da Covid-19 abbia ispirato un'altra passione agli italiani (secondo una ricerca Nomisma): nel 2019 gli italiani con il «pollice verde» erano 16 milioni (32% della popolazione), oggi pare che siano 19 milioni (39%). Il 4% si prende cura di un terreno, il 17% invece dedica parte del suo tempo a un giardino o terrazza, piantando alberi (chi può) e fiori. Il resto fa giardinaggio... Tra i nuovi appassionati del verde, soprattutto donne e millennials.

### Foto che scottano sui ghiacciai alpini

Domani parte la spedizione conclusiva del progetto fotografico-scientifico «Sulle tracce dei ghiacciai» (organizza Macromicro). Destinazione: le Alpi sconvolte dall'emergenza climatica. Il programma prevede ricerche, confronti fotografici che assumono un valore anche artistico, eventi culturali e incontri sul campo con i ricercatori. Si va dal Monte Bianco alle Alpi Giulie, passando per i più importanti gruppi montuosi italiani. Il progetto in precedenza aveva «visitato» Karakorum, Caucaso, Alaska, Ande e Himalaya.

### Estate alla scoperta dei piccoli borghi

Nell'estate ancora stordita dal coronavirus, secondo una stima di Coldiretti 2 italiani su 3 si metteranno in viaggio per scoprire i borghi meno conosciuti. Il turismo di prossimità del resto non ha che l'imbarazzo della scelta: il 70% dei comuni italiani ha meno di 5 mila abitanti. L'offerta è per così dire stratosferica: ci sono 24 mila strutture agrituristiche con 253 mila posti letto e circa 440 mila posti a tavola. Pare che quest'anno sia molto gradita proprio l'opzione agrituristica (dal 56% degli italiani).

### Il Covid aumenta il consumo bio

Se il confinamento ha ridotto i consumi degli italiani, è accaduto esattamente il contrario per quanto riguarda l'agroalimentare biologico. Basta un dato: durante la pandemia, e in particolare nel mese di marzo, le vendite sono aumentate del 19,6% in confronto allo stesso mese del 2019, con picchi del 26,2% nei piccoli supermercati dei quartieri e del 28,8% nei negozi dedicati al biologico. Anche nell'area discount - spiega Roberto Zanoni, presidente di AssoBio - l'aumento è stato del 12,5%.

# Cammini d'Italia, un tesoro nascosto

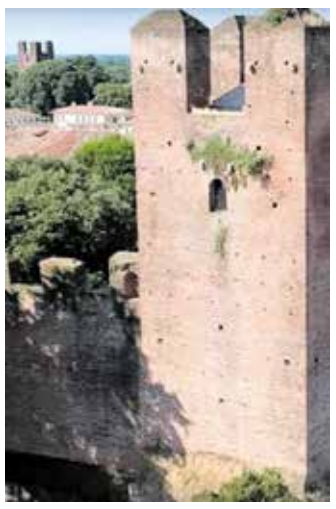
GIORGIO VINCENZI

Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi». Queste parole di Italo Calvino descrivono molto bene che cosa si aspettano le centinaia di migliaia di persone che da nord a sud della nostra Penisola si incamminano in percorsi naturalistici, religiosi o storici alla scoperta dell'enorme patrimonio culturale, di un paesaggio agrario che muta in continuazione, di prodotti agricoli tipici e della bellezza dei piccoli paesi, spesso arroccati su colline e montagne, detentori di tradizioni e coesione sociale.

Partendo dal sodalizio Piccoli comuni e cammini d'Italia, la Fondazione Symbola, in collaborazione con Fondazione Ifel (Istituto per la finanza e l'economia locale, istituita dall'Associazione nazionale dei comuni italiani), ha proposto un viaggio lungo tutta Italia composto da 44 itinerari - individuati nel 2016 dal Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo – per un totale di oltre 15 mila chilometri, attraversando 1.435 comuni, di cui 944 piccoli, e incontrando oltre duemila beni culturali e 179 produzioni Dop o Igp. Ma il numero degli itinerari è destinato a crescere con il tempo con il progressivo inserimento di nuovi cammini, in particolare del Meridione. «È un progetto di analisi e racconto dell'economia e del patrimonio storico culturale e ambientale dei territori italiani», afferma Ermete Realacci, presidente della Fondazione Symbola, «avviato nel 2016 con Piccoli comuni e produzioni tipiche, realizzato insieme a Coldiretti, che ha evidenziato come il 92% dei prodotti Dop e Igp e il 79% dei vini italiani più pregiati hanno a che vedere con i piccoli comuni. Quindi, cogliere le potenzialità anche dei Cammini d'Italia in un momento di crisi come quello che stiamo attraversando», continua, «significa rafforzare il ruolo e il presidio dei piccoli comuni e delle istituzioni e comunità locali. Daniel Libeskind, architetto di Ground Zero di New York, disse che i piccoli comuni racchiudono il dna dell'umanità. Niente di più vero. Tradizioni, cultura, bellezza, innovazione e creatività sono le chiavi di un'economia più a misura d'uomo sulla quale il Manifesto di Assisi ci invita a scommettere per affrontare le sfide del nostro tempo. Ed è quello», prosegue Realacci, «che troviamo anche nella legge sui piccoli comuni del 2017 e prima ancora della campagna Voler bene all'Italia del 2004 voluta da Legambiente a favore dei e per i piccoli comuni nata da un carteggio tra Pietro Pancrazi e Pietro Calamandrei, intellettuali antifascisti».

**GLI SCENARI OFFERTI DAI CAMMINI D'ITALIA** (*www.symbola.net/ricerca/piccoli-comuni-cammini-italia*) sono davvero vasti e diversi, attraversano parchi nazionali e regionali, fiumi, boschi e foreste, paesaggi agrari, costeggiano laghi e zone umide, raggiungono borghi, pievi, abbazie, santuari, monasteri, fortezze e castelli. Ci sono itinerari regionali come il Sentiero Liguria e il Viaggio nella Storia d'Abruzzo: il primo, da Luni (La Spezia) a Ventimiglia, attraverso la Liguria lungo la costa, salendo per alcuni tratti sui pendii delle montagne; il secondo ci conduce nella regione forte e gentile attraverso cinque diversi itinerari, passando per oltre quaranta comuni in provincia de L'Aquila e di Pescara, incrociando siti archeologici, chiese ricche di bellezza, paesaggi mozzafiato e luoghi di elevato interesse naturalistico. Oppure il Cammino di Dante dove è possibile ammirare ancora la bellezza senza tempo raccontata dalla penna del Sommo Poeta. O la Magna Via Francigena, che divide in due la Sicilia in un percorso che collega Palermo ad Agrigento. Altri cammini invece attraversano il Bel Paese partendo fuori dai confini nazionali, come la Via Francigena, che arriva fino a Roma e ha inizio dal Valico di San Bernardo incontrando 145 comuni in un percorso lungo oltre mille chilometri. O come la Via Romea Germanica, che partendo dal Brennero giunge sempre a Roma in un viaggio di 1020 km attraverso sei regioni. «Nulla da invidiare al famoso cammino di Santiago di Compostela lungo 800 km», afferma Realacci, «ma da noi ci sono comuni che litigano, enti che si azzannano e così via. Abbiamo degli itinerari simili a quelli di Santiago, ma dobbiamo raccordarci di più».

