

«Il futuro ha bisogno di noi. E questo libro ci indica la via da seguire»

Rob Hopkins, fondatore del movimento Transition Town

Permacultura umana



Strumenti per un progetto di vita resiliente

Bernard Alonso e Cécile Guiochon • Illustrazioni di Marie Quilvin

TerraNuova

Bernard Alonso • Cécile Guiochon

Permacultura umana

Progettare in permacultura
per una vita resiliente

Illustrazioni di [Marie Quilvin](#)

TerraNuova

Direzione editoriale: Nicholas Bawtree e Mimmo Tringale
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Bernard Alonso e Cécile Guiochon
Illustrazioni: Marie Quilvin

Titolo originale: *Permaculture humaine. Des clés pour vivre la Transition*
Éditions Écosociété, 2016

Traduzione: Claudia Benatti
Impaginazione e copertina: Daniela Annetta

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: settembre 2025
Ristampa
VI V IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025

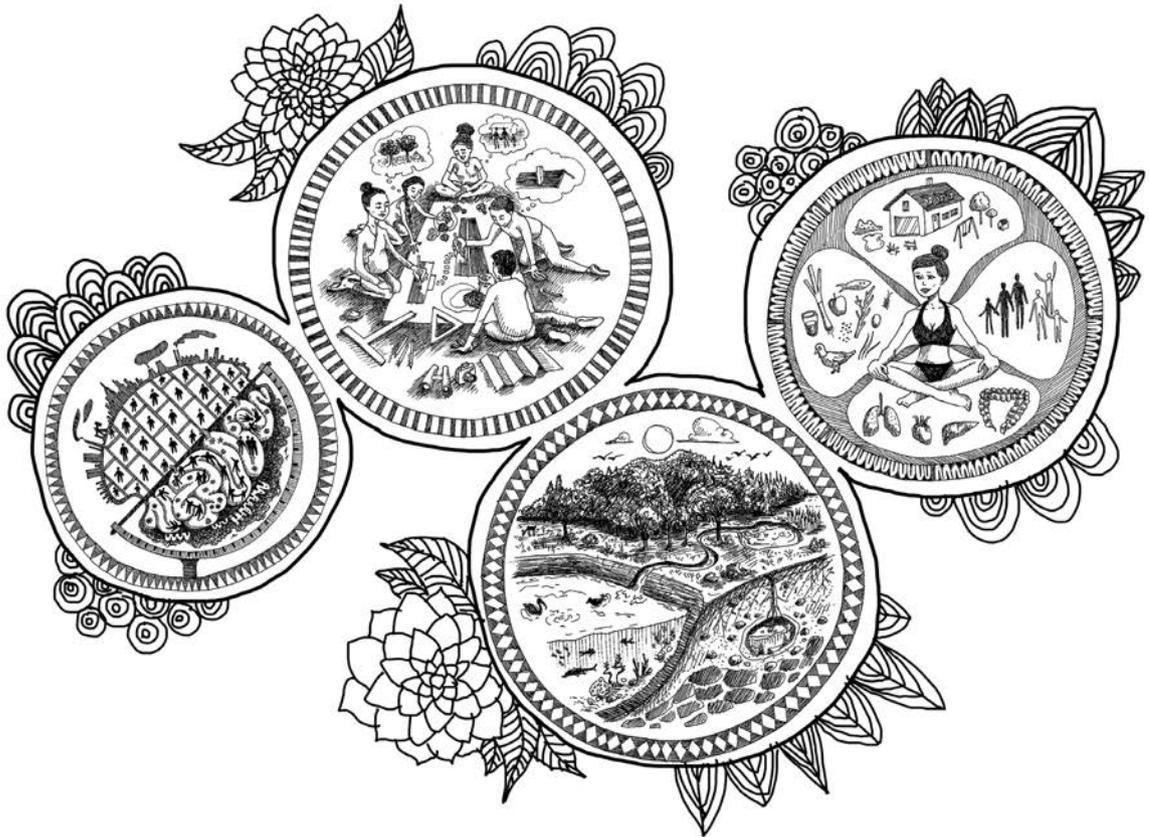
Collana: Nuovi paradigmi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Finito di stampare nell'agosto 2025 da LegoDigit srl

Questa traduzione è stata effettuata con il sostegno di SODEC (Société de développement des entreprises culturelles) in Québec

SODEC
Québec 





DATI SORPRENDENTI



FOCUS SULL'ACQUA



LE CHIAVI DEL SUCCESSO



PIONIERI



ESEMPI DA CUI TRARRE
ISPIRAZIONE



CONSIGLI E ACCORGIMENTI



PER SAPERNE DI PIÙ

Indice

Prefazione all'edizione italiana	7	PARTE 3. Prendersi cura della Terra	85
Prefazione Costruiamo oggi il mondo di domani	9	Capitolo 11. Biodiversità, la via per l'equilibrio	86
Introduzione	15	Capitolo 12. L'acqua è vita	88
Una guida per singoli e gruppi per affrontare la transizione	16	Capitolo 13. Anche il suolo è vita	98
Qual è il vostro impatto sul pianeta?	19	Capitolo 14. La foresta: un ponte tra terra e cielo	111
PARTE 1. I passaggi fondamentali per una permacultura umana	23	PARTE 4. Prendersi cura delle persone	125
Capitolo 1. Definizioni e fondamenti della permacultura classica	24	Capitolo 15. Permacoltiviamoci il nostro cibo	126
Capitolo 2. L'apporto della permacultura umana	31	Capitolo 16. L'acqua, elemento vitale	135
Capitolo 3. Cambia il mondo partendo da te stesso	34	Capitolo 17. Il cibo dalle piante	143
Capitolo 4. Apparteniamo alla natura: come riconnettersi con questa intima consapevolezza	38	Capitolo 18. Il cibo dagli animali	157
Capitolo 5. Il grande piano della natura	41	Capitolo 19. Il cibo dagli oceani	164
Capitolo 6. Come applicare all'essere umano il concetto di nicchia ecologica	45	Capitolo 20. Nutrire la vostra famiglia: come procedere a una corretta pianificazione	180
Capitolo 7. Due emisferi sono meglio di uno: comprendere il nostro cervello per sfruttarne il potenziale	48	Conclusioni	183
Capitolo 8. Lavoro di squadra o intelligenza collettiva	54	Diventate artigiani del cambiamento	184
PARTE 2. Progettare in permacultura: guida pratica	65	Post-fazione	185
Capitolo 9. Definizione di progettazione in permacultura	66	I prossimi passi verso una permacultura umana	186
Capitolo 10. Le nove fasi della progettazione	68	Gli autori	189

«In questi tempi di rapidi e profondi cambiamenti in cui siamo immersi, abbiamo bisogno di avere a disposizione i giusti strumenti. Abbiamo bisogno di essere creativi, di saper giocare; abbiamo bisogno di risultare efficaci, di trovare le giuste risorse, di rimboccarci le maniche e di agire. Ma allo stesso tempo, abbiamo anche bisogno di modelli, principi e delle lenti adeguate per vedere le opportunità che abbiamo di fronte. *Permacultura umana* ci fornisce tutto ciò – un corso accelerato e concentrato per imparare a pensare nel modo in cui il futuro ha bisogno che pensiamo. Una lettura indispensabile»

Rob Hopkins, fondatore del movimento delle Transition Town

«È per me incoraggiante il fatto che così tanti praticanti, progettisti e insegnanti di permacultura stiano facendo sentire la loro voce scrivendo di questo metodo e sono sicuro che questo libro darà un contributo importante. Vi auguro ogni bene!»

