

EDUCAZIONE ALIMENTARE

RICETTARIO DIGITALE



COLTIVARE → **PREPARARE** → **CONDIVIDERE**



Co-funded by
the European Union

COLTIVARE



PREPARARE



CONDIVIDERE



IL MODO FACILE PER
IMPARARE LA **FILIERA** DEL
CIBO SOSTENIBILE!

RICONOSCIMENTI

Questo libro di cucina digitale è stato creato grazie alla collaborazione tra YEPP EUROPE (Germania), YEPP Italia (Italia), ROES Cooperativa (Grecia), Associação Inspira! (Portogallo) e LOGO Jugendmanagement (Austria).

Con questo libro di cucina, ci proponiamo di introdurre i giovani e gli operatori giovanili a alternative sostenibili ai sistemi alimentari tradizionali dannosi, che giovano alla nostra salute, all'ambiente e alle nostre comunità. Speriamo che ispiri un cambiamento verso modi di mangiare e vivere più ecologici e sostenibili.

Un enorme grazie a tutti coloro che hanno contribuito con il loro tempo, energia e creatività a questo progetto, sia come coordinatori, formatori o partecipanti (elencati in ordine alfabetico). I vostri sforzi hanno reso tutto questo possibile!

TEAM

Alessio Sgarlato, LOCAL PROJECT COORDINATOR

Beatrice Bassan, LOCAL HACKATHON ORGANIZER

Carla Sandra de Moura Pinho, LOCAL HACKATHON ORGANIZER

Celine Bamu, VIDEO & PHOTOGRAPHY TRAINER & LOCAL PROJECT COORDINATOR

Enrico Rusolen, COOKING TRAINER & CONTENT CREATOR OF THE CHAPTER PREPARE

Giorgos Nicolaou, LOCAL PROJECT COORDINATOR

Helena Habdija, HACKATHON TRAINER & CONTENT CREATOR OF THE CHAPTER SHARE

Irene Cornaglia, LOCAL PROJECT COORDINATOR

Iva Bubalo, LEAD PROJECT COORDINATOR

J Rosanna Phillips, COMMUNICATIONS COORDINATOR

Joao Afonso Barroso Guerra Machado Pinto, GRAPHIC DESIGN TRAINER

Jochen Schell, LEAD PROJECT COORDINATOR

Lilliana Seidijaj, LOCAL HACKATHON ORGANIZER

Lukáš Uhorskák, VIDEO & PHOTO EDITOR FOR CHAPTER SHARE

Mariana Teresa Magalhães Pinto, SOCIAL MEDIA TRAINER

Olga Markari, LOCAL PROJECT COORDINATOR

Renato Teixeira Gil, LOCAL PROJECT COORDINATOR

Sofia Mendes Teixeira, SOCIAL MEDIA TRAINER

Stefanie Herzog, VIDEO & PHOTOGRAPHY TRAINER & LOCAL PROJECT COORDINATOR

Steven Verhelst, GARDENING TRAINER & CONTENT CREATOR OF THE CHAPTER GROW

Tatiana Machado, LOCAL HACKATHON ORGANIZER

Thomas Doppelreiter, PROOFREADING



PARTECIPANTI

Aleksandar Stamenkovic	Claudia Petelinc	Martim Cunha
Alessia Salvatico	Cláudia Soares Guerra	Matthildi Michalopoulou
Alkisti Kyriakopoulou	Cristina da Luz da Silva Martinho	Melina Margaritis
Inna Dyban	Dagmar Roiser	Melissa Shala
Anni-Kaisa Jokinen	Daniel Fauland	Mervat Mohamed
Olga Katsilidou	Daniela Filipa Cabeleira Pinheiro	Michela Carrozza
Andra Backhaus	David Krieger	Myrsini Stagianni
Athney/Eva Mayer	Desiree Nischt	Nicole Vio
João Lages	Elias Skoff	Nina Sekula
Thomas Vialle	Eva Zecic	Nuno Filipe Alves Carreira
Konstantinos Kourlimpinis	Francesco De Martini	Nuno Henrique Barreira Martinho
Elia Garofoli	Francesco Taratufolo	Pam Duivenvoorden
Maria Cavaleri	Gerhard Dorn	Patrícia Costa
Tamari Shamatava	Guilherme Ferreira	Pauline Salerno
Vito Paraspola	Haiddy Kiara Nihua Requena	Pedro Miguel Gaspar Melão
Giorgia Peterlini	Isabel Melo	Rebecca Borello
Alise Svandere	Isabella Aistleitner	Riccardo Marioni
Ana Beatriz Duro de Jesus	Jaia Gori	Riccardo Rossello
Ana Beatriz Rebelo	Jamukh Manaljav	Rieke Finck
Ana Luisa Rodrigues	Jasmine Corba Mbang	Sara Panero
Anastasia Ntalakosta	Jo Mercet Buisson	Sarah Schober
Andrea Massone	Joana Filipa	Serafym Kolodchuk
Angela Rizzo	Joana Martins	Simone Babi
Antonios Pegkas	João Alexandre Durão Batista	Simone Traverso
Arianna Viola	Lara Rodrigues	Sofia Fernandes Vinhais
Ariele Gay	Lisa Krahn	Sofia Georgara
Bárbara Nunes Videira	Luana Filipa da Silva Santos	Sokratis Varelogiannis
Beatriz Barreiro	Luana Rodrigues	Sophie Marie Garger
Carla Sandra de Moura Pinho	Lucie Olet	Tomás da Silva Ferreira
Caroline Frizberg	Mano Viales	Vasiliki Bardoutsou
Cátia Pinto	Margarida Magalhães Mota	Victoria Madlmeir
Celine Cerne	Margit Taibon	Werner Hansmann
Christoph Stangl	Mariana Teixeira Ferreira	Yasmina Brumas
Claudia Granato	Marica Panero	Zoi Pouloupoulou

Questo documento è stato creato nell'ambito del progetto Erasmus+ KA2 FOOD FOR GOOD CLUB (2023-1-DE04-KA220-YOU-000158024). Questo progetto è stato finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Nazionale (JUGEND für Europa). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale possono esserne ritenute responsabili.

INDICE

<u>CAPITOLO 1 COTIVARE</u>	9
<u>BENVENUTI NEL MONDO DEL GIARDINAGGIO URBANO CON PERMACULTURA</u>	10
<u>COS'È LA PERMACULTURA?</u>	11
<u>IL GIARDINAGGIO URBANO CON PERMACULTURA È IMPORTANTE!</u>	12
<u>TRE PRINCIPI ETICI FONDAMENTALI DELLA PERMACULTURA</u>	13
<u>PRINCIPI DI PERMACULTURA</u>	14
<u>LA NOSTRA MOTIVAZIONE PER IL GIARDINAGGIO</u>	17
<u>7 MOTIVI PER CUI FARE PERMACULTURA URBANA</u>	18
<u>PRIMA DI INIZIARE</u>	20
<u>RICETTA #1 CONTATTA I CAMPIONI DEL VERDE LOCALI</u>	29
<u>RICETTA #2 TROVA IL TUO POSTO E CONOSCILO BENE</u>	32
<u>RICETTA #3 DIVENTA ESPERTO</u>	40
<u>RICETTA #4 TROVA IL TUO GUSTO</u>	42
<u>RICETTA #5 TROVA IL TUO CONTENITORE IDEALE</u>	45
<u>RICETTA #6 TROVA IL TUO MIX PERFETTO DI TERRICCIO PER VASI E PIANTE</u>	51
<u>RICETTA #7 SUPPORTA GLI IMPOLLINATORI E COLTIVA UN HABITAT URBANO BIODIVERSO</u>	56
<u>RICETTA #8 RIDURRE I PARASSITI: CONTROLLO NATURALE DEI PARASSITI</u>	60

<u>RICETTA #9 CREARE SCUDI SOSTENIBILI</u>	64
<u>RICETTA #10 OCCUPATI DI ANNAFFIARE</u>	69
<u>RICETTA #11 MIGLIORA LA SALUTE DEL SUOLO</u>	74
<u>RICETTA #12 COMPOSTAGGIO DEI RIFIUTI ORGANICI</u>	77
<u>RICETTA #13 CHIEDI AIUTO E GODITI LA COMPAGNIA</u>	80
<u>RICETTA #14 RACCOLTO</u>	82
<u>RICETTA #15 ORGANIZZA I TUOI SEMI</u>	84
<u>CONCLUSIONI</u>	87
<u>RISORSE</u>	89
<u>CAPITOLO 2 PREPARAZIONE</u>	93
<u>BENVENUTI NEL MONDO DELLE RICETTE SEMPLICI, SANE ED ECOLOGICHE!</u>	94
<u>MANGIA IN MODO INTELLIGENTE, VIVI MEGLIO: IL MODO PIÙ ECOLOGICO PER RESTARE IN SALUTE!</u>	95
<u>RIPENSA A CIÒ CHE MANGI: COME SPRECARE MENO E MANGIARE IN MODO PIÙ INTELLIGENTE</u>	96
<u>COME PREVENIRE LO SPRECO ALIMENTARE</u>	97
<u>COME FARE LA SPESA E MANGIARE CONSAPEVOLMENTE</u>	101
<u>PRIMA DI INIZIARE, ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI!</u>	102
<u>ALLERGENI</u>	103
<u>RICETTA #1 BANCAKES (PANCAKE ALLA BANANA)</u>	104
<u>RICETTA #2 GRANOLA FATTA IN CASA</u>	106

<u>RICETTA #3 PORRIDGE</u>	108
<u>RICETTA #4 INSALATA GRECA CON FETA</u>	110
<u>RICETTA #5 ZUCCA ARROSTO CON FORMAGGIO DI CAPRA E NOCI</u>	113
<u>RICETTA #6 CURRY DI CECI CON LATTE DI COCCO</u>	115
<u>RICETTA #7 ZUPPA DI PORRI E PATATE CON CROSTINI DI PANE</u>	117
<u>RICETTA#8 ZUPPA DI LENTICCHIE CON ORZO</u>	121
<u>RICETTA #9 RISOTTO ALLE BARBABIETOLE E FORMAGGIO BLU</u>	123
<u>RICETTA #10 ARANCINI</u>	126
<u>RICETTA #11 RÖSTI DI PATATE</u>	128
<u>RICETTA #12 RISO FRITTO CON VERDURE E PISELLI</u>	130
<u>RICETTA #13 KIMCHI FATTO IN CASA</u>	133
<u>RICETTA #14 PIADINA</u>	136
<u>RICETTA #15 HUMMUS MEDITERRANEO CON CRUDITÉ DI VERDURE</u>	138
<u>RICETTA #16 TAHINA FATTA IN CASA</u>	140
<u>RICETTA #17 PEIXINHOS DA HORTA</u>	142
<u>RICETTA #18 CRUMBLE DI MELE</u>	145
<u>RICETTA #19 FRENCH TOAST CON PANE RAFFERMO E COMPOSTA DI FRUTTA</u>	147
<u>CONCLUSIONI</u>	150

<u>CAPITOLO 3 CONDIVIDERE</u>	151
<u>BENVENUTI AL CAPITOLO CONDIVIDERE!</u>	152
<u>COSA IMPARERAI IN QUESTO CAPITOLO?</u>	153
<u>CHI FA PARTE DEL TEAM DELL'HACKATHON?</u>	154
<u>DAL SEME ALLA SOLUZIONE!</u>	156
<u>COMINCIAMO A CUCINARE (E A CONDIVIDERE)!</u>	156
<u>RICETTA #1 PREPARAZIONE HACKATHON</u>	158
<u>RICETTA #2 PREPARAZIONE DEL MENTORE</u>	166
<u>RICETTA #3: IMPOSTAZIONE DELLA SCENA</u>	172
<u>RICETTA #4 GENERAZIONE DI IDEE</u>	177
<u>RICETTA #5 RICERCA E DEFINIZIONE DEL PROBLEMA</u>	181
<u>RICETTA #6 IDENTIKIT DEL CLIENTE E PROPOSTA DI VALORE</u>	188
<u>RICETTA #7 PROTOTIPIZZAZIONE</u>	193
<u>RICETTA #8 MODELLI DI BUSINESS E FINANZE</u>	198
<u>RICETTA #9 PITCHING</u>	204
<u>RICETTA #10 PROSSIMI PASSI (OBIETTIVI SMART)</u>	209
<u>RICETTA #11 ADVOCACY PER L'IMPATTO DELL'HACKATHON</u>	213
<u>AGGIUNGERE INGREDIENTI SEGRETI E FLESSIBILITÀ ALLE RICETTE DEL TUO HACKATHON</u>	217
<u>CONCLUSIONI</u>	220

CAPITOLO 1

COLTIVARE

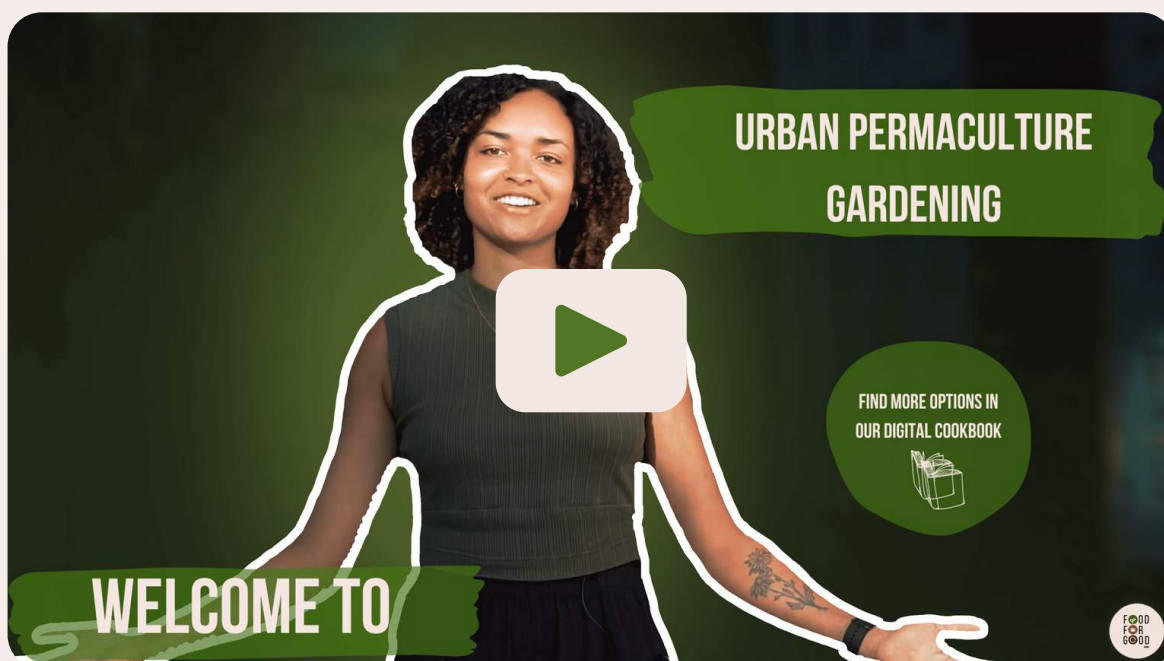


"Tutti i problemi del mondo possono essere risolti in un orto."

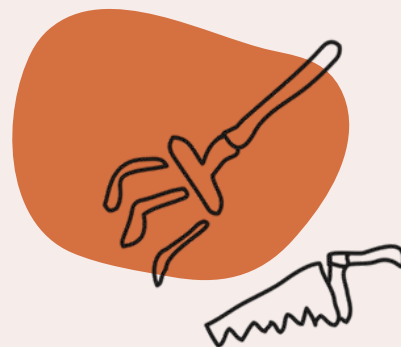
Geoff Lawton



BENVENUTO NEL MONDO DELL'ORTICOLTURA PERMACULTURALE URBANA



COS'E' LA PERMACULTURA?



STORIA

Negli anni '70, due leggende australiane, Bill Mollison e David Holmgren, erano molto preoccupate per il modo in cui stavamo trattando il pianeta. Osservando i danni causati dall'agricoltura moderna, si chiesero: **"Deve esserci un modo migliore per vivere e coltivare il cibo!"**

Così, si misero all'opera e crearono qualcosa di straordinario: la Permacultura! Un sistema di vita basato sulla collaborazione con la natura, la sostenibilità e la progettazione intelligente ed ecologica.

Si ispirarono alla saggezza delle popolazioni indigene, ai meccanismi naturali e all'agricoltura sostenibile. Persino il nome è una fusione di parole: **"Permanente" + "Agricoltura" = Permacultura!** L'obiettivo è creare sistemi duraturi che rispettino e arricchiscano la Terra.

Grazie all'incredibile lavoro di Bill e David, oggi persone in tutto il mondo praticano la Permacultura. E non si tratta solo di coltivare cibo, ma di **rigenerare il pianeta, creare ecosistemi sani e vivere in armonia con la natura!** 🌱

"La permacultura offre un approccio radicale alla produzione alimentare e al rinnovamento urbano, all'acqua, all'energia e all'inquinamento. Integra ecologia, paesaggio, giardinaggio biologico, architettura e agroforestazione per creare uno stile di vita ricco e sostenibile."

David Holmgren



L'ORTICOLTURA URBANA IN PERMACULTURA È IMPORTANTE!

STEVEN, GARDENING TRAINER

URBAN
PERMACULTURE
GARDENING

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

IMPORTANCE OF

FOOD
FOR
GOOD

TRE PRINCIPI ETICI DELLA PERMACULTURA

Dai un'occhiata, ecco le informazioni principali sulle tre grandi regole della Permacultura:



CURA DELLA TERRA: Questo concetto abbraccia l'amore per il nostro pianeta. Madre Terra si prende cura di tutti noi—dai piccoli insetti agli esseri umani—quindi dobbiamo mantenerla sana e felice. Prendersi cura della Terra significa proteggerla e assicurarsi che rimanga fantastica per tutti.



CURA DELLE PERSONE: Questo principio riguarda il prendersi cura l'uno dell'altro. Tutti meritano gentilezza, rispetto e il necessario per vivere bene, come cibo, un posto sicuro dove stare e amore. Pensatelo come rendere il mondo una grande famiglia premurosa.

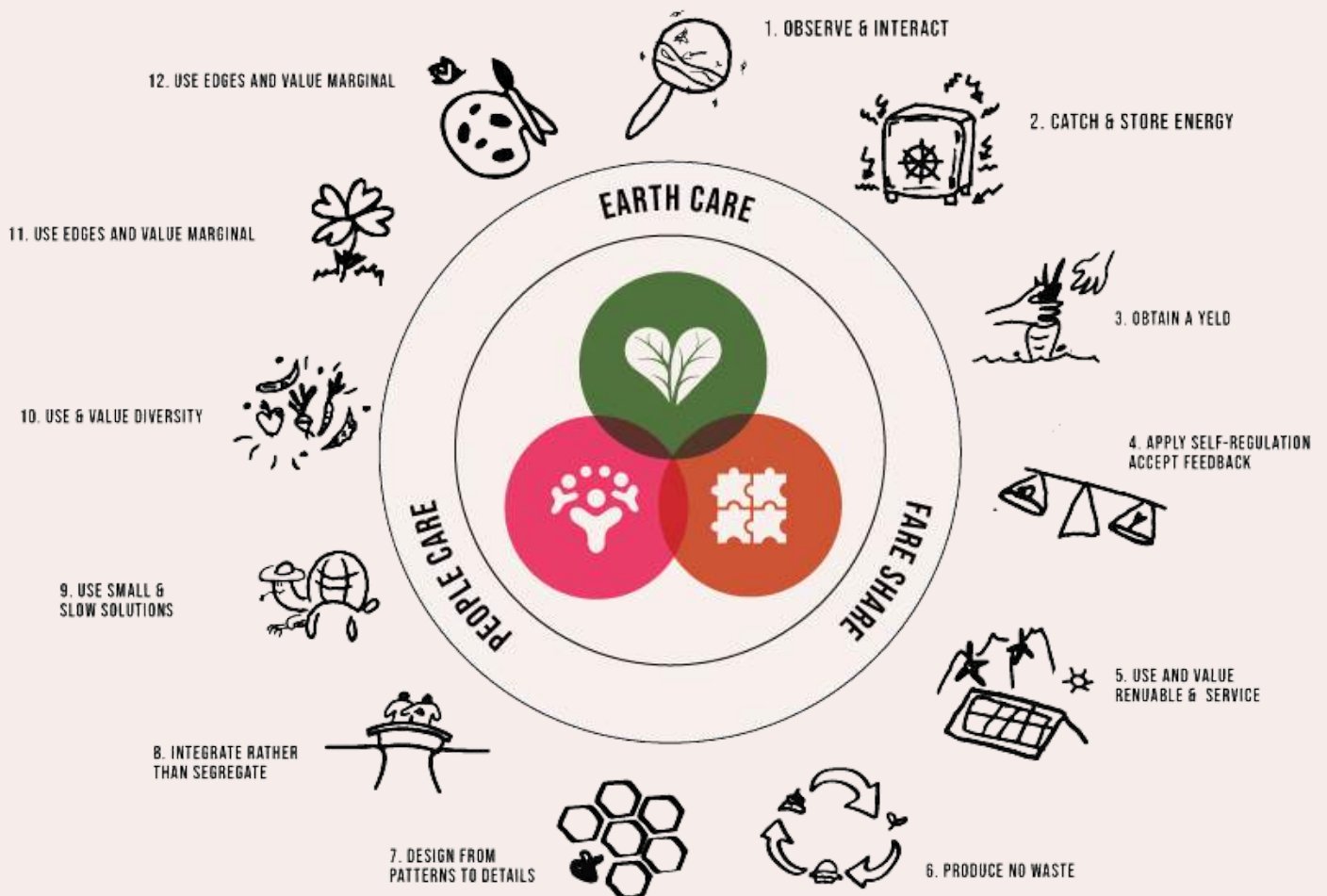


CONDIVISIONE EQUA: Ultimo ma non meno importante, condividere è prendersi cura! Tutti dovrebbero avere abbastanza degli elementi essenziali della vita, come acqua pulita e aria fresca. Ma dobbiamo essere intelligenti—usare ciò di cui abbiamo bisogno e conservare qualcosa per le prossime generazioni.

QUANDO METTI INSIEME QUESTI TRE VALORI, HAI IL PROGETTO PER UN MONDO SOSTENIBILE, GIUSTO E PIENO D'AMORE. FACCIAMOLO ACCADERE!

12

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



12

PRINCIPI DI PERMACULTURA



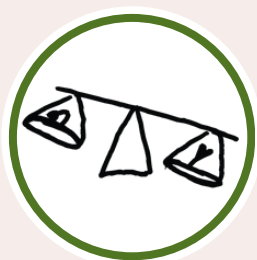
1. Osserva e Interagisci: Guarda attentamente e partecipa! Prima di apportare modifiche, osserva come funzionano le cose in natura. Capendo cosa sta succedendo, possiamo prendere decisioni intelligenti che si integrano perfettamente con l'ambiente.



2. Cattura e Conserva Energia: Risparmia un po' di energia per i giorni di pioggia! Usa saggiamente elementi come la luce solare, il vento e l'acqua, e conservali per il futuro. In questo modo, possiamo continuare a far funzionare tutto senza esaurire tutte le nostre risorse.



3. Ottieni un Rendimento: Fai accadere le cose e ottieni risultati! Progetta sistemi che restituiscono, come coltivare cibo o produrre energia. Questo aiuta a mantenere la natura felice e ci fornisce ciò di cui abbiamo bisogno per prosperare.



4. Applica l'autoregolazione e accetta i feedback: Mantieni l'equilibrio e ascolta ciò che la natura ci dice. Creando sistemi che possono prendersi cura di se stessi e imparando dai nostri errori, possiamo mantenere le cose in ordine senza dover intervenire continuamente.



5. Utilizza e Valorizza le Risorse e i Servizi Rinnovabili: Diventa amico della natura! Usa risorse come l'energia solare e eolica invece di quelle che si esauriscono. Collaborando con la natura, possiamo mantenere le cose sostenibili a lungo termine.



6. Non produrre rifiuti: Diventa un supereroe del riciclaggio! Crea sistemi in cui tutto viene utilizzato e nulla viene sprecato. Riutilizzando le cose e riducendo i rifiuti, possiamo mantenere il pianeta pulito e verde.

12

PRINCIPI DI PERMACULTURA



7. Progetta dai Modelli ai Dettagli: Guarda prima il quadro generale! Osserva come la natura fa le cose e poi lavora sui dettagli. Seguendo l'esempio della natura, possiamo creare progetti che si integrano perfettamente.



8. Integra piuttosto che segregare: Mescola le cose e fai amicizia con elementi diversi! Unendo insieme elementi come piante e animali, possiamo creare sistemi che funzionano insieme come una squadra perfetta.



9. Usa soluzioni piccole e lente: Prenditela con calma e inizia con piccoli passi! Invece di grandi cambiamenti rapidi, opta per piccoli passi che ci permettono di imparare man mano. Chi va piano, va sano e va lontano!



10. Usa e valorizza la diversità: Celebra le differenze e crea spazio per tutti! Accogliendo tutti i tipi di piante, animali e persone, possiamo creare sistemi forti e adattabili.



11. Usa i margini e valorizza il marginale: Esplora i confini e scopri tesori nascosti! Osserva dove si incontrano elementi diversi, come terra e acqua, per sorprese interessanti e nuove opportunità.



12. Usa e Rispondi Creativamente al Cambiamento: Adatta e trova soluzioni creative! Il cambiamento è parte della vita, quindi adattiamoci e sfruttiamolo al meglio. Mantenendo la flessibilità, possiamo affrontare qualsiasi situazione in modo eccezionale!



FOOD
FOR
GOOD
club

LA NOSTRA MOTIVAZIONE PER IL GIARDINAGGIO





7 RAGIONI PER PRATICARE LA PERMACULTURA URBANA

Stai pensando di avviare il tuo giardino di permacultura urbana? Ottima scelta! Ecco sette validi motivi per cui dovresti assolutamente farlo:

1. Unisce la Comunità: Immagina di trasformare un pezzo di terra spoglio in uno spazio comunitario vivace! Con un giardino urbano, puoi riunire i tuoi vicini, sporcarti le mani e creare legami coltivando piante. È come creare un mini paradiso in città!

2. Migliora la tua salute mentale: Sapevi che giocare con la terra e le piante può farti sentire più felice e meno stressato? Esatto! Creare il tuo angolo verde in città può essere come una terapia per la tua mente.



3. Riduci la tua impronta di carbonio: Diventa un eco-eroe con la permacultura! Trasforma gli scarti alimentari in un ottimo compost per coltivare piante sane. E non dimenticare i negozi di seconda mano: sono pieni di oggetti fantastici e convenienti per il tuo giardino che rispettano il pianeta!

4. Supporta gli insetti locali: Le api e altri insetti locali sono fondamentali per un ecosistema sano. Piantando fiori autoctoni, stai praticamente stendendo un tappeto rosso per loro! E quei visitatori ronzanti renderanno il tuo giardino vivace e colorato!

5. Risparmia: Niente più bollette esorbitanti per l'aria condizionata! Gli alberi e le piante raffreddano il tuo quartiere, riducendo i costi energetici. È come avere l'aria condizionata gratis, grazie a Madre Natura!

6. Migliora la qualità dell'aria interna: Aggiungere un po' di natura all'interno non è solo per decorazione. Le piante da interno possono purificare l'aria, eliminando tutte le sostanze nocive presenti. Quindi, fai un respiro profondo e goditi l'aria fresca e pulita!

7. Tiene lontane le zanzare: Nessuno vuole che le zanzare fastidiose rovinino il divertimento all'aperto. Ma non preoccuparti! Piantare piante che respingono le zanzare, come la citronella, può tenere lontani questi insetti, permettendoti di rilassarti in giardino senza punture.



ALLORA, COSA STAI ASPETTANDO? PREPARA IL TUO POLLICE VERDE E IMMERGITI NEL MONDO DELLA PERMACULTURA URBANA! LA TUA CITTÀ, LA TUA COMUNITÀ E LA TUA SALUTE MENTALE TE NE SARANNO GRATI!



PRIMA DI INIZIARE



INIZIARE UN GIARDINO DI PERMACULTURA URBANA PUÒ ESSERE COMPLICATO, MA NE VALE ASSOLUTAMENTE LA PENA! CON QUESTI CONSIGLI, SARAI PRONTO A GESTIRE LE SFIDE E A GODERTI IL PROCESSO DI COSTRUZIONE DI UN GIARDINO SOSTENIBILE ED ECOLOGICO CHE TI FORNISCE CIBO FRESCO E BIOLOGICO.

SII CONSAPEVOLE DELLE POTENZIALI SFIDE

LIMITAZIONE DELLO SPAZIO: I giardini verticali e i vasi sospesi sono perfetti per spazi piccoli. Puoi persino coltivare piante all'interno! Sì, il tuo appartamento è appena diventato un paradiso verde.

NORME E REGOLAMENTI: Prima di iniziare a piantare, controlla cosa dice la tua città al riguardo. Alcuni luoghi hanno regole su cosa puoi coltivare e dove. I tuoi vicini potrebbero aver bisogno di una piccola introduzione al tuo nuovo progetto. Meglio prevenire che curare, giusto?

MICROCLIMI E CONTAMINAZIONE: La qualità del suolo e dell'acqua può essere incerta nelle città. Quindi, fai dei test prima di piantare qualsiasi cosa. E non dimenticare il clima! Le aree urbane possono avere climi particolari. Scegli piante che possano resistere al caldo (o al vento o qualsiasi altra condizione climatica che la tua città possa offrire). Scopri di più su questo nella "ricetta" 2. *Trova il tuo posto e conoscilo bene.*

TEMPO LIMITATO: Il tempo è prezioso, quindi assicurati di pianificare il tuo giardinaggio in base al tuo programma. Ci vuole tempo per piantare e raccogliere, quindi scegli piante che si adattino al tuo stile di vita e dai loro le cure necessarie.

VISITATORI INASPETTATI. In città, creature come animali domestici dei vicini, piccioni e persino topi potrebbero voler partecipare alla tua festa in giardino. Non preoccuparti, però! Puoi tenerli lontani con progetti di giardino adatti agli animali, parlando con i tuoi vicini e usando trucchi intelligenti per allontanarli. Per quanto riguarda gli insetti, alcuni sono fastidiosi, ma altri sono davvero utili per le tue piante! Scopri chi è chi nel tuo giardino e come gestirli. Per ulteriori consigli, dai un'occhiata alla "ricetta" 8. *Riduci i Parassiti: Controllo Naturale dei Parassiti.*

STAI ATTENTO ALLE POTENZIALI SFIDE

RISORSE LIMITATE: Anche i soldi contano. Iniziare un giardino può essere costoso. Ma non temere! Puoi risparmiare qualche soldo diventando creativo. Usa vecchi oggetti come contenitori, composta i tuoi scarti alimentari e raccogli l'acqua piovana. Ecco, giardinaggio economico!



AFFINA IL TUO MODO DI PENSARE

PREPARATI AGLI IMPREVISTI: Il giardinaggio ha i suoi alti e bassi. Se le tue piante non stanno crescendo bene o qualcosa va storto, non stressarti! Usalo come un'opportunità per imparare e migliorare.

SII PAZIENTE: Fare giardinaggio non è una corsa veloce; è più come una passeggiata tranquilla. Quindi, rilassati e dai alle tue piante il tempo di cui hanno bisogno per crescere.

SII CONSAPEVOLE DEL TUO AMBIENTE: Rispetta i tuoi vicini e il loro spazio. Un po' di gentilezza e attenzione possono contribuire a creare una comunità forte e amichevole.