**I Piccoli comuni e la Fondazione Symbola propongono 44 itinerari poco valorizzati: 15 mila km da percorrere a piedi e 1.435 paesi da attraversare**



**SEMPRE PIÙ BATTUTI DAI TURISTI** anche i cammini religiosi. Come quello della Via di Francesco, 500 km, che ripercorre i principali luoghi e santuari della vita delPatrono d'Italia, o quello di Sant'Antonio di Padova, 388 km, che segue a ritroso le località segnate dal pellegrinare del frate portoghese. O ancora quello di San Benedetto con i suoi 300 km da Norcia, dove nacque, a Cassino, dove morì.

«A parte le entrate economiche per l'intera filiera turistica derivante dai cammini, c'è anche la valorizzazioni di prodotti e luoghi. In questi giorni», prosegue Realacci, «su internet troviamo innumerevoli immagini della fioritura della lenticchia a Castelluc-

LIBRI

## «Ussita-Sibillini», una guida da attivisti per il dopoterremoto

PAOLO PIACENTINI

Non c'è frase che non trasmetta una sorprendente originalità narrativa, questa è la prima straordinaria bellezza che suscita la lettura della guida *Ussita-Sibillini* edita da Ediciclo Editore e appartenente alla collana *Le Guide Nonturismo* ideata e curata da Riverrun Hub e Sineglossa.

La descrizioni dei 12 percorsi suddivisi in due unità narrative a seconda della difficoltà degli itinerari e della dimensione orizzontale o verticale degli stessi, raggiunge un dettaglio che rasenta la perfezione. Una descrizione analitica che mantiene intatti il coinvolgimento emotivo e la curiosità del lettore. Posso permettermi di dire, senza rischiare l'accusa di essere di parte per la mia nota passione Ussitana, di trovarci di fronte ad una pubblicazione unica nel panorama delle guide al territorio.

Le ragazze e i ragazzi di C.A.S.A. (Cosa Accade Se Abitiamo) hanno trasferito nella guida, dopo un lavoro di circa due anni, tutta la loro passione verso la terra che li ospita. Un percorso partito dal dopo sisma del 2016 e che ha, fin da subito, avuto il chiaro obiettivo di non porsi ad un palmo sopra i pochi abitanti rimasti ma di esserne parte viva stando dentro le mille contraddizioni: parte viva delle sofferenze individuali e collettive.

Una guida che riesce a trasmettere profondità di conoscenza ed emozioni perché l'inchiostro versato con cura su quelle pagine è frutto di un ascolto vero del territorio, delle voci variegate di una comunità che deve trovare un nuovo cammino. Le storie, che arricchiscono ad ogni passo la descrizione degli itinerari, nascono dai racconti raccolti attraverso un contatto quotidiano con una realtà di cui non si è solo voce narrante. Questa originale produzione documentale che ci restituisce una guida per viaggiatori consapevoli e curiosi è prima di tutto uno strumento di conoscenza a disposizione degli ussitani. Non può esistere un turismo davvero responsabile e consapevole se le comunità che accolgono non riscoprono una nuova dimensione di autenticità.

**Il testo trasmette la profondità e l'emozione di chi conosce e ascolta il territorio**

La guida intreccia descrizione analitica dei 12 percorsi, storie di vita vissuta, aneddoti, inquadramento storico dei luoghi e visioni di un nuovo futuro. Dopo i due tempi dell'età dell'oro Ussitana, ricordati dallo storico Augusto Ciuffetti, il futuro non può che essere un terzo tempo, sempre nelle parole dello storico e degli animatori di C.A.S.A., da costruire partendo da una riscoperta profonda del passato che dia uno slancio verso nuovi orizzonti

Il futuro non può essere la riproposizione del passato più recente, quello antecedente al sisma, ma deve trovare nuova linfa nella ricostruzione di un rapporto amorevole con la propria terra. Wu Ming 2 nel rac-

cio di Norcia, ma se togli quella coltivazione il tutto diventa una boscaglia. Dobbiamo comprendere questo. Di recente poi ho letto che hanno messo un pedaggio altissimo per dei pastori che fanno il cammino dei tratturi (un largo sentiero erboso o in terra battuta, originatosi dal passaggio e dal calpestio degli animali, *ndr*). Una follia! Perché i pastori con quella attività tengono in vita questa tradizione. Come non si fa a capire che la bellezza del nostro paesaggio è legata anche a queste pratiche?»

**I CAMMINI HANNO QUINDI IL POTERE** di rinvigorire l'importante ruolo che svolgono i piccoli comuni a mantenere e rafforzare i primati internazionali che può vantare il nostro Paese «come quello ottenuto lo scorso anno dalla speciale classifica stilata da *The Spectator index*», fa presente Realacci, «che vede la cultura italiana come la più influente al mondo, nonostante la percezione non sempre positiva che abbiamo di noi stessi». Ma occorre aiutare i piccoli comuni - sono 5.498 e amministrano il 50% del territorio nazionale - e non abbandonarli a se stessi. «La legge per fare questo c'è», afferma Realacci, «ma è sostanzialmente inapplicata. L'unico vantaggio ottenuto sinora è di far restare gli uffici postali nei piccoli centri. La legge prevedeva tante altre cose, per esempio che la banda larga arrivasse prima nei piccoli comuni che negli altri posti, ma a causa della burocrazia e dei tanti permessi che servono questo non è successo. Nella legge poi ci sono spunti per mantenere piccoli servizi commerciali e le scuole, ma anche facilitazioni per giovani coppie».

**Arette** foto di Mauro Pennacchietti
**Piccola a sinistra, uno dei torrioni di Castelfranco Veneto, nella Marca Trevigiana, che merita una posizione di rilievo tra le città murate del Veneto** foto dalla pagina facebook di piccolagrandeitalia.TV

conto che chiude il libro ambientato nella ritualità arcaica del Piantamaggio stimola, attraverso i protagonisti della fiaba, la lumaca e Laddo, una riflessione vitale.

Se ami la tua terra, se torni a sentirtene parte e a curarla come fosse la tua casa allora saprai anche difenderla dalle opere inutili ed impattanti. Se torni a conoscere la tua terra attraverso le storie fatte non solo di parole vuote ma di boschi, prati, vette, valli, torrenti, sentieri che hanno raccolto il lungo cammino delle genti ussitane, i futuri da scartare appariranno chiari come l'elenco analitico che ne traccia con penna magica Wu Ming 2, ed il ramo del faggio che indica una visione inedita e vincente sarò quello più forte. La comunità di Ussita ora possiede lo strumento fondamentale per costruire un futuro che mette al centro un nuovo modo di riabitare la montagna, una narrazione necessaria per riscoprirsi non identici ma autentici.