David Holmgren, co-ideatore della permacultura

«È un libro eccezionale che unisce teoria e pratica sul metodo più efficace di coltivare il cibo, di risparmiare energia e di vivere in armonia con il nostro pianeta Terra, così prezioso per tutti noi. È un libro che ispira e allo stesso tempo è una formidabile guida pratica. Celebra il “terreno”, lo nutre e dà sostegno allo spirito umano»

Satish Kumar, fondatore dello Schumacher College

Prefazione all'edizione italiana

di Saviana Parodi

Dagli anni Settanta del secolo scorso un neologismo ha acquistato forma e contenuto: permacultura.

Si tratta di una pratica antica quanto l'umanità: la progettazione e attuazione dell'ambiente, dentro e fuori di noi, da parte degli esseri umani. La permacultura ci aiuta in infiniti ambiti del vivere come, ad esempio: la costruzione di una dimora, con materiali locali e non tossici; la scelta dell'alimentazione, per una vita salutare e rispettosa degli altri organismi viventi; l'organizzazione di un viaggio, lasciando dietro di noi meno inquinamento possibile; e anche l'impostazione delle relazioni con il prossimo, cercando di favorire l'evoluzione di tutte le parti in causa.

La novità di questa disciplina sta, forse, nel voler/dover affrontare gli sconvolgimenti che la Rivoluzione industriale, cominciata nel XVIII secolo e, ancor più, l'utilizzo del motore a scoppio della fine del XIX secolo, hanno portato non solo all'ambiente percepibile, ma anche al condizionamento della nostra visione e delle nostre abitudini.

Questo saggio ci porta a scoprire quanto inconsciamente siano forzate le nostre scelte di tutti i giorni e ci presenta una moltitudine di possibilità che stimolano l'inventiva in ognuno di noi, evitando pratiche dannose per gli organismi viventi e l'ambiente.

Viene sottolineato, dagli autori, come la civiltà industrializzata, oltre ai danni diretti causati dall'inquinamento fisico/chimico, abbia soprattutto inquinato la nostra psiche, rendendola sempre più limitata e dipendente.

Il sistema industrializzato ha agito come un sistema politico o religioso autoritario e repressivo,

imponendo una visione univoca, soprattutto grazie ai media, e lasciando dietro di sé la pericolosa mancanza della consapevolezza necessaria per interagire in maniera personale e autentica. Nel tempo cambiano mezzi e velocità, ma non la dinamica di base.

Infatti è di fondamentale importanza comprendere come da troppi millenni il modello (*pattern*) alla base delle società occidentali (ma non solo) sia sempre lo stesso: il controllo sulla stragrande maggioranza dell'umanità da parte di un'oligarchia.

Prima dell'industrializzazione, lo stesso modello veniva sostenuto con la schiavitù, garantendo così una degna qualità di vita solo a pochi, a svantaggio della moltitudine umana e di tutti gli altri esseri. Tutto cambia, nulla cambia.

Bernard e Cécile ci accompagnano, con meticolose e semplici pratiche, a riscoprire la nostra coscienza per poter riaprire i sensi al mondo interno ed esterno e riappropriarci della nostra intrinseca capacità di comprendere il mondo in maniera sempre meno condizionata.

Il sistema "socioculturalpolitico", da noi stessi concepito, da sempre limita le nostre coscienze creando dipendenze. Non si tratta solo di condizionamenti culturali (di cui comunque pochi di noi sono consapevoli), ma anche di modelli che bloccano la psiche in dinamiche di relazione per lo più energivore ed esasperanti, negandole la possibilità di evolvere. Il risultato è una sempre maggiore debolezza, un senso crescente di paura, ed è ciò che ci rende facilmente controllabili.

I principi della permacultura, se praticati quotidianamente, in campagna come in città, ci aiutano a imitare il grande "ecosistema Pianeta" nelle soluzioni da trovare e a essere più autonomi nelle scelte.

Come giustamente ricorda Jean-Marie Pelt, noi siamo natura e sottostiamo alle leggi fisico/chimiche ancora prima di sottostare alle leggi umane, che sono per lo più effimere e fallaci. I governi impongono, mutano, cadono e si smentiscono, mentre la natura nelle sue multiformi manifestazioni e interazioni evolve da 3,5 miliardi di anni, non smentendo mai i suoi fondamenti. Ancor prima dell'arrivo dell'essere umano, sulla Terra sono avvenute cinque estinzioni di massa, ma l'essenza e la potenzialità di ciò che chiamiamo vita non sono ancora svanite. È sorprendente come l'evoluzione del vivente si basi su errori e catastrofi che nascondono grandi potenzialità. Concetti che la nostra cultura percepisce come negativi, ma che sono essenziali per apprendere ed evolvere.

Come tutto, anche il concetto di permacultura evolve e si modifica, integrandosi in diverse culture e necessità. Questo libro lo evidenzia in maniera esemplare, descrivendo la zona 00 come fondamentale per l'osservazione e l'azione. La progettazione in permacultura prevede sette zone di interazione che dipendono dal tempo e dalla qualità della cura che possiamo dedicare. La zona 00 è la nostra psiche, la 0 è la casa all'interno, la 1 i dintorni di casa, dalla

2 alla 4 ci si allontana utilizzando meno tempo per interagire, fino alla zona 5, che consideriamo la zona selvatica totalmente gestita dalla natura.

Ricordo ancora, anni fa, quando una coppia di permacultori, Silvia e Fabio, presentarono un progetto centrato sulla nascita e l'educazione di un figlio non ancora concepito, contornato dalla ristrutturazione di un antico casale, con fitodepurazione, *rocket-stove*, orto e quant'altro. Gli accademici storsero il naso. Ma è proprio questo che gli autori descrivono nel loro libro, la permacultura umana: un lungo processo di comprensione di sé stessi e di rivisitazione di concetti assorbiti ma non digeriti, per essere più autentici nella vita di tutti i giorni. L'autenticità ci porta a un'osservazione più trasparente e profonda e ci guida a soluzioni più adeguate nelle diverse situazioni.

Un'autenticità che io stessa ho messo alla prova nell'educare mia figlia, applicando i principi della permacultura, ovvero le strategie che la natura mette in atto nel corso della sua evoluzione, con risultati sorprendenti.

La lettura di questo libro scivola rapida, senza intoppi, dandoci una vastissima serie di esempi per stimolare il nostro cambio di paradigma. Dobbiamo solo continuare a praticare!

