

A rustic wooden signpost is mounted on a vertical log post. The sign is a horizontal piece of weathered wood with the words "CAMPO EQUO" carved into it in a bold, black, sans-serif font. The background is a lush green forest with many trees and a grassy field visible through the trees.

CAMPO EQUO

**Guida per un campo
giovanile sostenibile**

www.campo-equo.ch



Con l'aiuto di questa guida ti renderai presto conto che realizzare un campo giovanile all'insegna della sostenibilità è divertente e permette di allestire un programma variegato. La guida è uno strumento utile, che aiuta i responsabili del campo a organizzare e pianificare un campo equo e sostenibile. A tal fine questa guida fornisce consigli e trucchi preziosi per una realizzazione concreta.

Ti chiederai perché sia così importante il tuo impegno personale per un campo sostenibile? Beh, se tutti nel mondo avessero uno stile di vita come il nostro in Svizzera, avremmo bisogno delle risorse di più di 3 pianeti. Le nostre abitudini di consumo spesso sono il frutto del lavoro a condizioni inique in altri paesi e di gravi danni all'ambiente. Questo comportamento non ha alcun senso, né a breve né a lungo termine. Noi vogliamo prenderci cura del nostro pianeta!

Per questo motivo ci vogliamo impegnare, insieme a te, per realizzare campi giovanili sostenibili. Il tuo campo è il contesto ideale in cui sperimentare uno stile di vita sostenibile e trasmettere il tuo entusiasmo agli altri. Puoi raccontare storie avvincenti ai partecipanti per sensibilizzarli riguardo a diverse tematiche legate alla sostenibilità oppure potete, insieme, fare qualcosa di concreto per la tutela dell'ambiente.

Si tratta semplicemente di iniziare con una prima idea, prendendo spunto dai consigli che ti proponiamo nelle prossime pagine. Campo Equo ti augura buon divertimento. Ora spetta a te mettere in campo tutto il tuo impegno e la tua creatività!



**«IL FUTURO MI INTERESSA.
INFATTI È LÌ CHE PASSERÒ IL
RESTO DELLA MIA VITA.»**

Mark Twain, scrittore

Sostenibilità durante il campo

Vogliamo cercare delle soluzioni che ci permettano di vivere felicemente senza gravare eccessivamente sulle risorse del nostro pianeta; con uno stile di vita che consenta sia alle generazioni attuali che alle generazioni future di vivere bene. Questo obiettivo si chiama sostenibilità, ovvero uno sviluppo della società ragionevole dal punto di vista ecologico, sociale ed economico.

SOSTENIBILITÀ ECOLOGICA:

La sostenibilità ecologica implica uno sfruttamento limitato delle risorse naturali, di modo che si possano rigenerare autonomamente. Durante il campo, in termini concreti, questo significa prendersi cura della natura e dell'ambiente: per esempio facendo acquisti presso la fattoria vicino al campo oppure adottando una cucina da campo sana, con ingredienti biologici, regionali e stagionali, o ancora tramite uno smaltimento corretto dei rifiuti.

SOSTENIBILITÀ ECONOMICA:

In termini economici una società non può vivere al di sopra dei propri mezzi a lungo termine, altrimenti saranno le generazioni future a dover pagare le conseguenze. Durante il campo, in termini concreti, questo significa gestire accuratamente le finanze e non spendere più di quanto abbiamo a disposizione. Chiedere alle aziende locali di ricevere prodotti della regione a prezzi scontati ci permette di alleggerire il budget e al tempo stesso di sostenere le piccole imprese locali. Anche limitando al minimo l'acquisto di prodotti di lusso come carne e materiali costosi per i lavoretti e recuperando abilmente i resti e i materiali di scarto possiamo alleggerire il budget.

