

Marzo
2022



SCELTE GREEN

PER UN MONDO MIGLIORE

Miriam Orlandi, Barbara Perseghin, Laura Bottacin,
Gaia Provvedi, Carla Spessato, Silvia Marino,
Daniela Cilia e Claudia Dall'Anese

Welcome

Prendersi cura del mondo attraverso scelte green è sia un invito che il titolo del nostro ebook.

Siamo otto donne: Miriam Orlandi, Barbara Perseghin, Laura Bottacin, Gaia Provvedi, Carla Spessato, Silvia Marino, Daniela Cilia e Claudia Dall'Anese. Persone dal tocco delicato, attente alle conseguenze delle nostre azioni nell'ambiente.

Facciamo parte, tutte, del progetto LeROSA, e vogliamo condividere con te la nostra esperienza.

Insieme abbiamo pensato di creare un ebook per permetterti di vivere serenamente il mondo green.

Siamo orgogliose del nostro progetto e speriamo possa esserti utile.

Tra le pagine troverai indicazioni per agire nella quotidianità e accorgimenti per i momenti speciali. Senza mai dimenticare di prendersi cura del corpo e dell'anima. Curarsi è possibile anche prendendosene cura.

INDICE

LE AUTRICI	3
PREFAZIONE	5
IL MIO VIAGGIO IN MOTO ELETTRICA	7
NOZZE E SOSTENIBILITÀ A UN MATRIMONIO CHE SI PUÒ FARE	11
IL MONDO DELLA COSMESI NATURALE	15
PLOGGING BAG, CON STILE	18
LE MIE GIORNATE ZERO WASTE (O QUASI)	22
RIFIUTI DOMESTICI: COME VENIRNE FUORI FELICEMENTE	25
CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA PIÙ SOSTENIBILE	30
OGGETTI DI ARTIGIANATO SOSTENIBILE	34
CHI HA CURATO QUESTO EBOOK	39
LeROSA	40
LeROSA PER IL TUO BUSINESS	41

LE AUTRICI

Miriam Orlandi

Motociclista ed osteopata. Viaggiatrice con all'attivo numerosi viaggi in solitaria intercontinentali. Unisce la sua esperienza motociclistica e la sua professionalità di osteopata per fornire dettagli tecnici che aiutino, in modo semplice, a scegliere il meglio nell'ambito motociclistico.



Barbara Perseghin

Appassionata di scrittura per il web e copywriting è autrice per il blog de LeRosa, anima benefit di SeoSpirito. Gestisce, insieme con Teresa Boccabella, un progetto rivolto alla sensibilizzazione verso l'ecosostenibilità di eventi e matrimoni, Ecowedding Umbria.



Laura Bottacin

Con un diploma di estetica nel cassetto e tanta passione ora è imprenditrice nel mondo della cosmesi naturale grazie alla realizzazione del suo brand: Aloha cosmetici naturali che sposa la filosofia di Amore incondizionato. Ama divulgare il suo sapere al prossimo e le piace confrontarsi con esperti del settore per ampliare le sue conoscenze.



Gaia Provvedi

Appassionata di marketing e comunicazione dagli albori del web. Ama progettare soluzioni e strategie di marketing efficaci quanto vivere il mare e la natura nella sua varietà. Ha una visione globale e completa del Marketing e negli ultimi anni si è concentrata su progetti di comunicazione in ambito green, abbracciando il progetto Stylla insieme al suo fondatore Andrea Benassi. Sogna e si dedica a cercare soluzioni per comunicare al meglio la filosofia green e di rispetto del pianeta che sono alla base del progetto.



Carla Spessato

Sono nata con i colori in mano, ascoltando vinili e attenta a non produrre rifiuti. Mi piace presentarmi così perché queste tre azioni racchiudono tutta la mia vita. Ho iniziato da adolescente a fare l'attivista in una importante associazione ambientalista e non mi sono più fermata, tanto da farne una professione. Divulgatrice e motivatrice, con un approccio creativo organizzo laboratori, eventi e momenti esperienziali legati a uno stile di vita ecosostenibile.



Silvia Marino

Dopo un passato da sales manager nel settore dei rifiuti industriali, oggi è Social Media Manager e copywriter, scrivendo di molti argomenti. Ha un blog di cosmetica biologica (cosmesi bio.net) e uno sull'ecosostenibilità (ecosostenibile.net)



Daniela Cilia

Dal 2018 impiega le conoscenze di marketing e comunicazione per aiutare aziende e organizzazioni che hanno a cuore la sostenibilità. Sviluppa strategie per promuovere prodotti e progetti sostenibili, si tiene aggiornata sulle novità che riguardano il mondo della sostenibilità, fa parte di diverse organizzazioni. Ha dato vita al progetto Sustainable Habits per aiutare le persone a cambiare abitudini.



Claudia Dall'Anese

Libera professionista e artigiana del riciclo. Realizzo oggetti, decorazioni, bomboniere riutilizzando e riciclando materiali e unendo elementi della natura. Propongo scelte più green e consapevoli, che possono fare la differenza anche nel nostro piccolo ma immenso mondo. Appassionata di scrittura e copywriting, mi dedico ad articoli blog sull'artigianato, sulle piante e sull'home-decor.