Prefazione

Costruiamo oggi il mondo di domani

Nel novembre 2013, Jean-Marie Pelt ci accoglieva con grande cordialità nel suo ufficio all'Institut Européen d'Écologie a Metz, in Francia, un'organizzazione da lui fondata nel 1971 per «promuovere iniziative volte a migliorare la qualità della vita, l'ambiente e le relazioni tra le persone». Era entusiasta del nostro progetto per il libro e accettò di scriverne la prefazione, cosa che poi fece nel 2015. Qualche mese dopo, in dicembre, venne a mancare all'età di 82 anni. Durante tutta la sua vita, come farmacista, ricercatore, docente e appassionato di botanica, oltre che autore di una sessantina di libri, ha generosamente condiviso il suo amore per il Vivente con tutti coloro che lo hanno conosciuto.

Prima di imbarcarmi in questo libro, tutto ciò che conoscevo della permacultura era il suo nome. Me la immaginavo come una sorta di “super agroecologia”, una sorta di *upgrade*, con un ambito più ampio, in grado di unire una stretta osservanza della “disciplina” di base con i valori più generali dell'ecologia. Ma il concetto di permacultura umana va anche oltre la mia immaginazione.

Cosa significa esattamente permacultura? “Perma” sta per permanente, che possiamo ritenere un “sintono” di sostenibile. E “cultura” contiene in sé due significati: agricoltura e cultura umana.

Il principale valore aggiunto della permacultura è che trae ispirazione dai modelli che troviamo in natura per suggerire uno stile di vita più etico, meno predatorio. E lo fa gettando un ponte tra le leggi di natura e le leggi che disciplinano la società umana

(in ogni libro che leggo cerco sempre di evidenziare gli ambiti in cui esistono strette analogie). Gli esseri umani, così come gli animali e le piante, sono soggetti alle medesime leggi, che valgono per tutte le creature viventi. In breve, le scienze naturali e le scienze umane concordano sui principi fondamentali della permacultura, fatto assai significativo.

Consideriamo per esempio le leggi dell'evoluzione, che si applicano sia al mondo della biologia che alle società umane. In entrambi i casi si attivano gli stessi meccanismi: mutazione, ibridazione, migrazione, isolamento, speciazione e così via. È dunque giustificato il raffronto tra “specie sociali” (aziende, sindacati, partiti politici, religioni ecc.) e specie biologiche; entrambe si evolvono e sono influenzate dai meccanismi menzionati più sopra. Ne consegue che la natura può essere ragionevolmente considerata la



Jean-Marie Pelt

matrice che ci permette di comprendere l'evoluzione sociale dell'umanità, e deduciamo inoltre che la permacultura praticata in campi e giardini può essere vista attraverso la stessa lente e secondo i medesimi criteri della permacultura applicata alle dinamiche dei gruppi umani.

L'approccio permaculturale è profondamente innovativo. Per secoli, e ancor più in epoca moderna, abbiamo separato e ingabbiato il sapere in discipline, ognuna relegata nel proprio angolo. E tali discipline, così delimitate, hanno scarse probabilità di potersi "ibridare" tra loro. La permacultura, al contrario, elimina i confini e ritengo che questo approccio trasversale sia una delle sue caratteristiche migliori. Dopo avere letto questo libro, penso che possa essere foriera di promettenti sviluppi e di innovazioni fruttuose in molti ambiti.

Gli autori esordiscono definendo la permacultura come «un approccio sistemico che rende possibile creare ecosistemi vitali ispirati alle leggi di natura [...]. Fa in modo di prendersi cura degli esseri umani e dell'ambiente, rigenerando la vita e favorendo l'abbondanza e la condivisione». La specie umana è allo stesso tempo un "elemento" naturale e culturale; siamo quindi parte della natura, biologicamente intesa, in virtù dei nostri corpi, ma nel contempo ce ne

distinguiamo in virtù della nostra mente. Siamo individui dotati della capacità di scegliere e di assumerci responsabilità. Non possiamo pensare di esistere al di fuori della natura, come «dominatori e padroni» (per usare le parole, discutibili, di Cartesio), depredandola e ponendola sotto il nostro giogo.

Siamo condizionati dalla cultura dominante della nostra epoca: producendo e consumando sempre più "cose", ci lasciamo trascinare dalle "conquiste" della scienza, della tecnologia e dell'industria, fino al punto da negare e soffocare la nostra intima identità. Da qui nasce il malessere esistenziale che oggi è così largamente diffuso. In una simile condizione, come possiamo recuperare il senso della nostra esistenza? Come possiamo evitare di bruciarci? Come possiamo farcela senza punti di riferimento, senza il giusto supporto, senza un ideale, senza la speranza? La necessità, spesso crudele, di adattarci a vincoli esterni finisce per uccidere il nostro vero sé. Ma quando riconquistiamo questa nostra intima essenza, quando ci arricchiamo di esperienze spirituali, ecco che dal profondo di noi stessi emerge un nuovo "ecosistema" che ci spinge, per quanto possiamo, a trasformare il mondo intorno a noi. Ricordiamoci ciò che diceva Gandhi: «sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo». L'umanità cammina oggi su un filo; barcolla, precaria, tra le proprie aspirazioni più profonde e il modello economico impostole da un martellamento mediatico incessante che minaccia di travolgerla. Cerchiamo, quindi, un altro modello, ed è qui che la permacultura può fornirci le chiavi giuste. Chi è in risonanza con il linguaggio della natura, di cui i nostri antenati conoscevano il valore, sa bene con quale maestria ci fornisca esempi di pura "arte". La natura ha fornito, ad animali e a piante, soluzioni a problemi che anche a noi si pongono.

Per esempio, non è stata forse la natura a ispirare l'invenzione delle chiusure a strappo (che tutti conosciamo come "velcro") grazie ai piccoli "ganci" che ricoprono i semi della bardana? O a darci l'idea del vetro autopulente grazie alla goccia d'acqua che

scorre sulla foglia di loto senza bagnarla? E ancora, ci siamo ispirati agli uccelli per inventare macchine volanti e al volo degli insetti della famiglia dei Sirfidi per inventare l'elicottero. Abbiamo emulato tutti questi esempi trasponendone le caratteristiche nella nostra tecnologia, processo noto come biomimesi.

La natura ci fornisce anche il modello su cui si basa il funzionamento dell'ecosistema, cioè l'insieme delle specie che, in relazione tra loro, esistono in un costante e reciproco scambio che costituisce il fondamento del delicato equilibrio che ne permette la vita. Lo stesso vale per la società umana, quel vasto ecosistema in cui ogni individuo, ogni gruppo, ogni professione, ogni istituzione contribuisce all'equilibrio del tutto, che è ciò a cui dobbiamo tendere: un equilibrio in cui la natura, gli esseri viventi, le singole persone e i gruppi umani possano, tutti, esprimere al massimo il loro potenziale. È questo l'obiettivo primario della permacultura umana.

In questo libro gli autori approfondiscono proprio quei temi che possono aiutarci a creare e mantenere quell'equilibrio e propongono dodici modalità con cui costituire team affiatati ed efficienti, dando vita a quella che si può chiamare "intelligenza collettiva". Dopo tutto, uno dei modi di dire preferiti dai permacultori recita: «Se vuoi andare veloce, vai da solo; se vuoi andare lontano, unisciti agli altri». E trovo appropriata anche questa frase, attribuita a Charles Darwin: «Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti». Sappiamo anche che il processo di adattamento è agevolato dalla cooperazione; infatti, in natura così come nella società, gli esseri viventi non sono solo in competizione tra loro, bensì cooperano, e la ricerca, nel campo della biologia, sottolinea con forza l'importanza di questo aspetto.