L'invito è a leggere questa guida con la curiosità di un bambino per lasciare spazio ad una sete di conoscenza profonda e scoprire che le storie non hanno bisogno di una mappa che ne traccia i confini perché sono la linfa vitale di una comunità e del territorio che la ospita. Da queste pagine, lette con trasporto, può nascere una nuova alleanza tra comunità e viandanti del terzo millennio.

MOVIMENTI

# Social forum in Amazzonia contro la deforestazione

*— segue dalla prima —*

**MONICA DI SISTO**

Il pensiero va al capo del popolo Kayapo, Raoni Metuktire, novant'anni di lotta per la foresta viva riuscito nell'impresa di riunire quasi 600 leader insieme a Sonia e Angela Mendes, la figlia del sindacalista Chico Mendes, nella lotta al governo «genocida, etnocida e ecocida» di Bolsonaro. Si temeva il Covid anche per lui, quando è stato trasportato dal suo Xingu in ospedale, in condizioni di salute delicate. «Ma non è il Covid il nostro sicario – aveva tuonato il cacique – è il Governo Bolsonaro e la sua avidità». La Commissione Europea si è affrettata a firmare un accordo-quadro di liberalizzazione commerciale con Brasile, Argentina, Uruguay e Paraguay, l'area Mercosur, senza attendere la conclusione della valutazione d'impatto allo sviluppo sostenibile che ha commissionato sull'operazione. Ma uno studio condotto da *Science* su 815 mila proprietà rurali individuali ha scoperto che un quinto delle esportazioni di soia brasiliana verso l'Europa e almeno il 17% dell'export di carne causano deforestazione.

**LO STUDIO ARRIVA POCHI GIORNI DOPO** il nuovo monitoraggio satellitare che ha mostrato che la deforestazione in Brasile è aumentata nuovamente a giugno, per il 14esimo mese consecutivo. Il Garante europeo, su richiesta di 5 Ong, ha aperto una procedura per capire se la Commissione Ue fosse obbligata a attendere i risultati della valutazione prima di chiudere l'accordo. In ogni caso la ministra dell'agricoltura tedesca Julia Klöckner, alla guida dei ministri europei come presidente di turno, ha ammesso che «apparentemente gli obiettivi o le condizioni che abbiamo imposto a quei Paesi in termini di sostenibilità non vengono rispettati e penso che sia un grosso problema visto che i nostri agricoltori sono obbligati a rispettarle».

**AMAZZONIA, PERO', NON E' SOLO BRASILE**. Pablo Solon, ex diplomatico del primo governo di Evo Morales e oggi a capo di una fondazione che coordina l'80% delle organizzazioni ambientali del Paese, ha ricordato all'Assemblea per l'Amazzonia che nel 2019 in soli due mesi sono andati in fumo 5,3 milioni di ettari di foresta, un equivalente di 40 milioni di alberi, per colpa dei «chaqueos», ossia i roghi accesi per liberare il terreno per attività agricole e zootecniche. Nel 2018 la Bolivia si era già classificata al quinto posto dei Paesi che al mondo avevano perso più foresta, al primo posto il Brasile che nel 2019 ha visto crescere ancora dell'80% i tassi di deforestazione.

**NATALIA GREEN, CHE HA CONTRIBUITO** all'adozione dello statuto dei Diritti della Natura nella Costituzione dell'Ecuador, ha ricordato i danni del settore estrattivo nel Paese, la contaminazione delle vie d'acqua e la repressione dei difensori della selva. «È tempo di smettere di pensare che dobbiamo proteggere la natura e riconoscere che, come ogni altra forma di vita sulla Terra, siamo natura – ha sottolineato Green - Riconoscere la Terra come un sistema vivente di cui gli umani fanno parte, piuttosto che come proprietà umana da possedere e distruggere a beneficio dei pochi più ricchi». Una direzione ripresa dal cardinal Pedro Barreto, della rete ecclesiastica panamazzonica, che ha portato all'assemblea la benedizione di papa Francesco: «Questo virus che ci entra nei polmoni e ci asfissia, funziona come il virus dell'economia estrattiva e del profitto che ruba l'aria al pianeta e ci uccide», ha denunciato. «L'Amazzonia non solo ci potrà unire in una unica causa, ma ci aiuta a capire che la diversità culturale ci arricchisce e non ci minaccia. Ci permette di essere protagonisti di questo sogno sociale che Francesco ci lancia con il documento *Querida Amazonia*. Questo mistero della grandezza della natura che non è solo vegetazione, ma un ecosistema vivente che come tale ci chiede di viverlo e di vivere, ovunque ci troviamo».

**L'APPELLO, RILANCIATO DALLE** ecofemministe, dai giovani di Extinction Rebellion e dei Fridays for future, dai contadini, dagli artisti, si consolida in un programma con tre piani di azione: amazzonico e latinoamericano, poi internazionale, perché *amazzonizzarsi* diventi esigenza globale. Il primo agosto, giorno della Pachamama, e il 14 agosto, giornata d'azione contro la deforestazione e l'estrattivismo, parte l'invito a mobilitarsi con presidi di fronte alle ambasciate dei Paesi dell'area, in primo luogo Brasile e Bolivia. Dal 28 al 30 agosto i Fridays brasiliani lanciano tre giorni di raccolta fondi per le comunità indigene, mediattivismo e street-art, per preparare lo Sciopero globale del 22 settembre, dopo le prove generali del 5 settembre a Londra, prima ribellione post Covid di Extinction Rebellion. Si guarda anche a ottobre, quando nel Parlamento europeo potrebbe essere votato l'accordo di liberalizzazione commerciale Eu-Mercosur, contro cui è al lavoro una larga coalizione internazionale.

**L'ITALIA E' STATO IL PAESE CON PIU'** presenze all'Assemblea dopo il Brasile: «È il segnale che in tante e tanti, in un'Italia tanta colpito dalla pandemia, ne hanno imparato le dure lezioni e non vogliono sprecarle – commenta Raffaella Bolini dell'Arci, che facilita il gruppo italiano della rete Dialogo Globale che sostiene questo processo - Non vogliono tornare a una normalità peggiore del pre-Covid e subire una nuova crisi». Il Dialogo, insieme a Fairwatch, Attac, Laudato sì, associazioni e reti, sta lavorando a una nuova convergenza nazionale che guarda all'Amazzonia con attenzione: «Spero che l'energia di questi due giorni, l'urgenza, ci aiutino a fare massa critica verso una nuova narrazione unitaria del mondo, appassionante e forte. Se ci *amazzonizzeremo*? Lo spero davvero».