SOSTENIBILITÀ SOCIALE:

Una società sostenibile garantisce il rispetto di tutti gli individui, dei diritti fondamentali di ciascuno e promuove la convivenza pacifica. Durante il campo, in termini concreti, questo significa che tutti contribuiscono a creare un'esperienza indimenticabile, a prescindere dalle diverse origini e condizioni sociali. Con un approccio ludico e divertente possiamo stimolare i partecipanti ad aderire al nostro impegno per uno stile di vita sostenibile. Spieghiamo le origini dei prodotti, chi li produce, cosa consumiamo e ci impegniamo per garantire condizioni di lavoro eque.

«HO IMPARATO CHE NON SI È MAI TROPPO PICCOLI PER FARE LA DIFFERENZA.»

Greta Thunberg, giovane ambientalista



Fase 1:

Pianificazione, incentivi e finanziamento

Chi ben pianifica è a metà dell'opera

- Riflettete sui seguenti punti già al momento del sopralluogo: quali sono le possibilità di fare acquisti sul posto e quali prodotti offrono i negozi locali? In che quantitativi? Che cosa si può acquistare dalle fattorie della zona? Com'è organizzata la raccolta dei rifiuti?
- Serata genitori: spiegate ai genitori che intendete realizzare un campo sostenibile e mostrate loro come possono contribuire: viaggio con i trasporti pubblici alla giornata genitori, spuntini sani e responsabili, sostegno finanziario per alimenti a produzione sostenibile («azione bio»), ...
- Discutete con i responsabili del campo cosa è già stato messo in atto e dove c'è ancora un potenziale di miglioramento. Insieme definite misure concrete.
- Coinvolgete tempestivamente il team di cucina.
- Trasporto di materiale: ci sono cose che portate ogni anno e non usate mai? Allora è meglio lasciarle a casa.

Spostamenti: siete atleti o pigroni?

- Usate i trasporti pubblici.
- Fate una parte del viaggio a piedi e approfittatene per fare una bella passeggiata.
- Cosa ne dite di fare un campo estivo su due ruote o di fare la trasferta in bicicletta? Di sicuro sarebbe un'esperienza indimenticabile.

Finanziamento e rete

- Negoziare degli sconti sul volume degli acquisti e rivolgetevi alle imprese che si impegnano per un futuro sostenibile.
- Usate la sostenibilità come argomento a vostro favore nelle richieste di sostegni finanziari, p. es. alle parrocchie o ai comuni.

«FARE LA SPESA È POLITICA.
OGNI VOLTA CHE VAI A
FARE LA SPESA È COME SE
ANDASSI A VOTARE.»

Bono, cantante degli U2

Ricetta per 4 persone:
Hummus
250 g di ceci, mettere ammollo e cucinare fino a quando sono morbidi
2 spicchi d'aglio tritati,
3 cucchiaini di succo di limone,
1 cucchiaino di olio d'oliva,
60 ml di crema di sesamo (tahini),
2 pizzichi di sale,
2 pizzichi pizzichi di pepe e
1/2 TL cucchiaino di cumino.
Mescolare tutti gli ingredienti con il mixer fino a ottenere una purea.



Fase 2:

Spesa e cucina

Dove possiamo fare la spesa?

- Coinvolgete nella ricerca le fattorie e i punti vendita di prodotti agricoli della zona.
- Contattate le panetterie, i caseifici e le macellerie locali.
- A seconda dell'ubicazione del campo si consiglia di acquistare grandi quantitativi di prodotti nazionali di produzione biologica prima dell'inizio del campo.
- Impegnatevi a limitare le trasferte per gli acquisti tramite un buon coordinamento.



I prodotti venduti in loco non sono sempre prodotti regionali. È sempre meglio chiedere conferma!

Esperto di acquisti sostenibili

- La regola d'oro è: «biologico, regionale, stagionale».
- Nel limite del possibile è meglio optare per alimenti di origine vegetale al posto di alimenti di origine animale. In termini concreti questo significa prevedere delle giornate vegetariane e puntare su alternative vegetali, sperimentando nuove gustose ricette. In questo modo si alleggerisce anche il budget!
- Chiaramente bisogna cercare di ridurre al minimo i rifiuti provocati dagli imballaggi. Ma la priorità va data alla regola d'oro citata in precedenza. L'imballaggio genera solo una frazione dell'impatto ambientale di un prodotto.
- Evitate assolutamente i prodotti trasportati per via aerea.
- Se possibile, nel caso di generi alimentari come le banane e il cioccolato, prestate attenzione ai marchi bio e fairtrade.
- Acquistare merce (di scarto) da un'azienda bio locale conviene. Sul sito www.campo-equo.ch trovate una mappa con tutte le aziende gemma presenti in Svizzera.