Ho apprezzato molto il fatto che gli autori rimarchino la necessità di trovare un equilibrio tra il cervello destro e quello sinistro. In quest'epoca è il cervello sinistro a farla da padrone: analizza, deduce ed è perfettamente allineato con il mondo dell'informazione

e della tecnologia delle comunicazioni, ambito nel quale operiamo attivando sequenze logiche e lineari sui nostri dispositivi: clic sul tasto 1, sul tasto 2 e così via. Il cervello destro è tutt'altra cosa, è la sede delle nostre emozioni, intuizioni, sensazioni e affetti, è la parte dove si attiva la creatività e da cui partono gli impulsi spirituali. L'educazione deve permettere a entrambe queste parti di svilupparsi in sintonia. La scuola non dovrà più essere solo un luogo dove acquisire conoscenze; dovrà favorire l'espressione della forza creativa di una società in cammino verso qualità più elevate.

La permacultura è un modo diverso di vedere il mondo, che ci accompagna nella transizione verso un altro modello di società, un differente modo di sentire e di agire, percorso che le cosiddette "città in transizione" hanno già intrapreso.

Il libro illustra le diverse fasi da seguire per la creazione di un progetto, iter che gli autori definiscono come «un insieme di pratiche per elaborare, pianificare, organizzare e strutturare uno spazio, un proposito, un gruppo, un insieme di relazioni o un'organizzazione, per renderli "fertili", abbondanti e sostenibili».

Tali progetti si ispirano sempre alle leggi di natura e sono pensati per includere le strategie migliori per garantire la funzionalità del sistema: produzione di energia, protezione della biodiversità, utilizzo ottimale delle risorse, riciclo, riduzione dell'impatto ambientale delle attività umane ecc. Un progetto può riguardare una persona singola, un gruppo o una comunità (compresi i contesti urbani e le popolazioni rurali).

Poste queste basi, il libro procede a illustrare le pratiche necessarie per prendersi cura della Terra e delle creature viventi, in particolar modo individuando modalità alternative per soddisfare i loro bisogni di base. Gli autori elencano pratiche e comportamenti ispirati a esempi ed esperienze che hanno dimostrato di funzionare e ciò fa di questo volume una fonte preziosa di informazioni e di modelli di successo utilizzabili per ispirare azioni future. Ed è proprio

leggendo di tutto questo che si ha la sensazione che il mondo di domani sia ormai alle porte.

Gli autori hanno scelto, peraltro, una forma che risulta assai efficace. Il testo è ben strutturato; le opinioni, l'elaborazione delle idee e le proposte sono facili da seguire. Il linguaggio è chiaro e lo stile scorrevole. Leggendo, sono rimasto colpito dalla loro capacità di rendere piacevoli argomenti che potrebbero sembrare potenzialmente aridi. Gli autori sono convincenti e il lettore ne trae solidità. Alla fine, ciò che comprendiamo bene è che tutto si fonda sull'amore, l'amore che gli esseri umano nutrono per la natura e gli uni per gli altri. Leggendo tra le righe, si assapora un'opera che esprime un forte senso di solidarietà, fraternità e condivisione. Sono certo che anche voi, cari lettori, proprio come me, saprete scorgere e apprezzare la ricchezza e il grande potenziale che questo approccio permaculturale può avere anche per tutti noi. E vi auguro di provare la mia stessa ebbrezza nel fare una tale scoperta. Non ho dubbi sul fatto che questo libro avrà il successo che merita.

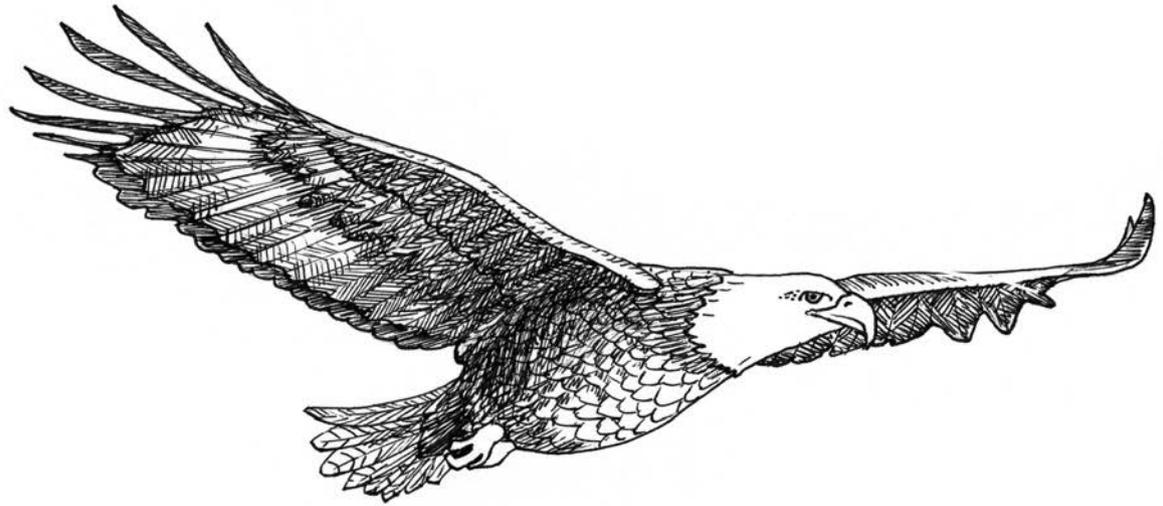
Bon voyage attraverso il mondo della permacultura, così diverso dal nostro eppure così facilmente accessibile per chi, come noi, vuole contribuire alla nascita di una nuova era.

Jean-Marie Pelt

*già docente di biologia delle piante e botanica
alle Università di Nancy e Metz*