PREFAZIONE

La sostenibilità è diventata una parola che sentiamo usare sempre più spesso, ma cosa significa davvero e perché se ne parla tanto proprio adesso?

Sostenibilità è un modello che può essere riprodotto all'infinito poiché si inserisce in equilibrio a seconda del contesto in cui viene utilizzato.

In ambito ambientale ed economico, si riferisce a uno sviluppo in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri.

La parola sostenibilità viene tanto utilizzata oggi in quanto, dal boom industriale del dopo guerra negli anni '50, il sistema di produzione industriale, agricolo e lo stile di vita portato avanti dall'uomo ha consumato e inquinato in modo rovinoso le risorse naturali dalle quali dipendiamo, evidenziando quanto sia insostenibile proseguire sulla stessa rotta. Continuando così, i cambiamenti inflitti alla natura metteranno a rischio la nostra stessa esistenza sul pianeta Terra. Sostenibilità, significa ricerca di nuovi modelli di sviluppo e consumo che abbiano un minore impatto ambientale, per consentirci di continuare a vivere sulla Terra per altri millenni.

Sembra un paradosso ma proprio per continuare a vivere come abbiamo fatto finora siamo chiamati a cambiare! Questo perché tutto cambia e si trasforma, niente rimane uguale. Le emissioni di anidride carbonica nella sottile atmosfera, la produzione di plastica, l'uso di sostanze chimiche, hanno un effetto devastante sull'ambiente. Molti scienziati portano prove della distruzione che sta avvenendo in natura per mano delle attività dell'uomo da decenni. Recentemente gli effetti ci hanno colpito direttamente sotto forma di incendi che hanno interessato territori grandi quanto una nazione, temperature torride da record, scarsità d'acqua, cambiamento delle stagioni, alluvioni estivi e questo è solo l'inizio.

Dobbiamo tutti capire che ad essere in pericolo non è solo la natura, ma anche ciò che abbiamo di più caro: il futuro dei nostri figli e lo stile di vita di cui godiamo ogni giorno. Conosco persone che hanno perso tutto durante uno degli incendi più estesi nella storia della California nel 2018, il fuoco ha bruciato un intero paese che ora non esiste più, così come è appena successo in Canada e Sardegna quest'anno. Queste persone adesso sono diventate degli attivisti a protezione dell'ambiente.



Aziende in tutto il mondo si stanno riorganizzando in B Corporation o Società Benefits; processi e prodotti sono sempre più sostenibili; le invenzioni e le soluzioni che spingono questo cambiamento sono in crescita continua. Milioni le iniziative di sensibilizzazione sparse in ogni angolo del globo. Siamo di fronte ad un vero movimento epocale nel tentativo di rallentare la distruzione del nostro pianeta.

Ci siamo abituati alle cose facili, comode e percepiamo con fastidio la transizione verso uno stile di vita sostenibile. Ma se si comprendesse appieno la gravità della situazione e si conoscessero le alternative disponibili, ci attiveremmo in qualche modo per diminuire il nostro impatto sull'ambiente.

Questo libro raccoglie le iniziative di alcune donne che hanno deciso di agire nel lavoro e nella vita quotidiana. Speriamo che le loro azioni siano di ispirazione per tutti. Da Barbara Perseghin che organizza matrimoni sostenibili a Miriam Orlandi che va in giro per il mondo con la moto elettrica, tutte assieme vogliono dimostrare che vivere in modo più sostenibile è possibile e semplice. Anche Bill Gates ce lo ricorda con la sua famosa frase "Abbiamo già tutto ciò che serve per una vita sostenibile, basta usarlo!".

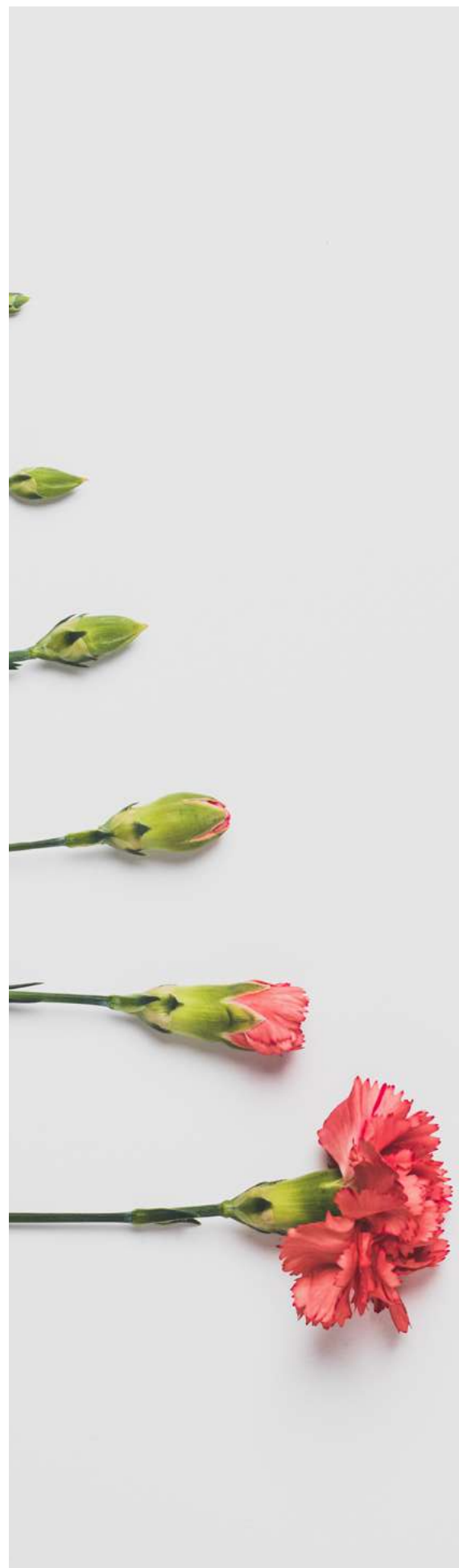
Le azioni collettive, insieme a quelle dei governi e del tessuto produttivo, porteranno il cambiamento che serve al pianeta.

