

«LA MIA VITA SENZA SUPERMERCATO È UNA

«Spesso acquistiamo prodotti che non ci servono», dice Elena Tioli, «ma

Emmanuela Anderle

Roma - Marzo

Prima di cambiare, quella di Elena Tioli era una vita come altre: frenetica, molto dedita al lavoro e poco (per ragioni di tempo) a se stessa. Poi, la svolta: il licenziamento. «Una tragedia per cui non smetterò mai di essere grata alla vita, che mi ha permesso di ridefinire le mie priorità», dice lei, che in un momento delicato, invece di lasciarsi andare, ha deciso di fare l'opposto: riconquistare se stessa e la sua libertà, anche di consumatrice, prendendo una storica decisione. Cioè, non mettere piede in un supermercato per un anno. Era il 2 gennaio 2015 e l'anno è passato ma Elena, che ora ha un nuovo lavoro, non ha nessuna intenzione di tornare indietro. E racconta la sua esperienza nel libro *Vivere senza supermercato*.

«Non è stata una rinuncia»

Perdonaci ma... perché complicarsi la vita in un momento già così particolare della propria esistenza?

«Me lo hanno chiesto in molti (ride, ndr). Il punto è che a me non è parsa una rinuncia. È nata come una sfida, ma ho deciso di non tornare più indietro quando mi sono accorta che vivevo meglio senza code alla cassa e stress del parcheggio. Ho visto che fare la spesa non significava più passare il sabato mattina in un centro commerciale affollato, ma poteva diventare un momento di socialità».

Come è nata l'idea?

«Dopo il licenziamento ho dovuto rimettere in discussione la mia vita. Nei momenti di



UNA STORIA DA LIBRERIA

Roma. Dopo aver perso il suo lavoro da giornalista, Elena Tioli (34 anni) ha iniziato un percorso di vita più «consapevole» rinunciando al supermercato. Un'esperienza che ha raccontato nel suo libro *Vivere senza supermercato* (a sinistra la copertina).

dire addio alle sigarette è stato sorprendentemente semplice».

Come è avvenuto il passaggio al «carrello»?

«Quando ho visto che era stato facile uscire dalla gabbia del fumo mi sono chiesta se fosse lo stesso anche per altri aspetti della mia vita, come quello di consumatrice».

Qual è stato il primo passo verso la «consapevolezza»?

«Ho iniziato a leggere le etichette dei prodotti che compravo e a informarmi, per esempio,

sulle conseguenze per la salute dei derivati di origine animale, sui danni che gli allevamenti causano all'ambiente, riportando le mie «scoperte» sul blog www.vivicomemangi.it».

Ma come fai concretamente la spesa?

«Mi rivolgo a gruppi di acquisto solidale e a piattaforme on line che mettono in contatto consumatori e produttori. Certo, può capitare che mi dimentichi qualcosa o abbia un'emergenza. In questo caso mi vengono

la sua quotidianità: in fondo basta poco, bisogna “solo” rinunciare al carrello della spesa

SFIDA VINTA: NON TORNEREI MAI INDIETRO»

le alternative ci sono, economiche e salutari, dai “gas” ai contadini...»



NUOVA VITA

Dopo l'addio a carrelli e code alla cassa, Elena fa la spesa attraverso gruppi di acquisto solidale (“gas”) che comprano direttamente dal produttore, in “negozi leggeri” dove i prodotti vengono venduti sfusi, o in negozi biologici come Terra mia, a Roma (sopra). Un'esperienza che racconta anche nel suo blog.

LA PIATTAFORMA CHE FA INCONTRARE I CONSUMATORI E I PRODUTTORI

Le compere all'“Alveare che dice sì!”

Per i consumatori consapevoli è un must: L'Alveare che dice sì! è una piattaforma che permette ai produttori di cibo a chilometro zero e ai consumatori di entrare in



contatto diretto e di riunirsi in comunità “virtuali”, che poi si ritrovano nella realtà per condividere il momento della spesa. I produttori locali presenti nel raggio di 250 chilometri possono iscriversi a www.alvearechedicesi.it e mettere in vendita i loro prodotti: frutta e verdura, carne, vino, pane, miele e formaggi. I clienti possono iscriversi all'Alveare più vicino a casa e scegliere cosa acquistare direttamente on line o tramite app. Una volta a settimana si creano dei piccoli mercati temporanei dove i produttori consegnano ai consumatori gli alimenti acquistati, incontrandosi senza intermediari (qui sopra).

non sembra proprio una scelta economica...

«Invece lo è: innanzitutto perché si evita la trappola degli acquisti compulsivi di prodotti inutili. Quante volte sono entrata con l'intenzione di comprare un prodotto solo e sono uscita con una busta piena e 50 euro in meno nel portafoglio... Inoltre, comprando sfuso si evita il rincaro sulla merce dato da packaging e imballaggi. E poi cambia la mentalità: si inizia a comprare meno ma meglio. Si guadagna anche in qualità del cibo e in salute».

«Mi sono bastati 70 euro l'anno»

E per pulire casa?

«L'anno scorso ho pulito perfettamente casa spendendo solo circa 70 euro: tanto è bastato per comprare aceto, acido citrico, bicarbonato, limoni e percarbonato con cui ho prodotto detersivi efficienti e soprattutto naturali».

Quindi è necessario imparare ad autoprodurre...

«Non per forza, il detersivo per la lavastoviglie lo compro, ma in un laboratorio che rispetta logiche ecologiche».

A che cosa hai rinunciato con più difficoltà?

«A niente, ma l'unica cosa che non mi soddisfa è il detersivo dei vetri, che non mi vengono puliti come prima, ma... pazienza!».

Come si può iniziare?

«La prima cosa da fare è guardarsi attorno, a partire dalle piccole realtà che si possono trovare sotto casa come botteghe, mercati contadini, negozi sfusi e acquisto solidale. E poi c'è Internet dove si può rintracciare il gruppo di acquisto solidale più vicino».

in aiuto i “negozi leggeri” dove si compra sfuso, le botteghe di quartiere o i mercati contadini di produttori locali e a chilometro zero».

L'ostacolo più difficile?

«Cambiare mentalità. Il supermercato ti fa credere di essere una scelta comoda e veloce. In realtà, ora che faccio la spesa da casa ordinando i prodotti dal computer e passando comodamente a ritirarli, noto la differenza. Inoltre, spesso si torna a casa con il carrello pieno di cose inutili».

Per esempio?

«Prima avevo il bagno pieno di roba, adesso con quattro o cinque prodotti faccio tutto».

Quali sono questi prodotti?

«Uso l'olio di mandorle come struccante e idratante, un sapone di Aleppo e uno vegetale come bagnoschiuma, detersivo viso e shampoo. Il deodorante lo autoproduco con due cucchiaini di bicarbonato con uno di amido di mais e dieci gocce di tea tree oil».

A prima vista l'idea di rinunciare al supermercato