**Diverse associazioni nel mondo accettano l'invito ad «amazzonizzarsi» per salvare un'ecosistema vitale per il pianeta Terra**

## brevi&brevissime

### Gli orsi polari e gli anni contati

Fra 80 anni, un niente rispetto alla storia dell'evoluzione, gli orsi polari potrebbero essere estinti. Secondo uno studio pubblicato su «Nature Climate Change», la riduzione dei ghiacci costringerà gli orsi a vivere a terra per periodi prolungati e a sopravvivere con le riserve di grasso accumulato. Il digiuno forzato metterebbe a rischio la loro sopravvivenza, a essere più in pericolo sarebbero i cuccioli. In sintesi, morirebbero di fame perché diventerebbe molto complicato procacciarsi il cibo. Il destino degli orsi polari, sempre che non si inverta la tendenza al riscaldamento globale, è segnato alla data 2100.

### Le microplastiche soffocano il Tamigi

Tre nuovi studi londinesi dimostrano che «le microplastiche sono presenti in grandi quantità in tutta la zona di marea del Tamigi e sono ingerite dalla fauna selvatica». Il problema è rappresentato dalle fibre che provengono dagli scarichi delle lavatrici, ma ci sono anche frammenti più grandi prodotti dalle plastiche e dagli imballaggi. In particolare sono state trovate quantità enormi di salviette umidificate, grandi ammassi che soffocano la foce del fiume. La ricerca, tra le altre cose, ha esaminato 135 granchi e dal loro corpo sono stati estratti 874 pezzi di plastica e grovigli vari. Alcuni pezzi erano formati da più di 100 pezzettini di microplastiche. Il fiume di Londra ha livelli di microplastiche più alti rispetto ad altri fiumi europei come Reno, Danubio e Po.

### Tutti gli europei sprecano rifiuti

Secondo un report dell'Arpat, che riprende uno studio Ue sulla mala gestione di rifiuti organici nei vari paesi (chi più, chi meno), in Europa 134 mila tonnellate di azoto e 44 mila tonnellate di fosforo vengono perse a causa di una cattiva raccolta differenziata che proviene dalle città. Una enorme montagna di rifiuti che rappresenta il 34% del totale dei rifiuti urbani europei (86 milioni di tonnellate). Non per niente l'obiettivo fissato entro il 2035 è di riciclare il 65% dei rifiuti organici.

### Software francese anti olio di palma

In Francia, dove come in altri paesi è in corso una campagna contro l'olio di palma (è scadente ed è una causa della deforestazione), la piattaforma «antihuiledepalme.fr» aiuta i consumatori a scovarlo in tutti i prodotti in vendita nei supermercati. In Francia è presente in più di diecimila confezioni. Una volta scaricata, basta collegarsi ai siti della grande distribuzione e cercare i prodotti, quelli che lo contengono vengono evidenziati da un quadrato rosso. Espulso!

# L'OMERTÀ DEL SISTEMA VA DI MODA

*Fashion Checker cerca di fare luce sui salari di chi lavora per i grandi marchi e sull'impatto sociale ed ambientale delle produzioni. Una missione complicata vista la scarsa collaborazione dei brand più famosi*

MARTA GATTI

Fashion Checker è una piattaforma, in continuo aggiornamento, lanciata da *Clean Clothes Campaign* (in Italia Campagna Abiti Puliti) per fare luce sulle condizioni salariali di chi lavora per i grandi marchi della moda. Sono state analizzate catene di fornitura e pratiche di retribuzione di 108 brand in: Cina, Indonesia, India, Croazia e Ucraina. Salari non dignitosi, divario di stipendio tra uomini e donne e scarsa trasparenza nella filiera. I dati raccolti sono frutto di anni di ricerche, di sondaggi, interviste, analisi di buste paga e provengono da strumenti collaborativi come *WikiRate*.

**AL SONDAGGIO DELLA CAMPAGNA** *Abiti Puliti* ha risposto solo la metà dei marchi italiani della moda. Il 93% dei brand, a livello internazionale, non ha fornito prove concrete degli impegni presi per corrispondere un salario dignitoso a tutti i lavoratori della filiera e più della metà (il 63%) non ha pubblicato dati completi sui fornitori. «Le fasi più oscure sono quelle *labour intensive* dove serve molta manodopera e proliferano le subforniture: dalla coltivazione al confezionamento fino alla logistica», spiega Deborah Lucchetti, portavoce della *Campagna Abiti Puliti*.

Trasparenza non è sinonimo di sostenibilità: è lo strumento per verificare gli impegni annunciati. Il primo step è l'adesione al *Transparency Pledge*, lo standard minimo richiesto da una coalizione di sindacati e organizzazioni per i diritti umani, che valuta il livello di trasparenza di filiera dei brand. *Fashion Checker* serve ad analizzare il divario tra le dichiarazioni e i fatti.

**I MARCHI GARANTISCONO SALARI VIVIBILI?** Come spiega Deborah Lucchetti, in molti casi la loro risposta è affermativa. Le prime falle emergono quando viene chiesto di dettagliare gli standard adottati per calcolarli. «Le nostre indagini dimostrano che i brand sono distanti dall'adozione di politiche salariali pubbliche e verificabili, ma sono lontani anche dall'applicazione di *benchmark* credibili per quantificare salari vivibili». *Fashion Checker* fa pressione sul mondo della moda per garantire un salario vivibile a tutti gli attori della filiera, entro dicembre 2022. Il salario vivibile, nella concezione di *Abiti Puliti*, è familiare. Deve permettere l'accesso ai diritti fondamentali e garantire il risparmio per il lavoratore e la sua famiglia. In molti paesi i compensi si fermano al di sotto del 60% del salario medio. Non bisogna confondere salario vivibile e minimo salariale, sottolinea la portavoce: «Il salario minimo in alcuni casi è garantito per legge ma è largamente al di sotto del salario vivibile: copre un terzo del fabbisogno di una famiglia». L'80% dei lavoratori nella filiera sono donne, ulteriormente discriminate dal *gender gap*: salari più bassi, tempi di pagamento più lunghi, assenza di contratti; mancanza di assistenza sanitaria, maternità e pensione. Per questo *Abiti Puliti* chiede ai marchi di comunicare i salari divisi per genere.

**LA PANDEMIA HA EVIDENZIATO** le storture del sistema: ordini annullati, imposizione di sconti e tempi di pagamento fortemente dilazionati. Le ricadute sui lavoratori sono state drammatiche: licenziamenti, contrazione dei salari, sospensione degli stipendi e perdita di potere d'acquisto. La Campagna ha dedicato una sezione del sito al comportamento dei marchi durante l'emergenza sanitaria globale. «Abbiamo scritto lettere ai governi e all'Unione Europea perché sensibilizzino le imprese ad adempiere agli obblighi contrattuali, non mettendo in ginocchio i fornitori» spiega Deborah Lucchetti. Spesso i lavoratori colpiti non hanno accesso a reti di sostegno sociale e rischiano di non ricevere nemmeno ciò che spetta loro per il lavoro svolto.