**«STIAMO TRATTANDO
QUESTO MONDO COME
SE NE AVESSIMO UN
SECONDO NEL BAGAGLIAIO.»**

Jane Fonda, attrice



È praticamente impossibile cambiare le nostre abitudini alimentari e di consumo da un giorno all'altro. Ma potete sicuramente cominciare ad adottare alcune misure nella vostra cucina da campo, p. es. acquistando ortaggi bio, riso del marchio fairtrade, pianificando giornate vegetariane, ...

Avete perso l'orientamento? Sul sito www.campo-equo.ch potete trovare una tabella con i prodotti stagionali nonché una guida ai marchi dei generi alimentari.

Prima di fare la spesa vale la pena stabilire quali generi alimentari volete acquistare e di quale qualità, orientandovi al budget disponibile. Sarebbe peccato ritrovarsi alla fine del campo con un avanzo di budget che avreste potuto usare per acquistare prodotti di qualità migliore e con un minore impatto ambientale.

Cucina sostenibile

- Se non avete molta esperienza con la cucina da campo potete chiedere ricette e consigli a cuochi da campo esperti. Campo Equo sarà lieta di mettervi in contatto con persone di riferimento.
- Evitate il food waste (=spreco alimentare) pianificando l'uso dei resti nel menù.
- Cercate idee creative per l'uso dei resti coinvolgendo anche i partecipanti al campo; p. es. «apéro de luxe», ...
- Siate creativi e fate in casa alimenti come la purea di mela, il pane, lo yogurt o lo sciroppo.
- Verificate la scadenza dei prodotti con l'olfatto e con il gusto e non solo in base alla data di scadenza.

Tutti contribuiscono

- I partecipanti si portano da casa un tupperware, gamella/piatto, posate e bicchiere.
- Il pranzo al sacco non viene distribuito a ogni singolo partecipante in un sacchetto di plastica, ma si consegna il cibo per tutto il gruppo. Una pagnotta intera non ha bisogno di un imballaggio extra – un panino sì.
- Pianificate una visita in fattoria con tutti i partecipanti.
- Date ai partecipanti la possibilità di cucinare insieme.
- Organizzate un gioco sul tema della cucina sostenibile, troverete delle proposte sul sito www.campo-equo.ch

«ARIA PURA, TERRENI PULITI E ALIMENTI NON TOSSICI SONO DIRITTI UMANI.»

Re Felipe VI.



Fase 3:

Materiale e rifiuti

La protezione della natura è la priorità assoluta

- Colle e vernici devono essere biodegradabili. Informatevi prima dell'acquisto.
- Acquistate i materiali di consumo dalle aziende locali, p. es. la legna dalla segheria.
- Non versate i detersivi direttamente nei corsi d'acqua e pulite le stoviglie nel lavandino.
- Usate prodotti per la pulizia e l'igiene personale ecosostenibili e biodegradabili oppure usate un sapone neutro; è importante sensibilizzare i genitori e i partecipanti sul tema della protezione delle acque e delle microplastiche durante la serata genitori oppure durante un'attività pomeridiana dedicata a questo tema.
- Rinunciate nel limite del possibile all'uso di fogli d'alluminio e comprate prodotti di carta fabbricati con materiale riciclato. Scegliete prodotti con il simbolo «Blauer Engel» o 100 % carta riciclata.



Evitate gli sprechi di materiale!

