



@CUCLENTO



CUCILENTO.COM

Guida pratica alla sostenibilità quotidiana

24 GESTI CONCRETI PER VIVERE CON PIÙ CONSAPEVOLEZZA
TUTTO L'ANNO

Copyright e condivisione

Questa guida nasce dal desiderio di condividere pratiche semplici e concrete per vivere la sostenibilità ogni giorno, in modo possibile e accessibile a tutti.

I testi, i contenuti e la struttura della guida sono di proprietà di Cucilento e di Sarah Emilie Khoudja.

Puoi leggerla, usarla, trarne ispirazione e condividerne parti o concetti, a patto che venga sempre citata la fonte.

Se condividi questa guida o alcuni dei suoi contenuti, ti chiediamo di:

- non modificarne il significato
- non utilizzarla per fini commerciali senza autorizzazione
- citare sempre Cucilento e il progetto come fonte originale

Crediamo nella circolazione delle idee, nella condivisione consapevole e nel valore del riconoscimento. Anche questo, per noi, è un gesto di sostenibilità.

Grazie per rispettare il lavoro, il tempo e le storie che hanno reso possibile questa guida.

Con cura,
Sarah e CuCilento



Guida pratica alla sostenibilità

Contenuti

1 Chi siamo?

2 I prodotti CuCilento

3 24 consigli per essere più sostenibili nella quotidianità

4 Come sostenere CuCilento

@CUCILENTO | cucilento.com

CHI SIAMO





*"Non serve fare tutto.
Serve iniziare, con ciò che
abbiamo, da dove siamo."*

Ciao, sono Sarah

e sono la founder di CuCilento.

Questa guida nasce da una domanda semplice: come possiamo vivere ogni giorno in modo un po' più consapevole, senza stravolgere tutto?

Cucilento è un progetto sartoriale e sostenibile nato nel cuore del Cilento, a La Petrosa, da un gesto concreto: recuperare ciò che esiste già e dargli nuova vita. Lavoriamo con vele dismesse, reti per la raccolta delle olive, scarti tessili. Materiali che sembravano aver concluso il loro percorso e che invece diventano oggetti utili, belli, quotidiani. Ogni creazione è unica, realizzata da mani locali, in un laboratorio diffuso che intreccia artigianato, rispetto, tempo e relazioni.

Dietro Cucilento c'è una scelta di vita. Nel 2021 abbiamo lasciato Bruxelles, una vita cittadina e un lavoro nel settore umanitario, per concederci un anno nel Parco Nazionale del Cilento. Pensavamo fosse una pausa. È diventata una direzione. Qui, rallentando, osservando, vivendo a contatto con la natura, sono nate nuove domande: perché prodotti di altissima qualità sono avvolti nella plastica? Perché materiali preziosi vengono scartati o bruciati?

Come possiamo contribuire davvero, nel nostro piccolo, a un cambiamento più coerente?

Cucilento è nato così. Non da un'idea perfetta, ma da un bisogno di senso. Dalla voglia di fare la nostra parte, senza proclami, partendo dal quotidiano. Per noi sostenibilità significa questo: valorizzare, non sprecare, scegliere con attenzione.

Dare dignità a ciò che veniva considerato rifiuto. Creare lavoro, soprattutto per le donne del territorio. Rispettare il tempo, le mani, le storie.

La guida

Questa guida segue lo stesso principio. Non è un manuale per diventare "sostenibili perfetti". Non lo siamo nemmeno noi. È un accompagnamento gentile, fatto di 24 gesti concreti, semplici, applicabili nella vita di tutti i giorni. Piccole scelte che fanno risparmiare risorse, soldi, rifiuti. Piccoli passi che, messi insieme, contano davvero.