**L'IMPATTO SOCIALE NON E' IL SOLO** con cui i grandi marchi devono fare i conti: altrettanto rilevante è la questione ambientale. Proprio ambiente e diritti sono al centro della *Strategia ombra* della società civile europea. 65 organizzazioni hanno proposto alla Commissione Europea, intenta nello sviluppo della «strategia globale per il settore tessile», una serie di azioni per rendere più sostenibili le catene del valore del mondo del tessile, dell'abbigliamento e delle calzature. Tra le problematiche ambientali individuate ci sono: la linearità della produzione, l'uso di prodotti chimici pericolosi, inquinamento delle acque, sfruttamento intensivo delle risorse, riduzione della biodiversità, emissione di gas serra e produzione di rifiuti.

**IN UNO STUDIO PUBBLICATO IN APRILE** su *Nature Earth & Environment* si evidenzia l'impatto ambientale della «fast fashion», la moda veloce e a buon mercato. Gli autori, provenienti da università di Svezia, Finlandia, Gran Bretagna, Stati Uniti e Australia sottolineano come l'industria della moda produca 92 milioni di tonnellate di rifiuti e consumi 79 trilioni di litri d'acqua, ogni anno. Secondo l'articolo la maggior parte degli impatti ambientali si vedono nei paesi di produzione. Sprechi e rifiuti caratterizzano, invece, il mondo intero.

La moda oggi produce il doppio di quanto non facesse prima del 2000 e gran parte dell'invenduto o dei vestiti usati finisce in discarica, negli inceneritori o esportata in altri paesi. Secondo le stime riportate nello studio l'industria della moda produce il 20% dell'inquinamento da fonti industriali delle acque e contribuisce al 35% dell'inquinamento da microplastiche nei mari.

**L'IMPATTO AMBIENTALE TOCCA TUTTE** le fasi della filiera: dalla produzione alla lavorazione, dalla distribuzione fino allo smaltimento. A questo si aggiunge la struttura globale dell'industria che prevede lavorazioni in paesi molto distanti tra loro. L'inquinamento da prodotti chimici è elevato dove si coltivano fibre naturali e dove non esistono sistemi di depurazione delle acque di scarto delle industrie tessili. L'impatto ambientale dei rifiuti, invece, si genera lungo tutta la filiera.

La strategia ombra suggerisce alla UE di rendere obbligatoria la dovuta diligenza sul rispetto dei diritti umani e dei vincoli ambientali, con rapporti annuali e la pubblicazione dei siti di produzione. Propone di istituire requisiti vincolanti per il design della moda: generare meno rifiuti e inquinamento; implementare una produzione circolare. Ogni capo deve riportare informazioni sulla sua riciclabilità e sull'intera filiera di produzione. L'Unione deve combattere le pratiche commerciali sleali, che possono provocare abusi sul lavoro e danni ambientali.

> *Al sondaggio della «Campagna Abiti Puliti» ha risposto solo la metà dei marchi italiani della moda e in modo non sempre trasparente*

**I GRANDI MARCHI DELLA MODA** hanno risposto alla crescente richiesta di sostenibilità e trasparenza con l'adesione a certificazioni, con rapporti di sostenibilità e *social audit*. Negli anni sono nati anche premi e riconoscimenti per favorire la diffusione di buone pratiche nel settore: la *Ellen MacArthur Foundation* per l'economia circolare, il *Global Change Award* di H&M e il *Green Carpet Fashion Award* dedicato alla sostenibilità della moda e del lusso. Attraverso campagne come *Detox*, promossa da Greenpeace, e *Zero Discharge of Hazardous Chemicals* si è puntato sull'eliminazione totale delle sostanze chimiche pericolose.

**DI CERTIFICAZIONI ED ETICHETTE** ecologiche l'*Ecolabel Index* ne conta più di un centinaio. «Le certificazioni sono importanti ma non bastano» spiega Deborah Lucchetti. In un report del 2018 dal titolo «La falsa promessa della certificazione» *Changing Market Foundation* evidenzia come, non solo non abbiano generato maggiore trasparenza ma siano servite da copertura per le aziende. Le etichette ecologiche sono volontarie e certificano solo una piccola parte della catena del valore. Per essere efficaci dovrebbero favorire la trasparenza di tutta la filiera, essere indipendenti, coprire tutto il ciclo di vita di un prodotto e puntare in alto con miglioramenti continui. Anche l'auditing sociale, deputato a controllare il comportamento delle imprese, non è abbastanza. Nel rapporto del 2019 «La foglia di fico della moda: come l'auditing sociale protegge i marchi ai danni dei lavoratori» la *Campagna Abiti Puliti* evidenzia le falle nei controlli di sicurezza e i collegamenti esistenti tra imprese di auditing, iniziative di conformità sociale e marchi. Nel rapporto vengono analizzati casi specifici di negligenza dell'auditing sociale nei confronti di imprese: dall'incendio della Ali Enterprises in Pakistan, certificata dall'italiana RINA solo un mese prima dell'incidente, al crollo del Rana Plaza.

Fashion Checker sta facendo pressione sul mondo della moda per garantire un salario vivibile a tutti gli attori della filiera entro il dicembre 2022 (l'80% nel mondo sono donne).

La moda veloce e a basso costo produce 92 milioni di tonnellate di rifiuti e e consuma 79 trilioni di litri d'acqua ogni anno. Un impatto insostenibile soprattutto nei paesi di produzione.

Il comparto moda moda produce il doppio di quanto non facesse prima del 2000 e gran parte dell'invenduto finisce nelle discariche e negli inceneritori, o viene esportato nei paesi più poveri.

La produzione di vestiti è devastante: la «moda» produce circa il 20% degli inquinanti industriali che finiscono nelle acque e contribuisce al 35% dell'inquinamento da microplastiche che finisce nei mari.

# LIBRI

## GUIDO SILVESTRI
## Tutte le buone ragioni per affidarci alla scienza

**Ricominciare dalla scienza**
di Guido Silvestri
(Rizzoli)

SERENA TARABINI

Forse mai come in occasione della pandemia di Covid 19 la scienza è stata al centro di polemiche. Il suo metodo, che procede anche per tentativi ed errori e la sua natura, fondata sul dibattito, alle prese con un'emergenza nuova non sempre è riuscita a stare al passo della necessità sociale di risposte immediate. Anche una certa smania di protagonismo di alcuni suoi esponenti non le ha reso un buon servizio: l'aver dato in pasto a una comunicazione affamata di notizie il corredo di ipotesi da provare o confutare con cui la scienza progredisce, e la debolezza di certa politica che non ha saputo svolgere il ruolo che non va affidato alla scienza, ha generato confusione e sfiducia. Al punto da far passare in secondo piano gli enormi avanzamenti che sono stati ottenuti dalla scienza stessa anche solo in questi pochi mesi in relazione al virus e alle cure possibili. Non bisogna perdere la fiducia quindi, ma imparare a distinguere fra i risultati della ricerca scientifica e lo spettacolo che se ne trae.