SII FLESSIBILE: La flessibilità è il tuo superpotere. I piani cambiano, le cose succedono - adattati! Non avere paura di cambiare le cose e provare nuove idee.

INIZIA IN PICCOLO: Inizia in piccolo, sogna in grande. Non sopraffarti con un progetto enorme fin dall'inizio. Inizia in piccolo, prendi confidenza con le cose, poi espandi quando ti senti sicuro.

RIMANI ORGANIZZATO: Tieni traccia delle tue piante e degli attrezzi con un diario di giardinaggio o un'app. Ti aiuterà a rimanere in carreggiata ed evitare il caos.

PRENDITI CURA DI TE: il giardinaggio è un lavoro impegnativo, quindi non dimenticare di prenderti cura anche di te stesso. Rimani idratato, applica la crema solare e fai delle pause quando ne hai bisogno.

SII CURIOSO E CHIEDI SUPPORTO: Il giardinaggio è un'avventura ed è molto più divertente con gli amici! Non esitare a chiedere aiuto o a parlare con altri amanti delle piante. C'è tanta saggezza sul giardinaggio che aspetta solo di essere scoperta! Dai un'occhiata alle "ricette" 1. *Connettiti con i Campioni del Verde Locali*, 3. *Diventa Esperto*, e 13. *Ottieni Aiuto e Goditi la Compagnia* per ulteriori consigli!



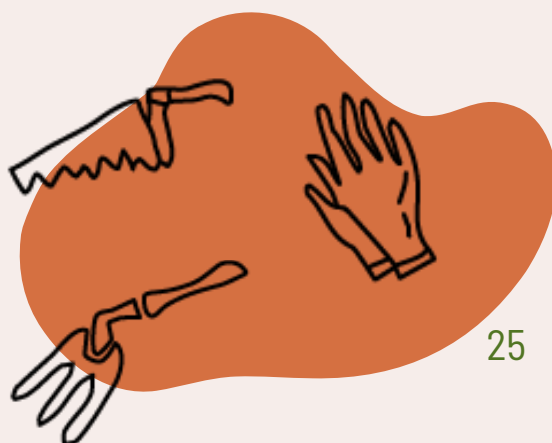
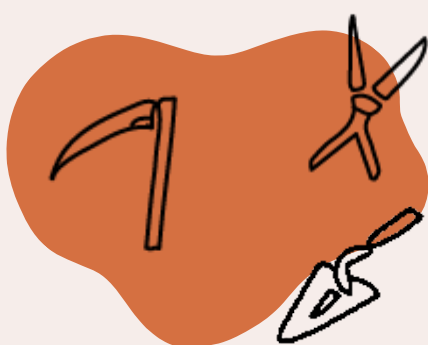
RACCOGLI STRUMENTI E MATERIALI

**DOTIAMOCI DI ALCUNI ATTREZZI MANUALI ESSENZIALI CHE FARANNO
PROSPERARE IL TUO BALCONE O PICCOLO GIARDINO SENZA BISOGNO
DI GRANDI MACCHINARI.**



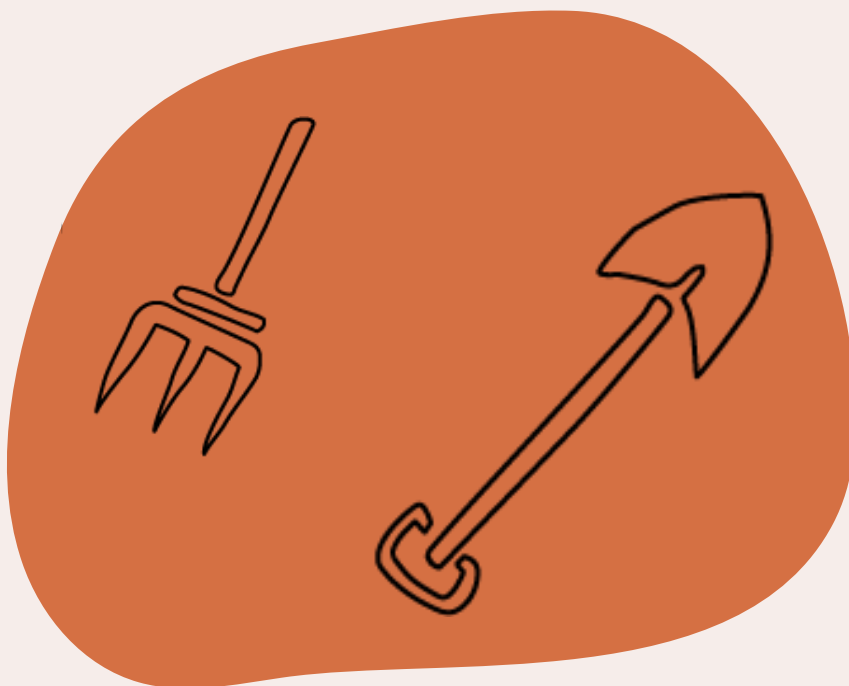
PICCOLI ATTREZZI

- 1. Paletta:** Perfetta per scavare piccole buche per piantare piantine o bulbi. Ottima anche per trapiantare e diserbare.
- 2. Forchetta manuale:** Questo utile strumento allenta il terreno, rompe i grumi e rimuove le erbacce. È fantastico per spazi ristretti e aiuole rialzate.
- 3. Cesoie manuali:** Taglia e modella le tue piante con facilità. Scegli tra bypass per piante vive e incudine per rami più spessi.
- 4. Sega manuale:** Per quei rami più resistenti che le cesoie non possono gestire. Ideale per modellare alberi, arbusti e materiale da compost.
- 5. Zappa manuale:** Usala per diserbare, coltivare e allentare il terreno in spazi ristretti. La sua lama curva la rende super efficiente.
- 6. Rastrello manuale:** Rompe il terreno, livella i letti di semina e rimuove i detriti con questo strumento multitasking. Perfetto per piccole aree di semina.
- 7. Coltivatore manuale:** Allenta il terreno, aeralo e rimuovi le erbacce in aree di piantagione più grandi e letti rialzati.
- 8. Piantatoio manuale:** Crea fori perfetti per piantare semi o piantine senza disturbare le loro radici.
- 9. Falce manuale:** Taglia erba, erbacce e erbe aromatiche vicino al suolo con precisione.
- 10. Bordatore manuale:** Mantieni i bordi del tuo giardino puliti e definiti per un aspetto ordinato.
- 11. Estirpatore manuale:** Elimina quelle erbacce ostinate con radici profonde come i denti di leone.



STRUMENTI PIÙ GRANDI PER APPEZZAMENTI PIÙ ESTESI

- 1. Forca da giardino:** Coltiva e aerifica il terreno in profondità senza alterarne la struttura. Ottima per migliorare il drenaggio.
- 2. Pala:** Perfetta per scavare, spostare terra, compost o pacciame e rimuovere detriti.
- 3. Zappa:** Scava trincee, rompe terreni duri e rimuove facilmente rocce e radici.
- 4. Forca da giardino:** Allenta il terreno, mescola gli ammendanti e solleva rocce e detriti per aree di piantagione più grandi.
- 5. Zappa a strappo:** Mantieni i tuoi sentieri e filari liberi dalle erbacce con questa pratica zappa.
- 6. Zappa a ruota:** Coltiva, estirpa le erbacce e modella le aiuole senza sforzo e con il minimo sforzo.
- 7. Tagliazolle:** Crea nuove aiuole o ridisegna il tuo paesaggio rimuovendo zolle o tappeti erbosi.



STRUMENTI PER PREPARARE IL TERRENO, TRASPORTARE MATERIALI E GESTIRE L'ACQUA

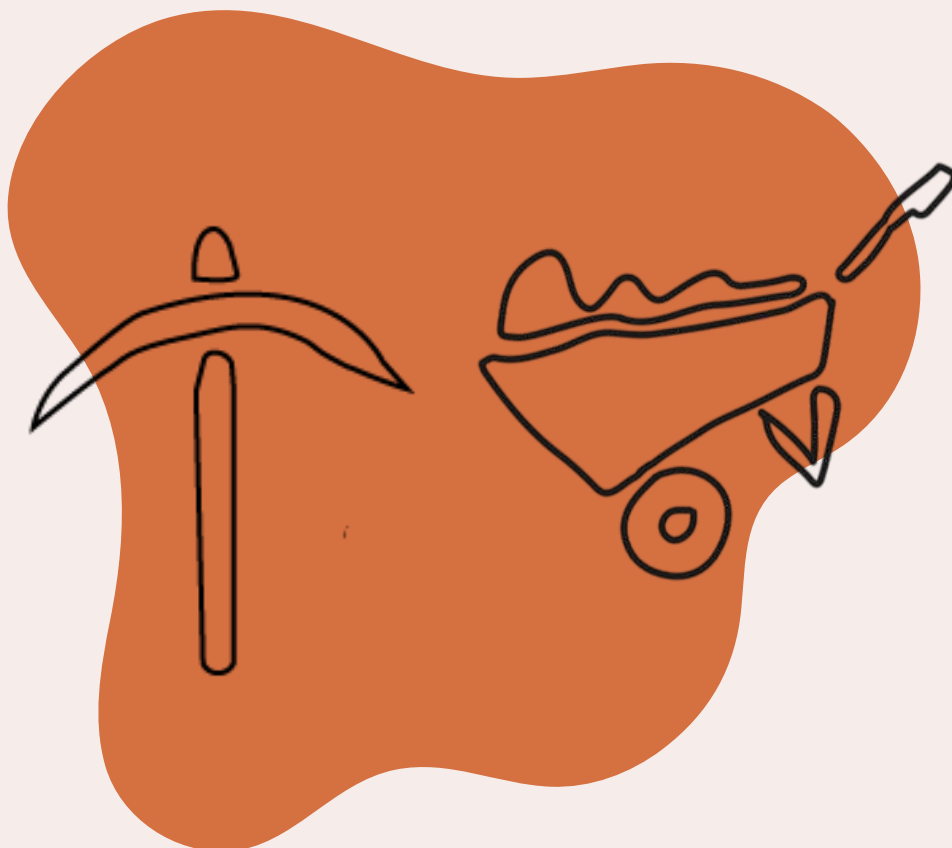
1. Carriola: Trasporta facilmente carichi pesanti di terra, compost, piante o materiali nel tuo giardino.

2. Piccone: Rompi il terreno duro, scava trincee e rimuovi radici e detriti.

3. Setaccio per terriccio: Prepara il terreno per la piantagione rimuovendo pietre e grumi.

4. Annaffiatoio: Innaffia delicatamente le tue piante con precisione, riducendo al minimo lo spreco d'acqua.

5. Tubo da giardino: Porta l'acqua facilmente in diverse aree del tuo giardino, sia da un rubinetto che da un barile per la pioggia.





**ORA CHE HAI TUTTI I TUOI STRUMENTI PRONTI,
INIZIAMO QUESTO FANTASTICO VIAGGIO NELLA
PERMACULTURA! SPERIAMO CHE TU POSSA
GODERTI QUESTA ESPERIENZA!**



RICETTA #1

CONTATTA I TUOI CAMPIONI DEL VERDE LOCALI

INGREDIENTI

- Curiosità e passione per il giardinaggio di permacultura urbana
- Contatti delle iniziative verdi locali

INTRODUZIONE

La permacultura urbana riguarda la creazione di una squadra di eroi verdi che vogliono rendere le nostre città più sane e felici! Immagina di trasformare quelle noiose aree di cemento in vivaci spazi verdi.

Quindi, come unirsi a questo fantastico movimento? Facile! Inizia connettendoti con persone, gruppi e organizzazioni locali focalizzati e interessati a costruire un futuro sostenibile. Sono come la tua famiglia verde, pronti a condividere consigli, offrire supporto e rendere il tuo viaggio nel giardinaggio entusiasmante. Insieme, scaverete, riderete e vedrete i vostri giardini fiorire!



ISTRUZIONI

Hai mai sentito parlare dell'**Agricoltura Sostenuta dalla Comunità (CSA)**? È un vero e proprio scrigno pieno di prodotti freschi e gustosi coltivati proprio nel tuo quartiere. Collaborando con agricoltori locali che si prendono cura del pianeta, non stai solo gustando deliziosi ortaggi – stai anche sostenendo un modo di fare agricoltura più sostenibile ed ecologico.

Ma aspetta, c'è di più! Nel mondo della permacultura urbana, ci piace diffondere l'amore con scambi di semi e piante. Immagina di scambiare semi con altri giardinieri che sono appassionati di coltivazione quanto te. Non si tratta solo di piante – si tratta di condividere storie, saggezza e il nostro amore per Madre Terra.

Unisciti a noi nei mercati eco-sostenibili e celebra il tuo legame con la natura!

Per saperne di più, dai un'occhiata alla "ricetta" 15. Organizza i tuoi Semi.

PRINCIPI DI PERMACULTURA



Osserva e interagisci: Proprio come impareresti a conoscere i tuoi amici, conoscere i tuoi vicini è fondamentale nella permacultura. Comprendendo la tua comunità locale e le persone intorno a te, puoi progettare l'ambiente circostante in modo più efficace.



Cattura e Conserva Energia: Pensa a costruire relazioni con i tuoi vicini come a raccogliere energia sociale. Quando collabori con gli altri nella tua comunità, stai mettendo insieme risorse e offrendo supporto reciproco, che può risultare utile quando ne hai più bisogno.



Integrare piuttosto che segregare: invece di isolarti, connetterti con i tuoi vicini aiuta a unire tutti. Questa integrazione porta a progetti comuni, spazi condivisi e un quartiere più forte e unito. Insieme siamo più forti!





RICETTA # 2

TROVA IL TUO POSTO E CONOSCILO BENE

INGREDIENTI

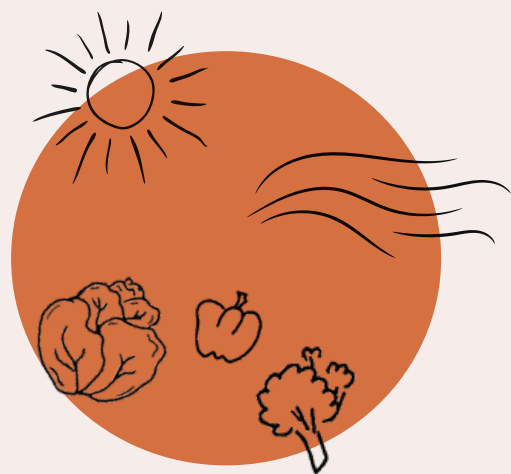
- Termometro
- Creatività e occhi aperti
- Pazienza

INTRODUZIONE

Quindi, sei impaziente di iniziare a fare giardinaggio ma non hai un grande cortile?

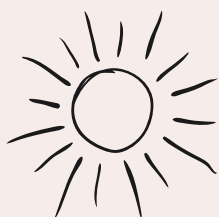
Nessun problema! Ci sono molti posti interessanti che potresti non aver ancora considerato, come il tuo balcone, il tetto o persino un lotto vuoto nelle vicinanze. Puoi trasformare completamente quegli spazi in giardini fantastici!

I balconi e i tetti possono sembrare piccoli, ma sono perfetti per creare giardini verticali. Questo significa utilizzare elementi come vasi appesi o mensole per sfruttare al meglio lo spazio. E i lotti vuoti? Sono come tele bianche che aspettano che tu faccia magie e le trasformi in vivaci giardini comunitari.



NECESSITÀ DELLE PIANTE

**Luce
del sole**



Aria



Acqua

Terreno



ISTRUZIONI

Ora, una volta trovato il tuo posto, è il momento di prestare attenzione a qualcosa chiamato microclima. Suona elegante, vero? Fondamentalmente, si tratta di capire le piccole particolarità dell'ambiente del tuo giardino, come quanta luce solare riceve, quanto è ventoso e persino come la temperatura cambia in punti diversi. Fai attenzione agli angoli riparati o agli edifici vicini perché possono creare microclimi che influenzano la crescita delle tue piante.

Oh, e parlando di tempismo, c'è qualcosa di molto importante che dovresti sapere: la data dell'ultima gelata. È come il segnale ufficiale che l'inverno è finalmente finito e la primavera è qui per restare. Conoscere questa data ti aiuta a capire quando è sicuro iniziare a piantare i tuoi semi e spostare le tue delicate piantine all'aperto senza preoccuparti che gelino.



REQUISITI DI TEMPERATURA PER LE VERDURE

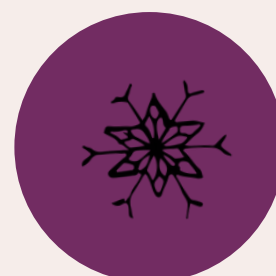
CALDO

Pomodoro 
 Peperone
Cetriolo 
 Melanzana



FREDDO

 Lattuga 
Spinaci
Carota 
 Broccoli



NOTE

ESIGENZE DI TEMPERATURA DELLE VERDURE COMUNI

Verdure di Stagione Calda

Queste verdure amano il caldo, come una coperta accogliente per le piante! Hanno bisogno di un terreno di almeno 15°C per crescere adeguatamente. Ecco alcuni esempi:

- **Pomodori:** Preferiscono temperature tra 21°C e 29°C durante il giorno e sopra i 15°C di notte.
- **Peperoni:** Sono contenti tra 21°C e 32°C.
- **Cetrioli:** Prosperano tra 21°C e 35°C con molta luce solare e acqua.
- **Melanzane:** Preferiscono temperature tra 21°C e 29°C, ma necessitano di protezione dal vento.

Stare freschi: Verdure di Stagione Fresca

Queste verdure preferiscono temperature un po' più fresche, come una brezza rinfrescante in una giornata calda! Possono gestire temperature tra 10°C e 21°C:

- **Lattuga:** Va bene con temperature tra 7°C e 18°C, ma non ama il caldo eccessivo perché diventa amara.
- **Spinaci:** Si trovano bene tra 10°C e 21°C.
- **Broccoli:** Sono più felici tra 7°C e 24°C.
- **Carote:** Vanno bene con temperature tra 10°C e 24°C.



CONSIGLI SULLA TEMPERATURA

- **Controlla il Terreno:** Assicurati che il terreno sia abbastanza caldo prima di piantare. Usa un termometro per esserne sicuro.
- **Dai Loro Sole:** Le verdure hanno bisogno di luce solare! Trova un posto soleggiato per farle assorbire i raggi. Le piante necessitano di almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno per una crescita e una produzione di frutti ottimali.
- **Pacciamatura e Acqua:** La pacciamatura (mulching) aiuta a mantenere il terreno confortevole, regola la temperatura, trattiene l'umidità e sopprime le erbacce, mentre l'irrigazione mantiene le piante idratate. Consulta le "ricette" 9. *Crea Scudi Sostenibili* e 10. *Occupati di Innaffiare*.
- **Estendi la Stagione:** Se stai coltivando verdure di stagione fredda, usa coperture per tenerle al caldo quando fa freddo.
- **Mescola le Colture:** Cambia il luogo in cui pianti ogni anno per mantenere il terreno sano ed evitare i parassiti. Ruota le colture di stagione calda e fredda in diverse aree del giardino ogni anno per ottimizzare le condizioni di crescita e minimizzare lo stress sul terreno.

LUCE DEL SOLE

La luce solare è come il carburante per la crescita delle tue piante: ne hanno bisogno come noi abbiamo bisogno del cibo! Ecco cosa devi sapere:

Sole Pieno vs. Ombra Parziale: La maggior parte delle verdure ama assorbire il sole, idealmente ricevendo circa 6-8 ore di luce solare diretta ogni giorno. È come la loro dose giornaliera di vitamine! Ma alcune verdure, come la lattuga e gli spinaci, potrebbero preferire un po' di ombra, specialmente con il caldo.

Tempi del Sole: Proprio come noi, le piante hanno i loro momenti preferiti per la luce solare. Il sole del mattino è come una dolce sveglia per loro, perfetto per le piante delicate o quelle soggette a scottature. Il sole del pomeriggio, invece, può essere un po' intenso, come il caldo della giornata. È importante proteggere le tue piante dal ricevere troppo di questa luce solare intensa, che può stressarle e renderle assetate.

Qual è la Direzione Giusta?: Pensa a dove si trova il tuo giardino e cosa c'è intorno. Ci sono grandi edifici o alberi che proiettano ombre? Potresti dover fare un po' di riorganizzazione per assicurarti che tutte le tue piante ricevano la giusta quantità di luce solare. Puoi anche utilizzare cose come tralicci o teli ombreggianti per aiutare.

LUCE SOLARE BASSA

- Bietola
- Lattuga Romana
- Lattuga
- Prezzemolo
- Rucola
- Verdure Asiatiche



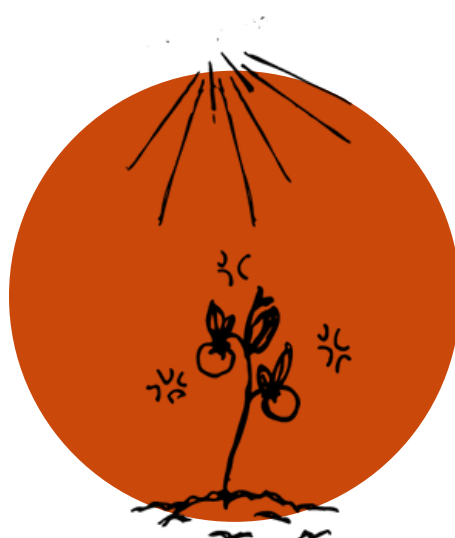
LUCE SOLARE MEDIA

- Barbabietola
- Carota
- Patata
- Broccoli
- Ravanella
- Rapa



LUCE SOLARE ALTA

- Peperone
- Pomodoro
- Anguria
- Gombo
- Melanzana
- Fragola



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Guarda intorno a te e presta davvero attenzione all'ambiente circostante. Nota dettagli come la quantità di luce solare, la composizione del suolo e anche piccoli particolari come se c'è vento o meno. Ti aiuterà a individuare il posto migliore per il tuo progetto di permacultura urbana.



Trova e conserva energia: Una volta trovato il posto perfetto, assicurati che riceva abbastanza luce solare! La luce solare è come energia per le piante, quindi scegliere un luogo soleggiato le aiuta a crescere forti e robuste.



Applica l'Auto-Regolazione e Accetta il Feedback:

Tieni d'occhio come stanno andando le cose nel posto che hai scelto. Il tuo giardino sta prosperando o lottando? Prestando attenzione e apportando modifiche secondo necessità, come annaffiare di più o di meno, puoi aiutare le tue piante a prosperare. Si tratta di collaborare con la natura!





RICETTA #3

DIVENTA ESPERTO

INGREDIENTI

- Fonti di apprendimento (puoi trovarle alla fine di questo libro)
- Curiosità



INTRODUZIONE

Pronto a immergerti nel meraviglioso mondo della permacultura urbana? È come iniziare un'avventura divertente! Dalla semina alla raccolta di frutta fresca, lascia che la tua curiosità ti guidi. Più esplori, più emozionante diventa il tuo viaggio nel giardinaggio.

Ci sono tantissimi modi per imparare! Consulta la nostra lista di risorse per trovare ciò che fa per te, oppure unisciti a una fattoria di permacultura o a un vivaio per trasformare la terra nella tua aula. Acquisirai competenze preziose aiutando le piante a prosperare.

La cosa migliore è che queste avventure ti connettono con una comunità di amanti delle piante proprio come te, imparando e crescendo insieme!

PRINCIPI DI PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Avvicinandosi alla permacultura urbana come un viaggio di apprendimento sperimentale, si è incoraggiati a osservare attivamente le dinamiche del proprio giardino: come le piante crescono, rispondono al loro ambiente e interagiscono tra loro. Fare volontariato in fattorie o vivai permette anche di osservare le applicazioni pratiche della permacultura, trasformando ogni interazione con la terra in un'opportunità di apprendimento.



Integra piuttosto che separare: Questo principio sottolinea la collaborazione e la sinergia tra piante, persone e processi. Inserisciti in una comunità di permacultura fiorente. Lavorare con gli altri, condividere conoscenze e contribuire agli sforzi collettivi imitano l'interdipendenza naturale che si trova negli ecosistemi. L'apprendimento e la crescita prosperano quando gli individui lavorano insieme piuttosto che in isolamento.



Utilizza e valorizza le risorse naturali: Fare volontariato in una fattoria di permacultura ti permette di sperimentare in prima persona il valore delle risorse rinnovabili, come il compostaggio dei rifiuti organici o l'utilizzo dei cicli naturali per coltivare il cibo. L'atto di lavorare con il suolo, una risorsa rinnovabile che nutre la vita, rafforza il principio di valorizzare ciò che la natura fornisce. Attraverso il coinvolgimento diretto con la natura, impari a rispettare i sistemi rinnovabili che sostengono la permacultura.



RICETTA #4

TROVA IL TUO GUSTO

INGREDIENTI

- Le tue preferenze alimentari
- Restrizioni dietetiche
- Localizzazione



INTRODUZIONE

Quando si tratta di piantare nel tuo giardino di permacultura urbana, si tratta di trovare il giusto equilibrio tra ciò che ami mangiare e ciò che cresce meglio nella tua zona. È come mettere insieme un gustoso puzzle!

Assicurati di piantare ciò che ti piace davvero mangiare: questo è il segreto per un giardino felice. Ma ricorda anche che è importante pensare a cosa crescerà bene dove vivi.

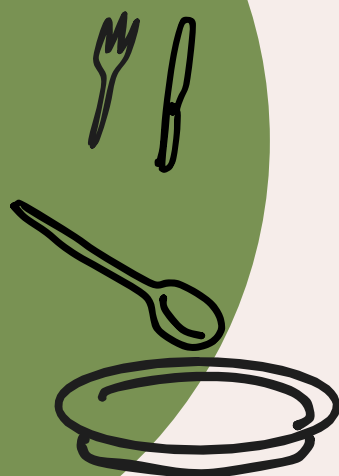
Hai già imparato qualcosa nella "ricetta" 2. *Trova il tuo posto e conosilo bene.*

ISTRUZIONI

Pensa a quanto dura la tua stagione di crescita, a quanta luce solare riceve il tuo spazio e a quanto fa caldo o freddo durante l'anno. Inoltre, tieni conto del tuo programma e della disponibilità dei semi.

Scegliere cosa piantare è come una deliziosa danza tra i tuoi desideri e ciò che il tuo giardino può gestire.

Dai un'occhiata a questo calendario: COSA PIANTARE E QUANDO. Ti aiuterà a capire cosa piantare e come abbinare diverse piante per un giardino rigoglioso!



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Ottieni un raccolto: Coltiva ciò che ami mangiare! Quando planti ciò che ti piace, otterrai una ricompensa gustosa per tutto il tuo duro lavoro. Questo principio riguarda l'ottenere benefici reali e tangibili dal tuo progetto di permacultura.



Usa e valorizza la diversità: mescola le cose! Coltivare una varietà di verdure che ami mangiare crea un giardino più diversificato e sano, oltre a una dieta divertente e gustosa. Coltivare diversi tipi di piante è fondamentale per mantenere il tuo giardino forte e felice. Inoltre, rende i tuoi pasti molto più entusiasmanti!



Progetta dai modelli ai dettagli: Pensa in grande prima di immergerti nei particolari. Prima di scegliere le piante specifiche per il tuo giardino, fai un passo indietro e rifletti sui tuoi schemi alimentari e preferenze complessive. Questo principio ti incoraggia a iniziare con la visione d'insieme e poi concentrarti sui dettagli.



RICETTA #5

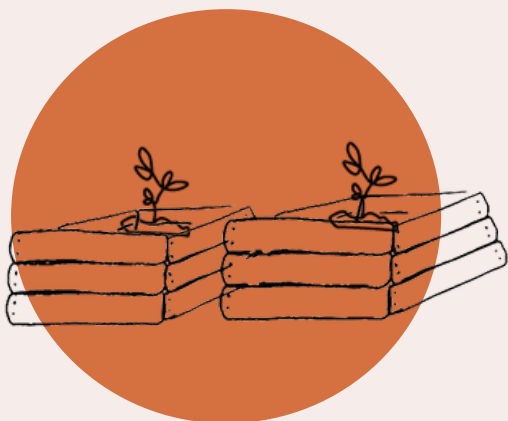
TROVA IL TUO CONTENITORE IDEALE

INGREDIENTI

- Contenitori acquistati
- Contenitori riciclati come vecchie pentole, barili...

INTRODUZIONE

Scegliere il contenitore perfetto per il tuo giardino urbano di Permacultura è come scegliere l'outfit giusto: ci sono tante opzioni, ognuna con i suoi vantaggi e peculiarità! Diamo un'occhiata ad alcune scelte popolari di contenitori e valutiamo i loro pro e contro.



TERRENO PIENO

Pro: Imita le condizioni di crescita naturali, fornisce ampio spazio per le piante con radici profonde, supporta una vita del suolo diversificata, trattiene bene l'umidità, può offrire un eccellente drenaggio, promuove una crescita sana.

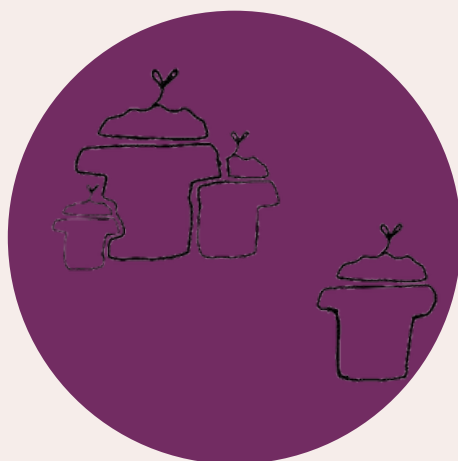
Contro: necessita di spazio a terra sufficiente o accesso a suolo aperto, può richiedere più sforzo nella preparazione, potrebbe necessitare di amendamenti del suolo per una fertilità ottimale, è suscettibile alla crescita di erbacce, limita la mobilità per cambiamenti nella disposizione del giardino, potenziale compattazione del suolo nel tempo senza una gestione adeguata.



VASI PER PIANTE

Pro: Portatile, versatile, disponibili in varie dimensioni, materiali e stili; adatti per spazi piccoli come patii o davanzali, possono essere disposte in modo creativo, facili da spostare per una luce solare ottimale.

Contro: Spazio limitato per le radici delle piante, possono seccarsi rapidamente, possono richiedere annaffiature più frequenti, varietà di piante limitata a causa delle restrizioni di spazio.



SACCO PER LA COLTIVAZIONE

Pro: Leggero, portatile, adatto per spazi limitati come balconi o tetti, il tessuto traspirante favorisce la potatura delle radici, utilizzabile su varie superfici, economico, facile da riporre, disposizione flessibile per ottimizzare l'esposizione al sole, design flessibile, facile da conservare dopo la fine della stagione di crescita.

Contro: Durata limitata rispetto ad altri contenitori, può deteriorarsi nel tempo, potrebbe richiedere supporto aggiuntivo per evitare il ribaltamento.



AIUOLA RIALZATA

Pro: Offrono un ampio spazio di coltivazione, migliorano il drenaggio, riducono al minimo la crescita di erbe infestanti, facilitano la schiena per il giardinaggio, possono essere personalizzati per adattarsi a qualsiasi spazio come tetti, lotti vuoti, offrono una migliore regolazione della temperatura del terreno, proteggono meglio dai parassiti.