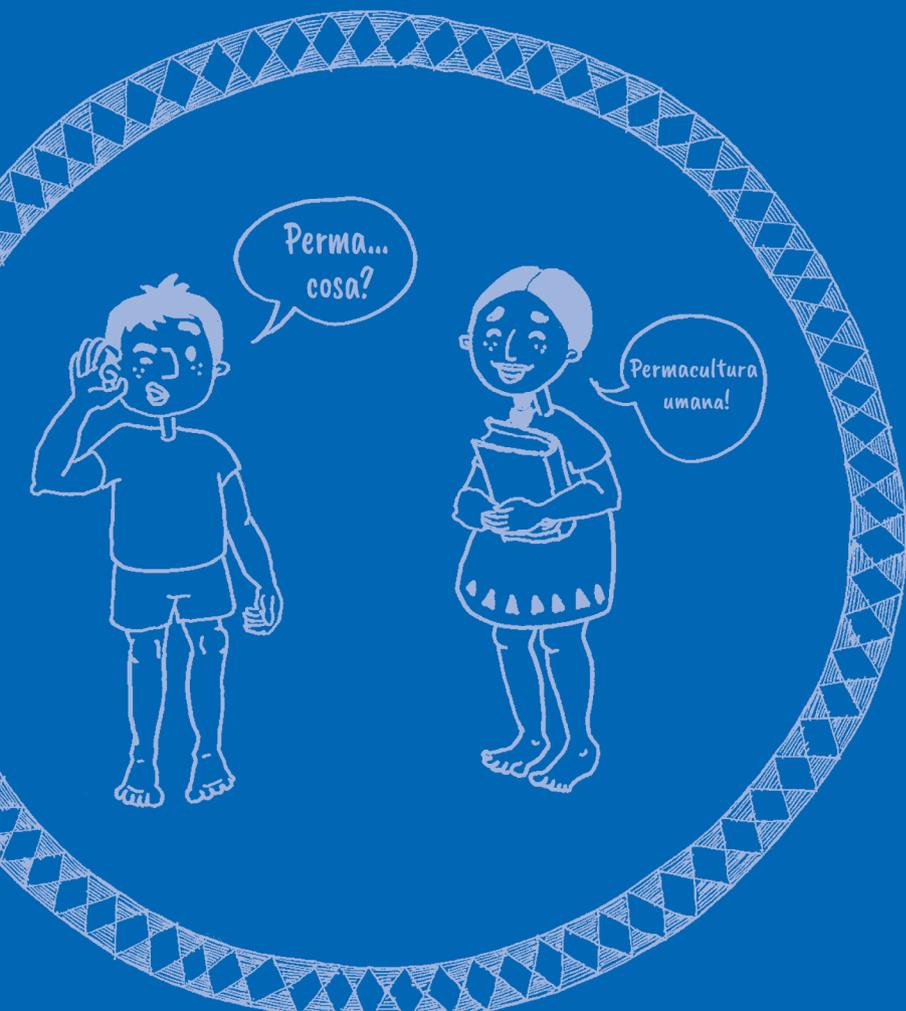
PELT È AUTORE, TRA GLI ALTRI, DI QUESTI LIBRI:

- *Cessons de tuer la terre pour nourrir l'homme! Pour en finir avec les pesticides* ("Smettete di uccidere la terra per nutrire l'umanità! Mettete fine ai pesticidi"), con Franck Steffan, Fayard, Parigi 2012.
- *Héros d'humanité* ("Eroi dell'umanità"), Flammarion, Parigi 2013.
- *Le monde a-t-il un sens?* ("Il mondo ha senso?") con Pierre Rabhi, Fayard, Parigi 2014.



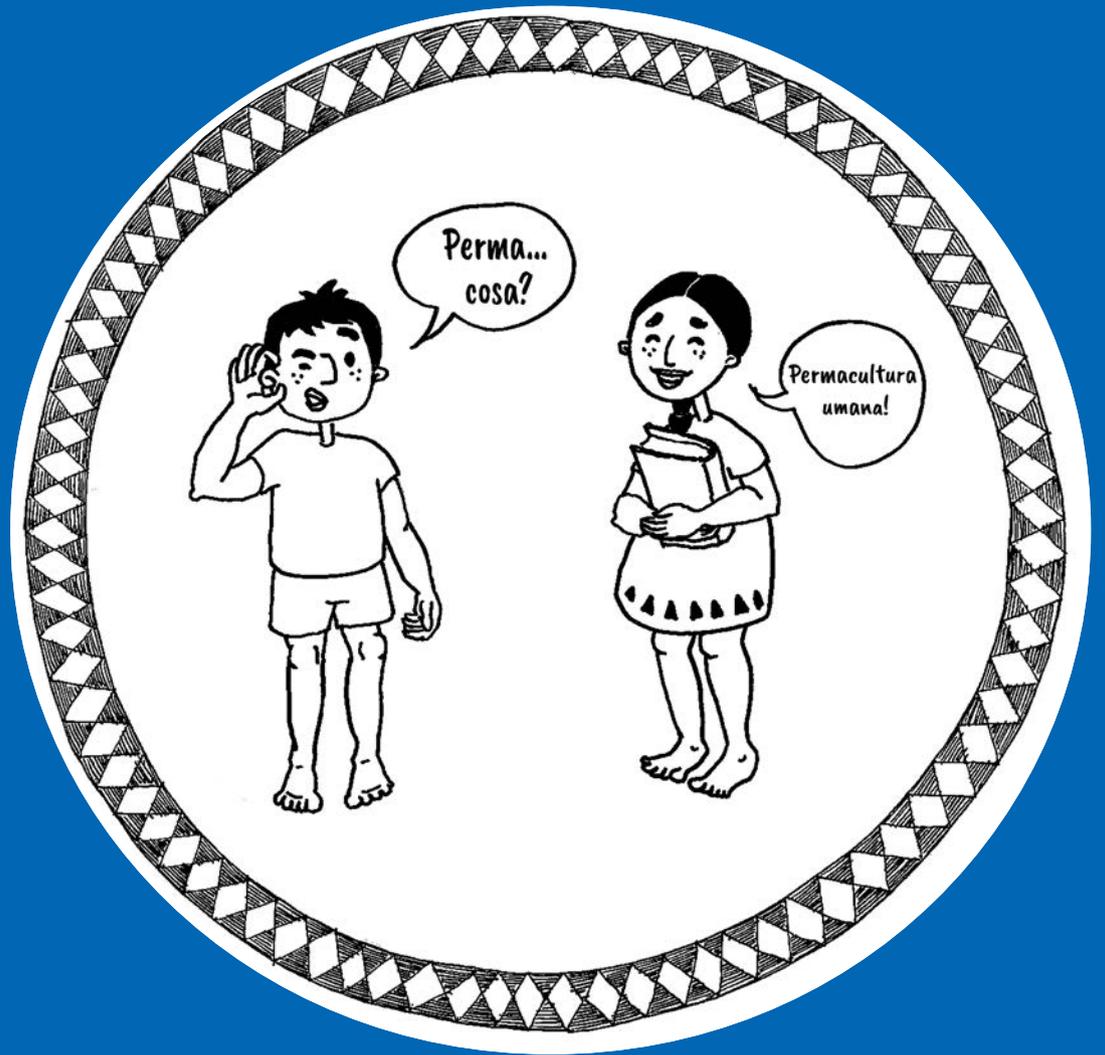
*«Riguardo al futuro, non si tratta di prevederlo,
ma di renderlo possibile»*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Perma...
cosa?

Permacultura
umana!



Introduzione

Una guida per singoli e gruppi per affrontare la transizione

CRESCERE LA CONSAPEVOLEZZA CHE IL MONDO È GIUNTO A “FINE CORSA”

Una profonda transizione è già in atto e riguarda sia l'umanità nel suo complesso che l'ambiente. In un mondo in cui il prezzo del petrolio oscilla di continuo, in cui impera la crisi economica e che è scosso dalla preoccupazione per i disastri provocati dal cambiamento climatico, anche le nostre abitudini di vita vengono messe in discussione. L'individualismo, sorto dall'euforia seguita allo sviluppo industriale e al consumismo sfrenato, va riducendo la sua portata: le persone ci pensano due volte prima di salire in auto, leggono le etichette prima di fare acquisti, prestano attenzione all'efficienza energetica delle loro abitazioni e si mettono in gioco anche su svariati altri fronti del cambiamento. Sono sempre più frequenti scelte che implicano la condivisione: il carpooling, gli orti comunitari, momenti collettivi di formazione e lavoro, l'utilizzo del baratto si stanno diffondendo un po' ovunque. Le persone iniziano a mettere in discussione le regole sulla base delle quali abbiamo impostato finora l'organizzazione sociale ed economica, soprattutto quando si tratta del cibo, della salute, dell'educazione, dell'agricoltura, dell'energia, della finanza, dell'accesso alle risorse e della loro gestione. Stiamo riconsiderando ogni attività umana alla luce della nostra nuova realtà: la consapevolezza che viviamo in un mondo fragile e dalle risorse limitate. Sono necessari cambiamenti urgenti e questo preoccupa buona parte della popolazione. Vediamo svanire i precedenti punti di riferimento, ma quelli che dovrebbero prenderne il posto sono solo vagamente definiti.