Il virus verrà sconfitto. Ne è convinto Guido Silvestri, medico immunologo e virologo, che ha seguito con attenzione e partecipazione l'andamento dell'epidemia in Italia dagli Stati Uniti , dove dirige il Dipartimento di Medicina e Patologia dell'Università di Atlanta ed è a capo di un laboratorio di ricerca sull'Hiv, virus a cui ha dedicato la sua vita. In virtù di questo è da considerarsi un esperto con voce in capitolo sul tema. Di quelli che hanno raggiunto un prestigio internazionale da non aver bisogno di palcoscenici per ottenere più visibilità.

Nel libro *Ricominciare dalla scienza* (Rizzoli) lo scienziato mette in fila le molte buone ragioni per cui vale la pena affidarsi alla ricerca e racconta quello che è stato e continua ad essere il lavoro degli scienziati in questa pandemia. Sono pagine da cui trapelano un grande amore e un grande rispetto per una disciplina i cui innegabili progressi sono il frutto di un lavoro costante di verifica dei risultati, di sforzi immani, di specializzazione all'estremo, di adesione alla realtà dei dati: il contrario della selva di opinioni personali, di affermazioni superficiali, di annunci affrettati cresciuta sul terreno di una emergenza sanitaria globale.

Oltre a fornire le basi per la comprensione di cosa sia un virus , di quali siano le caratteristiche specifiche dei corona virus e fare il punto sulle possibilità di cura a disposizione e il possibile vaccino, lo scienziato nel libro discute, con opportuni e rigorosi riferimenti scientifici, storici, sociologici, una serie di fatti chiave relativi all'epidemia: il ruolo importante della stagionalità, i dati sull'immunità naturale, i risultati delle differenti modalità di lockdown nel mondo, le caratteristiche dei principali focalai di contagio, i danni psicologici provocati dalle clausure prolungate, gli avanzamenti nelle terapie farmacologiche e anche gli errori che inevitabilmente o meno, sono stati commessi. Né più né meno che fatti e dati , appunto, e non opinioni, che è compito di uno scienziato rilevare, catalogare, analizzare, comprendere per mettere poi chi di dovere nelle condizioni di prendere una decisione.

Una delle più importanti abbiamo visto essere ancora quella relativa alle chiusure, se effettuarle o no, e come: Guido Silvestri spiega fin da subito come il punto, su questa o altre decisioni, non sia essere a favore o contro ma valutare momento per momento , caso per caso a seconda dei dati a disposizione. Ma ci sono anche domande a cui è invece possibile dare una risposta , sgombrando il campo dalle tante fake news ed allarmismi in circolazione: ad esempio sulla possibilità o meno di reinfezione, o sull'eventualità di un virus creato o sfuggito da un laboratorio: nessun vero caso di re-infezione si è verificato, puntualizza, ed è indubbio che il virus è frutto di un passaggio da animale a uomo, e che i suoi effetti disastrosi dipendano da una relazione uomo-ambiente che è necessario cambiare. Sono molto importanti anche i capitoli dedicati alla necessità di un nuovo rinascimento scientifico italiano e alle buone pratiche della medicina: pagine che aiutano non solo a sapere ma anche a pensare, acquisendo i necessari anticorpi contro il virus della disinformazione e le sindromi da terrapiattismo.

### Treno più trekking in Lombardia

**«Treno più trekking», una proposta per raggiungere le vie dei cammini lenti in Lombardia, per itinerari sostenibili dall'inizio alla fine del viaggio. L'iniziativa di Trenord comprende un biglietto speciale per passeggiate sulla sponda lecchese del lago di Como e sconti speciali dedicati ai «pellegrini» diretti sulla Via Francisca e la Via Francigena. I biglietti per tutti i percorsi si possono acquistare sul sito di Trenord o presso le biglietterie e i rivenditori automatici. Altre informazioni sui siti: www.laviafrancisca.org e www.viefrancigene.org.**

**Per contattarci** • Massimo Giannetti, tel. 06 687 19 514 **mgiannet@ilmanifesto.it** • Luca Fazio **lfazio@ilmanifesto.it** • Angelo Mastrandrea **amastran@ilmanifesto.it**

**Slow Food**

## *L'agricoltura sociale cura l'anima*

GAIA SALVATORI

C'è nel seminare, nel prendersi cura dell'orto, nel dare l'acqua alle piante, una forza straordinaria che cura l'anima. Così il lavoro dei campi, nelle stalle e la fatica che richiedono ogni giorno, offrono a chi ha sofferto solitudine e disagio una nuova speranza, una serenità ritrovata.

Lo dimostrano le centinaia di iniziative di agricoltura sociale che negli ultimi decenni hanno coinvolto migliaia di persone in condizioni svantaggiate. Come la Cooperativa Capodarco che a Grottaferrata porta avanti un progetto innovativo di welfare per uno sviluppo solidale, sostenibile ed equo, attraverso l'esperienza della fattoria sociale «Tenuta mistica», dove si coltivano 30 ettari in biologico, con punto vendita diretto e un giardino aperto alla città e orti didattici per le scuole.

Da alcuni anni i terreni della Mistica ospitano anche un laboratorio sociale con persone del disagio mentale, inserendoli nel lavoro agricolo, sperimentando sul campo l'efficacia terapeutica del rapporto con la natura. Anche la cooperativa sociale Lanterna di Diogene di Solara di Bomporto, è nata con per far vivere l'agricoltura non solo come mezzo di sostentamento ma anche come strumento di integrazione, come un percorso di realizzazione personale e sociale per ragazzi con disabilità, spesso esclusi dai cicli produttivi della società.

La Lanterna sconfessa in pieno questo pregiudizio e punta al momento sociale della ristorazione: l'orto, la vigna e l'osteria sono interamente curati dai ragazzi che si destreggiano benissimo anche in cucina.

Lungo tutta la penisola, secondo il primo rapporto di Coldiretti sull'Agricoltura sociale, sono circa 9mila le fattorie impegnate nel sociale (con un aumento di 7 volte dal 2013) in grado di offrire oggi un valore di servizi sanitari ed educativi che ha raggiunto il miliardo di euro. Sempre secondo il Rapporto, nell'ultimo anno, oltre 40 mila famiglie hanno usufruito dei servizi nati grazie all'impegno sociale degli agricoltori con azioni di aiuto e sostegno dei più fragili.

Dati che dimostrano l'importanza di questo comparto ma anche che occorre investire con prontezza, perché queste realtà, al pari di altri esempi di agricoltura civica, possono rappresentare una risposta concreta per uscire dalla crisi sociale ed economica che deriva dall'emergenza sanitaria. Una area di disagio molto ampia cresciuta ancora di più in questi mesi di pandemia con oltre 1 milione di nuovi poveri.

L'urgenza attuale, come evidenzia il rapporto di Coldiretti, «è dunque disegnare un futuro fondato sull'assunzione di precise responsabilità da parte di ogni attore nei confronti della collettività, valorizzando il tessuto collettivo, potenziandone le relazioni di prossimità e sostenendo reti virtuose e rigenerative».

È questo il valore aggiunto dell'agricoltura sociale che davvero sa essere modello produttivo buono pulito e giusto, impegnato nella tutela e nella promozione della biodiversità, e al tempo stesso attento a non lasciare indietro nessuno.

