



# Lucia Cuffaro: «Io, che produco tutto da sola»

di VALERIA VANTAGGI

**Attivista e presidente del Movimento per la Decrescita Felice, è da anni appassionata al mondo dell'autoproduzione. Attraverso i suoi libri, un blog e una rubrica in tv spiega come creare da soli ciò che serve**

Probabilmente il fatto di essere cresciuta a **Malagrotta**, accanto a un'enorme discarica, alla periferia di Roma, qualcosa dentro le ha smosso: oggi intorno al tema dei rifiuti, del non-spreco, del «non si butta via niente» ci ha costruito il suo lavoro, di più, la sua filosofia di vita. Alla domanda: «Ma lei che lavoro fa?», risponde convinta: «**L'attivista ecologista**», anche se ci tiene a precisare che non distingue tanto il suo mestiere dalla sua persona: «Io *sono* un'ecologista, non *faccio* l'ecologista».

**Lucia Cuffaro**, 40 anni, ha studiato Sociologia e Naturopatia, affacciandosi all' Ayurveda, all'Etnobotanica, alla Chimica e alla Medicina e oggi scrive **libri** sull'**autoproduzione**, organizza workshop e ha una rubrica in Tv il sabato a UnoMattina in Famiglia, alle 10.15: «Dopo anni di lavoro trascorsi nel campo dell'organizzazione di eventi e poi in Rai, come assistente programma, ho lasciato tutto: ero alla continua ricerca di un lavoro che fosse più etico e di volta in volta, a ogni passaggio, aggiustavo il tiro. A un certo punto ho avuto dei problemi di salute e ho cominciato a pormi una serie di domande sul mio stile di vita, così tante e così pressanti che ho poi deciso di licenziarmi».

All'inizio ha passato molto tempo ne **La Città dell'Utopia** del Servizio Civile Internazionale, un luogo di sperimentazione sociale e culturale che affronta i principali temi legati a un nuovo modello di sviluppo sostenibile ed equo. Poi è entrata nel **Movimento per la Decrescita Felice**, che ha conosciuto frequentando i laboratori dell'**Università del Saper Fare**. La strada intrapresa era quella giusta per lei, tanto che oggi, di quel movimento, è diventata presidente nazionale.

«Ho scoperto un mondo, e – soprattutto – frequentando quegli ambienti ho iniziato a incontrare le persone che, come me, sono alla continua ricerca di un *come*: come posso fare io a cambiare le cose che non vanno? Non guardiamo all'autoproduzione come un semplice “fai da te”: implica tante altre cose, a cominciare dall'attenta lettura delle etichette, per capire quante schifezze manipoliamo e ingeriamo ogni giorno».

**Ma non diventa complicato vivere in decrescita in una metropoli caotica e poco organizzata come**

## **Roma?**

«Io sì, vivo a Roma, ma sono nella periferia ovest e davanti a casa mia ci sono degli orti e non sto lontano dal mare. E poi, comunque, la vita cittadina mi piace: faccio teatro, faccio beach volley, ballo swing, vado in bicicletta, esco a bere l'aperitivo con gli amici. Ma non mi ci vedrei a vivere in mezzo a una campagna isolata. Mi piace darmi da fare nel mio quartiere e vedere che si può rendere migliore la periferia apparentemente più difficile: faccio parte dell'associazione Massimina.it, che si impegna a trasformare il quartiere Massimina da quartiere-dormitorio a zona accogliente, dove trascorrere del buon tempo. Trovo incredibilmente interessante vedere la possibile trasformazione delle periferie».

## **Quanto le costa in termini di tempo un'organizzazione come la sua? Quanto deve mettere in conto nel fare, per esempio, il pane in casa così come i detersivi?**

«Nel mio terzo libro, che si intitola *Cambio pelle in 7 passi*, dimostro tutto il mio amore per la sintesi: ho scritto centinaia di ricette, partendo da non più di 10 ingredienti. Quando torni alla base hai un solo sapone che va benissimo per il corpo e per il viso così come per i capelli. Dietro, certo, c'è uno studio legato all'utilizzo dei giusti ingredienti, con le loro reazioni chimiche e le loro caratteristiche. Io ho una vita pienissima e anche io, come molti, poco tempo eppure riesco bene a organizzarmi, semplificando il tutto. Io faccio sempre il pane in casa, ma ho un sistema veloce e comunque le farine le compro una volta ogni tre mesi, non è tutto questo impegno».

## **Che cosa si butta sempre, che invece è preziosissimo?**

«Purtroppo il 60% degli scarti alimentari che le famiglie italiane buttano potrebbero essere riutilizzati. Penso alle bucce d'arancia, con cui io, per esempio, faccio degli ottimi scrub per il corpo e degli insaporitori per le torte. O penso all'olio di frittura con cui io, aggiungendo un po' di soda caustica e un po' d'acqua, creo dell'ottimo sapone per il bucato. Lo sappiamo che un litro d'olio di frittura può inquinare fino a un milione di metri cubi di acqua? Perché se ne siamo consapevoli, allora non lo possiamo buttare con tanta leggerezza».

## **Il consumismo è stata la chiave della nostra economia: il dubbio di molti è che poi crolli il sistema, chiudano le fabbriche, la gente rimanga a casa dal lavoro... Insomma, un disastro!**

«Come prima cosa dobbiamo cambiare valori di riferimento: se come valore fondante mettiamo la tutela dell'ambiente, se lavoriamo in un'azienda inquinante, allora sentiremo l'urgenza di dover fare qualcosa. Continuo a chiedermi perché non si facciano delle leggi che agevolino chi è impegnato in attività – che sono legate al mondo dell'usato: perché chi apre un negozio dell'usato e dunque ricicla e rimette in circolo le cose anziché buttarle, non ha degli incentivi? Credo che si avrebbero nuovi lavori e comunque nuove opportunità se a livello politico e fiscale si avesse un pensiero più attento all'ecologia, con tutto ciò che ne consegue».

## **E invece sembra che i macrosistemi vadano dalla parte opposta: ci troviamo nei supermercati dei salmoni con i coloranti per farli sembrare più rosa e nei colorifici delle vernici tossiche. Come dire, le leggi non ostacolano questo sistema imperante...**

«Ed è per questo che io mi sto dedicando così tanto al tema delle etichette: la maggior parte del cibo che mangiamo è truccato e ha perso gran parte del suo apporto nutrizionale. La frutta ha il 50% in meno di

vitimine a sali minerali rispetto a cinquant'anni fa... E non capisco perché i piatti su cui mangiano molti bambini sono di melamina: se si superano i 70 gradi, facciamo mangiare loro della formaldeide cancerogena. Lo sappiamo che per sostanze come gli ftalati oggi un maschio su tre ha problemi di sterilità?».

**Avrebbe in mente delle piccole aziende virtuose in tal senso?**

«Io mi rifornisco da tanti piccoli produttori, organizzandomi attraverso i gas, i gruppi di acquisto solidale. Così, per esempio, ho conosciuto [Officina Naturae](#), [il Sapone del Bianconiglio](#) e [Remedia](#) che fanno cosmetici e detersivi tutti ecobio. Credo nel buon funzionamento delle Food Coop, i supermercati autogestiti, dove si fa la spesa e si dà il proprio tempo: i consumatori sono cioè anche soci della cooperativa, che non ha quindi tanti dipendenti quanti un normale supermarket, e questo consente di ridurre i costi e non gravare sul prezzo dei prodotti. Ecco questo è un perfetto esempio di decrescita felice».