L'URGENZA DI AGIRE

A fronte dell'aumento della pressione demografica, diviene ancora più urgente portare avanti la transizione: si prevede che la popolazione mondiale passerà dai sette miliardi e mezzo del 2020 a nove miliardi nel 2050. Attualmente un essere umano su due vive in una città. Entro il 2050 tre persone su quattro vivranno in ambiente urbano, per lo più nelle metropoli. I limiti degli attuali modelli urbani sono ormai evidenti: oggi le città più grandi del mondo occupano il 2% della superficie del pianeta, eppure consumano il 75% dell'energia disponibile, emettendo l'80% di tutta la CO₂ generata dall'uomo. Quale potrà mai essere la situazione con due miliardi di persone in più ad affollare le nostre città?

Sappiamo che i nostri bisogni umani fondamentali non sono destinati a cambiare. Per vivere in pace, per prosperare, per restare in attività e per condurre vite che possano essere ricche di creatività, gli esseri umani devono poter contare su cibo, riparo, vestiario, trasporti, possibilità di comunicare ecc. Oggi siamo ancora molto lontani da questi obiettivi, milioni di persone si vedono ancora negato il soddisfacimento di questi bisogni primari. Come potremo, su un pianeta dalle risorse limitate, affrontare l'esplosione demografica che ci attende? Occorre ripensare i nostri modelli economici e socioculturali, è inevitabile.

PREPARARSI A VIVERE SENZA ENERGIA DA FONTI FOSSILI

Se non agiamo, ci attende un vero e proprio annientamento. Chi di noi, oggi, è preparato, come singolo o come comunità, ad affrontare, per esempio, un blackout di diversi giorni o, peggio, di più setti-

mane? E se si dovesse verificare una grave interruzione dell'approvvigionamento energetico a causa di un terremoto, di una tempesta, di uno tsunami o di un incidente o attacco nucleare? E non si tratta di fantascienza: ognuno di questi scenari si è verificato, negli ultimi anni, in una nazione o in un'altra. Provate a pensarci: improvvisamente rimanete senza luce in casa (per fortuna che le candele e i fiammiferi funzionano ancora!), senza lampioni nelle strade, senza acqua potabile dal rubinetto (nelle città l'acqua è distribuita grazie a pompe elettriche), non potete usare i fornelli per cucinare, niente riscaldamento se non le stufe a legna (quasi tutti i sistemi di riscaldamento utilizzano l'elettricità, incluse le stufe a pellet), niente acqua calda per la doccia, niente carburante per le auto, nessuna scorta di provviste (i supermercati hanno a disposizione cibo per soli tre giorni se non arrivano i rifornimenti), nessun giornale, niente più radio o televisione, niente telefono né computer, niente Internet né posta elettronica! E niente più ascensori che vi fanno scendere dall'ufficio dopo una giornata di lavoro, né carta di credito per effettuare pagamenti o sportelli bancomat per prelevare contante. Praticamente tutto funziona con l'elettricità o il petrolio!

Basta un'instabilità nelle forniture ed ecco che tutta la società entra in uno stato di paralisi, con un effetto domino che è difficile persino immaginare su larga scala. A eccezione di alcune nazioni come il Canada, dove il 60% della rete elettrica funziona grazie all'energia idroelettrica (96% nella provincia del Quebec), la stragrande maggioranza dei Paesi ha bisogno di fonti fossili per avere elettricità. Anche la Francia, i cui leader si vantano, fieri, di essere completamente autosufficienti nella produzione di energia grazie al nucleare, in realtà dipende al 100% dall'uranio importato che serve per alimentare i reattori. L'uranio, fonte fossile strategica (e quindi fragile), è una materia prima non rinnovabile che alimenta un'industria che presenta azzardi e problematiche tuttora irrisolte (si pensi alle scorie radioattive).

GARANTIRSI IL CONTROLLO SULL'ENERGIA

La precarietà della situazione in cui ci troviamo è un campanello d'allarme che ci spinge a ridurre la nostra dipendenza dalle fonti fossili, a limitare la nostra produzione di gas serra (che minacciano il clima) e a impegnarci concretamente nella transizione verso le energie rinnovabili in ogni ambito della nostra vita: l'approvvigionamento di cibo e acqua, le nostre abitudini, i mezzi di trasporto che utilizziamo e anche le nostre attività sociali, professionali e culturali. La priorità oggi è fare in modo che le nostre vite – come individui, famiglie e comunità – ritornino in armonia con le risorse disponibili sul pianeta.

LA PERMACULTURA UMANA È UNA RISPOSTA A QUESTO DELICATO PERIODO DI TRANSIZIONE

La permacultura umana costituisce un approccio innovativo, olistico, creativo e interattivo per raccogliere la sfida che abbiamo di fronte e contribuire a dare vita al nuovo mondo che è alle porte.

Essa parte dai presupposti della permacultura classica – concetto nato negli anni Settanta del secolo scorso – e ne delinea l'applicazione alle attività umane. La permacultura, intesa come la pratica di un'agricoltura naturale ideata dagli australiani Bill Mollison e David Holmgren, ha conosciuto un crescente successo in tutto il mondo negli ultimi decenni. Ci sono innumerevoli opportunità di formazione, i festival sono sempre più numerosi, il tema attira moltissimi giovani e anche adulti di ogni età che desiderano approfondire questo approccio. Tuttavia, la dimensione di questa disciplina incentrata sull'uomo resta meno nota; è quindi ora di colmare questa lacuna!

L'originalità della permacultura nella sua "declinazione" umana sta nel fatto di considerare un ambito più ampio possibile. Si occupa infatti di costruire (o ricostruire) gli ecosistemi umani utilizzando i modelli messi a disposizione dalla natura: fa in modo di generare maggiori interazioni tra le persone anziché farle

lavorare da sole in angusti spazi urbani, permette la produzione di più energia di quanta non se ne consumi e predilige strumenti semplici (che sono peraltro assai più facili da mantenere e riparare!) al posto di soluzioni altamente tecnologiche.

Tali obiettivi sono in linea con quanto un crescente numero di persone ricerca, persone che vogliono collaborare per progettare soluzioni efficaci per affrontare le incertezze attuali e future.