**fotonotizia**

**Commissione e Parlamento europeo hanno esteso fino al 31 marzo del prossimo anno il termine ultimo per la raccolta di firme dell'iniziativa dei cittadini europei «Salviamo api e agricoltori!». L'obiettivo: raccogliere 1 milione di firme per «costringere» la Commissione a legiferare per un'agricoltura sostenibile (eliminando i pesticidi più dannosi, per esempio, oppure riformando l'agricoltura dando la priorità a produzioni di piccola scala rispettose della biodiversità). Per firmare la petizione è sufficiente accedere al sito internet www.savebeesandfarmers.eu/it a. In alcuni paesi europei l'obiettivo è già stato raggiunto, in Italia invece siamo ancora un po' indietro con le firme. Restano ancora otto mesi, forza!**

l'extraterrestre
inserto settimanale del manifesto.
Direttore responsabile
**Norma Rangeri**
Coordinatore:
**Massimo Giannetti**
In redazione:
**Luca Fazio, Angelo Mastrandrea**
Impaginazione a cura di
**Alessandra Barletta**
Ricerca iconografica a cura de il manifesto
Raccolta diretta pubblicità:
06 68719 510-511
email:
**ufficiopubblicita@ilmanifesto.it**
per scriverci:
**extraterrestre@ilmanifesto.it**

**WWF**

## *Impediamo la scomparsa del Fratino*

DANTE CASERTA

Da marzo a luglio percorre quasi giornalmente alcuni chilometri di spiaggia nel comune di Roseto degli Abruzzi. Si chiama Marco Borgatti: è un volontario del WWF e ha creato le Guide della Riserva del Borsacchio, una delle tante associazioni, piccole e grandi, impegnate ad evitare che il Fratino (Charadrius alexandrinus), uno dei più piccoli limicoli nidificanti in Italia, scompaia dalle nostre coste. Marco e le altre Guide individuano e monitorano ogni nuovo nido, poco più di una buchetta sulla sabbia adorna di sassolini e pezzetti di conchiglie e legno (a volte persino di plastica!) dove vengono deposte da una a tre uova (raramente quattro) di color camoscio chiaro picchiettate di nero. Se tutto va bene, dopo circa 24 giorni dalla deposizione, vedono le uova schiudersi e i piccoli (pulli) abbandonare subito il nido (sono nidifughi), crescere e volare via. Ma, purtroppo, non sempre va bene, perché tanti sono i pericoli per questa specie: la distruzione dell'habitat per l'erosione e l'urbanizzazione delle coste, il disturbo antropico legato al turismo balneare, la pulizia meccanica delle spiagge, la predazione da parte di serpenti, ratti, volpi, cani e gatti vaganti, ma anche gazze, cornacchie e gabbiani. I volontari passano così ore a sorvegliare i nidi, parlando – a volte discutendo – con i bagnanti sdraiati a prendere il sole a pochi metri da una madre in cova o con i padroni che lasciano i cani liberi sulla spiaggia mettendo a rischio uova e pulli. A volte aiutati dal personale delle aree protette costiere, dagli organi di controllo come Carabinieri-Forestali e Guardia Costiera o da qualche balneatore più sensibile, i volontari svolgono un ruolo fondamentale posizionando cartelli informativi, costruendo piccole recinzioni o ponendo sul nido delle gabbiette di metallo che permettono il facile passaggio dei fratini pur proteggendoli dai predatori.

Nonostante sia tutelato da convenzioni internazionali (Berna sulla conservazione della vita selvatica e Bonn sulla conservazione delle specie migratorie), dalla normativa comunitaria (Direttiva CEE 79/409 Uccelli) e da quella nazionale (Legge n. 157/92 sulla tutela della fauna omeoterma), in Italia il Fratino è a rischio. La specie registra un decremento in tutta Europa, ma nel nostro Paese siamo di fronte ad un vero e proprio crollo: dal 2010 potrebbe essere andato perso ben oltre il 50% delle coppie e l'ultimo censimento nazionale, effettuato nel maggio 2018 dal Comitato Nazionale Conservazione Fratino (CNCF), ne ha individuato meno di 700.

E sarebbe un vero delitto non vedere più questo trampoliere in miniatura, con il suo corpicino raccolto dal piumaggio marrone chiaro o grigiastro, particolarmente mimetico negli ambienti sabbiosi, mentre corre velocemente tra le dune e la battigia sulle sue lunghe zampe esili.

«Il Fratino, con la sua sempre più limitata presenza, ci ricorda che la spiaggia non è solo un luogo di vacanza, ma anche un ecosistema complesso», sottolinea Fabiola Carusi, una dei referenti regionali del CNCF, impegnata nel Progetto Salvafratino Abruzzo promosso dall'Area Marina Protetta Torre del Cerrano e dal Wwf Italia. «Le tante minacce a questa specie sono altrettante minacce all'habitat costiero. La sua tutela vuol dire conservare i pochi tratti di costa ancora liberi da stabilimenti balneari, porticcioli e cemento, diversificando l'offerta e andando così incontro anche alle esigenze di quei turisti che amano i litorali naturali».

# MEDITAZIONI NELLA SELVA

**Arbor Maxima** 11ª PUNTATA

*Sedersi, adottare una corretta postura, svuotare la mente e vivere il presente, proprio come sa fare un albero, non è affatto elementare. Una breve guida per allenarsi a una vita zen*

TIZIANO FRATUS

In attesa che nella scuola italiana la meditazione diventi materia consueta – basterebbe una lezione a settimana, dalla prima elementare al liceo – una delle azioni che gli italiani potrebbero introdurre nella propria vita ordinaria è il cammino in foresta. Negli ultimi anni la natura è ritornata a parlare agli umani. Precipitate le ideologie sono rimaste la religiosità, non di rado sostituita dalla più radicante spiritualità, e la natura. Finalmente abbiamo interiorizzato il mantra che gli ecosofi hanno ripetuto per decenni: la natura non è soltanto uno sfondo teatrale che ci accompagna, il nostro stesso corpo, come diceva Raimond Panikkar, è il proseguimento della nostra pelle.

**DOPO MESI DI PANDEMIA, DI RECLUSIONE** e timore del prossimo, di crescente preoccupazione nei riguardi del futuro, ricominciamo a uscire, a vederci, a mischiarci, ad architettare il futuro, sebbene la malattia non sia alle spalle. Proprio in questi giorni ho accompagnato il primo gruppo di camminatori fra i boschi del Gran Paradiso, per respirare, ascoltare e meditare. L'Italia è ricoperta per un terzo di boschi e aree boscate, ospita parchi nazionali, regionali, provinciali o naturali, oasi Lipu e Wwf, beni sotto gestione Fai e riserve di proprietà privata. Come poter far fruttare i mesi che abbiamo di fronte senza limitarci a fare i turisti della domenica che migrano dalle città ai monti con le nostre rombanti automobili? Una possibilità ci viene dall'antica arte della meditazione.