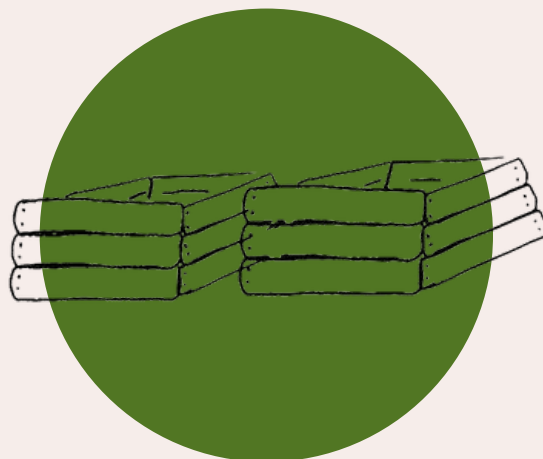
Contro: il costo iniziale dell'installazione può essere elevato, può richiedere una maggiore quantità di terreno da riempire, è suscettibile all'essiccazione nei climi caldi, può richiedere una manutenzione periodica per riparare o sostituire i materiali.



SCATOLE DI LEGNO

Pro: Riutilizzabile, grande capacità per la piantagione, può essere riutilizzato per altri scopi, portatile con maniglie integrate, fornisce un buon isolamento per le radici.

Contro: Estetica limitata, potrebbe richiedere fori di drenaggio per prevenire il ristagno d'acqua, pesante quando riempito di terra, potrebbe necessitare di supporto aggiuntivo per la stabilità.



STRUTTURA VERTICALE

Pro: Funziona bene in spazi orizzontali limitati, massimizza lo spazio di coltivazione, adatta per piante rampicanti come pomodori e cetrioli, utilizzo efficiente dello spazio in piccoli giardini, può fornire ombra ad altre piante.

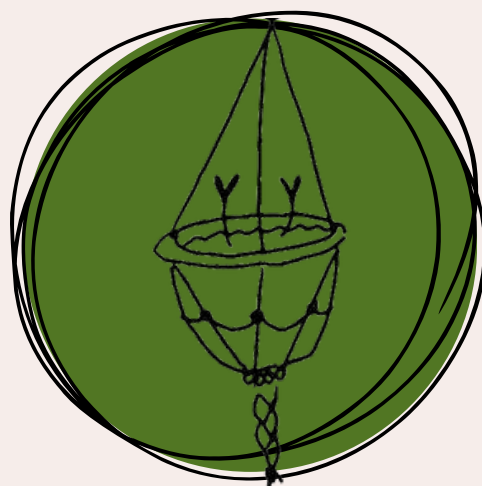
Contro: Richiede un supporto robusto, può limitare l'accesso alla luce solare per le piante inferiori, può richiedere potature e manutenzione regolari, potrebbe necessitare di annaffiature aggiuntive a causa dell'evaporazione più rapida.



CESTINI APPESI

Pro: Ideali per piante rampicanti e fiori, decorativi, consentono di risparmiare spazio a terra, possono essere posizionati in luoghi soleggiati come balconi e davanzali.

Contro: Volumi di terra limitati, richiedono annaffiature frequenti, possono seccarsi rapidamente con il caldo, varietà di piante limitate a causa dei vincoli di spazio.



BARILI/BIDONI

Pro: Riutilizzabili, grande capacità per le piante, possono essere riutilizzati per altri usi, sono portatili grazie alle maniglie integrate, offrono un buon isolamento per le radici.

Contro: estetica limitata, può richiedere fori di drenaggio per evitare ristagni d'acqua, pesante quando viene riempito di terra, può richiedere un supporto aggiuntivo per la stabilità.





"La Permacultura ci offre una serie di strumenti per passare da una cultura di paura e scarsità a una di amore e abbondanza."

Toby Hemenway

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Usa soluzioni piccole e lente: Inizia con una dimensione di contenitore che sia gestibile, specialmente se sei nuovo nel giardinaggio o hai poco spazio.



Usa e valorizza la diversità: diversi contenitori si adattano a piante diverse, aggiungendo varietà al tuo giardino.



Progetta dai modelli ai dettagli: scegli contenitori che si adattino al design complessivo del tuo giardino, assicurandoti che tutto funzioni insieme senza problemi.



RICETTA #6

TROVA IL TUO MIX PERFETTO DI TERRICCIO PER VASI E PIANTE

INGREDIENTI

- Compost
- Letame
- Guscio di cocco
- Vermiculite
- Perlite

INTRODUZIONE

Scegliere il giusto terreno per il tuo giardino urbano è davvero importante! Vuoi che le tue piante siano felici e in salute, giusto? Bene, il terreno in cui crescono ha un ruolo fondamentale in questo.

Il terreno acquistato in negozio potrebbe sembrare l'opzione più semplice, ma non è sempre il migliore per le tue piante. Un problema è che può perdere rapidamente i nutrienti, il che significa che le tue piante potrebbero non crescere bene nel tempo. Inoltre, molti terreni acquistati contengono torba, che non è l'ideale per l'ambiente.

La torba viene estratta da aree naturali speciali e questo può danneggiare gli habitat degli animali e l'ambiente. Ma non preoccuparti, c'è un modo migliore!



ISTRUZIONI

Puoi creare il tuo mix di terreno che è migliore sia per le tue piante che per il pianeta! Inizia con un po' di compost, che è come un super alimento per le tue piante, fornendo tutti i nutrienti di cui hanno bisogno per crescere forti. Poi, mescola alcuni elementi organici come il letame (sì, cacca di animali!) per aiutare il terreno a trattenere l'acqua e rimanere soffice.

Invece della torba, prova a usare bucce di cocco o vermiculite. Queste alternative aiutano il tuo terreno a drenare bene e a mantenere la giusta quantità di umidità, oltre a essere molto migliori per l'ambiente!

Se vuoi dare alle tue piante una spinta in più, aggiungi un po' di perlite. Sono come piccole parti di roccia vulcanica che aiutano il terreno a rimanere sciolto e a trattenere meglio l'acqua. Le tue piante lo adoreranno!

Quando prepari il terreno, assicurati di rimuovere tutte le radici. Questo non solo fornisce ulteriore terreno da utilizzare, ma permette anche di utilizzare successivamente le radici rimosse per coprire i semi.

Se ci sono piccoli fili d'erba o erba morta nel terreno, possono essere lasciati poiché non consumano energia o spazio all'interno del terreno.

Allo stesso modo, anche le piccole zolle di terra possono essere lasciate intatte per migliorare l'aerazione del terreno.

MAKING YOUR OWN POTTING SOIL



A video thumbnail featuring a man in a light blue shirt and khaki shorts, sitting and gesturing. A large play button is overlaid on the video. The background is a dark green field.

APPROACH

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

THE NO DIG

FOOD FOR GOOD



"La permacultura riguarda progettare la propria vita, il proprio ambiente e creare il proprio destino."

Rosemary Morrow



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Presta attenzione a ciò di cui le tue piante hanno bisogno e a come i diversi elementi nel tuo mix di terra le aiutano a crescere.



Usa e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili: Utilizza materiali come il compost e risorse naturali che non si esauriscono e non danneggiano il pianeta.



Applica l'autoregolazione e accetta i feedback: Se qualcosa non funziona, prova a modificare la tua miscela di terra in base a come stanno andando le tue piante. La natura è tutta una questione di imparare dagli errori!



Utilizza i margini e valorizza ciò che è marginale: non aver paura di sperimentare nuove cose nel tuo mix di terriccio. A volte, ciò che sembra meno importante può fare una grande differenza.



RICETTA #7

SUPPORTA GLI IMPOLLINATORI E COLTIVA UN HABITAT URBANO BIODIVERSO

INGREDIENTI

- Semi di fiori
- Il tuo gusto personale

INTRODUZIONE

Lo sapevi che il tuo giardino non è solo fatto di bei fiori? È come un intero mini-ecosistema, e una parte estremamente importante di esso sono gli impollinatori. Questi sono insetti fantastici come api e farfalle che aiutano le piante a riprodursi! Ma hanno bisogno di fiori gustosi da sgranocchiare, ed è qui che entri in gioco tu.

Quindi, invece di piantare fiori qualsiasi, puoi essere intelligente e piantare quelli che fioriscono in momenti diversi. Questo significa che c'è sempre qualcosa di gustoso per gli impollinatori durante tutto l'anno. Inoltre, rende il tuo giardino bellissimo in ogni stagione!



ECCO UN ELENCO DI 10 FIORI CHE NON SOLO HANNO UN BELL'ASPETTO, MA RENDONO FELICI ANCHE GLI IMPOLLINATORI.



LAVANDA

Lavandula angustifolia

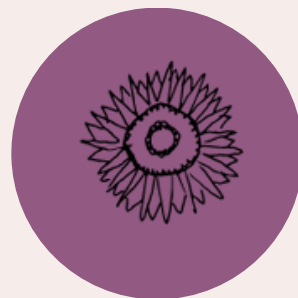
Api, farfalle e sirfidi adorano questa pianta. Fiorisce dall'estate all'inizio dell'autunno e ama molto il sole.



BORRAGINE

Borago officinalis

Le api e le farfalle adorano la borragine! Fiorisce dalla tarda primavera all'inizio dell'autunno e cresce rapidamente.



GIRASOLE

Helianthus annuus

Questi giganti attirano api, farfalle e persino uccelli! Amano il pieno sole e crescono molto alti.



ECHINACEA PURPUREA

Echinacea purpurea

Le api, le farfalle e i coleotteri ne sono appassionati. Fiorisce dall'estate all'inizio dell'autunno e può adattarsi a diversi tipi di suolo.



MELISSA

Melissa officinalis

Le api e le farfalle amano la melissa, che fiorisce dalla tarda primavera all'inizio dell'estate. Preferisce il terreno umido e può crescere bassa.



ACHILLEA

Achillea millefolium

Api, farfalle e sirfidi sono attratti dall'achillea. Fiorisce dalla tarda primavera all'estate e prospera in luoghi soleggiati.



CALENDULA

Calendula officinalis

Le api e le farfalle sono attratte dalla calendula.

Fiorisce dall'estate all'inizio dell'autunno e preferisce i luoghi soleggiati.



TIMO

Thymus vulgaris

Api e farfalle amano il timo. Fiorisce dalla tarda primavera all'estate e resta vicino al suolo.



CARDO

Echinops ritro

Le api e le farfalle si radunano intorno al cardo. Fiorisce dall'estate all'inizio dell'autunno e preferisce luoghi soleggiati.



ERBA GATTA

Nepeta cataria

Le api, le farfalle e i sirfidi adorano l'erba gatta. Fiorisce dalla tarda primavera all'inizio dell'estate e può resistere a un po' di ombra.



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Utilizza e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili:

Facciamo un grande applauso ai nostri amici ronzanti come le api e le farfalle! Sono come i supereroi della natura, aiutando le piante a crescere diffondendo il polline. Prendendoci cura di loro, stiamo dicendo "grazie" a Madre Natura per le sue straordinarie risorse rinnovabili.



Progetta dai modelli ai dettagli: Quando creiamo un posto accogliente per i nostri amici impollinatori, non ci limitiamo a pensare ai fiori che preferiscono. Stiamo ampliando la visione per vedere l'intero quadro della natura. È come iniziare con i pezzi grandi di un puzzle prima di concentrarsi su quelli piccoli.



Integra invece di segregare: Immagina di dover pranzare da solo ogni giorno. Noioso, vero? Ebbene, le piante si sentono allo stesso modo! Mescolare piante che attraggono impollinatori nei nostri giardini è come invitare tutti al tavolo del pranzo. In natura, è tutta una questione di lavoro di squadra!



Usa e valorizza la diversità: Proprio come amiamo i diversi gusti di gelato, anche gli impollinatori hanno le loro piante preferite! Piantando una grande varietà di fiori, organizziamo una grande festa per tutti i nostri amici impollinatori. Più diversità significa più divertimento per tutti!



RICETTA #8

RIDURRE I PARASSITI: CONTROLLO NATURALE DEI PARASSITI

INGREDIENTI

- Piante compagne
- Reti
- Aglio
- Spray al peperoncino



INTRODUZIONE

Quando parliamo di mantenere i nostri giardini sani senza usare sostanze chimiche nocive, è come essere supereroi per l'ambiente! Il giardinaggio permaculturale riguarda la collaborazione con la natura per tenere sotto controllo i parassiti. Invece di usare spray chimici, abbiamo alcuni trucchi fantastici:

Consociazione: È come avere amici tra le piante! Alcune piante lavorano insieme per tenere lontani i parassiti o aiutarsi a crescere meglio. È come una festa tra piante dove tutti si danno una mano!

Insetti Benefici: Conosci i piccoli eroi del tuo giardino! Coccinelle, crisopidi e altri insetti utili agiscono come polizia dei parassiti. Si nutrono dei cattivi insetti e mantengono le tue piante al sicuro.

Colture Trappola:

È come preparare una trappola astuta per i parassiti! Piantiamo alcune colture extra per distrarre i parassiti dalle nostre principali. È come offrire loro un buffet personale!

Barriere Fisiche:

Immagina di mettere uno scudo intorno alle tue piante! Utilizziamo cose come reti e coperture per tenere lontani i parassiti. È come costruire un accogliente fortino per le nostre verdure.

Controlli Biologici:

Abbiamo degli agenti speciali nel giardino! Sono insetti buoni che si occupano di quelli cattivi. È come avere il nostro esercito di insetti!

Pratiche Culturali:

A volte, dipende tutto da come facciamo le cose! Cambiare il luogo in cui piantiamo o mantenere l'ordine può far sì che i parassiti pensino "uh-oh" e lascino in pace le nostre piante.

Spray Organici:

Abbiamo dei repellenti naturali per insetti! Cose come lo spray all'aglio o al peperoncino fanno dire ai parassiti "bleah" senza danneggiare le nostre piante amiche.



Pianta di accompagnamento: Gruppo di pomodori

Immagina la tua pianta di pomodoro avere la sua squadra di amici vegetali! Basilico, cipolle, nasturzi e calendule sono come gli Avengers del giardino.

Lavorano insieme per tenere lontani i parassiti e aiutare i tuoi pomodori a crescere grandi e forti. È come avere una squadra verde dei sogni proprio nel tuo cortile!



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Utilizza e Valorizza le Risorse e i Servizi Rinnovabili:

Quando piantiamo certe cose insieme, come alcune piante che aiutano a tenere lontani i parassiti, stiamo utilizzando le risorse rinnovabili della natura. È come avere piccoli aiutanti nel giardino che tornano continuamente.



Progetta dai Modelli ai Dettagli: Prima di decidere dove mettere le piante, facciamo un passo indietro per vedere come tutto si incastra, come risolvere un grande puzzle. Consideriamo come diverse piante possano lavorare insieme in modelli interessanti prima di immergerci nei dettagli.



Integra invece di segregare: invece di tenere le piante separate, le mescoliamo come in una grande festa in giardino! Facendo così, le aiutiamo a crescere meglio e a tenere lontani i parassiti in modo naturale. È come fare amicizia nel giardino!



Usa e valorizza la diversità: Proprio come avere tanti amici diversi rende la vita più interessante, avere tante piante diverse in giardino è fantastico! Si aiutano a vicenda e rendono l'intero ambiente più vivace e sano.



RICETTA #9

CREARE SCUDI SOSTENIBILI

INGREDIENTI

- Reti
- Pacciamature
- Piante da sovescio

INTRODUCTION

Culture di copertura

Pensa alle colture di copertura come a una coperta accogliente della natura per il tuo giardino! Sono piante che coltiviamo non per mangiare, ma per aiutare il nostro suolo e le altre piante. Queste piante supereroi combattono le erbacce, impediscono al suolo di dilavarsi e rendono il terreno più sano! Ad esempio, il trifoglio arricchisce il suolo di nutrienti e attira api utili, mentre i ravanelli rompono il terreno duro così le piante possono crescere meglio.

Piantiamo le colture di copertura tra le nostre coltivazioni principali, come i pomodori, per mantenere il suolo sano e protetto quando non c'è nulla che cresce.



Poi, quando è il momento di piantare qualcosa di nuovo, possiamo tagliare le colture di copertura e usarle come fertilizzante naturale o lasciarle crescere in fiori che le api adorano!

Reti Protettive

Proprio come ci spalmiamo la crema solare per proteggere la pelle dal sole, usiamo reti protettive per schermare le nostre piante da insetti fastidiosi e altri animali. Queste reti agiscono come un campo di forza, tenendo lontani gli insetti in modo che le nostre piante possano crescere grandi e forti senza essere mangiate! È come avere un mantello da supereroe per le nostre verdure!

Pacciamature

L'acqua è molto importante per le nostre piante, soprattutto in città dove spesso è difficile da trovare. Coprendo il terreno con pacciamature organiche come paglia, foglie sminuzzate, ritagli di erba, compost, letame invecchiato, trucioli di legno, vermicompost, o inorganiche come ghiaia o pietre più grandi, si crea uno strato protettivo che funge da coperta protettiva.

La pacciamatura può essere fatta in qualsiasi momento, prima o dopo la semina, ma tieni presente che molti semi faticeranno a crescere attraverso uno strato profondo di pacciamatura. Potresti voler aspettare che i semi germoglino dopo la semina prima di aggiungere uno strato profondo di pacciamatura, o pre-seminare e aspettare che le piante crescano prima di introdurle in un letto pacciamato.

NOTE

Alcuni esempi di colture di copertura

Trifoglio: Fissa l'azoto, aggiunge materia organica, attira gli impollinatori.

Grano saraceno: Cresce rapidamente, sopprime le erbacce, attira insetti benefici.

Segale: Migliora la struttura del suolo, sopprime le erbacce, recupera nutrienti in eccesso.

Veccia: Fissa l'azoto, aggiunge biomassa, migliora la fertilità del suolo.

Ravanello: Rompe il suolo compattato, sopprime i nematodi, aumenta l'aerazione del suolo.

Fave: Fissano l'azoto, aggiungono materia organica, migliorano la struttura del suolo.



NOTE

Benefici delle pacciamature

Pacciamature organiche

- riducono l'evaporazione dell'acqua
- creano un ambiente in cui l'acqua piovana viene trattenuta più a lungo, assicurando che il suolo mantenga l'umidità per periodi più prolungati e riducendo la frequenza di irrigazione necessaria
- contrastano l'erosione causata dall'acqua e dal vento
- sopprimono la crescita delle erbacce
- regolano la temperatura del suolo proteggendolo dal surriscaldamento
- aggiungono nutrienti al suolo mentre si decompongono, offrendo una fonte di carbonio che aiuta il suolo a immagazzinare più acqua.

Pacciamature inorganiche

non si decompongono nel suolo, ma rimangono sulla superficie per un periodo più lungo, riducendo la necessità di aggiungerne altre.

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Usa e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili: Pensa alle colture di copertura e ai pacciami come all'utilizzo del sistema di riciclaggio della natura. Invece di buttare via le cose, usiamo elementi come foglie vecchie e piante per migliorare il nostro terreno. Così aiutiamo il nostro giardino a rimanere sano e a risparmiare acqua, come usare una bottiglia d'acqua ricaricabile invece di comprarne di nuove continuamente.



Ottieni un raccolto: Utilizzando colture di copertura, reti e pacciami, otteniamo risultati straordinari! Il nostro terreno diventa ricco di nutrienti, non abbiamo bisogno di annaffiare tanto e le nostre piante crescono più grandi e più gustose. È come ottenere una stella d'oro per prendersi cura del nostro giardino!



Usa Soluzioni Piccole e Lente: Non abbiamo bisogno di affrettare le cose nel nostro giardino. Aggiungendo lentamente colture di copertura, reti e pacciamature, rendiamo il nostro giardino più forte nel tempo. È come costruire un set LEGO un pezzo alla volta. Stiamo rendendo il nostro giardino fantastico, passo dopo passo, e diventa sempre migliore man mano che procediamo!



RICETTA #10

OCCUPATI DI ANNAFFIARE

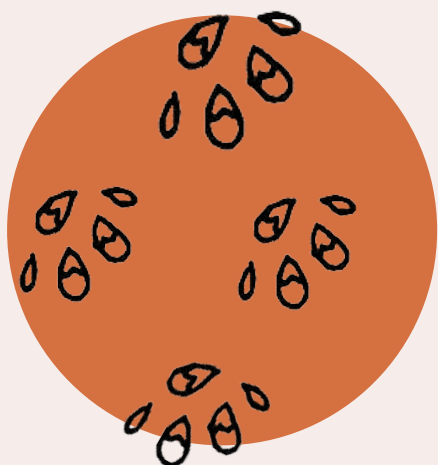
INGREDIENTI

- Barili e/o cisterne
- Tubi di irrigazione e/o lance per irrigazione
- Materiali per la pacciamatura

INTRODUZIONE

Parliamo dell'acqua e di quanto sia fondamentale per aiutare le piante a crescere grandi e forti. L'acqua non è solo qualcosa che le piante assorbono; è come la loro bevanda energetica, aiutandole a prendere nutrienti e a far crescere le loro cellule.

Ma ecco il punto: dobbiamo essere intelligenti su come annaffiare le nostre piante, specialmente se vogliamo mantenere i nostri giardini sani rispettando anche l'ambiente. Quindi, ecco alcuni consigli interessanti per l'annaffiatura.



ISTRUZIONI

Mantieni la Coerenza: Innaffia regolarmente le tue verdure, soprattutto quando fa caldo e asciutto fuori. Anche loro hanno sete, sai!

Non Affogarli: Certo, le piante hanno bisogno d'acqua, ma troppa può danneggiarle. Quindi, mantieni il terreno umido ma non inzuppato.

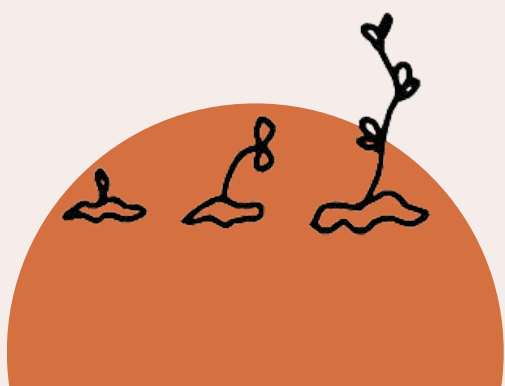
Controlla Prima di Innaffiare: Infila un dito nel terreno o usa un dispositivo chiamato misuratore di umidità per vedere se le tue piante hanno bisogno di bere. È come controllare se il tuo telefono ha bisogno di essere caricato!

Annaffiature Profonde FTW: Invece di dare alle tue piante piccoli sorsi spesso, offri loro un bel sorso abbondante ogni tanto. Aiuta le loro radici a crescere forti e profonde.

Il Mattino ha l'Oro in Bocca: Innaffia le tue piante al mattino. È come una colazione per loro e le aiuta a rimanere idratate per tutta la giornata.

Di No all'Abbronzatura: Non innaffiare quando il sole è cocente. È come mettere la crema solare: le gocce d'acqua possono agire come minuscole lenti d'ingrandimento e danneggiare le foglie delle piante.

Innaffia Basso, Non Alto: Invece di spruzzare acqua dall'alto, prova a innaffiare a livello del suolo. È più efficiente e aiuta a evitare malattie delle piante.



Ora parliamo dell'acqua piovana, è come una bevanda speciale della natura per le piante! Ecco come puoi sfruttarla al meglio:

Raccogli la Pioggia: Installa dispositivi come barili per raccogliere l'acqua piovana dal tuo tetto. È gratuita e pura, senza strani prodotti chimici!

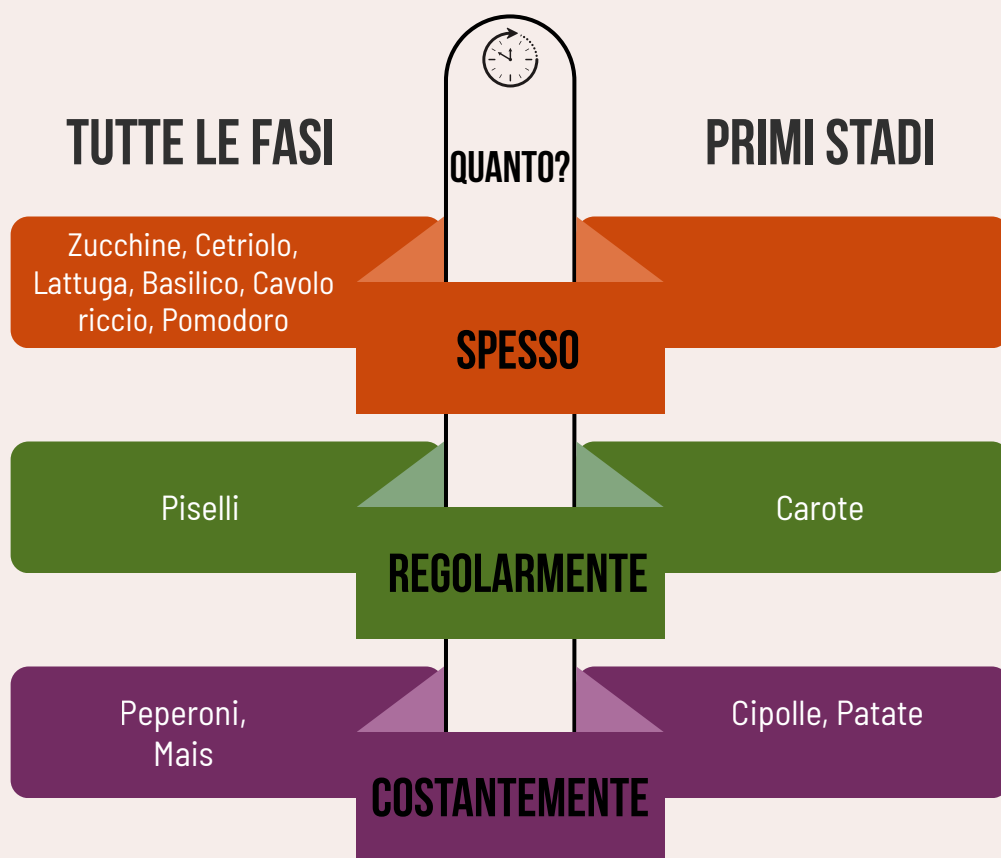
Irrigazione Saggia: Usa l'acqua piovana raccolta per annaffiare le tue piante. È come dar loro un trattamento speciale direttamente dal cielo!

Magia del Pacciame: Spargi il pacciame intorno alle tue piante. È come dare loro una coperta accogliente che aiuta a mantenere il terreno umido più a lungo. Vedi la "ricetta" 9. *Crea Scudi Sostenibili.*

Ehi, diffondiamo insieme la parola sul risparmio idrico! Racconta ai tuoi amici e vicini di questi trucchi interessanti. Possiamo lavorare tutti insieme per rendere la nostra comunità più verde e felice.



QUANTE VOLTE DOVRESTI ANNAFFIARE IL TUO GIARDINO?



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Usa e Valorizza le Risorse e i Servizi Rinnovabili:

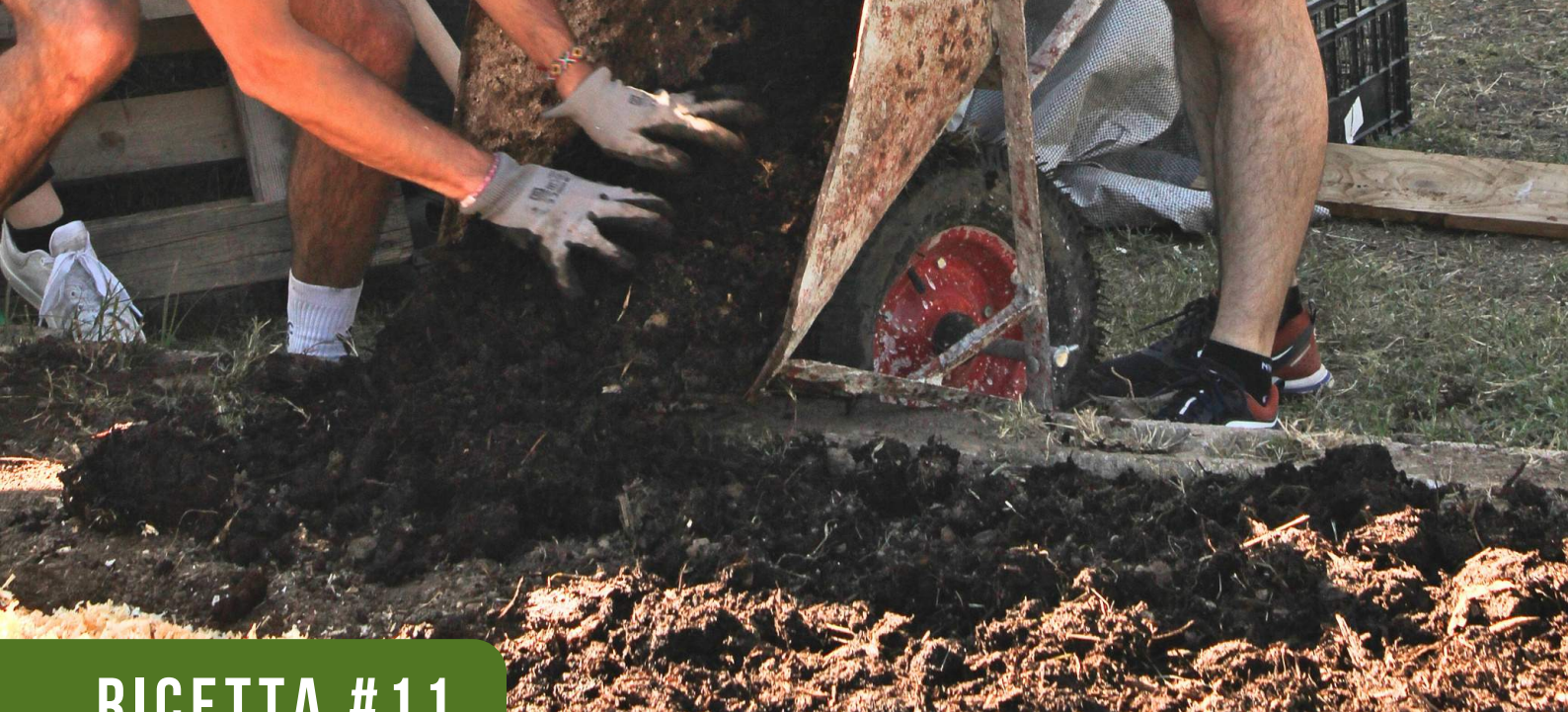
Dare priorità alle pratiche di risparmio idrico riflette il principio della Permacultura di utilizzare e valorizzare le risorse rinnovabili, poiché l'acqua è una risorsa finita e vitale.



Progettazione dai Modelli ai Dettagli: Progettare con strategie di risparmio idrico implica comprendere i modelli più ampi di disponibilità d'acqua nel paesaggio e trovare strategie per dividere e trasportare l'acqua disponibile prima di concentrarsi su dettagli specifici.



Utilizza Soluzioni Piccole e Lente: Modifiche graduali e su piccola scala, come l'installazione di dispositivi per il risparmio idrico, contribuiscono a un uso sostenibile dell'acqua e si allineano al principio delle soluzioni piccole e lente.



RICETTA #11

MIGLIORA LA SALUTE DEL SUOLO

INGREDIENTI

- Barili e/o cisterne
- Tubo di irrigazione e/o lancia per innaffiare
- Materiali per pacciamatura



INTRODUZIONE

Il suolo non è solo semplice terra: è come una città affollata, piena di minuscole creature che collaborano per aiutare le piante a crescere forti. Immaginalo come una festa sotterranea divertente dove microrganismi, funghi e batteri si ritrovano e svolgono compiti importanti! Questi piccoli aiutanti sono fondamentali per le piante. Rendono i nutrienti più facilmente utilizzabili, mantengono il suolo sano e combattono persino i germi nocivi. Alcuni batteri sono come supereroi, possono prendere l'azoto dall'aria e darlo alle piante come un potere speciale!