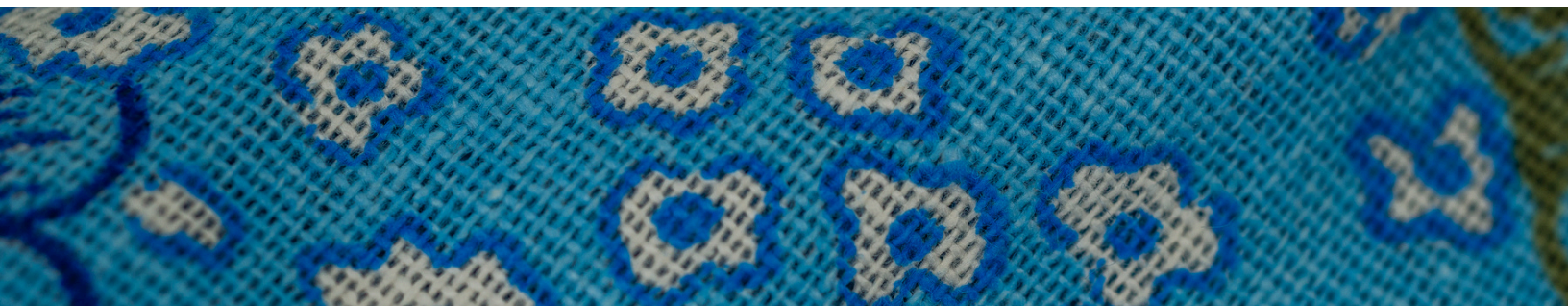
Crediamo che la sostenibilità non debba essere un traguardo irraggiungibile, ma una possibilità per tutti. Non serve fare tutto, subito. Basta iniziare. Come il colibrì che porta una goccia d'acqua per spegnere un incendio: fa la sua parte. E noi, ogni giorno, possiamo fare la nostra. Ti invitiamo a vivere questa guida senza pressione, senza sensi di colpa. Scegli ciò che senti tuo, adattalo alla tua vita, al tuo tempo, alle tue possibilità. Ogni gesto è una scelta. Ogni scelta è un seme.

Buon Natale e buon 2026

E siccome questa guida nasce in un tempo speciale, vogliamo chiudere con un augurio.

Che questo Natale sia un momento di rallentamento, di cura, di attenzione verso ciò che conta davvero. Che il nuovo anno ti accompagni con scelte più leggere, più consapevoli, più tue.

Buone feste, con il cuore —
Sarah e Cucilento



I nostri prodotti



Yvette

Yvette è una borsa versatile e sostenibile, realizzata a mano recuperando reti d'ulivo, sacchi di juta o stoffe di tappezzeria. Che sia in retina leggera, in tessuto compatto o in juta ruvida, Yvette conserva sempre il suo spirito: praticità, memoria e rispetto per l'ambiente. Perfetta per la spesa, il mercato o una passeggiata in città

Coco

Quando la praticità incontra l'arte, nasce Coco, il marsupio grande fatto a mano con materiali riciclati e tecniche di upcycling, Coco unisce funzionalità e sostenibilità in un accessorio iconico e versatile. Perfetto per la vita quotidiana, per i viaggi o le passeggiate in città: Coco è il tuo compagno pratico, leggero, sostenibile.



Tina

Tina nasce da un canovaccio, ma diventa molto di più. Un porta torte e porta vivande realizzato artigianalmente con cotone 100% recuperato, per chi ama cucinare e desidera trasportare le proprie creazioni con grazia e rispetto per l'ambiente.



*Dare valore a ciò
che esiste già
è spesso il gesto
più rivoluzionario.*

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

1

USA QUELLO CHE HAI GIÀ

Prima di comprare qualcosa di nuovo, fermati un momento. Guardati intorno. Spesso abbiamo già tutto quello che ci serve: un contenitore che può cambiare funzione, un tessuto dimenticato, una borsa che può tornare utile. Riutilizzare non è rinuncia, è creatività.

2

FAI UN DETOX DAI PRODOTTI USA E GETTA

Cannucce, piatti, bicchieri, posate monouso: usati per pochi minuti, restano nell'ambiente per anni. Prova a evitarli per un periodo limitato, ad esempio tutto dicembre. Non per punirti, ma per osservare quante alternative esistono già. Spesso basta organizzarsi un po' meglio per farne completamente a meno.

3

RIUSA GLI IMBALLAGGI NATALIZI DELL'ANNO SCORSO

Carta regalo, fiocchi, scatole, nastri: non sono "vecchi", sono materiali con potenziale. Riutilizzarli significa fare upcycling semplice, senza fatica e senza acquisti extra. Ogni segno, piega o imperfezione racconta una storia: ed è proprio questo a renderli più belli.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

4

METTI UNA BORSA RIUTILIZZABILE IN BORSA

Una rete o una shopper pieghevole occupa pochissimo spazio, ma evita tantissimi sacchetti inutili.

Ti salva quando fai acquisti imprevisti o quando non avevi pianificato nulla. È uno di quei gesti che, una volta diventato abitudine, non abbandoni più.

5

SCEGLI REGALI UTILI O CONSUMABILI

Regalare non significa riempire.

Candele, prodotti alimentari locali, cosmetici naturali, esperienze o corsi: sono doni che vengono usati, vissuti, ricordati.

Evitano l'accumulo di oggetti inutili e rendono il regalo più personale, più vero.

6

SALVA UN CAPO PRIMA DI COMPRARNE UNO NUOVO

Un bottone mancante, una cucitura scucita, un piccolo strappo non sono una condanna.