- Recuperate il materiale per lavoretti dell'anno precedente prima di acquistare nuovo materiale; eventualmente si può organizzare una riunione nel locale materiale dove ciascuno può portare una lista del materiale che ha ancora a casa.
- Usate materiali che si trovano in natura.
- Usate il materiale più di una volta (p. es. nastro di segnalazione) oppure sostituitelo con materiali alternativi riutilizzabili.

Esperti nello smaltimento e nel riciclaggio

- Insieme ai partecipanti potete organizzare una raccolta differenziata dei rifiuti con sacchi o cartoni di diversi colori in diversi punti del campo. Informatevi su dove si trovano i punti di raccolta dei rifiuti nella zona e insieme ai partecipanti pianificate lo stoccaggio e lo smaltimento dei rifiuti. Alla fine del campo non dimenticate di ripulire i prati e gli spazi che avete usato.
- Create un compostaggio per i rifiuti organici.
- È avanzato del cibo alla fine del campo? Non buttatelo via, regalatelo ai partecipanti!

Idea creativa per il campo estivo:

Upcycling* - zattera dei pirati

Occorrente: pirati motivati o lupi di mare coraggiosi, acque navigabili, bottiglie di pet vuote, legno, altro materiale, un piano di sicurezza, oltre alle istruzioni per il montaggio, piano di riciclaggio compreso, che trovate sul sito www.campo-equo.ch.
Buon divertimento!

* riciclo creativo

Fase 4:

Preparazione del programma: sensibilizzare e entrare in azione!

- Integrate la sostenibilità nelle attività quotidiane: durante il rituale mattutino, durante i turni, durante i pasti, oppure allestite una sfida mirata – non ci sono limiti alla creatività!
- Pianificate una visita a una fattoria bio o una gita con una guardia forestale.
- Passate all'azione e svolgete un'attività concreta di tutela ambientale: pulire un bosco o un torrente, aiutare a sistemare un sentiero, ...

Gioco, divertimento e sostenibilità

- Organizzate e realizzate un gioco legato al tema della sostenibilità nel quadro di un'attività di sport da campo → trovate alcune idee di giochi sul sito www.campo-equo.ch.
- Definite regole del gioco che permettono anche ai bambini e ai ragazzi più giovani o svantaggiati di dimostrare le loro capacità.
- Date vita a un progetto di upcycling (= riciclo creativo) o fate lavoretti con materiali naturali → al termine del progetto di upcycling è importante poter separare e riciclare i materiali usati!
- Realizzate un'attività da campo sul tema Natura e Ambiente.
- Organizzate un momento di riflessione e discussione a lume di candela sul tema del futuro sostenibile.
- Partecipate al concorso di Campo Equo.



Sul sito www.campo-equo.ch potete trovare molte idee per lavoretti e giochi all'insegna della sostenibilità, sviluppati e realizzati da giovani capi campo.



Altre offerte di Campo Equo: sul sito www.campo-equo.ch troverai molti altri consigli e idee per giochi e attività. Inoltre ogni anno organizziamo un concorso per tutti i campi estivi al quale puoi partecipare, realizzando un'attività con il tuo gruppo, e vincere fantastici premi!

Vuoi dare il tuo contributo? Mandaci le tue idee, le tue domande o il resoconto di un campo sostenibile a info@campo-equo.ch.

Chi ha contribuito alla creazione di questa guida? La seconda edizione di questa guida è stata messa a punto e revisionata dal team responsabile della formazione di Campo Equo. Tutti i membri del team sono attivi in un'associazione giovanile e hanno esperienza nella direzione di un campo e nella cucina da campo. Desideriamo ringraziare la fondazione Pusch per il sostegno professionale. Campo Equo è promosso da Fondazione Mercator Svizzera, Fondazione Wegweiser, Fondazione Svizzera dello Scoutismo e altri sostenitori.

Un progetto di:

Pfadbewegung Schweiz
Mouvement Scout de Suisse
Movimento Scout Svizzera
Moviment Battasendas Svizzera




Katholische Kirche
Stadt Luzern


SACRIFICIO QUARESIMALE

youngCARITAS


jungwacht
blauring