ISTRUZIONI

Allora, come facciamo a mantenere viva questa festa sotterranea? Ecco alcuni trucchi:

Nutri il Suolo: Proprio come noi mangiamo per rimanere in salute, anche il suolo ha bisogno dei suoi spuntini speciali! Aggiungere cose come il compost al terreno fornisce ai piccoli organismi i nutrienti di cui hanno bisogno per mantenere la festa in corso.

Inizia alla Grande: A volte, se il suolo si sente un po' giù, possiamo dargli una grande spinta con cose come le pacciamature. È come organizzare una grande festa per riaccendere l'entusiasmo! Per saperne di più sulla pacciamatura e le colture di copertura, vedi la "ricetta" 9. *Crea Scudi Sostenibili.*

Mantieni la Festa Viva: Una volta che il suolo è stato rinvigorito, possiamo mantenerlo felice con una dose annuale di compost. È come dare al suolo un cinque per dirgli: "Stai andando alla grande!" Oh, e sapevi che possiamo usare anche cose come cartone, paglia e foglie per aiutare il terreno? È come dargli una coperta accogliente con cui coccolarsi!



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Dai un'occhiata attenta al tuo terreno. Osserva com'è: se è umido o secco, se ci sono molti insetti o meno. Comprendere il nostro terreno ci aiuta a capire come migliorarlo ulteriormente per le nostre piante!



Applica l'autoregolazione e accetta il feedback: A volte, dobbiamo lasciare che il terreno faccia il suo corso. È come dargli spazio per respirare e crescere. Ma se ci dice che ha bisogno di qualcosa di diverso, come più nutrimento o meno acqua, dobbiamo essere pronti a cambiare i nostri piani!



Usa Soluzioni Piccole e Lente: il nostro terreno non diventerà straordinario dall'oggi al domani. Dobbiamo procedere con calma, come aggiungere un po' di compost qua e là o piantare delle colture di copertura. È come aiutare il nostro giardino a crescere forte, un passo alla volta!



RICETTA #12

COMPOSTAGGIO DEI RIFIUTI ORGANICI

INGREDIENTI

- contenitore
- scarti di cucina
- rifiuti da giardino
- acqua
- pazienza

INTRODUZIONE

La natura è il riciclatore per eccellenza: non spreca nulla! Quelle bucce di banana e torsoli di mela che butti possono trasformarsi in qualcosa di straordinario: il compost! Questo "oro nero" è ricco di nutrienti e aiuta le piante a crescere forti.

Il compostaggio è anche ottimo per l'ambiente. Risparmia spazio nelle discariche, mantiene i quartieri più puliti e aiuta il suolo a trattenere meglio l'acqua. Ecco un'idea divertente: inizia un bidone per il compostaggio con amici o vicini. Tutti possono contribuire a rendere la tua città più pulita, verde e sana. È come dare il cinque alla natura proprio nel tuo giardino!



ISTRUZIONI

Scegli un Luogo: Trova un posto ombreggiato all'aperto per il tuo contenitore o cumulo di compost. Dovrebbe essere facile da raggiungere ma fuori mano.

Stratifica: Inizia con uno strato di materiale secco come foglie o paglia. Poi aggiungi uno strato di scarti di cucina. Continua a stratificare, pensala come costruire una lasagna di compost!

Mantienilo Umido: Al compost piace rimanere umido, come una spugna strizzata. Se è secco, spruzza un po' d'acqua.

Mescola: Ogni settimana o due, mescola il compost con un bastone o una pala. Questo aiuta a far decomporre tutto più velocemente.

Aspetta la Magia: In pochi mesi, vedrai al fondo del cumulo un terreno ricco e scuro. Questo è il tuo "oro nero", pronto per nutrire le tue piante!

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Usa e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili:

Quindi, il compostaggio è come il programma di riciclaggio della natura. Invece di gettare via gli scarti alimentari e altro, li trasformiamo in super-alimento per le piante. È come una terra magica che fa crescere tutto grande e forte!



Progetta dai modelli ai dettagli: pensa in grande!

Prima di iniziare a compostare, osserviamo quanto rifiuto produciamo e come le piante utilizzano i nutrienti. Poi capiamo il modo migliore per trasformare quei rifiuti in risorse preziose.



Integra invece di segregare: Si tratta di lavoro di squadra.

Quando mettiamo il compost nel nostro giardino, è come invitare tutte le cose buone dai nostri avanzi a tornare alla festa. È come creare un cerchio in cui tutto si aiuta a vicenda.



RICETTA #13

CHIEDI AIUTO E GODITI LA COMPAGNIA

INGREDIENTI

- Buone vibrazioni
- Persone

INTRODUZIONE

La permacultura non riguarda solo il giardinaggio, ma anche la costruzione di amicizie, la condivisione e la creazione di bei ricordi insieme. È come un club divertente dove ognuno contribuisce!

Con la permacultura, il lavoro sembra un gioco e condividere semi o pasti diffonde felicità. Quando una comunità l'abbraccia, accadono cose straordinarie, come risparmiare acqua o fare compost, trasformandoci in supereroi che lavorano per un mondo più sano.



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Usa soluzioni piccole e lente: A volte, i migliori cambiamenti iniziano in piccolo. Ad esempio, costruire una comunità fantastica potrebbe non accadere dall'oggi al domani, ma se procediamo lentamente e con costanza, può avere un grande impatto sull'ambiente. Pensala come piantare semi: iniziano piccoli ma crescono in qualcosa di straordinario!



Integrare invece di segregare: Mescoliamo le cose! Invece di mantenere il giardinaggio separato da tutto il resto, coinvolgiamo tutti. Quando lavoriamo tutti insieme nel giardino, è come se collegassimo tutti i punti nella nostra comunità. Siamo più forti quando siamo uniti!



Usa e Valorizza la Diversità: Proprio come un giardino è migliore con tante piante diverse, la nostra comunità è straordinaria perché siamo tutti differenti. Ognuno di noi ha le proprie abilità e talenti, e quando apprezziamo l'unicità di ciascuno, rendiamo la nostra comunità ancora più forte. È come un grande e colorato giardino di persone!



RICETTA #14

RACCOLTO

INGREDIENTI

- Strumenti manuali

INTRODUZIONE

Il raccolto non riguarda solo la raccolta del cibo: si tratta di connettersi con il tuo giardino! Dalla sensazione del terreno al gusto delle verdure fresche, è una vera e propria celebrazione della natura.

Le carote si nascondono nel terreno fino a quando non sono gonfie e pronte a dire: "Raccogliami!" I pomodori sono come piccoli tesori estivi, cambiano colore e profumano di sole quando sono perfettamente maturi. E i peperoni? Ognuno ha una propria personalità audace: aspettano solo che tu assapori il loro pieno sapore.

Goditi l'avventura! La raccolta è più del cibo: si tratta di natura, sapori e tutta la gioia che il tuo giardino ha da offrire.



PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Quando raccogli le verdure dal tuo orto urbano, osservare e parlare con le tue piante è fondamentale. Tieni d'occhio come crescono, quando sono pronte per essere raccolte e se ci sono insetti che causano problemi. Prestando attenzione, saprai esattamente quando raccogliere per ottenere le verdure più gustose e sane. E se il tempo cambia o gli insetti iniziano a dare fastidio, puoi adattare i tuoi piani per garantire un raccolto prospero.



Ottenere un Raccolto: Raccogliere dal tuo giardino urbano è come raccogliere i frutti del tuo duro lavoro. Ogni pomodoro o cetriolo che cogli è un delizioso risultato dei tuoi sforzi di giardinaggio. Pianificando con intelligenza e piantando una varietà di cose, puoi mantenere il raccolto durante tutta la stagione. Avrai molto da gustare e forse anche un po' di extra da condividere con gli amici o conservare per dopo.



Integrare piuttosto che separare: Raccogliere dal tuo giardino urbano riguarda il lavoro di squadra. Quando coltivi piante diverse vicine tra loro, si aiutano a vicenda, rendendo il tuo giardino estremamente produttivo. Mescolare ciò che coltivi e come lo coltivi fa risparmiare spazio e mantiene tutto in ordine. Inoltre, quando hai finito di raccogliere, puoi trasformare gli avanzi in nutrimento per il tuo prossimo ciclo di piante. È come un grande, verde cerchio della vita!



RICETTA #15

ORGANIZZA I TUOI SEMI

INGREDIENTI

- Contenitore
- Etichette e marcatori
- Colino
- Asciugamano

INTRODUZIONE

Ottieni semi: Prima di tutto, prendi alcuni semi dalle tue piante straordinarie nel giardino. Scegli quelli dalle piante che hanno mostrato buone caratteristiche come essere forti, produrre molti frutti, avere un buon sapore o resistere ai parassiti. Aspetta che i semi siano completamente maturi e asciutti sulla pianta prima di raccogliarli.

Etichetta i semi: Dai a ogni gruppo di semi un'etichetta interessante con informazioni importanti come di quale pianta si tratta, quando li hai raccolti e qualsiasi altra cosa rilevante su di loro. Usa pennarelli che non sbiadiscono o etichette adesive in modo che le tue informazioni rimangano leggibili. Puoi anche aggiungere dettagli come dove hai ottenuto i semi o eventuali esigenze speciali che hanno.



Pulire i Semi: È ora di sistemare quei semi! Elimina qualsiasi residuo o sporcizia rimasta dalle piante. Usa un colino per setacciare i pezzi grandi. Se i tuoi semi sono appiccicosi, come quelli di pomodoro o zucca, immergili in acqua e strofinali delicatamente per eliminare il viscido prima di risciacquarli e asciugarli.

Asciugare i Semi: Disponi i semi puliti in un unico strato su qualcosa di asciutto come carta assorbente o una rete. Lasciali asciugare all'aria in un luogo con buona ventilazione, ma non al sole o vicino all'acqua. Mescolali di tanto in tanto per assicurarti che si asciughino uniformemente e non diventino sgradevoli.

Conservare i Semi in Sicurezza: Una volta asciutti, metti i semi in contenitori ermetici come barattoli, sacchetti o buste. Assicurati che i contenitori siano puliti e asciutti per mantenere i semi felici e in salute. Puoi anche inserire un po' di gel di silice per assorbire l'umidità in eccesso. Conserva i semi in un luogo fresco, buio e asciutto come un armadio o un frigorifero per mantenerli in condizioni ottimali.

Ordinare i Semi: Mantieni i semi organizzati suddividendoli in gruppi in base al tipo di piante o al momento in cui dovrebbero essere piantati. Usa etichette o scatole per mantenere tutto ordinato e facile da trovare. Potresti persino fare un elenco di tutti i tuoi semi con dettagli come quanti ne hai e dove si trovano per pianificare il tuo giardino.

Controllare i Semi: Tieni d'occhio i semi conservati per assicurarti che rimangano asciutti e senza insetti. Controlla i contenitori per assicurarti che siano ben sigillati e non si stiano inumidendo all'interno. Sostituisci eventuali pacchetti di gel di silice se si saturano. E ricorda di usare prima i semi più vecchi e di procurartene di nuovi ogni anno per garantire che il tuo giardino sia pieno di piante felici e sane! Segui questi passaggi e sarai un esperto nell'organizzazione dei semi, pronto a coltivare un giardino straordinario nella tua città!

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA



Osserva e Interagisci: Quando dedichi tempo a osservare il tuo giardino e a dialogare con le tue piante, impari a conoscerle meglio. Noterai come crescono, come producono semi e come attirano api e farfalle. Questo ti aiuta a selezionare le piante più forti da cui raccogliere i semi, quelle che prospereranno nel tuo giardino.



Usa e Valorizza le Risorse e i Servizi Rinnovabili: Conservare i semi è come essere un supereroe ecologico! Invece di comprare sempre nuovi semi, puoi sfruttare al massimo ciò che il tuo giardino ti offre. È come riciclare, ma per le piante. In questo modo, dipendi meno dagli acquisti e diventi più esperto nel coltivare il tuo cibo.



**SPERIAMO CHE QUESTO CAPITOLO TI ABBAIA
PORTATO TANTO DIVERTIMENTO E GIOIA
QUANTO NE ABBIAMO AVUTI NOI NEL CREARLO!**





**TI AUGURIAMO TANTO DIVERTIMENTO NEL
PROSSIMO CAPITOLO!**



Fonti online di informazioni sulla permacultura urbana e la permacultura in generale, giardini CSA, collettivi di giardinaggio, strutture organizzative orizzontali, collettivi comunitari e argomenti correlati (in inglese):

- **Permies** <https://permies.com/>
- **Urban Permaculture Institute** <https://www.urbanpermacultureinstitute.com/>
- **Permaculture Research Institute** <https://www.permaculturenews.org/>
- **Urban Homestead** <https://urbanhomestead.org/>
- **Urban Farming Guys** <https://theurbanfarmingguys.com/>
- **Permaculture Magazine** <https://www.permaculture.co.uk/>
- **Permaculture Global** <https://permacultureglobal.org/>
- **Regenerative Agriculture Alliance** <https://regenerativeagriculturealliance.org/>
- **Permaculture Principles** <https://permacultureprinciples.com/>
- **Geoff Lawton** <https://www.geofflawtononline.com/>
- **Permaculture Association** <https://www.permaculture.org.uk/>
- **Richsoil** <https://www.richsoil.com/>
- **Food Not Lawns** <https://www.foodnotlawns.com/>
- **The Permaculture Podcast** <https://www.thepermaculturepodcast.com/>
- **Permaculture Institute** <https://permaculture.org/>
- **Local Harvest** <https://www.localharvest.org/>
- **Community Supported Agriculture Network** <https://www.csanetwork.co.uk/>
- **The Land Workers' Alliance** <https://landworkersalliance.org.uk/>
- **Cooperative Grocer Network** <https://www.grocer.coop/>
- **Transition Network** <https://transitionnetwork.org/>
- **Charles Eisenstein's Website** <https://charleseisenstein.org/>
- **Shareable** <https://www.shareable.net/>
- **Urban Farming Guys** <https://www.youtube.com/user/UrbanFarmingGuys>
- **Food Tank** <https://foodtank.com/>
- **Federation of City Farms and Community Gardens** - <https://www.farmgarden.org.uk/>
- **Growing Power** <https://www.growingpower.org/>
- **Center for Ecoliteracy** <https://www.ecoliteracy.org/>

Libri sulla permacultura urbana, permacultura in generale, giardini CSA, collettivi di giardinaggio, strutture organizzative orizzontali, collettivi comunitari e argomenti correlati:

- Creating a Forest Garden: Working with Nature to Grow Edible Crops di Martin Crawford
- Edible Forest Gardens: Ecological Vision and Theory for Temperate Climate Permaculture di Dave Jacke e Eric Toensmeier
- Food Not Lawns: How to Turn Your Yard into a Garden and Your Neighborhood into a Community di Heather Flores
- Gaia's Garden: A Guide to Home-Scale Permaculture di Toby Hemenway
- Introduction to Permaculture di Bill Mollison e Reny Mia Slay
- Lasagna Gardening: A New Layering System for Bountiful Gardens: No Digging, No Tilling, No Weeding, No Kidding! di Patricia Lanza
- Organic Gardening for Dummies di Ann Whitman, Suzanne DeJohn e The National Gardening Association
- Perennial Vegetables: From Artichokes to Zuiki Taro, A Gardener's Guide to Over 100 Delicious, Easy-to-Grow Edibles di Eric Toensmeier
- Permaculture for the Rest of Us: Abundant Living on Less than an Acre di Jenni Blackmore
- Permaculture in Pots: How to Grow Food in Small Urban Spaces di Juliet Kemp
- Permaculture: A Designers' Manual di Bill Mollison
- Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability di David Holmgren
- Rodale's Ultimate Encyclopedia of Organic Gardening: The Indispensable Green Resource for Every Gardener di Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis e Ellen Phillips
- Sepp Holzer's Permaculture: A Practical Guide to Small-Scale, Integrative Farming and Gardening di Sepp Holzer
- Square Foot Gardening: A New Way to Garden in Less Space with Less Work di Mel Bartholomew

- The Bio-Integrated Farm: A Revolutionary Permaculture-Based System Using Greenhouses, Ponds, Compost Piles, Aquaponics, Chickens, and More di Shawn Jadrnicek e Stephanie Jadrnicek
- The Community-Scale Permaculture Farm: The D Acres Model for Creating and Managing an Ecologically Designed Educational Center di Josh Trought
- The Earth Care Manual: A Permaculture Handbook for Britain & Other Temperate Climates di Patrick Whitefield
- The Farm as Ecosystem: Tapping Nature's Reservoir - Biology, Geology, Diversity di Jerry Brunetti
- The Holistic Orchard: Tree Fruits and Berries the Biological Way di Michael Phillips
- The Humanure Handbook: A Guide to Composting Human Manure di Joseph Jenkins
- The Lean Farm: How to Minimize Waste, Increase Efficiency, and Maximize Value and Profits with Less Work di Ben Hartman
- The Market Gardener: A Successful Grower's Handbook for Small-Scale Organic Farming di Jean-Martin Fortier
- The New Organic Grower: A Master's Manual of Tools and Techniques for the Home and Market Gardener di Eliot Coleman
- The No Dig Organic Home & Garden: Grow, Cook, Use, and Store Your Harvest di Charles Dowding e Stephanie Hafferty
- The One-Straw Revolution: An Introduction to Natural Farming di Masanobu Fukuoka
- The Organic Farmer's Business Handbook: A Complete Guide to Managing Finances, Crops, and Staff - and Making a Profit di Richard Wiswall
- The Organic Gardener's Handbook of Natural Pest and Disease Control: A Complete Guide to Maintaining a Healthy Garden and Yard the Earth-Friendly Way di Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis e Deborah L. Martin
- The Permaculture City: Regenerative Design for Urban, Suburban, and Town Resilience di Toby Hemenway
- The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country di Peter Bane
- The Permaculture Market Garden: A Visual Guide to a Profitable Whole-systems Farm Business di Zach Loeks
- The Permaculture Way: Practical Steps to Create a Self-Sustaining World di Graham Bell
- The Resilient Farm and Homestead: An Innovative Permaculture and Whole Systems Design Approach di Ben Falk
- The Urban Homestead: Your Guide to Self-Sufficient Living in the Heart of the City di Kelly Coyne e Erik Knutzen

The Vegetable Gardener's Bible di Edward C. Smith

Articoli di Stampa

- "Growing a Revolution: The Importance of Soil Health in Urban Permaculture" - Permaculture Research Institute
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - The Guardian
- "Re-imagining the Urban Landscape: A Permaculture Approach" - Resilience
- "Permaculture in the City: A Growing Movement" - Sustainable America
- "The Rise of Urban Permaculture" - Earth Island Journal
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - Mother Earth News

Apps

- 7 Smartphone Apps That'll Make You A Better Permaculture Farmer and Designer - Permaculture Apprentice

Film

- Permaculture Documentaries | Happen Films

Pubblicazioni Accademiche:

- "Urban Permaculture in Theory and Practice: An Introduction" - Journal of Sustainable Agriculture
- "The Role of Permaculture in Urban Sustainability" - International Journal of Environmental Science and Development
- "Design Principles for Productive and Sustainable Urban Permaculture Systems" - Sustainability
- "Exploring the Application of Permaculture Principles in Urban Agriculture" - International Journal of Agricultural Sustainability
- "Urban Permaculture: A Strategy for Urban Resilience" - Procedia Environmental Sciences
- "Permaculture in Urban Areas: A Review of Social, Economic, and Environmental Benefits" - Sustainability
- [overview-of-community-supported-agriculture-in-europe-f.pdf \(accesstoland.eu\)](#)

CAPITOLO 2

PREPARARE



"Ridurre lo spreco alimentare è uno dei modi più semplici per risparmiare denaro e aiutare l'ambiente."

Dana Gunders



**BENVENUTI NEL MONDO DELLE RICETTE
SEMPLICI, SALUTARI ED ECOLOGICHE!**





MANGIA IN MODO INTELLIGENTE, VIVI MEGLIO: IL MODO ECO-SOSTENIBILE PER RESTARE IN SALUTE!

Quando pensiamo al cibo, ci vengono in mente tanti ingredienti diversi, ciò che mangiamo spesso dipende da dove veniamo e dalle tradizioni della nostra famiglia. Ma il cibo non riguarda solo il gusto e la condivisione dei pasti con i nostri cari, è anche la nostra principale fonte di energia. Quello che mettiamo nel nostro corpo influenza come ci sentiamo, come cresciamo e persino come invecchiamo!

Ma come possiamo essere sicuri che ciò che mangiamo sia buono sia per noi che per il pianeta?

Ecco che entra in gioco la **Dieta della Salute Planetaria!** Questa dieta si concentra principalmente sul consumo di alimenti a base vegetale come verdure, frutta, cereali integrali, noci e legumi. Carne e latticini sono ancora inclusi, ma in quantità molto ridotte.

Secondo **eatforum.org**, passare da diete malsane alla Dieta della Salute Planetaria potrebbe aiutare a prevenire 11 milioni di morti premature all'anno e creare un sistema alimentare sano e sostenibile entro il 2050. Sembra una soluzione vantaggiosa sia per noi che per il pianeta!



RIPENSARE A COSA MANGI: COME SPRECARE MENO E MANGIARE IN MODO INTELLIGENTE

Negli ultimi decenni, il modo in cui compriamo e mangiamo il cibo è cambiato molto. Un grande motivo? La pubblicità e i media ci fanno desiderare costantemente più di quanto ci serva realmente, incluso il cibo!

Inoltre, le nostre vite frenetiche lasciano poco o nessun tempo per cucinare. Quindi, optiamo per l'opzione più veloce e facile, spesso qualcosa di meno salutare. Questo porta ad acquisti impulsivi, a fare scorte eccessive di cibo e, purtroppo, al fatto che molto di esso vada a male prima che possiamo persino mangiarlo. Sprecare cibo non è solo dannoso per il nostro portafoglio, ma spreca anche energia e danneggia il pianeta.

Il cibo è anche una parte enorme della nostra cultura, tramandata dai nostri genitori, nonni e comunità. Ma ti sei mai chiesto se le nostre tradizioni culinarie siano sempre le migliori per la nostra salute e l'ambiente? A volte, piccoli cambiamenti nelle ricette possono renderle più salutari e sostenibili.

Esplorando diverse culture e idee come la **permacultura**, possiamo scoprire tantissime ricette creative ed ecologiche utilizzando una varietà di ingredienti, aiutandoci a mangiare meglio riducendo gli sprechi. Prossimamente, approfondiremo come ridurre gli sprechi alimentari e quali principi di permacultura, introdotti nel primo capitolo di questo libro di cucina, possono svolgere un ruolo chiave nella creazione di una cucina più sostenibile.



COME PREVENIRE LO SPRECO ALIMENTARE

Compra Meno, Risparmia di Più!: Vai a fare shopping ogni giorno? Estenuante. Richiede tempo, costa più benzina se guidi e rende facile comprare cose di cui non hai realmente bisogno. Invece, prova a fare shopping ogni due giorni o solo una volta a settimana! Questo ti aiuta a risparmiare denaro, sprecare meno cibo e a essere creativo con gli avanzi. Inoltre, avrai più tempo libero per cucinare e gustarti pasti deliziosi a casa!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Non produrre rifiuti.

Pianifica i Tuoi Pasti per la Settimana e Fai una Lista della Spesa: Dedica qualche minuto a pianificare i tuoi pasti per i prossimi giorni o anche per tutta la settimana. Poi, fai una lista della spesa basata su ciò di cui hai bisogno. Non sei sicuro di cosa cucinare? Nessun problema, questo libro di cucina o persino l'Al può aiutarti a trovare ricette in pochi secondi! Inoltre, è facile dimenticare cosa c'è già nel tuo frigorifero o dispensa, quindi tieni un bloc-notes in cucina per annotare tutto ciò che finisci. In questo modo, non comprerai accidentalmente cose che hai già!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Non produrre rifiuti / Usa e valorizza la diversità.

Compra Solo Ciò di cui Hai Bisogno: Solo perché qualcosa è in offerta non significa che dovresti fare scorta, a meno che non sai che lo mangerai davvero! Comprare in grandi quantità può sembrare una buona idea, ma mangiare sempre la stessa cosa diventa noioso e il cibo potrebbe andare a male prima che tu lo finisca. Compra quantità più piccole e assicurati di usare ciò che hai.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Usa creativamente e rispondi al cambiamento / Usa soluzioni piccole e lente.

Disimballa e Conserva in Modo Intelligente: Dopo aver fatto la spesa, non buttare tutto nel frigorifero! Togli frutta e verdura dall'imballaggio di plastica e conservale in sacchetti di carta o contenitori non ermetici. Questo aiuta a prevenire la condensa, che può far deteriorare il cibo più velocemente.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Osserva e interagisci / Utilizza soluzioni piccole e lente.

Usa Contenitori Trasparenti: Conserva gli avanzi in barattoli o contenitori di plastica trasparenti per vedere facilmente cosa c'è dentro. Niente più pasti dimenticati nascosti in fondo al frigorifero! Se non hai contenitori trasparenti, etichettali con lettere grandi e facili da leggere.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Ottieni un rendimento / Progetta dai modelli ai dettagli

Mantieni il Frigorifero e la Dispensa Puliti e Organizzati: Un frigorifero o una dispensa disordinati rendono facile dimenticare quello che hai, portando a sprechi alimentari. Tieni tutto pulito e organizzato così il cibo rimane fresco più a lungo, e puoi prendere rapidamente ciò di cui hai bisogno.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Cattura e conserva energia / Progetta dai modelli ai dettagli

Servi Ciò che Mangerai: Invece di riempire il piatto di cibo, serviti porzioni più piccole e torna a prendere il bis se hai ancora fame. In questo modo, non sprechi cibo e gli avanzi puliti possono essere conservati per il giorno successivo.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Progetta dai modelli ai dettagli / Ottieni un rendimento



Ruota il tuo cibo: Quando metti a posto la spesa, posiziona gli alimenti più vecchi davanti e quelli più nuovi dietro. Questo ti aiuta a consumare il cibo prima che scada e a evitare di avere troppi pacchetti aperti contemporaneamente.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Usa e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili/
Non produrre rifiuti.

Fidati dei tuoi sensi: Il cibo etichettato "da consumarsi preferibilmente entro" non significa sempre "cattivo dopo"! Sebbene alimenti come pesce e carne macinata debbano essere consumati entro la data indicata sulla confezione, molti prodotti sono ancora buoni oltre la loro data di scadenza. Usa gli occhi, il naso e il buon senso prima di buttare via qualcosa.

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Osserva e interagisci / Ottieni un raccolto / Non produrre rifiuti

Congela il tuo cibo: Sapevi che puoi congelare il pane a fette, le verdure fresche e persino la frutta per mantenerli freschi più a lungo? Basta corse per finire il cibo prima che vada a male! E' sufficiente metterli nel congelatore e prendere ciò di cui hai bisogno quando sei pronto a usarli. Super facile e un grande risparmio di sprechi!

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA: Usa e valorizza le risorse e i servizi rinnovabili
/ Cattura e immagazzina energia.

Non buttare il pane raffermo: Hai del pane secco? Non gettarlo via! Spruzzalo con un po' d'acqua, poi cuocilo al forno o tostalo per un upgrade croccante e delizioso. Puoi anche trasformare il pane vecchio in crostini o pangrattato per zuppe e piatti di pasta. Un semplice trucco per risparmiare cibo e gustare ancora bocconi saporiti!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Usa e rispondi creativamente al cambiamento /
Non produrre rifiuti

Diventa creativo con gli avanzi: Gli avanzi non devono essere noiosi! Crea varietà aggiungendo nuovi ingredienti e trasformandoli in qualcosa di eccitante. Hai del risotto avanzato? Trasformalo in croccanti arancini di riso! Hai scarti di verdure? Usali per preparare un delizioso brodo vegetale fatto in casa. Le possibilità sono infinite! Cucinare è tutto un esperimento, quindi divertiti e sii creativo in cucina, potresti inventare nuove ricette fantastiche!

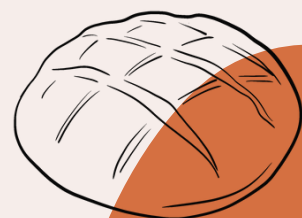
PRINCIPI DELLA PERMACULTURA: Non produrre rifiuti / Osserva e interagisci / Rispondi creativamente al cambiamento / Usa e valorizza la diversità.

Utilizza l'intera confezione: Hai mai notato quanto cibo viene sprecato perché non finiamo le confezioni? Scegli barattoli o lattine invece di bottiglie o tubetti, sono più facili da svuotare completamente. Per le salse, aggiungi un po' d'acqua e agita per ottenere ogni ultima goccia. Niente più cibo o denaro sprecati!

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA: Ottieni un raccolto / Usa i margini e valorizza il marginale

Restituisci alla natura: Non buttare via gli avanzi di cibo, trasformali in compost! Bucce, torsoli e altri scarti alimentari possono aiutare a nutrire le piante invece di finire nella spazzatura. Se hai animali domestici come galline, adoreranno anche gli scarti di cibo extra!

PRINCIPI DELLA PERMACULTURA: Usa e valorizza le risorse rinnovabili / Usa i margini e valorizza il marginale



COME FARE ACQUISTI E MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE

Compra Locale: Acquista frutta e verdura fresca dai mercati locali quando puoi! Non solo supporti la tua comunità, ma il cibo è più fresco e spesso più gustoso. Inoltre, imparerai quali alimenti sono di stagione, rendendo i tuoi pasti ancora migliori!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Osserva e interagisci

Cucina in Lotti: Risparmia tempo ed energia cucinando più pasti contemporaneamente. Se usi il forno, arrostitisci le verdure, cuoci un piatto e prepara i pasti per i giorni successivi, tutto allo stesso tempo. Puoi conservare i pasti cotti nel congelatore. Meno sforzo, meno energia utilizzata e più cibo pronto all'uso!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Cattura e conserva l'energia / Integra piuttosto che separare

Porziona e apprezza il cibo di più: Serviti la giusta quantità di cibo e mangia lentamente, questo ti aiuta a goderti veramente il pasto e a riconoscere quando sei sazio, prevenendo l'eccesso di cibo. Prova a mettere via il telefono o a spegnere la TV mentre mangi per concentrarti sul tuo cibo!

PRINCIPI DI PERMACULTURA: Applica l'autoregolazione e accetta feedback / Ottieni un raccolto

Seguendo queste semplici abitudini, ridurrai lo spreco alimentare, risparmierai denaro e apprezzerai ancora di più i tuoi pasti!





PRIMA DI INIZIARE, ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI!



SIMBOLI



porzione per uno



porzione per due



varie porzioni



ricetta semplice e facile



un po' più di impegno



economico



spesa moderata



non proprio economico

ALLERGENI



EGGS

uova



PEANUT

arachidi



GLUTEN

glutine



TREE NUTS

frutta a guscio



SOYA

soia



MILK

latte



CELERY

sedano



SESAME

sesamo



RICETTA #1

BANCAKES (PANCAKES ALLA BANANA)

INGREDIENTI

- 2 banane mature
- 1 uovo
- 60 g farina di farro (o farina di riso, cereali integrali...)
- 1 cucchiaio di zucchero di canna, zucchero di cocco, sciroppo d'acero o qualsiasi altro dolcificante a tua scelta
- gocce di cioccolato (circa 30g) / cannella
- olio di cocco
- frutti di bosco freschi, uvetta o scaglie di cocco



EGGS



2 porzioni



10-15 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI

- Schiaccia le banane mature con una forchetta in una ciotola.
- Aggiungi l'uovo, la farina e lo zucchero, e mescola tutto insieme con una frusta. Se vuoi, puoi aggiungere gocce di cioccolato o un po' di cannella.
- Riscalda una padella a fuoco medio e aggiungi un po' di olio di cocco.
- Versa l'impasto per pancake nella padella. Quando compaiono delle bolle in superficie, gira il pancake e cuocilo per altri 2 minuti.
- Servili su un piatto e aggiungi sciroppo d'acero, frutti di bosco freschi o scaglie di cocco, se ti piace!





