

---

# Vita sobria per tutti

**Autore:** Gianni Abba

**Fonte:** Città Nuova

**A proposito dell'articolo "Vivi con stile" di Aurelio Molè, pubblicato sul n.10/2010**

## Suggerimenti

«28 mesi fa ho perso il lavoro per la crisi dell'azienda, con mia moglie casalinga e due figli studenti universitari. Oltre ai suggerimenti da voi illustrati, da noi adottati da tempo, elenco schematicamente gli ulteriori provvedimenti di risparmio, resisi necessari dall'emergenza:

- vendita seconda auto, non indispensabile;
- non rinnovo assicurazione moto ragazzi e fermata dei mezzi;
- disdetta abbonamenti a riviste (eccetto *Città Nuova*);
- disdetta canone Rai;
- riscaldamento quasi esclusivamente a legna, raccogliendo il secco dei boschi (con temperature nei locali giorno di 16-18 °C), nessun riscaldamento nelle camere da letto (9-12°C);
- coltivazione orto, concimato con compostaggio e irrigato con acqua piovana;
- riduzione quantità di cibo, con beneficio salute, in particolare delle carni, sostituite spesso da legumi o noci e nocciole;
- eliminazione bevande dolci commerciali, acqua minerale e superalcolici, riduzione consumo di vino;
- niente cibi pronti o costosi (pasta fresca, gnocchi, gelati);
- autoproduzione marmellate, conserve, camomilla e aromi, dado vegetale, birra, pesto, maionese, torte e biscotti, pizza, pasta fresca, pane;
- mai acquisto di primizie, ma solo quando il prezzo è minimo e la maturazione ottimale;
- raccolta di funghi, mirtilli, lamponi, fragoline, corgnole, castagne ed erbe edule dei prati (tarassaco, ortica, germogli luppolo, asparagi selvatici, verzole);
- esecuzione di ogni manutenzione a casa e auto;
- eliminazione pasti in ristorante o pizzeria;
- eliminazione vacanze in albergo, ma riscoperta del campeggio;
- riduzione viaggi;

---

- bicicletta, anche per distanze superiori a 10 km;

- sostituzione contratti utenze gas, energia e telefonia con altri più economici;

- rinegoziazione contratto assicurazione auto.

«Ci sono poi comportamenti propedeutici, da noi adottati, che innescano un percorso virtuoso:

- trasferirsi dalla città in campagna per migliorare la qualità della vita e permettere i risparmi anzidetti;

- risparmiare per acquistare presto una casa, anche se modesta, per non pagare più l'affitto;

- evitare di abitare in condominio, fonte di sprechi inimmaginabili (se ne può scrivere un libro);

- acquistare auto con costi di gestione minimi;

- non avviare abitudini costose ed inutili (fumo, lotterie, giochi a pagamento, ecc.);

- scegliere sport a costo minimo (alpinismo, escursionismo, speleologia, canoa, nuoto al lago, bicicletta) ed impatto ambientale nullo.

«Spero che queste indicazioni possano risultare utili anche ad altri».

Paolo Sebastiani