**CHE SI ADOTTINO TECNICHE, PRATICHE**, consuetudini della contemplazione cristiana, o tecniche, pratiche e consuetudini delle diverse forme di spiritualità orientale è questione metodologica, che dipende da occasione, gusto e interessi. Quel terzo del nostro paese fatto d'alberi, di ruscelli, di montagne e forre, di fughe di animali selvatici, quel continente boscoso di cui ho scritto tanto, ci attende per accoglierci come una madre premurosa e rassicurante. Personalmente ho scelto la via dei patriarchi che va sotto il nome di buddismo zen, ma qualsiasi sentiero, qualsiasi tracciato, qualsiasi camminare, è cosa buona e giusta.

Siddharta Gautama, più noto come Buddha, è stato un filosofo, mistico e asceta indiano, fondatore del Buddhismo, una delle più importanti figure spirituali e religiose dell'Asia.

Buddha nacque probabilmente nel Nepal meridionale da una famiglia indiana ricca e nobile. Secondo le ricostruzioni storiche, visse tra il 566 a.C. e il 486 a.C.

Foto Tiziano Fratus

**HO PROVATO COSI' A TRACCIARE ALCUNE** esperienze che mettono in relazione l'albero con la spiritualità buddista. In molti ricordano il ficus religiosa della Bodhi (del risveglio) all'ombra del quale il Budda storico, Siddharta Gautama (566-486), a trentacinque anni, raggiunse l'illuminazione. Oggi, in quel bosco dove il Budda Sakyamuni meditava è stato costruito un complesso religioso noto al mondo come Bodh Gaya, vi sorgono templi, statue e musei e vi cresce l'ennesimo sostituto dell'albero originale. La natura, i boschi e l'albero sono parte integrante, fin dalle origini, della religiosità buddista. Se però guardiamo al confronto figurativo fra l'immagine di un monaco seduto in meditazione silenziosa e la base di un albero, ci si può soffermare su alcuni maestri della tradizione *ch'an*, termine cinese che traduce il sanscrito *dhyana* (meditazione) poi trasportato in Giappone nell'ideogramma zen.

**DALL'INDIA GIUNGE IN CINA, NEL 527** d. C. – un millennio dopo l'illuminazione del Budda – Bodhidharma (483-530/540), colui che trasmette ufficialmente il buddismo, non come religione da venerare ma come scelta personale che conduce un uomo alla perdita di ogni cosa e alla ricerca del risveglio; per maturare questa condizione si pratica la «meditazione silenziosa», come lo stesso Bodhidharma pare abbia praticato per nove anni in una grotta sul monte Song, e si sottopone ad una rigida attività fisica; infatti a Bodhidharma viene riconosciuta la fondazione del Monastero Shaolin.

**EREDE DI BODHIDHARMA E'** Shishuang Qingzhu (807-888), ordinato monaco a ventitré anni e cuoco, o tenzo come dicono i giapponesi, nel monastero in cui risiede; si tratta del monaco addetto al rifornimento e alla preparazione del cibo per tutti gli ospiti del monastero, quindi un ruolo essenziale, che in seguito sarà rivalutato da uno degli scritti più celebri del grande Eihei D'gen (1200-1253), uno dei maestri zen più importanti della storia giapponese, in un testo noto come *Istruzioni a un cuoco zen*. Qingzhu si muove alla volta del monte Shishuang dove perfeziona una modalità di meditazione seduta, per lunghe ore, che ricorda la posizione del tronco di un albero; per questa ragione i monaci si chiamavano giocosamente Assemblea o Sala degli Alberi Morti.

**UN ALTRO MAESTRO, CAOSHAN BENJI** (840-901), sostiene che dentro un albero morto canti il drago: colui che riesce a sentire il drago che canta nel tronco di un albero morto conosce la via, ovvero raggiunge la consapevolezza. Caoshan fonda un tempio sul monte da cui prende il nome e cura uno dei primissimi commentari alle poesie del misterioso poeta mistico Hanshan, *Montagna Fredda*, d'epoca Tang, le cui poesie incise su roccia e su corteccia sono state salvate dall'oblio subito dopo la sua morte.

Un noto maestro che medita imitando la staticità del ceppo di un albero è l'abate Kumu Facheng (1071-1128). Il termine *kumu* – letteralmente «albero secco», «albero morto» – indica il ceppo che resta dopo che un albero viene tagliato e abbattuto; per Facheng lo zazen seduto e silenzioso è il cuore della pratica buddista. Sul monte dove esercita, Xiang Shan, lo raggiunge appena diciottenne Hongzhi Zhengjue (1090/1091-1157), che in seguito sarà ricordato come il maestro dell'«illuminazione silenziosa» o «illuminazione quieta», ovvero meditazione seduta, statica, senza ripetizione cantilenata di sutra. Nel 1129 Zhengjue si trasferisce nel tempio del monte Tiantong dove vivrà gli ultimi decenni della propria vita; un suo biografo testimonia che ai monaci suole consigliare di praticare l'immobilità e sedere eretti come alberi secchi. Proprio in questo stesso tempio, circa un secolo più tardi, un giovane monaco giapponese alla ricerca delle radici del vero buddismo viene ad apprendere gli insegnamenti del maestro Tiantong Rujing (1163-1228): questo giovane si chiama D'gen, riceve il sigillo del Dharma e rimpatriato fonda il Soto (oggi la scuola zen più diffusa al mondo), che pone da otto secoli al centro della pratica la meditazione seduta e silenziosa, detta in shikantaza, ovvero «nient'altro che sedere», concetto attribuito a Rujing.

**UNA DELLE FIGURE CARDINE DEL** ch'an cinese è stata Baizhang Huaihai (720-814), ammoniva di non concettualizzare la propria esperienza: «Uno deve soltanto praticare nel presente senza visioni di Budda, del nirvana o altro». Medita, pratica e non pensare, non spiegare la tua esperienza in termini assolutistici o relativistici, naturalistici o esistenziali. Tutto semplice ed essenziale? Sedersi, adottare una corretta postura, svuotare la mente e vivere il presente, proprio come sa fare un albero, non è affatto elementare; sederci a gambe incrociate, in una pineta, a duemila metri, o fra i castagni grotteschi e spogli di un castagneto dimenticato, reclama il nostro vivere silenti, ma tutti sanno che basta meno di un minuto per allenare una popolazione di voci, una foresta intricatissima di disturbi, di proiezioni, di baccano così intenso da rendere il raccoglimento faticoso.

**MA NON BISOGNA FARSI VINCERE**, la tenacia con cui ci si immerge in se stessi ci educa a lasciare andare, a dimenticare tutto questo teatro che ci popola, al quale vogliamo credere ma che è falso: vive tutto soltanto nella nostra testa. Si può diventare spettatori disinteressati di quel che la mente ci proietta. La pratica quotidiana, continuativa, aiuta a perfezionarsi. D'altronde, come sosteneva lo storico delle piante e maestro zen Jacques Brosse, lo zen è un invito all'alba del mondo.