RICETTA #2

GRANOLA FATTA IN CASA

INGREDIENTI

- 250 g di fiocchi d'avena
- 90 g di farina d'avena (o qualsiasi farina, ad esempio farro, riso, integrale...)
- 20 g di acqua
- 40 g di olio di arachidi (o di colza, girasole...)
- 40 g di miele
- 50 g di sciroppo d'acero
- un pizzico di sale
- cocco grattugiato / gocce di cioccolato / frutta secca / cannella in polvere / noci
- yogurt
- frutta fresca



TREE NUTS



GLUTEN



PEANUT



2 porzioni



35-40 minuti



facile



spesa moderata



ISTRUZIONI

- Aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolali insieme fino a quando tutto è combinato.
- Stendi il composto su una teglia (non pressarlo troppo).
- Cuoci in forno preriscaldato a 175°C per 25 minuti.
- Una volta pronto, lascia raffreddare completamente la teglia, quindi sbriciola la granola in pezzi.
- Se desideri, aggiungi gocce di cioccolato, cocco grattugiato, frutta secca o noci. Goditi la tua granola con un po' di yogurt e frutta fresca!





RICETTA #3

PORRIDGE

INGREDIENTI

- 160 g di fiocchi d'avena
- 320 ml di latte di soia (o di mandorla, riso, avena...)
- 320 ml di acqua
- 1 banana
- 10 mirtilli (o lamponi, mela o pera a fette, qualsiasi frutto fresco!)
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 1 cucchiaino di miele / sciroppo d'acero
- un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di semi di papavero (o semi di chia, girasole...)
- mandorle o qualsiasi frutta secca a piacere



GLUTEN



SOYA



PEANUT



TREE NUTS



2 porzioni



10-15 minuti



facile



economico



PORRIDGE IN UNA NOTTE

Se hai fretta, preparalo la sera prima! Basta mescolare i fiocchi d'avena, l'acqua, il latte, il sale e il miele, poi lasciar riposare in frigo tutta la notte. Al mattino, i fiocchi d'avena saranno morbidi e dovrai solo riscaldarli per una colazione veloce!

ISTRUZIONI

- Aggiungi i fiocchi d'avena, il latte, l'acqua, il sale e il miele in una pentola e mescola tutto insieme.
- Portalo a ebollizione, quindi abbassa il fuoco e lascialo sobbollire per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Quando l'avena è morbida, spegni il fuoco e servi in una ciotola.
- Guarnisci con semi di papavero, noci, una banana a fette e frutta fresca.
- Termina con un po' di burro di arachidi e buon appetito!





RICETTA #4

INSALATA GRECA CON FETA

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa media
- 4 pomodori medi succosi
- 1 cetriolo
- 1 peperone verde
- 2 manciate di olive Kalamata (o altre olive)
- 1 blocco di formaggio feta
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e origano secco a piacere



2 porzioni



10-15 minuti



facile

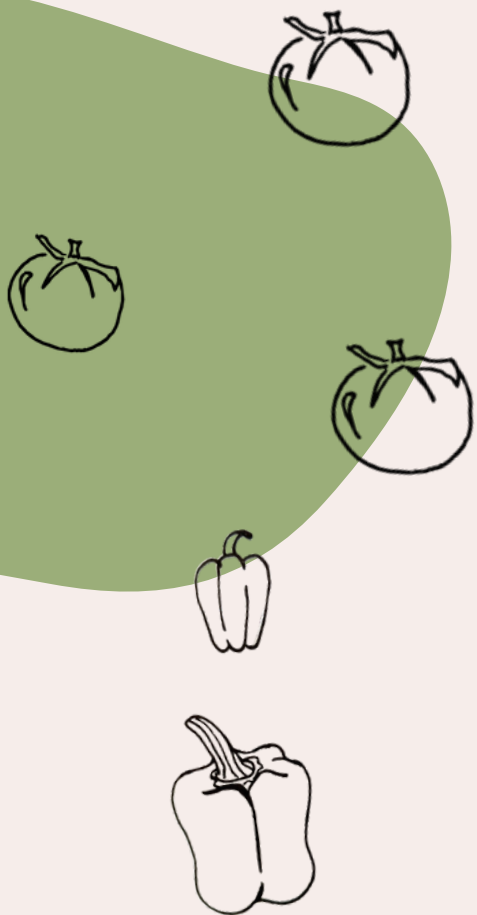
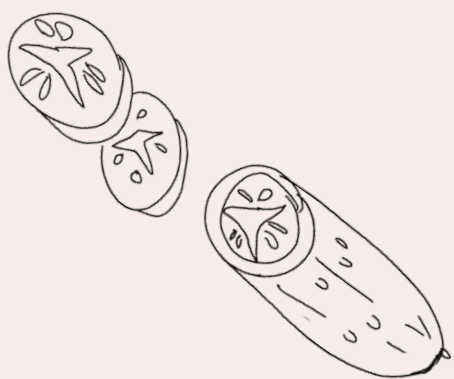


economico



ISTRUZIONI

- Inizia tagliando a metà e affettando una cipolla rossa a mezzelune sottili.
- Se vuoi attenuare il sapore forte, riempi una piccola ciotola con acqua ghiacciata, aggiungi circa un cucchiaino di aceto di vino rosso e immergi le fette di cipolla. Lasciale in ammollo per circa 10 minuti mentre prepari le altre verdure.
- Taglia i pomodori a pezzi della dimensione di un boccone, pela il cetriolo a strisce, poi affettalo a mezzelune.
- Taglia il peperone verde ad anelli. Metti tutte le verdure in un piatto da portata e aggiungi alcune olive.
- Dopo 10 minuti, scola le cipolle dall'acqua e aggiungile al piatto.
- Cospargi con un cucchiaino di origano secco, un pizzico di sale e versa un po' di olio d'oliva su tutto.
- Mescola delicatamente il tutto, poi aggiungi dei pezzi di feta sopra. Goditi la tua fresca insalata!





Se hai della feta avanzata, non metterla semplicemente in frigo, altrimenti si inacidisce in meno di due giorni. Un ottimo modo per conservarla è in un barattolo di vetro ermetico, coprendola con olio e aggiungendo spezie come timo o peperoncino per renderla ancora più gustosa! In questo modo, la feta durerà almeno un mese in frigo.





RICETTA #5

ZUCCA ARROSTO CON FORMAGGIO DI CAPRA E NOCI

INGREDIENTI

- 500 g di zucca hokkaido o butternut
- 1 cipolla
- 5 g di foglie di salvia
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 100 g di formaggio di capra
- 1 manciata di noci
- Sale e pepe a piacere



MILK



TREE NUTS



2 porzioni



40-50 minuti



facile



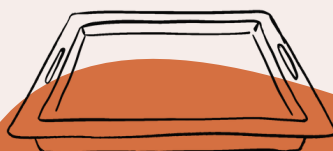
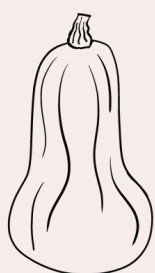
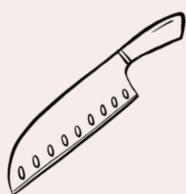
economico



La buccia della maggior parte delle zucche è commestibile, ma la buccia della zucca butternut può essere davvero dura, specialmente su quelle più grandi o più vecchie. Le zucche più giovani potrebbero avere una buccia più morbida una volta cotte. Se desideri una consistenza più liscia, puoi sbucciarle prima di cucinarle. Tuttavia, se arrostiti la zucca con la buccia, questa si ammorbidirà. Tieni presente che non tutte le bucce di zucca sono facili da mangiare: alcune rimangono dure e difficili da digerire, anche dopo la cottura.

ISTRUZIONI

- Preriscalda il forno a 230°C (o 200°C se usi un forno ventilato).
- Taglia la zucca a fette spesse 2,5 cm. In una grande ciotola, mescola la zucca con 2-3 cucchiaini di olio e condisci con sale e pepe.
- Distribuisci la zucca su una teglia e cuoci per 20 minuti, girandola di tanto in tanto.
- Mentre cuoce, affetta la cipolla e mescolala in una ciotola con foglie di salvia e 1 cucchiaino di olio. Dopo 20 minuti, aggiungi il mix di cipolla alla teglia con la zucca e cuoci per altri 15-20 minuti, o finché sia la zucca che la cipolla non sono tenere e caramellate.
- Una volta pronte, trasferisci tutto su un piatto da portata, aggiungi qualche cucchiainata di formaggio di capra, cospargi con delle noci e irrori con un po' di olio. Buon appetito!





RICETTA #6

CURRY DI CECI CON LATTE DI COCCO

INGREDIENTI

- 1 porro (o cipolla)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di curry in polvere, 1 di curcuma in polvere, 1 di paprika dolce in polvere e un pizzico di cannella in polvere
- Un pizzico di sale a piacere
- 250 g di ceci in scatola
- 250 ml di latte di cocco
- una manciata di spinaci novelli
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 150 g di riso basmati



SOYA



2 porzioni



20-25 minuti



facile



spesa moderata



ISTRUZIONI

- Inizia tagliando la parte verde del porro e rimuovendo gli strati esterni (1 o 2, a seconda delle dimensioni).
- Poi, affetta il porro. Scalda un po' di olio d'oliva in una grande pentola a fuoco medio-alto. Aggiungi il porro e l'aglio tritato nella pentola e cuoci, mescolando per circa 5 minuti, finché il porro non si ammorbidisce.
- Aggiungi tutte le spezie nella pentola e continua a mescolare per un altro minuto
- Successivamente, aggiungi i ceci e cuoci per un altro minuto prima di aggiungere il latte di cocco.
- Abbassa il fuoco e lascia cuocere lentamente per circa 10 minuti finché non diventa cremoso.
- Una volta pronto, aggiungi gli spinaci novelli e togli dal fuoco. Servilo con riso basmati e buon appetito!





RICETTA #7

ZUPPA DI PORRI E PATATE CON CROSTINI DI PANE

INGREDIENTI

- 300 g porri
- 150 g patate
- 250 ml brodo vegetale
- 30 ml olio extravergine di oliva
- Pepe macinato a piacere
- Timo fresco a piacere
- Un pizzico di sale
- 80 g pane raffermo
- 40 ml olio extravergine di oliva
- Origano secco, rosmarino, timo, paprika dolce, sale e pepe a piacere



CELERY



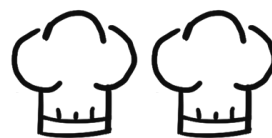
GLUTEN



2 porzioni



45-50 minuti



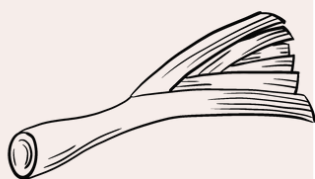
un po' più di impegno



economico



ISTRUZIONI



- Inizia preparando il tuo brodo vegetale utilizzando qualsiasi verdura avanzata che hai: carote, zucchine, patate, cipolle, porri, qualsiasi cosa tu abbia! Lavale bene, mettile in una pentola, copri con acqua e porta tutto a ebollizione. Lasciale cuocere per almeno 30 minuti. Una volta pronto, scola le verdure (non buttarle via—puoi mangiarle con un po' di olio d'oliva e sale).
- Mentre il brodo cuoce, prepara i porri e le patate. Taglia le parti verdi dei porri, rimuovi il primo o i primi due strati esterni, e poi affettali. Sbuccia le patate e tagliale in fette spesse, poi in piccoli cubetti.
- Ora, scalda un po' di olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi i porri e mescolali per circa 5 minuti finché non si ammorbidiscono. Poi, aggiungi le patate e cuocile per altri 5 minuti mescolando.

- Versa il tuo brodo vegetale fatto in casa, condisci con sale, pepe e un po' di timo, e porta tutto a ebollizione. Abbassa il fuoco a medio e lascia cuocere per circa 30 minuti.
- Quando le patate sono morbide, frulla tutto fino a ottenere una zuppa liscia. Se non hai un frullatore, puoi schiacciarla con una forchetta o uno schiacciapatate—ci vorrà più tempo, ma funziona! Tieni la zuppa calda mentre prepari i crostini.
- Per i crostini, trita finemente le tue spezie preferite e mescolale insieme. Taglia del pane raffermo in piccoli cubetti, mettili in una ciotola con il mix di spezie e un po' di olio d'oliva, e mescola bene. Cuocili in una padella a fuoco medio-alto, mescolando spesso, finché non diventano dorati e croccanti.
- Servi la zuppa con i crostini croccanti sopra. Se hai del brodo vegetale avanzato, versalo in una vaschetta per il ghiaccio e congelalo—potrai usarlo più tardi per altri piatti. E se hai poco tempo, puoi tranquillamente usare il brodo vegetale comprato, sia liquido che in granuli.
- Buon appetito!







RICETTA #8

ZUPPA DI LENTICCHIE CON ORZO

INGREDIENTI

- 100 g di lenticchie marroni normali (vanno bene anche altre lenticchie!)
- 250 g di pomodori in scatola
- 140 g di orzo o qualsiasi altro cereale
- "Soffritto" a piacere (1/2 carota, 1/2 cipolla, un pezzo di sedano, tutto tritato insieme)
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- Sale a piacere



2 porzioni



50-60 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI

- Inizia sciacquando le lenticchie e mettile da parte.
- Scalda un po' di olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto, quindi aggiungi le verdure tritate per il soffritto.
- Mescolale per circa 5 minuti finché non si ammorbidiscono e diventano dorate. Ora, aggiungi le lenticchie e mescola per un altro minuto.
- Versa una tazza di acqua calda (o brodo vegetale se ce l'hai) e lascia tutto a sobbollire a fuoco medio-basso.
- Tieni d'occhio e aggiungi altra acqua calda ogni volta che inizia ad asciugarsi. Dopo 20 minuti, unisci i pomodori in scatola, un pizzico di sale e un po' di paprika dolce macinata.
- Lascia sobbollire il tutto per altri 20 minuti finché le lenticchie non saranno morbide, aggiungendo acqua se necessario per mantenere la zuppa bella brodosa.
- Mentre cuoce, prepara il tuo orzo (o qualsiasi cereale preferisci), ma cuocilo per un paio di minuti in meno del solito in modo che rimanga leggermente sodo. Una volta pronto, aggiungilo alla tua zuppa di lenticchie e lascia cuocere tutto insieme a fuoco basso per altri 5 minuti. Servi la tua zuppa calda e confortante con un filo d'olio d'oliva sopra.
- Buon appetito!





RICETTA #9

RISOTTO ALLE BARBABIETOLE E FORMAGGIO BLU

INGREDIENTI

- 200 g riso per risotto (ad es. Carnaroli)
- 100 g barbabietole cotte
- 30 ml vino bianco
- 100 g formaggio blu (o yogurt greco, o crème fraîche, o un altro formaggio morbido a scelta)
- 700 ml brodo vegetale
- 1 scalogno
- 30 ml olio extravergine di oliva
- 30 g burro
- 30 g Parmigiano grattugiato
- sale e pepe a piacere
- succo di limone



MILK



2 porzioni



45-60 minutes



un po' più di impegno

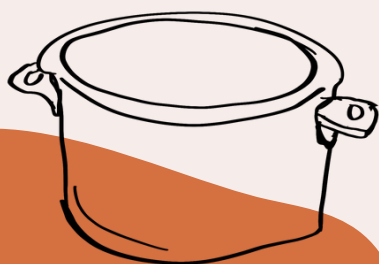


non proprio economico



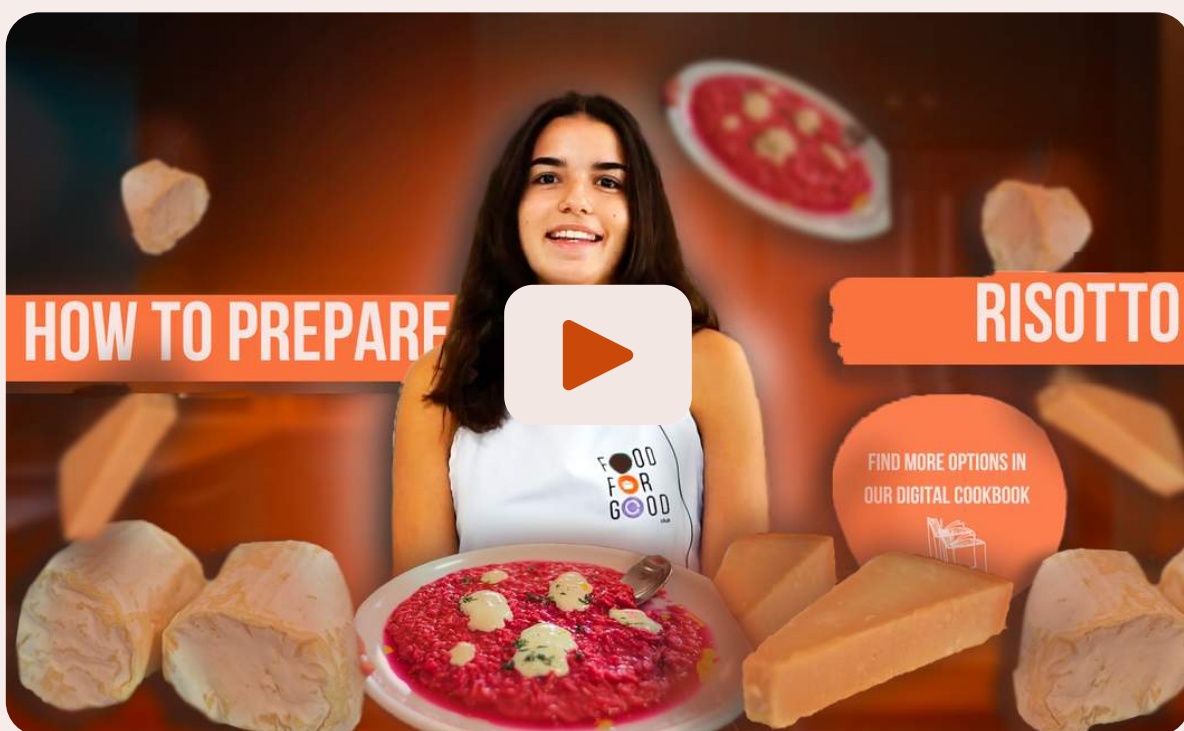
ISTRUZIONI

- Per prima cosa, prepara il tuo brodo vegetale usando qualsiasi verdura tu abbia a disposizione: carote, zucchine, patate, cipolle, porri, qualsiasi cosa va bene. Lavale bene, mettile in una pentola grande, copri con acqua e porta a ebollizione. Lascia cuocere per almeno 30 minuti, poi tienilo in caldo.
- Ora, prendi le barbabietole cotte, tagliale a pezzetti e frullale con un po' di brodo vegetale fino a ottenere un composto omogeneo.
- Successivamente, prendi uno scalogno, tritalo e buttalo in una padella preriscaldata con un po' d'olio d'oliva. Mescola per circa 5 minuti a fuoco medio finché non si ammorbidisce. Poi, aggiungi il riso e lascialo tostare per 3 minuti prima di versare un po' di vino bianco. Lascia evaporare completamente il vino.
- Da qui, inizia a cuocere il risotto aggiungendo una tazza di brodo vegetale alla volta, mescolando continuamente affinché il riso assorba tutto quel sapore. Dopo 10 minuti, unisci il purè di barbabietola, aggiusta di sale e pepe, e cuoci per altri 5 minuti.





- Quando il riso è perfettamente cotto, spegni il fuoco e aggiungi del burro e del Parmigiano grattugiato. Continua a mescolare per un paio di minuti, aggiungendo un po' di brodo extra se necessario per ottenere quella consistenza cremosa del risotto. Aggiungi un po' di succo di limone alla fine.
- Ora è il momento di servire! Mettilo su un piatto e guarnisci con cucchiainate di formaggio blu, yogurt greco, crème fraîche o qualsiasi formaggio morbido che ti piaccia. Buon appetito!
- Non buttare via il risotto avanzato! Conservalo in frigorifero e il giorno dopo preparaci degli Arancini.





RICETTA #10

ARANCINI

INGREDIENTI

- risotto avanzato
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 3 cucchiaini di farina
- 500 ml di olio vegetale
- sale a piacere



EGGS



GLUTEN



2 porzioni



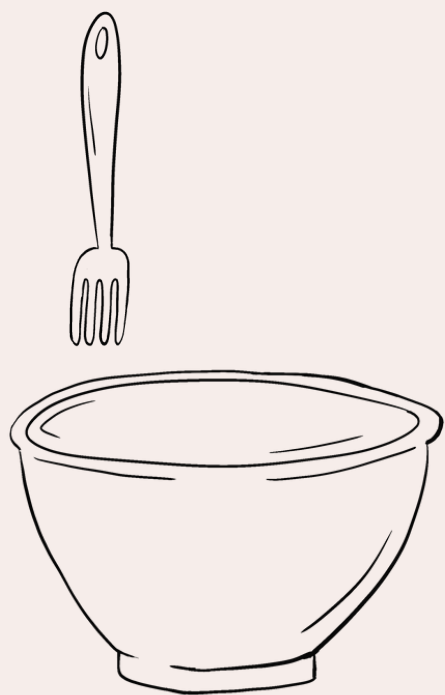
20-25 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI

- Rompi un uovo in una ciotola bassa e sbattilo bene.
- Spargi del pangrattato su un piatto grande e piano e versa della farina in un'altra ciotola bassa. Prendi il risotto avanzato e modellalo in piccole palline.
- Passa ogni pallina nella farina, scuotendo via l'eccesso, poi immergila nell'uovo prima di rotolarla nel pangrattato fino a coprirla completamente.
- Scalda un po' d'olio d'oliva o qualsiasi olio da cucina in una grande padella a fuoco alto. Friggi le palline di risotto in piccoli gruppi per circa 2-3 minuti finché non diventano dorate. Cospargi con un po' di sale e buon appetito!



RICETTA #11

RÖSTI DI PATATE

INGREDIENTI

- 400 g di patate di medie dimensioni
- 40 g di burro
- Sale e pepe a piacere
- Crème fraîche



MILK



2 porzioni



30-40 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI

- In una casseruola media o in una pentola piccola, copri le patate con acqua fredda, condisci generosamente con sale e porta a ebollizione. Lasciale cuocere finché non riesci a perforarle con un coltello, ci vorranno circa 20 minuti. Scola le patate, lasciale raffreddare a temperatura ambiente, poi copri e metti in frigorifero fino a quando saranno completamente fredde. Una volta fredde, sbucciale.
- Usando i fori grandi di una grattugia a cassetta, grattugia le patate in una ciotola. Condisci con sale e pepe a piacere, poi mescola per amalgamare.
- In una padella antiaderente piatta (circa 22 cm di diametro), sciogli metà del burro a fuoco medio-alto fino a quando inizia a schiumare. Aggiungi le patate grattugiate e, usando una spatola flessibile, modellale in un disco uniforme di circa 2 cm di spessore. Lasciale cuocere per circa 10 minuti fino a quando il fondo è di un marrone dorato intenso e croccante, abbassando il fuoco se necessario per evitare di bruciarle.
- Scivola con attenzione il rosti su un piatto grande, posiziona un secondo piatto sopra e capovolgi per invertirlo.
- Rimettilo nella padella, aggiungi il burro rimanente e cuoci per altri 10 minuti finché il secondo lato non sarà dorato e croccante. Servi caldo con un cucchiaino di crème fraîche, un uovo fritto, funghi saltati o qualsiasi condimento tu preferisca!





RICETTA #12

RISO FRITTO CON VERDURE E PISELLI

INGREDIENTI

- 140 g di riso basmati
- 6 cucchiaini di olio vegetale
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g di zenzero
- 1 peperoncino
- 1 carota
- 1 peperone rosso
- 50 g di piselli
- 2 uova
- 20 g di arachidi
- 50 ml di salsa di soia
- 20 ml di aceto di riso
- Sale a piacere



PEANUT



SOYA



EGGS



2 porzioni



25-35 minuti



facile

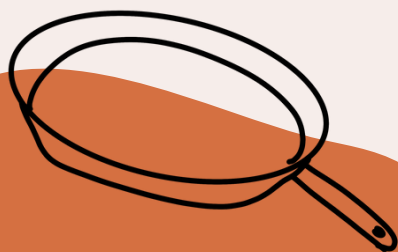


spesa moderata



ISTRUZIONI

- Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione, quindi scolalo e mettilo da parte. Taglia a dadini il peperone e la carota, affetta i cipollotti e trita finemente l'aglio, lo zenzero e il peperoncino.
- Riscalda dell'olio in un wok a fuoco medio-basso. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e il peperoncino tritati e soffriggi per circa 5 minuti fino a quando non saranno dorati e fragranti.
- Alza il fuoco al massimo, quindi aggiungi le verdure a dadini e i piselli. Salta in padella per altri 5 minuti, mescolando spesso per evitare che brucino. Le verdure dovrebbero essere arrostiti ma ancora croccanti. Condisci con un pizzico di sale, un filo di salsa di soia e un goccio di aceto di riso. Trasferiscile su un piatto e mettile da parte.
- Nello stesso wok, riscalda un po' più di olio e aggiungi il riso cotto. Tostalo a fuoco alto per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi le verdure cotte di nuovo nella padella e mescola bene.



- Sposta il riso e le verdure su un lato della padella, creando spazio per friggere le uova. Rompi le uova nella parte vuota e strapazzale in piccoli pezzi mentre cuociono. Una volta cotte completamente, mescolale con il riso e le verdure.
- Termina aggiungendo la parte verde dei cipollotti, arachidi tritate grossolanamente e un po' più di salsa di soia. Mescola tutto insieme e servi caldo!





RICETTA #13

KIMCHI FATTO IN CASA

INGREDIENTI

Ingredienti per un barattolo da 1 litro:

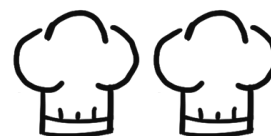
- 1 cavolo cinese
- 30 g di sale
- 1 daikon (dimensione media)
- 5 cipollotti
- 2 carote
- 10 g di erba cipollina o aglio cinese
- Peperoncino coreano (fiocchi di peperoncino) quantità a piacere
- 25 g di farina di riso
- 30 g di zucchero di canna
- 250 ml di acqua
- 1 pera
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di zenzero



porzioni varie



60-90 minuti



un po' più di impegno



non proprio economico



ISTRUZIONI

- Per fare il kimchi, inizia preparando il cavolo cinese. Lavalo accuratamente, poi taglialo in quarti e riducilo a pezzi. Distribuisci il cavolo su un vassoio, cospargilo di sale e mescola bene. Lascia riposare per circa 30 minuti, mescola di nuovo e lascialo riposare per altri 30 minuti.
- Nel frattempo, prepara la salsa di riso. In un pentolino, unisci acqua, farina di riso e zucchero di canna. Mescola il tutto e cuoci a fuoco basso fino a ottenere un composto gelatinoso. Trasferisci la salsa di riso in una ciotola e lasciala raffreddare a temperatura ambiente.
- Poi, prepara le verdure. Sbuccia il daikon e le carote, tagliali a rondelle e poi a bastoncini sottili. Affetta i cipollotti in pezzi di mezzo centimetro e taglia l'aglio cinese o l'erba cipollina in sezioni di 1 cm.
- Per la pasta di zenzero, sbuccia la pera e frullala in un mixer insieme allo zenzero e agli spicchi d'aglio sbucciati fino a ottenere un composto omogeneo. Una volta pronta la pasta, mescolala con la salsa di riso, il peperoncino essiccato, il daikon e le carote.

- Ora, sciacqua il cavolo salato sotto l'acqua corrente e scolalo bene. Mettilo in una ciotola, aggiungi il composto di verdure piccanti e mescola tutto accuratamente con le mani.
- Trasferisci il kimchi in un barattolo e chiudilo con un coperchio. Lascialo fermentare per almeno una settimana in un luogo fresco e buio o conservalo in frigorifero per almeno due settimane. Una volta fermentato, il tuo kimchi fatto in casa sarà pronto da gustare come contorno saporito con riso, carne o pesce!

I kit di fermentazione di solito forniscono un piccolo peso da mettere sopra al kimchi per comprimerlo nel barattolo. Anche un sacchetto di plastica sigillato pieno d'acqua può funzionare allo stesso modo.





RICETTA #14

PIADINA

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 piadine

- 150 g di farina semplice
- 1/2 cucchiaino di sale
- 25 g di burro
- 90 ml di latte



GLUTEN



MILK



2 porzioni



30-40 minuti



facile

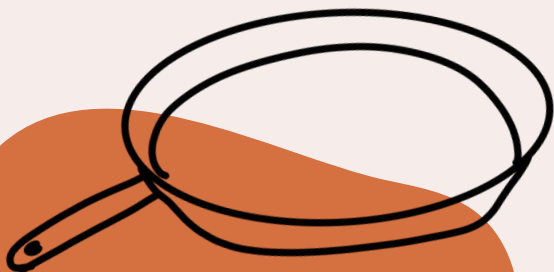
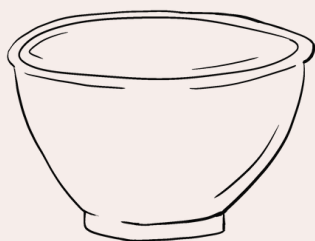


economico



ISTRUZIONI

- Inizia combinando il burro e il latte in una ciotola, quindi scaldali insieme fino a quando il burro si sarà appena sciolto. Versa questa miscela in un'altra ciotola insieme alla farina e al sale. Inizia a impastare. Quando l'impasto comincia a formarsi, trasferiscilo su una superficie infarinata e continua a impastare per qualche minuto. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, aggiungi un po' di farina secondo necessità. Avvolgi l'impasto nella pellicola trasparente e lascialo riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti.
- Dopo il riposo, dividi l'impasto in 4 parti uguali. Forma una pallina con ciascun pezzo e poi appiattiscila fino a ottenere un disco di circa 20 cm di diametro e 2-3 mm di spessore. Scalda una padella antiaderente a fuoco alto (senza olio). Metti una piadina nella padella e cuocila per 1 minuto o 1 e mezzo, finché non si gonfia e presenta chiazze dorate sul fondo. Girala e cuoci l'altro lato per altri 45 secondi - 1 minuto, finché non si formano nuovamente macchie dorate e si gonfia di nuovo.
- Impila le piadine cotte e avvolgile in un canovaccio per tenerle al caldo mentre cuoci il resto. Servile con hummus o usale come wrap per i tuoi ripieni preferiti!





RICETTA #15

HUMMUS MEDITERRANEO CON CRUDITÉ DI VERDURE

INGREDIENTI

- 250 g di ceci in scatola
- 40 g di pomodori secchi
- 50 ml di succo di limone (1 limone grande)
- 60 g di tahina
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 30 ml (circa 2 cucchiaini) di olio extravergine d'oliva, più altro per servire
- Sale q.b.
- 45 ml di acqua (circa 2/3 cucchiaini)
- Paprika in polvere per servire



varie porzioni



10-15 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI

Se non hai un robot da cucina o un frullatore, puoi preparare l'hummus anche usando uno schiacciapatate o una forchetta. Otterrai comunque un risultato simile, solo un po' più rustico!