IL CAMBIAMENTO? MEGLIO COSTRUIRLO CHE SUBIRLO

Sappiamo bene che “un altro mondo è possibile” e che stiamo contribuendo a costruirlo; quindi abbiamo scritto questo libro per offrire ai lettori l’opportunità di fare propri i principi fondamentali della permacultura umana (Parte 1). Attraverso un idoneo processo di progettazione (Parte 2), invitiamo i lettori a porsi le giuste domande per trovare le giuste risposte alle loro specifiche esigenze, senza che debbano ricorrere a soluzioni preconfezionate. Questo libro invita chi legge a riconciliarsi con la natura (dalla quale dipendiamo totalmente, visto che ne siamo parte integrante), a scoprire o riscoprire la relazione profonda che ci lega all’acqua, al suolo, alle foreste (Parte 3) e al cibo “permacoltivato” con modalità adeguate ai problemi dell’oggi (Parte 4).

Questo volume fornisce ai lettori che si vogliono informare gli strumenti di cui hanno bisogno per

affrontare la transizione. Ognuno di voi può adattare tali strumenti alle proprie preferenze e alla propria situazione – si tratti di un nucleo familiare, di vicini di casa, di una scuola, di un luogo di lavoro e così via. Dopo aver compreso come i grandi problemi globali sono correlati al nostro agire quotidiano e grazie all’ispirazione fornita dai pionieri della permacultura e da esempi di esperienze più che mai attuabili, i lettori saranno così equipaggiati a sufficienza per iniziare a progettare la loro nuova vita, giorno dopo giorno. Saranno in grado di riorganizzare le loro attività in modo sostenibile e con armonia, per creare ecosistemi vitali e fertili intorno a loro, con una consapevolezza libera e piena. Molti di loro dovranno probabilmente impegnarsi e lavorare sodo per superare l’inevitabile “resistenza al cambiamento”, ma superare i momenti critici sarà più facile potendo vedere come altri hanno compiuto quel balzo atterrando saldamente in piedi!

Grazie all’entusiasmo, si potranno acquisire nuove prospettive (e magari sarete tentati di annoiare amici e familiari con consigli tediosi...). Ricordate comunque sempre che il nostro solo potere risiede nella capacità di cambiare noi stessi. È inutile cercare di cambiare gli altri! Il nostro esempio può spingerli a impegnarsi in un percorso di cambiamento, ciascuno con i suoi tempi, o magari questo non accadrà. Certe scelte sono strettamente personali, benché estremamente contagiose!

Qual è il vostro impatto sul pianeta?

Ecco alcuni spunti divertenti grazie ai quali potete calcolare il vostro impatto personale o di comunità sul pianeta. L'obiettivo, naturalmente, è prendere coscienza di tale impatto per poter poi cercare di limitarlo.

1. CALCOLATE LE VOSTRE EMISSIONI DI CARBONIO E LA VOSTRA IMPRONTA ECOLOGICA

Quanto misura la superficie della vostra abitazione? Quanti kilowattora di elettricità consumate ogni anno? Quanto è datato il vostro frigorifero?

Quanti chilometri percorrete in auto ogni anno? E quanti invece utilizzando i trasporti pubblici?

Quante volte alla settimana mangiate carne? E il pesce? Quanto formaggio e burro? Quanti prodotti locali consumate rispetto a frutta e verdura fuori stagione? Bevete acqua in bottiglia o dal rubinetto?

Quanti rifiuti domestici produce e gettate ogni settimana?

Qual è il budget annuale che destinate all'acquisto di computer e altri dispositivi digitali? Quanto spendete in abiti e scarpe?

Quanta carne o cibo confezionato mangiano i vostri animali domestici?

Quante settimane all'anno trascorrete in vacanze in luoghi caldi?

Rispondere a queste domande sulla vostra casa, sui trasporti, sulla vostra alimentazione e sui prodotti che acquistate vi permetterà di raccogliere un sacco di informazioni. Essere consapevoli dell'impatto che il



nostro stile di vita ha sul pianeta e sul riscaldamento globale è un prerequisito necessario per ridurre le nostre emissioni di carbonio e la nostra impronta ecologica. Vediamo cosa questo significa.

Contabilizzare le emissioni di carbonio

La contabilizzazione delle emissioni di carbonio è un modo per determinare il volume di gas serra (soprattutto CO₂) emessi da persone o gruppi nel corso delle loro attività quotidiane, con l'obiettivo di ridurre il loro impatto sul clima. Conoscere il tipo (fossile o rinnovabile) e la quantità di energia utilizzata ci fa capire quanto siamo dipendenti dalle fonti fossili e quanto siamo vulnerabili in caso intervenga una (potenziale) crisi energetica. Si tratta di aspetti che è molto utile sapere!

Vi incoraggiamo, dunque, a fare il test disponibile online sulla contabilizzazione delle emissioni di carbonio. Per esempio, potreste provare questo: carbonfootprint.com/calculator.aspx.

Per aziende o gruppi/comunità se ne trovano anche di più complessi e completi, come qui: ghgprotocol.org/companies-and-organizations.

L'impronta ecologica

La nozione di impronta ecologica, sviluppata per la prima volta da William E. Rees e Mathis Wackernagel nel 1992, ha ottenuto una grande attenzione di pubblico durante gli anni Novanta del secolo scorso.

L'impronta ecologica ci indica l'impatto che le attività umane hanno sulle risorse naturali (lo sfruttamento del suolo, dell'acqua, delle foreste, della flora e fauna selvatiche terrestri e marine e così via), a differenza della contabilizzazione delle emissioni di carbonio che ci indica "solo" l'effetto che l'antropizzazione ha sul clima. Quindi, quella che viene chiamata *ecological footprint* mette a confronto la pressione esercitata dalle attività umane con la "biocapacità" della Terra di rigenerarsi (per esempio, di rigenerare le proprie risorse e "assorbire" i rifiuti prodotti dall'uomo). Le risorse del pianeta sono limitate, a fronte di una popolazione che sta aumentando. Se consumo più di quanto matematicamente mi spetti, se consumo risorse più velocemente rispetto alla capacità della natura di rigenerarle e se produco più

rifiuti di quanti il pianeta ne possa assorbire, allora sto monopolizzando ciò che si può definire un bene comune; mi sto accaparrando la parte che spetterebbe invece agli altri esseri umani e alle future generazioni. L'impronta ecologica si applica a tutti i livelli: agli individui, alle città, alle nazioni e all'umanità in senso lato. Può essere espressa in "ettari" e "pianeti" equivalenti, cioè per esempio: di quanti pianeti avremmo bisogno se tutti vivessero come voi?

Il Global Footprint Network fornisce la modalità più completa e aggiornata per effettuare questo calcolo, qui: footprintcalculator.org.

2. RIDUCETE IL VOSTRO CONTEGGIO COMPLESSIVO DI EMISSIONI DI CARBONIO E LA VOSTRA IMPRONTA ECOLOGICA

Questo libro vi aiuterà a raggiungere l'obiettivo! Spesso le persone restano sorprese di fronte al calcolo delle proprie emissioni e della propria impronta ecologica, e a giusta ragione. I test ci indicano quali aspetti del nostro stile di vita hanno maggior peso dal punto di vista ecologico e ci incoraggiano a trovare modalità per migliorare i risultati.