Con un minimo di manutenzione, molti capi possono vivere molto più a lungo. Riparare significa rispettare il materiale, il lavoro umano e anche il tuo portafoglio. È una delle forme più pure di sostenibilità.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

7

COMPRA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Mangiare stagionale riduce i trasporti, i costi e gli sprechi energetici.

Ma non solo: frutta e verdura di stagione hanno più sapore, sono più nutrienti e spesso più economiche. È una scelta che fa bene al pianeta e anche al tuo modo di mangiare.

8

USA BARATTOLI DI VETRO COME CONTENITORI

I barattoli sono alleati incredibili.

Servono per conservare, organizzare la dispensa, preparare regali fatti in casa, creare kit personalizzati. Riutilizzarli significa dare nuova vita a un oggetto già perfetto così com'è.

9

LIMITA IL CONSUMO DI GLITTER E DECORAZIONI IN PLASTICA

I glitter tradizionali sono microplastiche: bellissimi, ma molto inquinanti.

Scegli alternative biodegradabili o riduci semplicemente la quantità di decorazioni. Spesso meno oggetti rendono l'ambiente più elegante, oltre che più sostenibile.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

10

CREA UN ANGOLO “SWAP” IN CASA

Dedica uno spazio a ciò che non usi più ma è ancora in buono stato.

Può diventare un punto di scambio con amici o familiari, soprattutto durante le feste. Scambiare non è rinunciare: è dare nuova vita, senza sprechi.

11

USA TOVAGLIOLI DI STOFFA

Sono più belli, più piacevoli al tatto e durano anni. Una tavola apparecchiata con tovaglioli di stoffa cambia subito atmosfera e riduce drasticamente i rifiuti. È un gesto semplice, ma molto potente.

12

REGALA TEMPO, NON SOLO COSE

Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo. Regalare un'esperienza, un corso, un momento da condividere significa creare ricordi, non oggetti. È un dono che resta, anche quando tutto il resto passa.

I nostri prodotti



Fefè

Fefè è un porta-tutto dal cuore sostenibile: può contenere il pane appena sfornato, raccogliere piccoli oggetti in bagno o sul comodino, accogliere asciugamani per gli ospiti, o custodire i tuoi cosmetici.



Leon

Léon non è solo una borsa: è una promessa di avventure sostenibili. Realizzata artigianalmente con vele di barche dismesse e altri materiali valorizzati, Léon custodisce il vento e il sale delle storie che porta con sé.



Terry

Questa borsa è realizzata a mano con tessuto da vela recuperato: leggerissimo, impermeabile, sorprendentemente resistente. È double face, perché ogni giorno può avere un colore diverso, un'umore nuovo, una sfumatura inaspettata.



Suzette

Suzette è una pochette-borsa, pensata per accompagnarti con leggerezza e personalità. Realizzata artigianalmente con materiali di recupero, come juta da sacchi di caffè, vele nautiche o stoffe, ogni pezzo è unico.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

13

SCEGLI SPEDIZIONI PIÙ LENTE

Quando acquisti online, se puoi, evita la consegna urgente.

Le spedizioni rapide richiedono trasporti più impattanti e meno efficienti. Aspettare un po' di più è un gesto piccolo, ma molto concreto.

14

PORTA UN CONTENITORE RIUTILIZZABILE PER IL TAKE AWAY

Un contenitore da casa può evitare moltissima plastica. Sempre più locali sono disponibili ad accettarlo: basta chiedere. Un gesto semplice che, ripetuto nel tempo, ha un impatto enorme.

15

ATTIVA LA “MODALITÀ DECLUTTERING CONSAPEVOLE”

Prima di buttare o donare qualcosa, fermati a riflettere. Chi potrebbe ancora usarlo? In quale contesto sarebbe davvero utile? Così il decluttering diventa un atto di responsabilità, non solo di liberazione.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

16

RIDUCI L'USO DI CARTA DA REGALO NUOVA

Mappe, giornali, vecchi poster, tessuti, sacchetti in stoffa: le alternative sono infinite.

I pacchetti diventano unici, personali e molto più sostenibili. E spesso sorprendono più del regalo stesso.

17

SCEGLI PRODOTTI LOCALI PER LA TAVOLA DI NATALE

Comprare locale significa sostenere le persone, non solo i prodotti.

Riduci la filiera, aiuti l'economia del territorio e porti in tavola cibo più autentico e consapevole.

18

PIANIFICA I PASTI PER EVITARE SPRECHI

Durante le feste il cibo abbonda e il rischio di buttare aumenta.

Un minimo di pianificazione aiuta a comprare meglio, cucinare con più attenzione e rispettare ciò che abbiamo.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

19

IMPOSTA LA LAVATRICE A 30 GRADI

Lavare a basse temperature riduce il consumo energetico e preserva i tessuti.

Nella maggior parte dei casi è più che sufficiente. Un gesto semplice, ma efficace.