- Inizia combinando la tahina e il succo di limone in un robot da cucina o frullatore. Frulla per circa 1 minuto. Quindi aggiungi l'olio d'oliva, l'aglio e il sale, e frulla per altri 30 secondi.
- Successivamente, aggiungi i pomodori secchi e metà dei ceci, e frulla per 1 minuto. Raschia i lati e il fondo della ciotola, poi aggiungi i ceci rimanenti. Frulla tutto fino a ottenere una consistenza densa e relativamente liscia, per circa 1-2 minuti.
- Per regolare la consistenza, aggiungi 2-3 cucchiaini di acqua fino a ottenere la texture perfetta. Assaggia l'hummus e aggiusta il condimento se necessario. Puoi aggiungere un filo d'olio d'oliva e una spolverata di paprika per un tocco di sapore in più.
- Servi il tuo hummus con piadina e verdure fresche tagliate, come carote, peperoni e cetrioli.





RICETTA # 16

TAHINA FATTA IN CASA

INGREDIENTI

- 100 g di semi di sesamo
- 30 g (2-4 cucchiaini) di olio di sesamo o un altro olio di semi o vegetale
- Acqua tiepida
- Un pizzico di sale



varie porzioni



10-15 minuti



facile

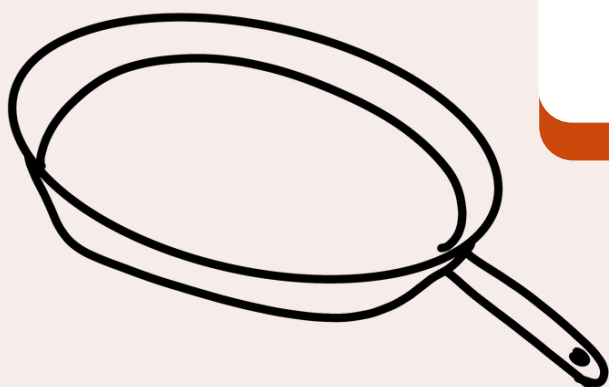


economico



ISTRUZIONI

- Inizia aggiungendo i semi di sesamo in una padella ampia e asciutta a fuoco medio-basso. Tostali, mescolando continuamente, per 3-5 minuti fino a quando diventano fragranti e assumono un colore dorato chiaro.
- Una volta tostati, trasferisci i semi di sesamo nel boccale di un robot da cucina. Frulla per circa 1 minuto, quindi aggiungi lentamente l'olio, il sale e un po' d'acqua. Continua a frullare fino a ottenere una consistenza liscia e fluida.
- La tua tahina è pronta all'uso!





RICETTA #17

PEIXINHOS DA HORTA

INGREDIENTI

- 300 g di fagiolini
- 100 g di farina integrale
- 3 uova
- 1 cipolla gialla
- pepe, prezzemolo e sale a piacere
- 500 ml di olio vegetale per friggere



GLUTEN



EGGS



2 porzioni



25-30 minuti



facile



economico



ISTRUZIONI



- Lava i fagiolini, taglia le estremità e rimuovi i filamenti. Mettili in una casseruola con acqua salata e una cipolla sbucciata. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi abbassa la fiamma e cuoci per circa 10-15 minuti, fino a quando saranno teneri. Una volta cotti, scolali bene e mettili da parte.
- In una ciotola, mescola con una forchetta la farina, le uova, il pepe, il prezzemolo tritato e un pizzico di sale fino a ottenere una pastella liscia e cremosa. Immergi i fagiolini nella pastella, tre alla volta, fino a ricoprirli completamente.
- Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, aggiungi i fagiolini impanati e friggili su entrambi i lati fino a doratura. Trasferiscili su un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
- Spolvera con un po' di sale e buon appetito!





RICETTA #18

CRUMBLE DI MELE

INGREDIENTI

Ingredienti per una teglia da 20 cm per il ripieno:

- 400 g di mele Golden Delicious o Granny Smith
- 35 g di zucchero di canna o zucchero di canna scuro
- succo di mezzo limone
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 60 g di burro freddo
- 70 g di farina
- 80 g di zucchero di canna o zucchero di canna scuro
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- un pizzico di sale
- gelato



GLUTEN



MILK



varie porzioni



45-50 minuti



facile

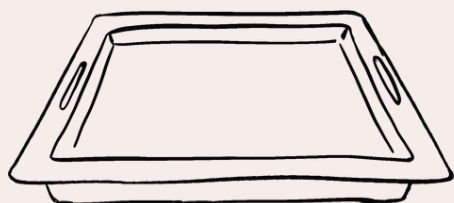
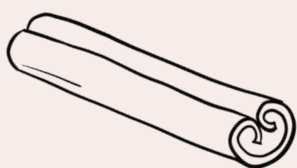
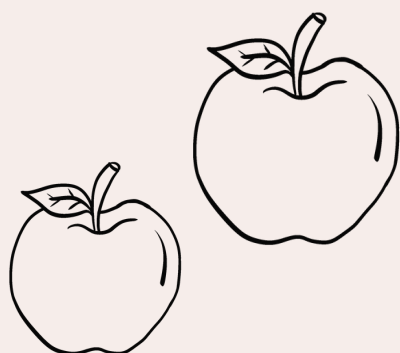


economico



ISTRUZIONI

- Per prima cosa, accendi il forno a 180°C in modo che si riscaldi mentre prepari gli ingredienti. Prendi le mele e tagliale in quattro pezzi. Rimuovi i semi e pela la buccia, quindi taglia ogni fetta a piccoli cubetti. Metti i pezzi di mela in una piccola casseruola con un po' di succo di limone, zucchero e cannella. Cuoci tutto a fuoco basso-medio, mescolando per circa cinque minuti, finché le mele iniziano a ammorbidirsi.
- Ora, prepariamo il crumble! In una ciotola, mescola insieme farina, zucchero, burro freddo, cannella e un pizzico di sale. Usa le dita per mescolare tutto fino a ottenere una consistenza simile a quella del pangrattato. Prendi una teglia da 20 cm e spalma un po' di burro per evitare che il crumble si attacchi. Versa le mele cotte nella teglia, poi cospargi uniformemente il composto di crumble sopra.
- Metti la teglia nel forno e cuoci per 35-40 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e croccante. Servilo caldo con una pallina di gelato alla vaniglia per un trattamento perfetto!





RICETTA #19

FRENCH TOAST CON PANE RAFFERMO E COMPOSTA DI FRUTTA

INGREDIENTI

- 2 uova
- 50 ml di latte intero (o latte vegetale)
- 40 g di burro
- 1 cucchiaio di zucchero
- 4 fette di pane raffermo (qualsiasi tipo, ma preferibilmente pane morbido)
- 100-150 g di frutti di bosco misti (o qualsiasi altro frutto!)
- cannella in polvere a piacere
- zucchero a velo per servire (o miele, o sciroppo d'acero, o qualsiasi dolcificante preferito)



2 porzioni



10-15 minuti



facile

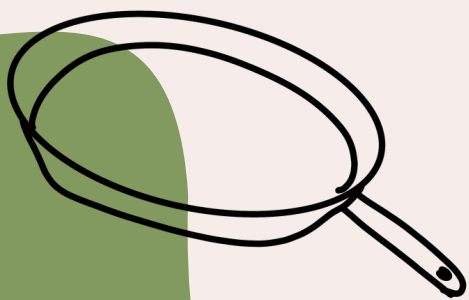


economico



ISTRUZIONI

- Inizia preparando la composta di frutti di bosco. Prendi una piccola casseruola e aggiungi un po' di zucchero, un cucchiaino di acqua fredda e metà dei frutti di bosco. Mescola tutto insieme a fuoco basso fino a quando lo zucchero si sarà completamente sciolto. Poi, alza la fiamma a fuoco alto e lascia bollire per circa 3 minuti, o fino a quando la miscela si sarà leggermente addensata. Toglila dal fuoco e aggiungi il resto dei frutti di bosco. Metti da parte mentre prepari le fette di pane.
- In una ciotola, sbatti insieme le uova, la cannella e il latte fino a quando tutto è ben combinato. Ora, scalda una padella antiaderente grande a fuoco medio e sciogli un po' di burro al suo interno. Mentre il burro si scioglie, immergi ogni fetta di pane nella miscela di uova, assicurandoti che entrambi i lati siano ben imbevuti.
- Metti il pane nella padella e cuoci per circa 2 minuti su ogni lato, o fino a quando non diventa dorato e croccante.



- Quando è pronto, servi la tua French toast con zucchero a velo e un bel cucchiaino della tua composta di frutti di bosco fatta in casa. Se vuoi, puoi aggiungere anche un po' di yogurt o un filo di panna per renderlo ancora più delizioso. Buon appetito!





**SPERIAMO CHE TI SIA DIVERTITO MOLTO
A CUCINARE E A GUSTARE I TUOI PIATTI!**



CAPITOLO 3

CONDIVIDERE



«Il miracolo è questo: più condividiamo, più
abbiamo.»

Leonard Nimoy

BENVENUTO AL CAPITOLO CONDIVIDERE!

Questo capitolo del "Ricettario di Food for Good Club" è una guida passo-passo per organizzare e facilitare un **HACKATHON**, un evento altamente partecipativo focalizzato sulla creazione di soluzioni sostenibili ai problemi legati al cibo nelle nostre comunità. Considera questo capitolo come la tua **guida completa per piantare semi di innovazione, coltivare idee e far crescere progetti d'impatto che nutrono sia le comunità che il pianeta.**

Qui troverai una raccolta di "ricette" che ti accompagneranno attraverso l'intero processo, dall'organizzazione del tuo hackathon locale alla guida dei partecipanti nella generazione di idee, progettazione di azioni e costruzione di soluzioni reali. Queste ricette sono pensate per aiutare a soddisfare i bisogni della comunità e creare iniziative intorno a sistemi alimentari sostenibili, che si tratti di un orto comunitario, una rete di condivisione del cibo, un progetto di riduzione dei rifiuti, cene in cui ognuno porta un piatto o qualsiasi altra idea che riunisca le persone intorno al cibo e aiuti le nostre comunità a diventare più sane e sostenibili.

Ogni "ricetta" delinea gli "ingredienti" essenziali e le "fasi" necessarie per sviluppare competenze di imprenditorialità sociale e promuovere sistemi alimentari sostenibili, favorendo comunità più sane e più eque. Considera ogni "ricetta" come un invito a rimboccarti le maniche e costruire una comunità migliore.



COSA IMPARERAI IN QUESTO CAPITOLO?

ATTRAVERSO RICETTE DIVERTENTI E ATTIVITÀ, IN QUESTO CAPITOLO ACQUISIRAI FANTASTICHE COMPETENZE CHE TI AIUTERANNO A:

Organizzare Eventi di Problem-Solving (Hackathon) imparando a riunire persone per affrontare sfide legate al cibo e alla sostenibilità in modi creativi ed entusiasmanti.

Creare Soluzioni Reali scoprendo come sviluppare idee che facciano la differenza nel modo in cui le comunità crescono, condividono e gestiscono il cibo.

Approfondire le Sfide acquisendo strumenti per ricercare, comprendere e affrontare questioni chiave nella tua comunità.

Generare Idee & Testarle esplorando il pensiero creativo, testando le tue idee e perfezionandole per assicurarti che funzionino davvero.

Costruire & Provare Prototipi trasformando le tue idee in progetti reali, testandoli e ricevendo feedback per migliorarli.

Collaborare con Mentori & Team migliorando le tue capacità di comunicazione e lavoro di squadra mentre collabori con gli altri.

Rendere Sostenibili le Tue Idee imparando a costruire progetti legati al cibo che siano non solo utili ma anche finanziariamente sostenibili.

Presentare come un Professionista sviluppando la sicurezza per condividere le tue idee e ispirare gli altri a unirsi alla tua missione!



CHI FA PARTE DEL TEAM DELL'HACKATHON?

Una preparazione attenta è essenziale per ogni evento o attività. Proprio come si raccolgono gli ingredienti per una ricetta, è necessario riunire il tuo team per rendere questo hackathon un successo. Questo include **Partecipanti**, **Facilitatori** e **Mentori** che portano i loro sapori e prospettive uniche al processo.

PARTECIPANTI (CO-COLTIVATORI E CO-CUOCHI)

Qualsiasi giovane o membro della comunità appassionato di cibo, sostenibilità o miglioramento della comunità che porti idee, energia e creatività e sia desideroso di acquisire nuove competenze può partecipare. Non sono richieste competenze specifiche, poiché l'hackathon è progettato per essere accessibile a tutti.

FACILITATORE (CHEF PRINCIPALE)

Il Facilitatore è lo chef principale dell'evento, guidando i partecipanti attraverso ogni fase del processo dell'hackathon. Questa persona organizzerà e gestirà il flusso dell'evento, incoraggiando i partecipanti a pensare in grande e a scavare a fondo. Mantiene l'evento sulla buona strada, supporta i partecipanti mentre elaborano le loro idee e sviluppano i loro progetti, e funge da contatto principale per mentori e partecipanti.



CONSIGLI DI CUCINA PER I FACILITATORI

- Per gli eventi online, designate un assistente tecnico che si occupi delle esigenze della piattaforma virtuale.
- Valutate la possibilità di suddividere il ruolo e di farlo insieme ad altre persone, in modo che ciascuno possa concentrarsi su parti specifiche dell'evento, come il mentoring, la risoluzione dei problemi o la gestione delle sessioni.
- Per aiutarvi a prepararvi alla facilitazione, abbiamo creato un **esempio di presentazione**. Esso fornisce una struttura e un flusso chiari per guidare i partecipanti attraverso ogni fase. Adattate la presentazione in base alla vostra esperienza, al vostro stile e alle esigenze dei partecipanti, rendendola interattiva e coinvolgente per loro.

MENTORI (GIARDINIERI DI IDEE)

I mentori forniscono gli elementi nutritivi che arricchiscono le idee di ogni team. Sono imprenditori o leader esperti in progetti sostenibili che forniscono guida, spunti e supporto a ciascun team durante le fasi di sviluppo delle idee, aiutandoli a realizzare i loro progetti. Supportano i partecipanti nelle fasi di brainstorming, problem-solving e implementazione, aiutandoli a trasformare le loro idee in progetti sostenibili. Idealmente, i mentori dovrebbero apportare conoscenze sia sulle pratiche sostenibili sia sui progetti incentrati sulla comunità.

PROFILO DEL MENTORE

Un grande mentore non è solo competente: è empatico, capace di fornire feedback costruttivi e abile nel motivare i partecipanti.

Ecco cosa cercare in un mentore:

Esperienza in alimentazione sostenibile, creazione di imprese o progettazione di progetti

Ottime capacità comunicative, tra cui ascolto attivo e incoraggiamento

Capacità di supportare la risoluzione dei problemi e il pensiero creativo

COME TROVARE E COINVOLGERE I MENTORI?

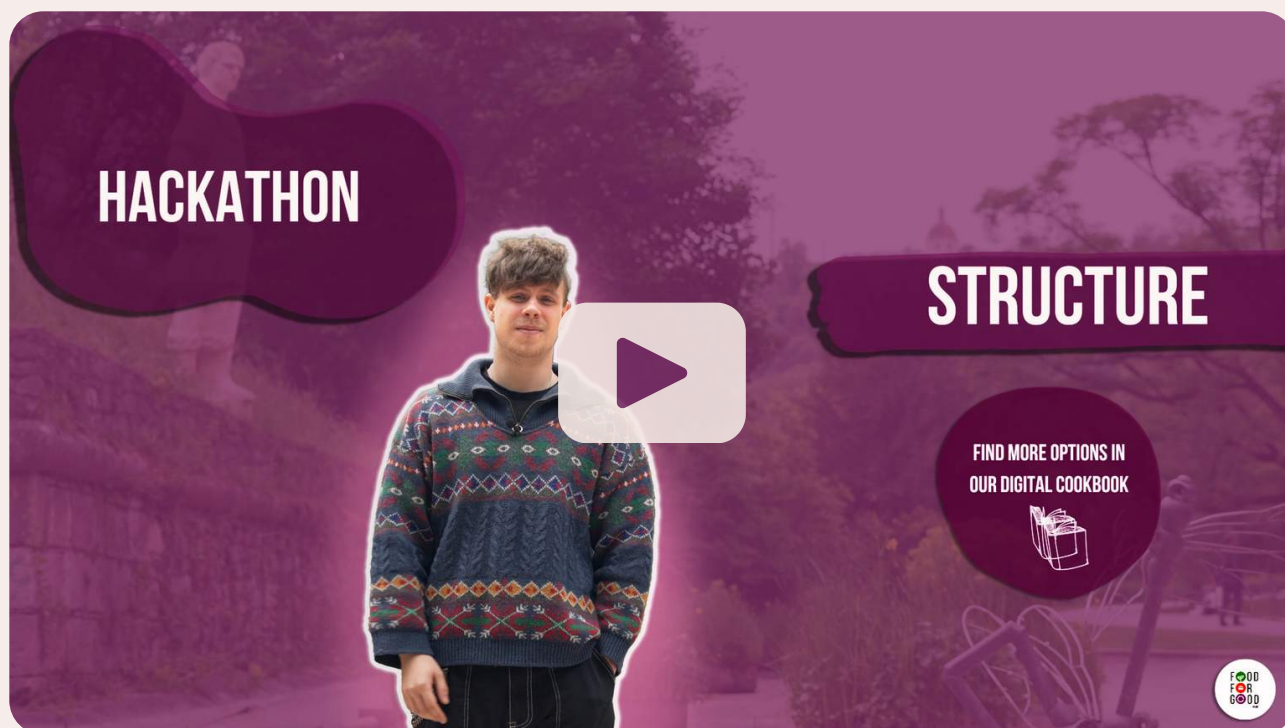
- Individua i tuoi mentori: cerca nella tua rete persone esperte che siano entusiaste dei sistemi alimentari sostenibili o dello sviluppo della comunità.
- Invitali a partecipare: condividi con loro lo scopo dell'evento e il suo ruolo nel supportare i giovani nella creazione di soluzioni alle sfide legate al cibo.

COSA FARÀ UN MENTORE?

Partecipare al workshop di preparazione al mentore tenuto da un facilitatore (30 minuti)

Fornire 2 sessioni di tutoraggio con un team (da 20 a 30 minuti ciascuna sessione)

Partecipa alle presentazioni finali per fornire feedback e celebrare la crescita e i risultati dei partecipanti (30 minuti)



DAL SEME ALLA SOLUZIONE!

Questo capitolo non si limita a guidarti nell'organizzazione di un hackathon, ma ti accompagna attraverso ogni fase della generazione di idee, della creazione di progetti e della costruzione di soluzioni:

Il problema: dobbiamo conoscere tutto sul problema che stiamo resolvendo per sviluppare la soluzione giusta! I partecipanti esploreranno le sfide e le opportunità nelle loro comunità.

Generazione di idee e prototipazione: i partecipanti prendono le loro idee migliori e sviluppano prototipi, sperimentando concetti per vedere cosa funziona e cosa no.

Costruire soluzioni: i team svilupperanno idee progettuali, che si tratti di un orto comunitario, di una piattaforma di condivisione alimentare o di un'iniziativa per la riduzione degli sprechi. Questa fase include la creazione di modelli di business sostenibili che rendano i progetti potenzialmente idonei e pronti per la condivisione a lungo termine.

Presentazione: i partecipanti presenteranno le loro idee finali in formato "pitch", dimostrando la loro capacità di comunicare e ispirare gli altri con la loro visione.

Ogni ricetta contenuta in questo libro di cucina ti guiderà attraverso questi passaggi, fornendoti tutto ciò di cui hai bisogno per facilitare l'innovazione.



INIZIAMO A CUCINARE (E A CONDIVIDERE)!

CON IL TUO TEAM PRONTO E QUESTI PASSAGGI A PORTATA DI MANO, SEI PRONTO A ORGANIZZARE UN HACKATHON CHE UNISCE LE PERSONE E CREA NUOVE IDEE E PROGETTI. QUESTO CAPITOLO È IL TUO KIT DI STRUMENTI PER COSTRUIRE UN FUTURO MIGLIORE, UN PROGETTO INCENTRATO SUL CIBO ALLA VOLTA.

QUINDI, PRENDI IL TUO GREMBIULE, INIZIA A CONDIVIDERE E TRASFORMIAMO QUESTE RICETTE IN UN CAMBIAMENTO REALE NEL MONDO!



RICETTA #1

PREPARAZIONE PER L'HACKATHON

INGREDIENTI

- Tempo di preparazione (Tempo necessario per organizzare tutto prima dell'inizio del tuo evento hackathon)
- Tempo di esecuzione (Tempo per svolgere tutto l'evento hackathon)

Scopo/Obiettivo

Preparare tutti gli ingredienti necessari per il tuo evento hackathon locale.

Risultati desiderati

Un evento hackathon di successo.



porzione:

un gruppo di 20-30 persone



tempo di preparazione: fino a 6
ore



tempo di cottura: 8 - 12 ore



« ISTRUZIONI »

FASE 1: SCEGLI LA TUA SFIDA

Quando si organizza un hackathon, decidere se i partecipanti affronteranno una sfida ampia o più sfide specifiche all'interno di un tema.

UNA SFIDA AMPIA consente una vasta gamma di soluzioni innovative mantenendo i partecipanti allineati con un tema centrale. Inoltre, incoraggia la creatività, la collaborazione interdisciplinare e potenziali partnership con l'industria.

Esempio: Costruire Sistemi Alimentari Sostenibili

I partecipanti possono esplorare vari aspetti della sostenibilità alimentare, dalla produzione al consumo, identificando problemi unici e creando soluzioni su misura.

SFIDA SPECIFICA

Se preferisci un hackathon più focalizzato, suddividere il tema in sfide specifiche e ben definite può aiutare i team a affrontare questioni urgenti con soluzioni mirate. Puoi utilizzare più sfide specifiche in un solo hackathon.

Esempi:

- Combattere lo Spreco Alimentare
- Ripensare il Cibo Spazzatura
- Migliorare l'Agricoltura per il Futuro
- Incrementare la Produzione Alimentare Locale
- Sviluppare Mercati Alimentari Locali (ad esempio, attraverso l'Agricoltura Comunitaria)
- Rendere Disponibile il Cibo Nutritivo per Tutti

Assicurati di creare una dichiarazione di sfida chiara. Sia che tu decida di optare per una sfida ampia o specifica, fornisci una breve descrizione che chiarisca la sfida. Condividi questa sfida mentre promuovi il tuo evento hackathon per suscitare entusiasmo e attrarre partecipanti.

FASE 2: PREPARA LA STRUTTURA DEL TUO EVENTO

Il Food for Good Club Hackathon è un evento intensivo che prevede un apprendimento pratico, collaborazione in team e mentorship. Nell'arco di 8-10 ore, i partecipanti parteciperanno a workshop facilitati, lavoro di squadra, sessioni di mentoring e una presentazione finale, tutto progettato intorno a un approccio "imparare facendo". Ogni workshop o sessione di mentoring offre ai team il tempo per applicare le intuizioni nel loro lavoro di progetto. Alternare tra workshop, mentoring e lavoro di squadra serve a sviluppare competenze.

Scegli una data per il tuo evento! Sarà in un solo giorno o in più giorni? Se saranno più giorni, si svolgeranno consecutivamente o ci saranno pause tra di essi?

Esempio di struttura dell'evento:

- Workshop di Preparazione per i Mentori (60-90 minuti)
- Impostazione della Scena (60 minuti)
- Workshop: Generazione di Idee (20-25 minuti)
- Workshop: Ricerca e Definizione del Problema (60 minuti e 30+ minuti di tempo opzionale per lavoro di squadra)
- Workshop: Identikit del Cliente e Proposta di Valore (40 minuti e 30+ minuti di tempo opzionale per lavoro di squadra)
- Sessione di Mentoring (20-30 minuti per team)
- Workshop: Prototipizzazione (60 minuti e 30+ minuti di tempo opzionale per lavoro di squadra)
- Workshop: Modelli di Business e Finanze (60 minuti)
- Sessione di Mentoring (20-30 minuti per team)
- Workshop: Presentazione (160+ minuti)
- Workshop: Prossimi Passi (Obiettivi SMART) (50 minuti)
- Workshop: Advocacy per l'Impatto dell'Hackathon (60 minuti)

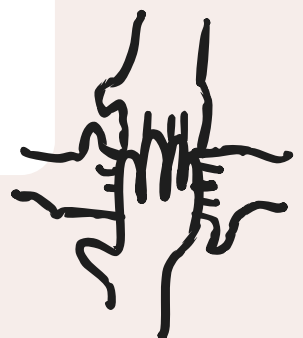
LAVORO DI SQUADRA

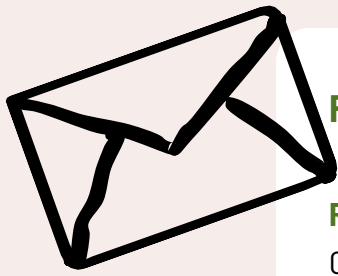
Durante l'hackathon, è importante dare ai partecipanti del tempo dedicato al lavoro di squadra. Ciò permette loro di riflettere, discutere le idee in modo più approfondito e applicare quello che hanno imparato. A seconda della struttura e del tempo disponibile, queste sessioni di lavoro di squadra possono durare da 15 minuti a un'ora e possono essere utilizzate per varie attività.

Le squadre possono sfruttare questo tempo per condurre ricerche sul campo, come sondaggi o interviste, per comprendere meglio il loro pubblico di riferimento e validare il loro problema. Possono esplorare il panorama del mercato, valutare quante persone nella comunità locale sono colpite dal problema e perfezionare la loro proposta di valore. Il lavoro di squadra è anche un'ottima occasione per lavorare sulla preparazione del pitch, la pianificazione del budget o altri aspetti cruciali del loro progetto.

Se possibile, permetti alle squadre di arrivare prima o di rimanere dopo l'orario di chiusura in un evento in presenza per collaborare ulteriormente. Per gli hackathon online, è essenziale stabilire canali di comunicazione di squadra fin dall'inizio, in modo che possano rimanere connessi al di fuori delle sessioni di lavoro principali. Se l'hackathon si svolge su più settimane, incoraggia e ricorda alle squadre di pianificare incontri regolari per lavorare su compiti specifici e rafforzare il loro progetto.

Più tempo le squadre trascorrono insieme, più forte sarà la loro collaborazione, portando a idee migliori e a una comprensione più profonda del loro progetto.





FASE 3: RECLUTARE PARTECIPANTI

Reclutamento Locale o Online

Contatta i giovani della tua zona o estendi la tua ricerca online per includere un gruppo diversificato. Includi la tua sfida, l'orario e il luogo dell'evento nell'invito.

Crea un Modulo di Iscrizione

Mantienilo semplice ma informativo. Ecco un esempio di modulo per iniziare:

- Nome e Cognome
- Indirizzo Email
- Nome del Team (se la persona ha già contattato altri individui e formato un team)
- Nomi e Indirizzi Email dei Membri del Team
- Selezione della Sfida (se hai deciso di proporre più sfide specifiche) chiedi quale sfida specifica nella loro comunità vorrebbero risolvere?
- Presenta l'Idea: Se hanno già un'idea per una soluzione a una sfida, dovrebbero descriverla in poche frasi.
- Non dimenticare la sicurezza dei dati dei partecipanti! Chiedi il consenso per Foto/Video: "Partecipando a questo evento, acconsento a essere fotografato per scopi promozionali."

Consigli per la Selezione dei Partecipanti

- Accetta sia candidature individuali che di gruppo. Alcuni potrebbero già avere idee per una soluzione, mentre altri sono solo all'inizio. Formare team diversificati incoraggia nuove idee.
- I team di 2-5 partecipanti funzionano meglio, mantenendo la collaborazione vivace ma gestibile.
- Mirare ad avere circa 20 partecipanti crea un ambiente ideale per il lavoro di squadra e il supporto personalizzato, ma adatta il numero secondo le necessità.

FASE 4: PREPARA I FOGLI DI PROCESSO

Un foglio di processo funge da mappa degli eventi, guidando i team attraverso ogni fase dell'hackathon. Sebbene non sia obbligatorio, può essere estremamente utile sia per gli organizzatori che per i partecipanti, poiché mostra passo dopo passo tutti gli argomenti e i compiti. Adatta il foglio di processo per allinearli agli obiettivi e alle finalità del tuo hackathon.

Considera di includere

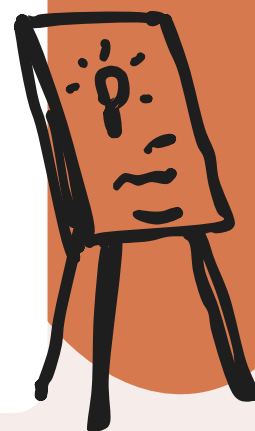
- Principali traguardi e scadenze
- Criteri di valutazione
- Linee guida per la collaborazione in team
- Risorse disponibili e canali di supporto
- Modi per creare e mostrare il foglio di processo

Scegli un formato che si adatti meglio al tuo evento e al tuo pubblico

- Esposizione fisica: Lavagna a fogli mobili, carta da collage o poster posizionati nella stanza
- Strumenti digitali: Fogli Excel, presentazioni PowerPoint o lavagne online
- Opzioni interattive: Piattaforme come Padlet o documenti collaborativi condivisi

CONSIGLI!

- Fai divertire i partecipanti! Aggiungi sfide di team-building al tuo foglio di processo come "Crea una foto di squadra folle!" o "Progetta un rituale di squadra."



FASE 5: PREPARA LO SPAZIO (IN PRESENZA E ONLINE)

Setup in Presenza

- Disporre i tavoli e i materiali (carta, pennarelli) per ogni squadra.
- Creare uno spazio tranquillo per le sessioni di mentoring e la pratica del pitch.
- Iniziare e concludere con sessioni di networking per il team building.
- Puntare a un setup a zero rifiuti utilizzando materiali riutilizzabili e organizzando postazioni di riciclo/compostaggio.

Setup Online

- Utilizzare una piattaforma video con strumenti per le stanze di gruppo.
- Stabilire un canale di messaggistica per la comunicazione in tempo reale.
- Eseguire un controllo tecnico e introdurre gli strumenti all'inizio.

CONSIGLI!

- Iniziare presto con la logistica, comprese le conferme dei mentori e gli inviti ai partecipanti.
- Assicurarsi che ogni squadra abbia una chiara comprensione dei propri compiti.
- Considerare l'aggiunta di pause divertenti o attività brevi per mantenere alti i livelli di energia.

Altri suggerimenti per un Hackathon di Successo

- Costruire relazioni iniziando con presentazioni e attività di team building.
- Incoraggiare la sostenibilità evitando l'uso della carta, utilizzando stazioni di compostaggio e educando i partecipanti sulle pratiche a zero rifiuti.
- Utilizzare stanze di gruppo e mentori per aiutare le squadre a rimanere concentrate e supportate.
- Fare un follow-up e verificare con partecipanti e mentori se è necessaria ulteriore assistenza.





RICETTA #2

PREPARAZIONE DEL MENTORE

INGREDIENTI

- Presentazione (diapositive 2 - 14)
- Link alla piattaforma video (se online)
- Dispensa con consigli di mentoring (facoltativa, per un tocco in più)

Foglio di mentoring per monitorare i progressi

Scopo/Obiettivo

Preparare i mentori e fornire loro consigli su come lavorare con i giovani

Risultati Desiderati

Comprendere il valore e il concetto di mentoring



Porzione: un gruppo di 20-30 persone



tempo di preparazione:
60 minuti



tempo di cottura:
30 minuti

MENTORS



FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ISTRUZIONI

FASE 1: ACCOGLIENZA CALOROSA E INTRODUZIONE (5 MIN)

- Date il benvenuto ai mentori del workshop.
- Fornite una panoramica dello scopo dell'hackathon, del problema specifico che i partecipanti affronteranno e del ruolo dei mentori in questo percorso.
- Descrivete brevemente la struttura dell'evento e il gruppo di età dei partecipanti all'hackathon, parlando dell'approccio collaborativo e pratico.

