

RADIO ONDA D'URTO

FATTO IN CASA DI LUCIA CUFFARO

Un gesto semplice come quello di autoprodurre il pane può essere rivoluzionario?



Il saper fare ci rende più liberi e informati, ed è questa consapevolezza, assieme a valori di sobrietà, condivisione e recupero della tradizione, che l'autrice, partendo dalla sua esperienza personale, prova a trasmettere.

Con una scrittura semplice e vivace, il libro propone ricette dimostrative che toccano molti temi del nostro vivere quotidiano:

- alimentazione
- cosmesi
- igiene personale
- pulizie naturali
- riciclo creativo
- rimedi per la salute
- orto e cura delle piante.

Grande attenzione è data al risparmio e alla facilità di realizzazione, proponendo puntualmente ingredienti di base facilmente reperibili ed economici.

Imparando a conoscere le sostanze contenute nei prodotti di largo uso, ognuno di noi può, nel suo piccolo, agire in modo concreto per migliorare il proprio stile di vita, liberandosi dalla dipendenza da un mercato che ci impone di acquistare prodotti spesso dannosi per l'ambiente e per la nostra salute, con un occhio al portafoglio e un gran divertimento, per riscoprire il sapere perso dalle nostre mani.

“Il disagio provocatomi negli anni dal vivere in un contesto che va in direzione opposta al mio sentire mi ha portato a farmi molte domande: nel piccolo, nel proprio esistere quotidiano, è possibile fare qualcosa?”

Lucia Cuffaro [Ascolta](#)

“La decrescita felice si propone di ridurre il consumo delle merci che si possono sostituire con beni autoprodotti ogni qual volta ciò comporti un miglioramento qualitativo e una riduzione dell'inquinamento, del consumo di risorse, dei rifiuti e dei costi (per esempio: il pane fatto in casa). Il suo obiettivo non è il meno, ma il meno quando è meglio”.

Maurizio Pallante