20

SPEGNI LE LUCI DECORATIVE DI NOTTE

Le lucine creano atmosfera, ma lasciarle accese mentre dormi consuma energia inutilmente.

Spegnerle è un gesto di responsabilità che non toglie magia... la rende solo più consapevole.

21

RIPARA INVECE DI BUTTARE

Molti oggetti non sono rotti, solo trascurati.

Una riparazione può sembrare insignificante, ma è un atto profondamente sostenibile. Riparare significa scegliere di prendersi cura.

24 gesti concreti per vivere con più consapevolezza tutto l'anno

22

CREA DECORAZIONI CON ELEMENTI NATURALI

Pigne, rami, foglie, arance essiccate: la natura offre tutto ciò che serve.

Sono decorazioni bellissime, gratuite e biodegradabili. E portano in casa un senso di calma e autenticità.

23

USA MENO ACQUA CALDA

Ridurre il tempo sotto la doccia o la temperatura dell'acqua ha un impatto immediato sui consumi.

Non serve stravolgere tutto: basta iniziare da piccoli gesti.

24

ACQUISTA GLI “SFUSI”

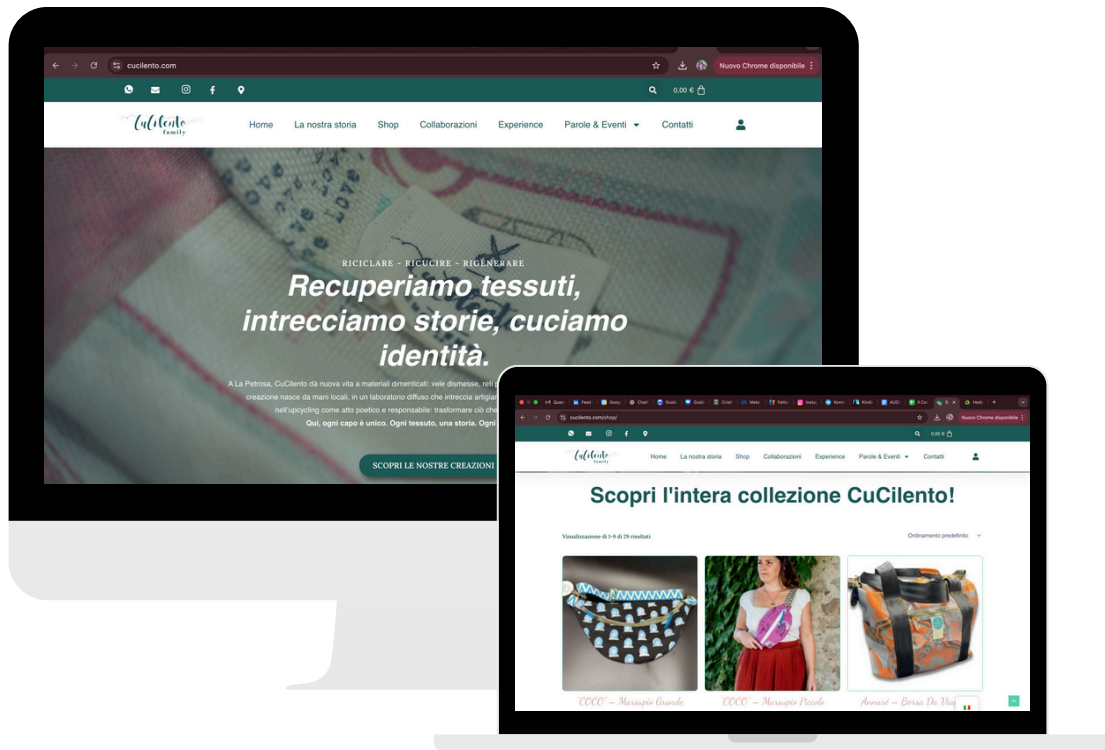
Dalla pasta ai legumi, dalla frutta secca al sapone, dai detersivi fino a shampoo e bagnoschiuma oggi le alternative per risparmiare plastica e imballaggi sono moltissime.

Prova ad acquistare “sfuso” e vedrai che oltre a risparmiare soldi e rifiuti, sprecherai molto meno.

Note per te

Scegli un gesto sostenibile da continuare nel 2026

Vuoi sostenere CuCilento?



Il calendario finisce, ma le abitudini restano.
Scegli un gesto che senti tuo, uno solo, e portalo con te tutto
l'anno.

La sostenibilità non è una sfida a tempo: è un percorso.

**Visita il nostro shop, acquista da noi o parla di noi a chi
potrebbe esserne interessato.** Un piccolo gesto che per noi
vuol dire tantissimo.

GRAZIE DI CUORE!