FASE 2: Esplorare il Ruolo di un Mentore (10 min)

- **Inizia con alcune domande chiave per coinvolgere i mentori:**
 - Cosa significa essere un mentore?
 - Quali sono le qualità fondamentali di un buon mentore?
 - In che modo il mentoring differisce dalla conduzione di un workshop?
- **Utilizza queste domande** per sottolineare l'importanza dell'ascolto attivo, della guida piuttosto che dell'istruzione, e dell'incoraggiamento invece delle soluzioni dirette.

FASE 3: ELEMENTI ESSENZIALI E LINEE GUIDA PER IL MENTORING (5 MIN)

Presentare i principi fondamentali del mentoring:

- **CONOSCI IL TUO PUBBLICO**
 - Riconosci i livelli di abilità e l'esperienza all'interno dei team.
 - Sii stimolante, ma sempre mirato a potenziare i partecipanti.
 - Mantieni un atteggiamento ottimistico.
- **ASCOLTO ATTIVO E INDAGINE**
 - Parla meno, fai domande e ascolta attivamente.
 - Guida senza controllare - consenti ai partecipanti di assumere la responsabilità.
 - Ispira offrendo suggerimenti e idee.
 - Aiuta i partecipanti a distinguere tra opinioni e fatti.
- **FORNIRE SPAZIO PER LA CRESCITA**
 - Resisti alla tentazione di dirigere troppo e lascia che i partecipanti chiedano aiuto.
 - Usa domande aperte per favorire la riflessione e l'indipendenza.
- **MANTENERE I TEAM SU STRADA**
 - Se un team si sente bloccato, guidalo dolcemente verso soluzioni, incoraggiando il focus su applicazioni reali o "clienti".
 - Ricorda loro che il tempo è una risorsa limitata, quindi è importante usarlo saggiamente.

FASE 4: LOGISTICA E COMUNICAZIONE DEL MENTORING (5 MIN)

- Descrivi come funzionerà il mentoring durante l'evento (ad esempio, stanze di gruppo online, videochiamate, strumenti di comunicazione come Padlet o un foglio di mentoring condiviso).
- Delinea il programma, includendo sessioni di mentoring strutturate e orari flessibili.
- Spiega il foglio di mentoring che i mentori possono utilizzare per monitorare i progressi e guidare le discussioni durante ogni sessione.



FASE 5: DOMANDE E CONDIVISIONE DI ESPERIENZE (5 MIN)

- Apri la discussione per le domande e invita i mentori a condividere eventuali esperienze o preoccupazioni che potrebbero avere.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Organizza il breve workshop per i mentori poco prima dell'inizio dell'evento o qualche giorno prima, in modo che i mentori possano prepararsi.
- Ogni mentore dovrebbe idealmente lavorare con un massimo di 3 squadre, dedicando circa 20-30 minuti per sessione a ciascuna squadra. Durante l'evento, i mentori dovrebbero pianificare un massimo di 3 ore di mentoring.
- Considera di fare un breve debriefing con i mentori dopo ogni sessione per raccogliere intuizioni e adattare il supporto.
- Sebbene i mentori e le squadre abbiano sessioni programmate, possono organizzare tempo aggiuntivo se entrambe le parti sono d'accordo.



ESEMPIO DI SCHEDA DI MENTORING

Nome del team	
Nome del mentore	
Data	
Ora	
Il team è motivato e propenso a risolvere il problema	
Il team è produttivo e organizzato	
Il team collabora con il mentore, ascolta ed è aperto ai suggerimenti	
Il team è in pari con il lavoro ed esegue i compiti assegnati	
Altri commenti	
Il Team capisce il problema e sa definirlo	
La soluzione è innovativa e può realmente risolvere il problema	
Il Team ha ben chiaro in mente quale sia la soluzione e come funziona	
Il Team ha ben chiaro in mente un modello di sostenibilità per la sua idea	
Cosa è stato fatto dall'ultimo incontro?	
Qual è il piano per il prossimo obiettivo?	
Cosa serve al team per raggiungere il prossimo obiettivo?	



RICETTA #3

IMPOSTARE LA SCENA

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 15 - 26)
- Link alla piattaforma video (se online)
- Carta, pennarelli

Scopo/Obiettivo

Accogliere tutti, creare l'atmosfera, presentare il programma e le modalità di lavoro, e incoraggiare i partecipanti a condividere gli "ingredienti" unici che portano all'evento.

Risultati Desiderati

I partecipanti acquisiscono una chiara comprensione del processo dell'evento, delle tappe fondamentali e delle linee guida, e si conoscono tra loro.



porzione:

un gruppo di 20-30 persone



tempo di preparazione:

10 minuti



tempo di cottura:

50 minuti



ISTRUZIONI

FASE 1: CALOROSO BENVENUTO E PRESENTAZIONI (5 - 10 MIN)

- Inizia con un caloroso benvenuto a tutti i partecipanti, creando un'atmosfera positiva e collaborativa per il Food for Good Hackathon.
- Presentati, insieme al team organizzatore e ai mentori, condividendo lo scopo dell'hackathon e il percorso che intraprenderete insieme.

FASE 2: «QUALI INGREDIENTI STAI PORTANDO SUL TAVOLO?» - CREARE UNA MAPPA PERSONALE (15 MIN)

Introduci il concetto che ogni partecipante è un ingrediente unico nella "ricetta" dell'hackathon. Chiedi ai partecipanti di creare rapidamente una "Mappa Personale" per evidenziare ciò che stanno portando sul tavolo.

Invitali a riflettere su:

- Competenze (es. comunicazione, creatività, competenze tecnologiche)
- Conoscenze (es. sostenibilità, sistemi alimentari locali, intuizioni aziendali)
- Valori (es. comunità, gestione ambientale)
- Esperienze (es. progetti precedenti, lavoro di volontariato, studi)
- Motivazione (es. cosa sperano di ottenere, perché hanno deciso di partecipare)

Di persona: Fornisci ai partecipanti carta e pennarelli per creare le loro mappe.

Online: Utilizza uno strumento collaborativo come un modello di presentazione o Padlet, dove ciascuno può aggiungere i propri "ingredienti". Questa attività può essere svolta prima dell'inizio dell'evento come introduzione all'hackathon. Dopo la mappatura, invita alcuni partecipanti a condividere le loro mappe con il gruppo.

FASE 3: PRESENTAZIONE DEI DETTAGLI DELL'EVENTO (5 MIN)

Utilizza la presentazione PowerPoint per illustrare la struttura dell'evento:

- Programma: Sottolinea le attività principali di ogni giorno, inclusi workshop, sessioni di mentoring e lavoro di squadra a ritmo individuale.
- Modalità di Lavoro: Parla dell'importanza del lavoro di squadra e della collaborazione con mente aperta.
- Strumenti e Materiali: Introduci il Foglio del Processo e altri strumenti essenziali che i partecipanti utilizzeranno durante l'hackathon.

FASE 4: VERIFICA TECNICA E PROVA DEGLI STRUMENTI (5 MIN, SE ONLINE)

Per gli eventi online, concedi ai partecipanti alcuni minuti per testare gli strumenti tecnologici, esplorare la piattaforma video e qualsiasi strumento aggiuntivo. Questo passaggio aiuta a garantire che tutti siano a proprio agio con l'impostazione prima di iniziare le attività principali.

FASE 5: ATTIVITÀ DI LINEE GUIDA COLLABORATIVE (10 MIN)

Invita i partecipanti a contribuire a un'attività di Linee Guida per Lavorare Insieme:

- Chiedi a tutti di condividere un valore o una linea guida che ritengono essenziale per lavorare in squadra
- Questo esercizio rapido crea una base di rispetto reciproco e fiducia tra i partecipanti.



FASE 6: DOMANDE E RISPOSTE (10 MIN)

- Aprite la discussione per domande sulla struttura dell'evento o sugli strumenti.
- Incoraggiate i partecipanti a sentirsi a proprio agio nel chiedere aiuto in qualsiasi momento durante l'hackathon.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Mantienilo **breve ma interattivo**, poiché questo crea la prima impressione per i partecipanti.
- Se online, utilizza le stanze di discussione per gruppi più piccoli per condividere mappe, permettendo a più persone di parlare.





RICETTA #4

GENERAZIONE DI IDEE

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 27-40)
- Penna e carta
- Lavagna a fogli mobili
- Link alla piattaforma di comunicazione video (se online)

Scopo/Obiettivo

Far riflettere tutti in modo creativo e generare idee.

Risultati Desiderati

I partecipanti sviluppano abilità di problem solving e pensiero creativo.



porzione:

gruppi di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione:

5 minuti



tempo di cottura:

20 minuti

GAME



IDEA GENERATION

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

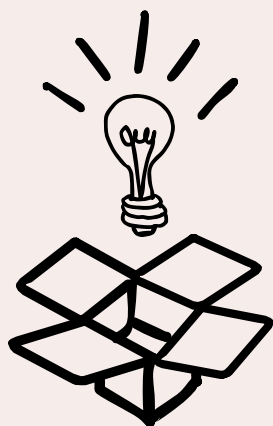


ISTRUZIONI

FASE 1: DIVIDETEVI IN GRUPPI E SCEGLIETE IL VOSTRO AGGETTIVO (2 MIN)

Dividete i partecipanti in gruppi di 3-5 persone. Chiedete a ciascun gruppo di scegliere un aggettivo che ritengono rappresenti il loro gruppo (es. "audace," "brillante," "verde"). Il gruppo dovrebbe annotare l'aggettivo scelto.





FASE 2: SELEZIONA UN MEMBRO DEL GRUPPO E SCEGLI UN SOSTANTIVO (3 MIN)

Ogni gruppo deve selezionare un membro che inventi un sostantivo che inizi con la prima lettera del proprio nome. Ad esempio, se il nome del membro del gruppo è Giorgio, potrebbe scegliere «girasole». I gruppi scrivono questo sostantivo per abbinarlo al loro aggettivo.

FASE 3: CONDIVIDERE LE PAROLE DEL GRUPPO (2 MIN)

I gruppi dicono ad alta voce la loro combinazione di aggettivo e sostantivo scelta. Il facilitatore registra queste parole sul foglio a fogli mobili o le annota sul Flip Chart/PowerPoint affinché tutti possano vedere. Le due parole di ciascun gruppo rappresentano ora la loro "identità di gruppo" per questa attività.

FASE 4: INTRODUCI LA SFIDA CON UN ELEMENTO VISIVO (2 MIN)

Mostra un video o una foto che metta in evidenza una sfida o un problema che hai scelto per questo hackathon (ad esempio, una foto dello spreco alimentare, del cibo spazzatura, della mancanza di appezzamenti per il giardinaggio...). Invita i partecipanti a descrivere ciò che vedono e a condividere eventuali pensieri immediati sul problema mostrato.



FASE 5: GENERA SOLUZIONI CREATIVE USANDO PAROLE DI GRUPPO (5 MIN)

Sfida ogni gruppo a pensare a un'idea casuale, un'idea superpotente e un'idea folle utilizzando le due parole scelte come ispirazione.

Esempio: Se un gruppo ha selezionato l'aggettivo "verde" e il sostantivo "fiore", potrebbe immaginare:

- Un marchio di prodotti ecologici chiamato "Fiore Verde"
- Un progetto che trasforma le discariche in "parchi di fiori verdi"
- Una serie di podcast intitolata "Fiore Verde" focalizzata sulla consapevolezza del cambiamento climatico

Dai ai gruppi 5 minuti per fare brainstorming e sviluppare un'idea solida.

FASE 6: PRESENTARE SOLUZIONI CREATIVE (3-5 MIN)

Ogni gruppo ha 1 minuto per scegliere un'unica idea e presentare la loro idea/soluzione al gruppo.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Ricorda ai partecipanti di pensare fuori dagli schemi: le soluzioni folli e non convenzionali sono benvenute.
- Mantieni l'energia dando ai gruppi solo pochi minuti per sviluppare le loro idee. Questo ritmo veloce incoraggia un pensiero creativo e spontaneo.
- Incoraggia i gruppi a condividere idee stravaganti e immaginative. Questo approccio può portare a soluzioni sorprendentemente innovative.



RICETTA #5

RICERCA E DEFINIZIONE DEL PROBLEMA

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 41-53)
- Modello dell'Albero dei Problemi
- Scheda di Processo
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Guidare i partecipanti nella ricerca e definizione di un problema

Risultati Desiderati

I partecipanti sviluppano una chiara comprensione della ricerca primaria e secondaria e applicano questi metodi per definire il loro problema in dettaglio.



Porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
50 minuti di laboratorio e 30 minuti di
lavoro di squadra (opzionale)



ISTRUZIONI

FASE 1: FORMAZIONE DEI TEAM E DEFINIZIONE DELLE IDEE (5 MIN)

Prima di iniziare il lavoro di gruppo, i partecipanti devono formare i team e scegliere un'idea basata sulle sfide presenti nell'invito all'hackathon. I partecipanti resteranno negli stessi gruppi da ora fino alla fine dell'hackathon. Alcuni potrebbero avere già un team e un'idea di progetto, mentre altri potrebbero partecipare da soli, con un'idea o semplicemente cercando di far parte di un team.

Ecco come possono essere formati i team:

- Presentazioni delle Idee: I partecipanti possono condividere le loro idee e gli altri possono unirsi a quelle che preferiscono.
- Abbinamento Basato sulle Competenze: Raggruppa le persone in base alle loro competenze e interessi.
- Team Casuali: Mescola i partecipanti casualmente per incoraggiare la collaborazione diversificata.

A questo punto, tutti dovrebbero essere in un team (o lavorare da soli) e avere un'idea chiara di ciò che svilupperanno. Non deve essere perfetta, ma sufficiente per andare avanti!

FASE 2: INTRODUZIONE ALLA RICERCA NELL'IMPRENDITORIALITÀ (5 MIN)

Inizia spiegando l'importanza della ricerca nell'imprenditorialità. La ricerca è una parte fondamentale per essere un imprenditore di successo. Prima di avviare un'attività o un progetto, è necessario comprendere il problema che si sta cercando di risolvere. Più riesci a definire il problema, migliori saranno le tue soluzioni!

Quando dedichi del tempo alla ricerca, impari di più sui tuoi clienti, sul mercato e su cosa rende un prodotto o un servizio eccellente. Questo ti aiuta a sviluppare idee migliori e più creative, evitare errori comuni e prendere decisioni più intelligenti.

Quindi, se vuoi migliorare il tuo progetto e farlo risaltare, inizia ponendo domande, raccogliendo informazioni e riflettendo profondamente sul problema che desideri risolvere. La ricerca rende tutto più facile e ti aiuta a trasformare le tue idee in qualcosa di reale e di successo!

Ci sono due tipi di ricerca:

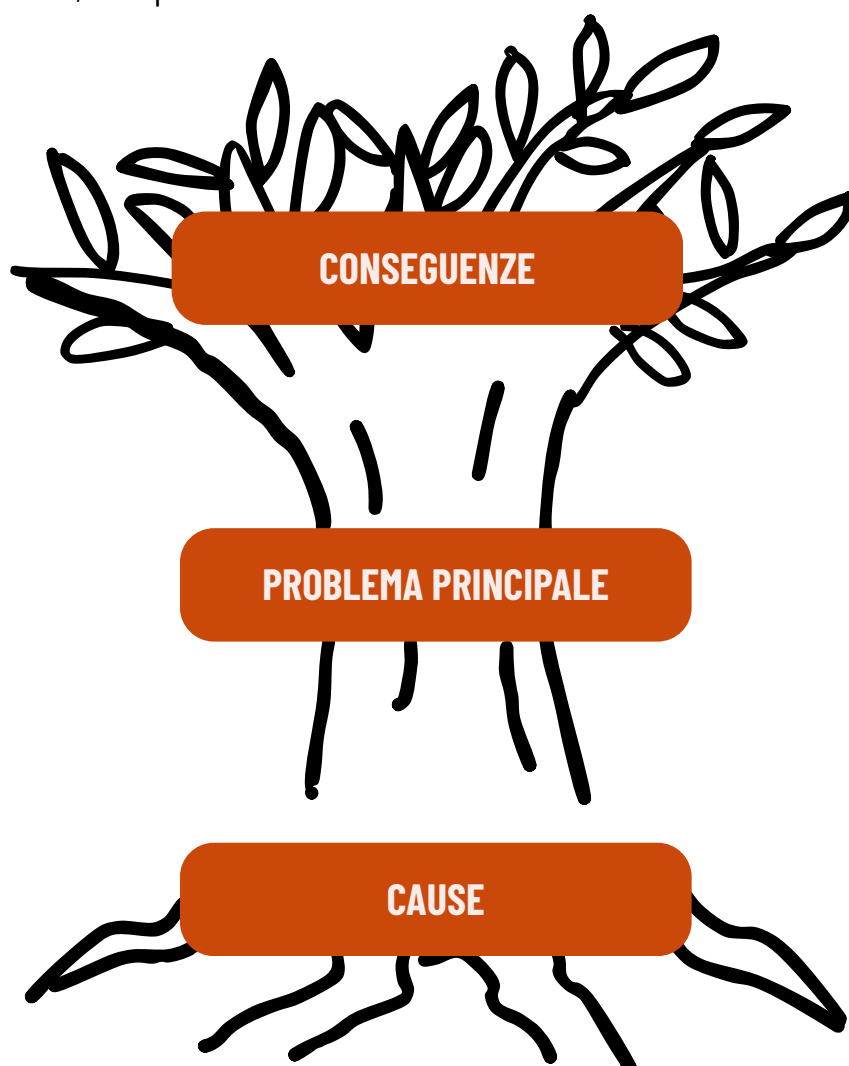
- Ricerca da scrivania: Raccogliere informazioni esistenti da fonti come internet, libri o media.
- Ricerca sul campo: Raccogliere nuove informazioni direttamente, solitamente ponendo domande attraverso interviste o sondaggi.

FASE 3: ANALISI DELL'ALBERO DEI PROBLEMI - MAPPATURA DEL PROBLEMA (15 MIN)

Introduci il Modello dell'Albero dei Problemi:

- Tronco: Informazioni di base sul problema (ad esempio, ambito, chi è coinvolto e l'estensione del suo impatto).
- Radici: Cause del problema (fattori sottostanti o questioni contribuenti).
- Rami: Conseguenze del problema (effetti e chi ne soffre).

Chiedi ai partecipanti di iniziare con una ricerca da scrivania consultando risorse online. Dovrebbero trovare fatti, cifre e dati pertinenti, compilando il modello dell'Albero dei Problemi.



FASE 4: RICERCA SUL CAMPO (5 MIN)

Chiedi ai partecipanti di creare 4 domande che potrebbero utilizzare per la ricerca sul campo e invitali a continuare la loro ricerca dopo la sessione intervistando persone nella loro comunità locale o creando un sondaggio sui social media per raccogliere informazioni dirette. Possono aggiungere queste nuove informazioni al Modello dell'Albero dei Problemi.

FASE 5: CREAZIONE DELLA DICHIARAZIONE DEL PROBLEMA (10 MIN)

Una volta che i partecipanti hanno mappato il problema ed esplorato possibili soluzioni, chiedi loro di creare una dichiarazione del problema in una sola frase che definisca chiaramente la questione basata sulla loro ricerca.

Modello: (Utente/caratteristiche dell'utente) HA BISOGNO DI (bisogno dell'utente) IN MODO DA (desiderio più profondo dell'utente)

Esempio: Le persone che si prendono cura del cibo sostenibile hanno bisogno di un negozio dove possano acquistare prodotti alimentari ecologici e di provenienza locale, in modo da poter supportare il pianeta mentre nutrono se stessi e le loro famiglie.



FASE 6: PENSARE ALLE SOLUZIONI (10 MIN)

Dopo aver delineato il problema, è il momento di concentrarsi sulle possibili soluzioni. La maggior parte dei team arriva già con un'idea o ha un'idea in mente, ma attraverso la ricerca e la discussione, quell'idea può evolvere. Alcuni team potrebbero raffinare il loro concetto originale, mentre altri potrebbero cambiare completamente direzione dopo aver realizzato che la loro idea iniziale non funzionerà. È importante incoraggiare la flessibilità, permettendo ai team di adattare e migliorare le loro soluzioni man mano che raccolgono più informazioni sul problema.

Per i team che faticano a definire la loro idea o hanno realizzato che l'idea iniziale non è fattibile, puoi guidarli incoraggiando l'ispirazione. Un modo per farlo è esplorare soluzioni esistenti all'interno dello stesso settore o in campi correlati. Osservare come problemi simili sono stati affrontati può fornire preziose intuizioni e stimolare nuove idee. Possono fare ricerche da scrivania sulle soluzioni esistenti, scoprendo chi altro ha affrontato questo problema, come funzionano le loro soluzioni e quanto sono state efficaci.

I team dovrebbero anche capire che la loro soluzione non deve necessariamente risolvere il 100% del problema. Invece, possono concentrarsi su un aspetto specifico, che sia affrontare una causa, una conseguenza o una parte particolare della questione. La chiave è rimanere aperti al cambiamento e lasciare che l'idea si sviluppi naturalmente in base alla ricerca, ai feedback e ai vincoli del mondo reale.

FASE 7: LAVORO DI SQUADRA (30+ MIN)

Se il programma, le condizioni e la struttura del tuo evento lo consentono, dai ai partecipanti il tempo per lavorare in squadra, ampliando la ricerca sul campo. Ad esempio, i partecipanti possono intervistare i residenti e affinare la loro dichiarazione del problema basandosi su intuizioni del mondo reale.

Attività Suggerite

- Creare Domande di Ricerca: I team fanno brainstorming su domande chiave per comprendere meglio il problema e le esigenze degli utenti.
- Parlare con le Persone: Condurre interviste con membri della comunità, professionisti o utenti potenziali. Se non è possibile di persona, utilizzare chiamate telefoniche o video.
- Eseguire un Sondaggio: Progettare un semplice sondaggio online o su carta per raccogliere feedback più ampi.
- Verificare le Assunzioni: Confrontare le idee iniziali con i risultati della ricerca per confermarle o modificarle.
- Raffinare la Dichiarazione del Problema: Aggiornare la dichiarazione del problema in base alle intuizioni raccolte.

Questo processo aiuta i team a costruire soluzioni più forti e focalizzate sugli utenti, basate su dati reali.



...hobby, Hobbys,
was sie in ihrer
Freizeit machen
und wohin sie
gehen, wo und
sie kaufen, welche
Produkte/Marken
sie kaufen?

Ausbildung, wo sie
wohnen?

...zeugungen, Werte,
Wünsche (was wollen
sie erreichen), Ängste.

RICETTA #6

IDENTIKIT DEL CLIENTE E PROPOSTA DI VALORE

INGREDIENTI

- Presentazione (Slide 54-65)
- Scheda di processo
- Scheda identikit del cliente
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Aiutare i partecipanti a definire il valore unico della loro soluzione e identificare il loro cliente ideale.

Risultati Desiderati

I partecipanti creano una chiara dichiarazione di valore e sviluppano un dettagliato profilo cliente.



porzione:
precedenti squadre di 2-5
partecipanti



tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
30 min di laboratorio e 30 min di
lavoro di squadra (facoltativo)



In qualità di facilitatori, il vostro compito è aiutare i partecipanti a passare dall'identificazione dei problemi e delle possibili soluzioni allo sviluppo di un'idea solida e significativa che possa essere realisticamente implementata nelle loro comunità locali.

Alcuni team potrebbero già avere un'idea ben definita, mentre altri potrebbero averla modificata lungo il percorso. Ci saranno anche coloro che, dopo aver esplorato il problema in profondità, hanno appena concepito qualcosa di completamente nuovo.

Ora che comprendono chiaramente il problema, è il momento di concentrarsi sulla definizione della loro idea per assicurarsi che affronti realmente la questione. Ricordate loro che il problema viene prima di tutto: anche l'idea più creativa non funzionerà se non risolve il problema giusto.

Incoraggiateli a chiedersi:

- La mia idea risolve davvero il problema che abbiamo identificato?
- In che modo aiuta le persone coinvolte in questo problema?
- La nostra ricerca ha confermato che questa soluzione è effettivamente necessaria?
- È realmente fattibile implementare la mia idea in modo realistico?

Le idee dovrebbero risolvere problemi e creare impatto; questa è la loro opportunità per affinare, adattare o addirittura ripensare la loro idea in base a ciò che hanno appreso. Ora, ascoltiamo le loro soluzioni e guidiamoli verso il passo successivo!

ISTRUZIONI

FASE 1: ESERCIZIO DI PITCH DA 30 SECONDI (5 MIN)

Fate fare a ciascun team un rapido pitch di 30 secondi della loro idea rispondendo alle seguenti domande:

- Qual è la vostra idea?
- Perché i clienti dovrebbero scegliere il vostro prodotto/servizio rispetto agli altri?

FASE 2: INTRODUZIONE ALLA PROPOSTA DI VALORE (5 MIN)

Introduci il concetto di Proposta di Valore. Spiega che una proposta di valore definisce chiaramente come il prodotto o servizio risolve un problema del cliente e perché dovrebbero acquistare il loro prodotto/servizio e non quello di qualcun altro. Una forte proposta di valore è breve, chiara e memorabile, spiegando **cosa, come e perché**. Condividi esempi di proposte di valore e discuti il motivo per cui funzionano.

FASE 3: CREARE LA DICHIARAZIONE DI PROPOSTA DI VALORE (5 MIN)

Chiedi a ciascun team di creare una dichiarazione di proposta di valore che risponda a:

- Quale problema risolve la tua idea?
- Come migliora la situazione del cliente?
- Perché è unica?

I partecipanti dovrebbero scrivere questa dichiarazione e praticarla e testarla per assicurarsi che sia semplice e memorabile.

FASE 4: CREAZIONE DELL'IDENTIKIT DEL CLIENTE (10 MIN)

Spiega che conoscere il cliente ideale aiuta i team a creare e comunicare valore in modo migliore. Presenta il Foglio del Ritratto del Cliente.

Istruisci i team a compilare il Foglio del Ritratto del Cliente con informazioni dettagliate sul loro cliente ideale:

- Dettagli di base: Nome, età, genere, occupazione, stato civile, istruzione e località.
- Stile di vita e hobby: Cosa fanno nel tempo libero? Dove fanno acquisti? Quali marchi preferiscono?
- Credenze e desideri: Quali sono i loro valori e obiettivi? Quali paure o sfide stanno cercando di superare?

	Età, genere, stato coniugale	Credenze e desideri
Nome	Stile di vita e Hobbies	
Luogo d'origine, occupazione, educazione		

FASE 5: TESTARE E RAFFINARE (5 MIN)

I team presentano la loro dichiarazione di valore e il profilo del cliente agli altri partecipanti per ricevere feedback. In base a questi feedback, possono modificare i dettagli della loro proposta di valore o del profilo del cliente.

FASE 6: LAVORO DI SQUADRA (30+ MIN)

Se il tempo e lo spazio lo consentono, incoraggia i partecipanti a cercare e interagire con persone che corrispondono al loro cliente ideale. Conducendo brevi interviste, possono testare le loro ipotesi, raccogliere feedback reali e affinare la loro comprensione del pubblico di riferimento. Sulla base di questi insights, possono adattare e ridefinire i loro identikit di clienti e la dichiarazione di proposta di valore per riflettere meglio i reali bisogni e comportamenti degli utenti.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Un identikit del cliente ben definito è importante: ogni persona aggiunge concentrazione e chiarezza alla loro proposta di valore.
- Informa i partecipanti che possono avere più di un segmento di clientela, ciascuno con una persona unica.
- SESSIONE DI MENTORING: Questo è un ottimo momento per condurre la sessione di mentoring. Dopo il workshop, puoi svolgere una sessione di mentoring in cui i team ricevono feedback preziosi dai loro mentori sull'idea, sulla dichiarazione di proposta di valore e sull'identikit del cliente.



RICETTA #7

PROTOTIPIZZAZIONE

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 66-81)
- Foglio di processo
- Materiali per la prototipazione
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Introdurre i partecipanti alla prototipizzazione, aiutandoli a passare dalla generazione di idee alla creazione pratica.

Risultati Desiderati

I partecipanti sviluppano un prototipo della loro soluzione, acquisendo nuove prospettive sulla loro idea e potenziali miglioramenti.



porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



Tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
workshop di oltre 50 minuti e
lavoro di squadra di oltre 30
minuti (opzionale)



ISTRUZIONI

FASE 1: INTRODUZIONE ALLA PROTOTIPIZZAZIONE (5 MIN)

Inizia spiegando il concetto di prototipo. **Un prototipo è una versione rapida e basilare di un'idea**, pensata per mostrare come potrebbe funzionare o apparire. La prototipazione aiuta a passare dal pensiero alla creazione, è un modo per vedere l'idea da diverse angolazioni e affinare i dettagli. Mostra foto o video di prototipi sia di prodotti che di servizi per ispirare i partecipanti e fornire esempi visivi.

FASE 2: COSTRUZIONE DEL PROTOTIPO (30+ MIN)

Chiedi ai partecipanti di iniziare a costruire un prototipo della loro **idea di progetto**. Se si tratta di un prodotto, dovrebbero concentrarsi sulla creazione di aspetti dettagliati dell'oggetto (ad esempio, pulsanti, interruttori, parti mobili) che ne mostrino la funzionalità. Se si tratta di un servizio, possono creare o disegnare l'ambiente in cui il servizio verrebbe fornito (un negozio, un layout di sito web, o interazioni con i clienti) e come il cliente interagisce con il servizio (Customer Journey).

Incoraggia i partecipanti a utilizzare materiali riciclati o semplici in modo creativo, permettendo loro di visualizzare e costruire diversi aspetti della loro idea. Ricorda loro che non devono renderlo perfetto, solo sufficientemente funzionale da trasmettere le idee principali.

Come facilitatori, potete aiutare i partecipanti a strutturare il loro processo di prototipazione suddividendolo in piccoli passaggi gestibili, anziché sopraffarli con troppi compiti contemporaneamente.

Invece di chiedere loro di considerare tutti gli aspetti del loro progetto contemporaneamente, dividi la creazione del prototipo in incarichi brevi e mirati.

Ad esempio, dopo che i partecipanti hanno trascorso del tempo a sviluppare la loro idea principale, aggiungi un compito di cinque minuti chiedendo loro di pensare a partner chiave: chi potrebbe supportare il loro progetto, collaborare con loro, o fornire risorse necessarie? Affrontando un elemento alla volta, saranno in grado di sviluppare un prototipo più strutturato e ponderato.

Una volta considerati i partner chiave, introduci un altro incarico breve focalizzato sulle **risorse**. Incoraggiali a riflettere su ciò di cui hanno effettivamente bisogno per realizzare il loro progetto:

Quante persone saranno coinvolte? Quali attrezzature o materiali richiederanno? Di quale supporto aggiuntivo potrebbero avere bisogno? 195



Successivamente, guidali a riflettere sull'impatto del loro progetto:

- Quante persone nella comunità locale beneficeranno di questa idea?
- Quale cambiamento specifico porterà?
- Come migliorerà il problema che hanno identificato?

Infine, presenta un compito che li incoraggi a considerare la sostenibilità finanziaria. Come potrebbero coprire le spese? Potrebbero sviluppare un modello di business? Quali potenziali flussi di entrate esistono? C'è un prodotto, servizio o opportunità di finanziamento che potrebbe supportare la loro iniziativa?