Vi consigliamo di fare entrambi i test prima di leggere questo libro e di rifarli qualche mese dopo, quando avrete iniziato la vostra "transizione" e avrete assimilato alcuni dei principi base per raggiungere una certa sobrietà energetica e la condivisione delle risorse. La differenza vi sorprenderà!

Stiamo consumando le risorse di un pianeta e mezzo: trova l'errore!

Se sottraiamo la superficie globale di oceani, deserti e montagne e se consideriamo lo spazio necessario alle altre specie animali, ciò che rimane è una media di un ettaro e mezzo di suolo biologicamente fertile, l'equivalente di tre campi da calcio per ciascuno dei circa sette miliardi di individui che abitano il pianeta. Vi assicuriamo che non è molto per garantire il soddisfacimento di tutte le necessità, dalla culla alla tomba (acqua, cibo, spazio vitale, materie prime per fabbricare tutte le attrezzature di cui abbiamo bisogno, per il vestiario, i trasporti ecc.), soprattutto se considerate che questo spazio si va riducendo con l'aumentare della popolazione. Cina, Stati Uniti, India, Brasile e Russia, da soli, sono i responsabili del 50% dell'impronta ecologica mondiale.

Se non facciamo nulla per modificare il nostro stile di vita (va detto che stiamo iniziando a muovere qualche passo!), entro il 2050 l'umanità avrà bisogno dell'equivalente di tre pianeti per soddisfare i propri bisogni, per gestire i rifiuti prodotti e neutralizzare l'inquinamento. I costi di questo debito ecologico peseranno come un vero e proprio salasso sui nostri nipoti sia riguardo al cibo che ai trasporti, dreneranno le loro tasche. È dunque più che mai urgente adottare uno stile di vita che sia compatibile con le risorse limitate del pianeta.

Per saperne di più sulla nostra impronta ecologica e le sue conseguenze sul pianeta, visitate il sito del Global Footprint Network, footprintnetwork.org.

TerraNuova

Puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su www.terranuovalibri.it



La tua vita in permacultura

Costruire relazioni sostenibili tra persone e natura

Cos'è la permacultura e come usarla nella vita quotidiana per la nostra crescita personale e per trasformare il nostro stile di vita

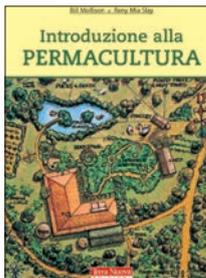
di Alessandro Marfia
pp. 320 • € 18,00



Microrganismi effettivi (EM) in agricoltura

Come e perché utilizzare gli EM per promuovere la fertilità naturale del terreno e migliorare i raccolti

di Vanni Ficola
pp. 256 • € 22,00



Introduzione alla permacultura

Il primo manuale pratico di una disciplina che ha rivoluzionato le pratiche agricole e non solo.

di B. Mollison
e R. M. Slay
pp. 236 • € 22,00



Progettare ecosistemi alimentari in permacultura

Guida completa per trasformare spazi sottoutilizzati in risorse per la comunità.

Con oltre 300 foto e disegni.

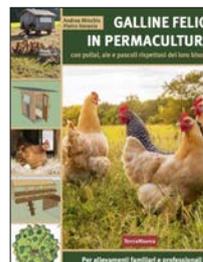
di Zach Loeks
pp. 288 • € 25,00



Manuale di permacultura integrale

Una visione originale della permacultura proposta da una delle massime esperte italiane.

di Saviana Parodi
Delfino
pp. 168 • € 16,50



Galline felici in permacultura

con pollai, aie e pascoli rispettosi dei loro bisogni.

Per allevamenti professionali e familiari.

di Andrea Minchio,
Pietro Venezia
pp. 292 • € 18,50

Cerca i libri di Terra Nuova Edizioni nelle migliori librerie,
nei negozi di alimenti biologici o richiedili direttamente a:

Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze • tel 055 3215729 • libri@terranuova.it



Permacultura per tutti

Oltre l'agricoltura bio, per curare la Terra e guarire il Pianeta.

di Patrick Whitefield
pp. 224 • € 12,50



La rivoluzione dell'alveare

Ispirato alla permapiicoltura di Oscar Perone, un manuale che insegna a rispettare l'organismo alveare.

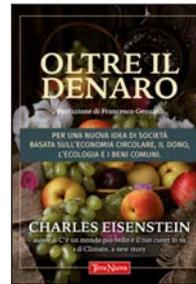
di Mauro Grasso
pp. 148 • € 14,80



Riscoprire lo stile di vita originario

Una prospettiva nuova che recupera e valorizza le nostre radici, per ritrovare salute, equilibrio e felicità.

di Ivana Arena
pp. 258 • € 16,00



Oltre il denaro

Per una nuova idea di società basata sull'economia circolare, il dono, l'ecologia e i beni comuni.

Nuova edizione aggiornata dell'opera di Charles Eisenstein sul capitalismo, la moneta e l'economia del dono.

di Charles Eisenstein
pp. 432 • € 21,00



L'arte di essere gentili

Buone pratiche quotidiane.

Come praticare la gentilezza, per costruire esperienze più serene e giuste, e generare felicità per sé e per gli altri.

di Lorenzo Canuti,
Anna Maria Palma
pp. 272 • € 14,50



Speranza attiva

Come affrontare la catastrofe ecologica senza perdere la testa

Per un attivismo consapevole e nonviolento.

di Chris Johnstone,
Joanna Macy
curatore Giovanni Scotto
pp. 280 • € 18,00

Questo libro è una guida pratica, riccamente illustrata e all'avanguardia, che utilizza i principi della permacultura per insegnarci a progettare in modo ecologico e sostenibile la nostra vita, prendendoci cura delle persone e della Terra. Gli autori tracciano il percorso per compiere scelte di condivisione e di equilibrio, mettendo i propri talenti al servizio dell'ecosistema e affrontare la transizione che ci aspetta.

Tra i temi trattati:

- I principi della permacultura umana.
- Il processo in nove fasi per individuare e realizzare il proprio progetto di vita.
- La scoperta della propria nicchia personale.
- Le basi per un lavoro di squadra efficace.
- La riscoperta dei nostri profondi legami con l'acqua, il suolo e la natura.

Senza dimenticare mai che cambiando noi stessi cambiamo il mondo.



Bernard Alonso

Canadese, facilitatore internazionale e conferenziere, pratica la permacultura da oltre 30 anni. Formatosi presso i maestri fondatori di questa disciplina, si dedica alla diffusione della permacultura umana a livello internazionale, condividendo strumenti efficaci e collaudati per accompagnare le trasformazioni necessarie del nostro tempo. È anche cofondatore di Humanovi.



Cécile Guiochon

Ha una doppia formazione in psicopatologia e giornalismo. Ha co-fondato l'associazione "E-Kêr" in Bretagna ("Dove viviamo" in bretone) per sensibilizzare l'opinione pubblica e incoraggiare azioni collettive di transizione. Nel 2020 ha co-fondato la società "Kerwatt", che riunisce progetti civici in Bretagna e invita i cittadini a investire in energie rinnovabili. Ha conseguito il certificato di progettazione in permacultura.

ISBN 12 5700 094 3



9 791257 000943 >

€ 21,00