Questo approccio stratificato alla prototipazione assicura che i partecipanti costruiscano la loro idea passo dopo passo, concentrandosi prima sul concetto principale e gradualmente ampliando il loro pensiero per includere aspetti cruciali come risorse, impatto e sostenibilità.

Alla fine di questo processo, non avranno solo un'idea, ma un prototipo ben strutturato e realistico pronto per essere sviluppato ulteriormente nella fase successiva, dove approfondiranno i modelli di business e la fattibilità a lungo termine.

FASE 3: PRESENTAZIONE DEL PROTOTIPO (15 MINUTI)

Dopo aver costruito i loro prototipi, ogni squadra spiega in **massimo 3 minuti** le funzionalità e i vantaggi del loro prodotto o servizio. Dovrebbero descrivere come funziona la soluzione, quali caratteristiche possiede e come beneficia gli utenti potenziali.

FASE 4: LAVORO DI SQUADRA (30 MINUTI)

Puoi allestire una mostra di prototipi nella stanza, dando ai partecipanti 30 minuti per girare, esplorare diversi progetti e interagire con altre squadre. Questa è un'ottima opportunità per fare domande, scambiare idee e fornire feedback sui prototipi degli altri. Creare questo spazio interattivo incoraggia la collaborazione, l'ispirazione e discussioni preziose.

Suggerimenti e Trucchi

- La prototipizzazione è un'attività pratica che tende a energizzare i partecipanti, rendendo l'ambiente vivace e rumoroso.
- Organizza il workshop all'aperto o utilizza materiali riciclati per rendere l'attività ecologica e in linea con pratiche sostenibili.
- Ricorda ai partecipanti che un prototipo è una bozza, quindi dovrebbero sentirsi liberi di testare idee e apportare rapide modifiche.





RICETTA #8

MODELLI DI BUSINESS E FINANZE

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 82-88)
- Modello di Foglio Finanziario
- Foglio di Processo
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Aiutare i partecipanti a comprendere i modelli di business, creare un budget di base e sviluppare un piano finanziario per l'implementazione del progetto.

Risultati Desiderati

I partecipanti sviluppano un potenziale modello di business, creano un budget semplice e acquisiscono una chiara comprensione dei costi.



Porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
50 minuti



ISTRUZIONI

FASE 1: DEFINIRE UN MODELLO DI BUSINESS (5 MINUTI)

Inizia spiegando che un modello di business descrive come un'azienda guadagna rispondendo a domande chiave: Cosa stai vendendo? Come lo stai vendendo? A chi lo stai vendendo? Quali sono i costi del tuo progetto?

Fornisci esempi di vari modelli di business per mostrare diversi modelli:

- Modello di Abbonamento: Corsi di cucina offerti online come abbonamento mensile.
- Modello di Vendita di Prodotti: Vendita di mix di spezie fatti in casa o kit pasto.



- Modello del Workshop: Laboratori di cucina pratici che addebitano una tariffa ai partecipanti.
- Modello Multi-Stream: Generare entrate attraverso laboratori in presenza, corsi online, libri di ricette e merchandising con marchio.
- Modello di Piattaforma di Condivisione: Auto condivise tramite un'app per l'uso a breve termine da parte di più utenti.
- Modello di Recupero delle Risorse: Abiti vecchi raccolti e trasformati in nuovi tessuti per la produzione.
- Modello di Catena di Fornitura Circolare: Imballaggi realizzati interamente con materiali compostabili o riciclati.
- Modello di Estensione della Vita del Prodotto: Elettronica riparata e rivenduta per estenderne l'usabilità.
- Modello di Design Modulare: Smartphone progettati con parti sostituibili per facili aggiornamenti.
- Modello di Economia Circolare: Un servizio di consegna di cibo che utilizza imballaggi compostabili e riutilizza gli scarti alimentari per creare nuovi pasti.



FASE 2: ESEMPIO - MODELLO DI BUSINESS PER UN LABORATORIO DI CUCINA (5 MIN)

Guida i partecipanti attraverso un Modello di Business per un Laboratorio di Cucina per mostrare come delineare i costi e le entrate:

- Fonti di Entrate: Vendita di biglietti per i laboratori di cucina, offerta di classi virtuali, vendita di ebook di ricette e noleggio di attrezzature per eventi.
- Spese: Ingredienti, affitto della sede, utenze, marketing e stipendi di chef/personale.

Mentre discuti ciascuna parte, compila un esempio di Foglio Finanziario con i dettagli pertinenti per modellare il processo.

ELENCO DELLE SPESE Per cosa stai spendendo i soldi? Crea un elenco di articoli e costi per la tua idea imprenditoriale.	EUR	FLUSSI DI ENTRATE Come guadagni denaro per coprire i costi? Spiega il tuo modello di business.
• Ingredienti • Affitto del locale • Utenze • Marketing • Stipendi del cuoco/personale		• Vendita di biglietti per workshop di cucina • Offerta di lezioni virtuali • Vendita di ebook di ricette • Noleggio di attrezzature per eventi

FASE 3: CREAZIONE DI UN PIANO FINANZIARIO: ESERCIZIO DEL FOGLIO FINANZIARIO (20 MIN)

Chiedi a ogni team di compilare il Foglio Finanziario per il proprio progetto.

Elenco delle Spese: Ingredienti, affitto della sede, compensi del personale, utenze, attrezzature e costi di marketing.

Fonti di Entrata: Diverse modalità con cui intendono generare reddito con il loro prodotto o servizio (biglietti per workshop, corsi online, libri di ricette brandizzati, donazioni).

I team dovrebbero anche stimare il prezzo del loro workshop, corso o prodotto e calcolare il ricavo approssimativo basato sulla partecipazione o sulle vendite previste.

ELENCO DELLE SPESE

In cosa stai spendendo i soldi?

Crea un elenco di articoli e costi per la tua idea imprenditoriale.

EUR

FLUSSI DI ENTRATE

Come stai guadagnando denaro per coprire i costi? Spiega il tuo modello di business.

FASE 4: PRESENTAZIONE E PERFEZIONAMENTO DEL MODELLO DI BUSINESS: CONDIVIDERE E DISCUTERE (20 MIN)

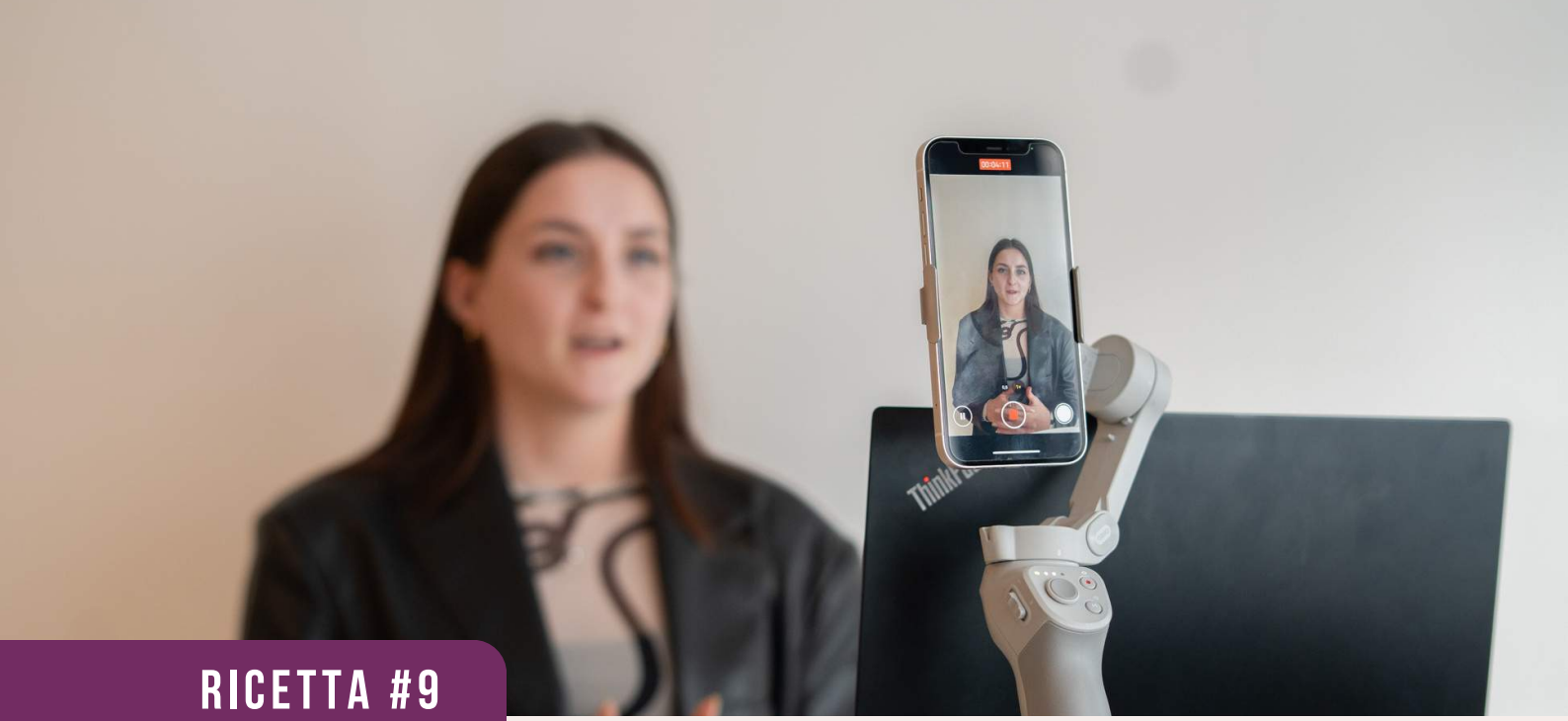
Invita ogni squadra a presentare brevemente il proprio modello di business e il budget al gruppo.

Incoraggia i partecipanti a fornire feedback, fare domande e considerare possibili flussi di entrate alternativi o opzioni di risparmio sui costi. Condividi dettagli su diverse fonti di finanziamento come raccolta fondi, investimenti, vendite e donazioni.

SUGGERIMENTI E TRUCCHETTI

- Esempi come il Laboratorio di Cucina rendono più facile per i partecipanti comprendere i concetti finanziari.
- Pensare alla sostenibilità e ai modelli di business sostenibili è importante per il futuro dell'impresa.
- Creare uno spazio aperto per il feedback consente ai partecipanti di affinare e rafforzare le proprie idee.
- Utilizza strategie di modelli di business eco-compatibili, come l'uso di ingredienti locali.

•
SESSIONE DI MENTORING: Questo è un ottimo momento per condurre la sessione di mentoring. Dopo il workshop, puoi svolgere una sessione di mentoring in cui i team ricevono feedback preziosi dai loro mentori sulla loro idea, dichiarazione di valore e persona cliente.



RICETTA #9

PITCHING

INGREDIENTI

- Presentazione (diapositive 89- 100)
- Foglio di controllo
- Esempi video: Food Rescue e Bicycle-Chef Cooks Food On a Bike
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Aiutare i partecipanti a imparare come presentare le loro idee e farlo con sicurezza.

Risultati Desiderati

I partecipanti creano una presentazione strutturata di 3 minuti che comunica chiaramente la loro idea e il loro impatto.



porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
oltre 150 minuti



ISTRUZIONI

FASE 1: INTRODUZIONE AL PITCHING (5 MINUTI)

Inizia spiegando che una presentazione pitch è un modo conciso e chiaro per condividere un'idea di business o un progetto.

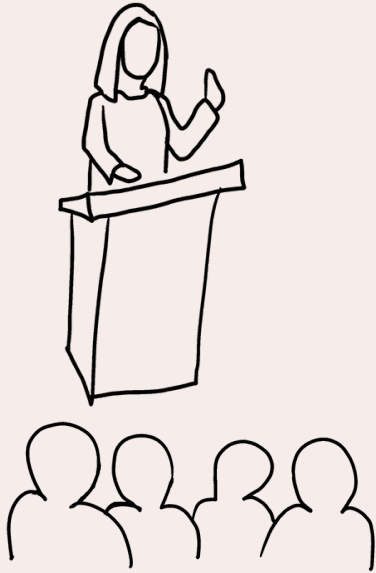
Sia il contenuto che la presentazione sono importanti:

- È necessario adattare il pitch per risuonare con il pubblico.
- La comunicazione non verbale è importante: il linguaggio del corpo, il contatto visivo e la sicurezza sono fondamentali.
- La pratica è tutto.

Mostra un video di esempio di un pitch aziendale (video di esempio) e chiedi ai partecipanti di condividere le loro osservazioni.

FASE 2: STRUTTURA DI UN PITCH DI 3 MINUTI (5 MIN)

Guida i partecipanti attraverso la struttura di un pitch di 3 minuti. Spiega ogni sezione chiave:



- **Introduzione:** Presentati brevemente e presenta il tuo team.
- **Problema:** Descrivi il problema che vuoi risolvere con fatti e cifre.
- **Soluzione:** Condividi la tua soluzione.
- **Come:** Spiega in modo semplice come funziona la soluzione.
- **Gruppo Target:** A chi porti valore? Qual è il tuo pubblico di riferimento?
- **Valore Unico:** In cosa la tua idea è diversa? Quale valore porta?
- **Impatto:** Qual è il potenziale risultato? Quante persone ne beneficeranno? Come cambierà la comunità?
- **La Richiesta:** Cosa hai fatto finora per realizzare questo e quali sono le tue esigenze?
- Se hai bisogno di **finanziamenti**, indica di quanto hai bisogno e a cosa serviranno.
- **Perché Noi?:** Sottolinea perché il tuo team è in grado di realizzare questo progetto e condividi la passione che vi anima.
- **Riepilogo**

FASE 3: CREARE IL PITCH (30+ MIN)

Dai a ogni team il tempo di redigere il loro pitch di 3 minuti utilizzando la struttura fornita. Incoraggia i partecipanti a concentrarsi sulla chiarezza e sullo storytelling.

FASE 4: PRESENTAZIONE DEL PITCH E FEEDBACK (20 MIN)

Fai sì che ogni squadra presenti il proprio pitch di 3 minuti al gruppo. Incoraggia il feedback costruttivo da parte dei pari. Concentrati su chiarezza, impatto e stile di presentazione. Consenti a ciascuna squadra di apportare rapide modifiche basate sul feedback, spiegando il valore di testare e perfezionare la loro presentazione.

FASE 5: LAVORO DI SQUADRA (60+ MIN)

Assicurati che i team abbiano tutto il tempo necessario per prepararsi al loro discorso finale: almeno 1,5 o 2 ore per esercitarsi, rifinire la loro presentazione e rilassarsi prima di salire sul palco. Non c'è bisogno di aggiungere ulteriore pressione. Questo dovrebbe essere un momento di fiducia e celebrazione, non di stress. Dare loro questo spazio consente di sentirsi preparati e di presentare le loro idee nel miglior modo possibile.

FASE 6: EVENTO FINALE DI PRESENTAZIONE - UNA CELEBRAZIONE DELLE IDEE (30 MIN)

Dopo tutto il duro lavoro, è tempo di festeggiare. L'evento di presentazione è un momento per riconoscere lo sforzo, la creatività e il lavoro di squadra che hanno caratterizzato l'hackathon. Questa è un'opportunità per i partecipanti di condividere il loro percorso, mostrare ciò che hanno realizzato e sentirsi orgogliosi dei progressi raggiunti.

Rendi l'evento divertente e coinvolgente, mantenendo l'atmosfera leggera e di supporto. Che siano arrivati con una visione chiara o abbiano sviluppato qualcosa di completamente nuovo lungo il percorso, ogni team ha qualcosa di prezioso da presentare.

Puoi invitare membri della comunità, mentori o esperti del settore per ascoltare e offrire feedback. Se possibile, rendilo ancora più entusiasmante offrendo premi: finanziamenti, mentorship o risorse per aiutare le migliori idee a progredire. Ma ricorda, la vera vittoria è l'esperienza, le connessioni e le lezioni apprese.

Per iniziare, comincia con una breve introduzione per impostare il tono e celebrare il percorso fatto finora. Poi, ogni team avrà tre minuti per presentare la propria idea. Se lo desideri, consenti alcune brevi domande dal pubblico o dai giudici, ma mantieni un clima rilassato! L'attenzione dovrebbe essere sul supporto, incoraggiamento e divertimento piuttosto che sulla pressione.

Sia di persona che online, assicurati che l'evento rimanga positivo e stimolante. Puoi aggiungere musica, momenti interattivi o anche piccoli premi per i team per mantenere alta l'energia. L'obiettivo è che i partecipanti lascino l'evento sentendosi potenziati, entusiasti, ispirati e pronti a portare avanti le loro idee o applicare ciò che hanno imparato in futuri progetti.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Sebbene la struttura del pitch fornisca un quadro di riferimento, i partecipanti possono adattarla per rispecchiare la loro idea e il loro stile.
- Discutere l'importanza del linguaggio del corpo, del contatto visivo e della chiarezza vocale nella presentazione.
- L'obiettivo è che tutti, compresi coloro che non conoscono il progetto, comprendano l'idea e il suo impatto.



RICETTA #10

PROSSIMI PASSI (OBIETTIVI SMART)

INGREDIENTI

- Presentazione (Diapositive 101-110)
- Scheda di processo
- Link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Introdurre i partecipanti al concetto di obiettivi SMART e aiutarli a delineare i prossimi passi per il loro progetto.

Risultati Desiderati

I partecipanti creano un obiettivo SMART specifico e attuabile, identificano i passaggi chiave successivi e pianificano come raggiungerlo.



porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione: 10
minuti



tempo di cottura:
40 minuti

SMART GOALS

NEXT STEPS

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ISTRUZIONI

FASE 1: INTRODUZIONE AL SIGNIFICATO DI OBIETTIVO SMART (5 MIN)

Spiega che gli obiettivi SMART sono un modo per stabilire obiettivi specifici, raggiungibili e con una scadenza temporale. Analizza l'acronimo:

- **Specifico:** Definisci esattamente cosa vuoi realizzare.
- **Misurabile:** Determina come monitorerai i progressi.
- **Accessibile:** Assicurati che l'obiettivo sia realistico e fattibile.
- **Rilevante:** Conferma che sia in linea con i tuoi obiettivi complessivi.
- **Temporizzato:** Stabilisci una scadenza chiara.

Fornisci un semplice esempio: "Acquisiremo 100 nuovi follower sulla nostra pagina social entro 3 mesi, pubblicando contenuti coinvolgenti due volte a settimana."



FASE 2: FAI UN BRAINSTORMING SUL GRANDE OBIETTIVO (5 MIN)

Chiedi a ogni squadra di riflettere sulla loro visione complessiva o sull'obiettivo generale:

- Qual è l'impatto a lungo termine che desiderate raggiungere?
- Chi ne beneficerà e in che modo?
- Cos'è il successo per voi?

FASE 3: DEFINIRE UN OBIETTIVO SMART (10 MIN)

Guida i team a stabilire un obiettivo SMART per i prossimi 3 mesi. Saranno un passo più vicini alla loro grande visione.

- **Specifico:** Quale risultato specifico stai cercando di raggiungere?
- **Misurabile:** Come monitorerai i loro progressi?
- **Accessibile:** Di quali risorse e supporto hai bisogno?
- **Rilevante:** Perché questo obiettivo è importante per il tuo progetto?
- **Temporizzato:** Qual è la scadenza per raggiungere questo obiettivo?

FASE 4: PIANIFICARE I PROSSIMI PASSI (10 MIN)

Una volta che i team hanno definito il loro obiettivo SMART, chiedi loro di delineare i passi concreti che intraprenderanno nei prossimi 3 mesi per raggiungerlo:

- Quali sono le azioni necessarie per iniziare?
- Chi è responsabile di ciascun compito?
- Di quali risorse o supporto hai bisogno?
- Quali traguardi puoi stabilire per verificare i progressi lungo il percorso?

Incoraggia i team a suddividere il loro obiettivo in azioni settimanali o bisettimanali, in modo da avere un piano chiaro e gestibile per il futuro.

FASE 5: CONDIVIDERE, RAFFINARE E IMPEGNARSI (10 MIN)

I team condividono gli obiettivi SMART e i passi successivi con i loro colleghi. Chiedi ai team di impegnarsi nel primo passo d'azione, condividendo ciò che faranno non appena il workshop sarà terminato.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- Ogni passaggio dovrebbe essere attuabile e realizzabile entro un lasso di tempo definito.
- Assegnare responsabilità all'interno del team aiuta a garantire che tutti abbiano chiaro il proprio ruolo.

Anche se l'obiettivo è fissato a 3 mesi, avere passaggi iniziali aiuta i team a guadagnare slancio e rimanere motivati.



RICETTA #11

ADVOCACY PER L'IMPATTO DEGLI HACKATHON

INGREDIENTI

- Scheda di processo per delineare strategie di advocacy
- Carta per lavagna a fogli mobili, pennarelli, carta A3
- link alla piattaforma video (se online)

Scopo/Obiettivo

Insegnare ai partecipanti come sostenere le soluzioni sviluppate durante l'Hackathon, garantendo che le loro idee vengano implementate e abbiano un impatto significativo nella comunità locale.

Risultati Desiderati

I partecipanti esprimono il valore delle loro soluzioni, sviluppano strategie di advocacy e delineano i prossimi passi per promuovere le loro idee e creare cambiamenti.



Porzione:
squadre di 2-5 partecipanti



tempo di preparazione:
10 minuti



tempo di cottura:
50 minuti

ISTRUZIONI

FASE 1: IMPOSTARE LA SCENA DELL'ADVOCACY (5 MIN)

Inizia spiegando l'importanza dell'advocacy nel trasformare le soluzioni del Hackathon in realtà:

- Le soluzioni sviluppate durante l'Hackathon hanno il potenziale per risolvere sfide locali.
- L'advocacy garantisce che queste idee ottengano supporto, finanziamenti e riconoscimento, rendendo possibile un impatto reale.
- Condividi esempi ispiratori di advocacy in azione, come orti comunitari, iniziative a rifiuti zero o programmi di condivisione del cibo che sono iniziati come piccole idee e sono cresciuti con il supporto locale.

FASE 2: MAPPARE L'IMPATTO DELLA SOLUZIONE (10 MIN)

Chiedi ai team di rivedere le loro soluzioni del Hackathon e discutere:

- Quale problema affronta questa soluzione nella comunità locale?
- Che impatto avrà? (ad esempio, ridurre lo spreco alimentare, migliorare l'accesso al cibo fresco, promuovere l'agricoltura sostenibile)
- Chi ne beneficerà? (famiglie locali, giovani, agricoltori, piccole imprese)

Su un foglio di carta da lavagna, le squadre creano una Mappa dell'Impatto che include:

- Il Problema
- La Soluzione
- Impatto a Breve Termine: Benefici immediati dell'implementazione.
- Impatto a Lungo Termine: Cambiamenti sostenibili che la soluzione potrebbe creare nel tempo.

FASE 3: SVILUPPARE UNA STRATEGIA DI ADVOCACY (15 MIN)

Introduci i partecipanti agli strumenti chiave di advocacy che possono utilizzare per promuovere le loro idee:

- Condividi storie reali o immagini sul problema della comunità e l'impatto della loro soluzione.
- Identifica chi ha bisogno di conoscere la soluzione: leader locali, scuole, politici o aziende.
- Come possono i residenti locali supportare e partecipare alla soluzione?
- Identifica potenziali partner che possono fornire risorse, finanziamenti o competenze.
- Il team delinea la loro Strategia di Advocacy su fogli A3:
- Qual è il messaggio principale che vogliono comunicare?
- Chi deve ascoltarlo? (ad es. funzionari governativi, media locali, aziende)
- Quali passi intraprenderanno per promuovere la loro soluzione? (ad es. presentazioni, campagne sui social media, eventi comunitari)
- Quando agiranno?



FASE 4: PRESENTAZIONE DEL PIANO DI ADVOCACY (10 MIN)

Ogni squadra presenta un discorso di advocacy di 2 minuti al gruppo. Il discorso dovrebbe includere:

- Una breve descrizione della loro soluzione.
- Chi aiuterà la soluzione e quale impatto creerà.
- Il loro messaggio chiave e le azioni che intraprenderanno per ottenere supporto.

Incoraggia i partecipanti a concentrarsi su una comunicazione chiara e appassionata e a considerare il pubblico quando presentano.

FASE 5: FEEDBACK E PERFEZIONAMENTO (10 MIN)

Dopo ogni presentazione, le altre squadre forniscono feedback su chiarezza, creatività e fattibilità del piano di advocacy:

- Cosa ha funzionato bene?
- Cosa potrebbe rendere il messaggio più forte?
- Ci sono altri stakeholder o azioni da considerare?

Le squadre perfezionano le loro strategie basandosi sui feedback ricevuti.

SUGGERIMENTI E TRUCCHI

- I piani di advocacy dovrebbero concentrarsi su passi chiari e attuabili che possano essere implementati nella comunità locale.
- Incoraggiare i team a utilizzare storie di vita reale o esempi concreti per rendere il loro messaggio convincente.
- Sottolineare l'importanza di costruire partenariati e coinvolgere le parti interessate locali.
- Ricordare ai partecipanti di enfatizzare i benefici a breve e lungo termine della loro soluzione.



**AGGIUNGERE INGREDIENTI SEGRETI E
FLESSIBILITÀ ALLE TUE RICETTE PER
L'HACKATHON.**

HACKATHON

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

AS A RECIPE

FOOD
FOR
FOOD

INGREDIENTI SEGRETI

INGREDIENTE SEGRETO N. 1: ENERGIZER

Gli Energizer sono ottime spezie che aggiungono sapore e freschezza, ricaricando i partecipanti e aiutandoli a rimanere coinvolti. Aggiungi a piacere!

- Energizer Fisici: Allungamenti rapidi, yoga alla scrivania o sessioni di "Shake It Out" funzionano benissimo sia in presenza che online.
- Rompighiaccio Creativi: Attività come "Due Verità e una Bugia" o "Quali Ingredienti Porti al Tavolo?" aiutano i partecipanti a connettersi.
- Mini-Sfide: Attività rapide e coinvolgenti che possono essere personalizzate in base al tema, come brainstorming veloci o sfide di creatività a tempo.

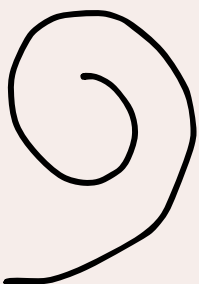
Aggiungi questi Energizer dove sono più necessari: prima di un workshop, dopo una pausa o per concludere la giornata. Sono facili da adattare sia in presenza che online.



INGREDIENTE SEGRETO N. 2: METODI DI FORMAZIONE FLESSIBILI

Ogni pubblico è unico, e diversi metodi di formazione ti permettono di comunicare il contenuto in modi che risuonino con tutti. Ecco alcune tecniche che puoi combinare in base alle esigenze e all'energia dei tuoi partecipanti:

- Attività Pratiche: Prototipizzazione, disegno o creazione funzionano bene sia di persona che virtualmente (utilizzando lavagne digitali come Miro). Se in presenza, dai ai tuoi partecipanti la libertà di scegliere il luogo da cui vogliono lavorare.
- Studi di Caso ed Esempi: Porta storie del mondo reale utilizzando immagini, studi di caso o brevi video.



- Il gioco di ruolo è ottimo per esercitarsi con i pitch e le persone dei clienti. In ambienti virtuali, utilizza le stanze per i lavori di gruppo ristretti.
- Permetti ai partecipanti di discutere ciò che hanno imparato e condividere intuizioni. Usa le chat, i sondaggi o le discussioni di gruppo online, oppure crea piccoli gruppi offline.

INGREDIENTE SEGRETO #3: LO STILE DEL CUOCO

Il tuo tocco unico, il "sapore del cuoco", conferisce al hackathon il suo stile inconfondibile. Aggiungi la tua personalità all'evento e adattati secondo le necessità per adattarlo al tuo gruppo e al formato:

Condividi il tuo percorso o le esperienze legate all'imprenditorialità, alla creatività o alla sostenibilità. Le storie personali rendono i contenuti più relazionabili e memorabili.

Con gli hackathon, il "tempo di cottura" è flessibile. Il contenuto principale si estende per circa 8-12 ore, ma puoi scegliere il formato migliore:

- Intensivo: svolgilo in 2 giorni
- Diluisci il contenuto su una o più settimane
- Ibrido: combina sessioni in presenza e virtuali

Adatta il tempo, lo stile di consegna e le attività per meglio adattarsi agli orari e ai livelli di energia del tuo pubblico.

Offline, online o ibrido, ogni formato ha i suoi punti di forza, e con ingredienti e tempi flessibili, puoi creare un evento straordinario.

PRINCIPI

- Proprio come ruotare il cibo nel tuo frigorifero, dai priorità alle idee e alle risorse esistenti prima di partire da zero. Costruisci sui successi passati, affina ciò che già funziona e concentrati su soluzioni che offrono un impatto reale.
- A volte le idee con la “data di scadenza” sembrano trascurate o non testate. Non scartare i concetti troppo rapidamente: usa la tua creatività e il tuo istinto per rimodellarli o affinarli. Affidati alla collaborazione, al feedback e alla sperimentazione per esprimere tutto il loro potenziale.
- Conserva idee, intuizioni e feedback come cibo congelato, pronto per essere scongelato e utilizzato quando necessario. Cattura energia e creatività durante brainstorming e mentoring, in modo da avere sempre una “scorta” di soluzioni da cui attingere in futuro.
- Gli ingredienti diversi creano i piatti migliori e le prospettive diverse creano le soluzioni migliori. Mescola idee, competenze e approcci all'interno del tuo team per scoprire combinazioni e innovazioni uniche. La collaborazione è l'ingrediente segreto.
- Proprio come si assaggia il cibo mentre si cucina, testa le tue idee presto e spesso. Raccogli feedback da mentori, colleghi o potenziali “clienti” per assicurarti che la tua soluzione sia sulla strada giusta.
Regola la “ricetta” secondo necessità.

Concentrati sul progettare soluzioni che soddisfino bisogni reali, proprio come coltivare cibo per il nutrimento. Comprendi la tua comunità, identifica le sue sfide e assicurati che i tuoi progetti offrano valore significativo e cambiamenti positivi.

- Le idee si condividono al meglio quando sono chiare e coinvolgenti. Presenta la tua soluzione come un piatto ben impiattato: semplice, incisivo e pronto a ispirare gli altri ad agire.
- Promuovi sistemi alimentari sostenibili raccomandando strategie pratiche che affrontino lo spreco alimentare, l'equità alimentare e la produzione locale. Sostieni politiche e azioni che rafforzino la sostenibilità alimentare e diano alle comunità il potere di prendere in mano le proprie scelte alimentari.
- Le soluzioni sono più efficaci quando lasciano un impatto duraturo. Crea progetti che ispirino gli altri ad agire, supportino i sistemi alimentari locali e contribuiscano a strategie sostenibili. Concentrati sulla costruzione di relazioni, incoraggia le partnership e amplifica la tua voce attraverso raccomandazioni.
- I sistemi alimentari sostenibili iniziano con azioni e advocacy. Usa le tue idee e progetti per aumentare la consapevolezza, fornire raccomandazioni e incoraggiare cambiamenti politici che beneficino le persone, il pianeta e il futuro del cibo.



**GRAZIE PER FAR PARTE DELLA NOSTRA
COMUNITÀ! LA TUA VOCE E LE TUE SOLUZIONI
CONTANO. TRASFORMIAMO LE IDEE IN AZIONI
PER UN IMPATTO POSITIVO.**