Il nostro contributo è fondamentale perché i governi temono la reazione dei cittadini e ripercussioni al momento delle elezioni di fronte a nuove normative; le aziende devono eseguire importanti investimenti e opere di ristrutturazione che necessitano l'intervento dei governi oltre all'appoggio dei consumatori. Ognuno di noi è un tassello importante della società, è fondamentale che procediamo tutti verso la stessa direzione, abbiamo bisogno l'uno dell'altro. Le azioni diventeranno quotidianità, e la quotidianità diventerà un nuovo modello sociale.

Stiamo cercando di cambiare la direzione del mondo. Per riuscirci dobbiamo cambiare le nostre priorità, dovremmo mettere il rispetto della natura al primo posto e ricordarcelo in tutte le cose che facciamo con senso di responsabilità, contribuendo come possiamo.

"Non abbiamo bisogno di un gruppo di persone che abbiano un comportamento sostenibile perfetto, ma di miliardi di persone che abbiano un comportamento sostenibile anche imperfetto". La Terra è la nostra casa, difendiamola.

Daniela Cilia



1. IL MIO VIAGGIO IN MOTO ELETTRICA

Si può viaggiare con un mezzo elettrico? Questa è la domanda che mi sono posta e a cui ho risposto in modo pratico: facendo un viaggio in moto elettrica. State per leggere la mia esperienza diretta: paure, insicurezze e scoperte.

Era il 27 luglio 2020 quando un'azienda mi informa che potrà prestarmi una moto elettrica, ma per soli 30 giorni.

Il primo agosto sono già in sella. Nelle valigie: tenda, sacco a pelo, vestiario, igiene personale e tanta voglia di scoprire come funziona il mondo dei trasporti elettrici.

Nella mia testa le parole di mio padre: "sono sempre esistiti i transpallet elettrici".

Sono abituata ai viaggi in solitaria in giro per il mondo in moto, ma qui si tratta di capire dove trovare le ricariche.

La tecnologia ha sviluppato delle applicazioni per smartphone che permettono di trovare le colonnine e quindi parto sicura e tranquilla. Parto da Brescia e mi dirigo verso nord.

Prima colonnina la sostituisco con l'invito di un'amica che, con i pannelli solari sopra il tetto, mi offre di ricaricare la moto e rinfrescarmi a casa sua. Sono solo 120 km ed arrivo tranquilla. La seconda tappa è un po' più lunga e mi attendo 174 km di salite verso Cortina d'Ampezzo da altre amiche. Li ricaricherò sia la moto che me stessa.

La strada in salita inizia a consumare la batteria più delle mie aspettative. Mancano ancora 60 km e la batteria già segna il 30% di carica rimanente. So che devo iniziare a cercare una ricarica ma, da qualche parte dentro di me, so che ce la posso fare.

Virna ed Alice mi attendono a bordo strada, prima dell'entrata in paese, la batteria segna 1% ed io grido: "Vai! Vai avanti! Fammi strada che non mi posso fermare!". Sono consapevole che sto facendo quello che non si dovrebbe mai fare: portare la batteria a 0%;

ma la tradizione vuole che quando hai un mezzo nuovo porti il serbatoio a secco per vedere quanto dura la riserva. Ultimi metri. La casa è in cima alla salita. Il cruscotto segna 0%. Non ho voglia di spingere la moto in salita. Accelero e spero. Spero che arrivi in cima. Spero di non rovinare la moto. Spero e ci riesco.



Spenso tutto ed esulto di gioia e con me esultano le mie amiche.

Andiamo a cena ma sono arrivati altri amici a vedere la moto elettrica, dalle finestre anche i vicini di casa si affacciano a chiedere le classiche, solite domande: "quanti km fai con una ricarica?" e "quanto ci impiega a caricare?". Torniamo ed inizia a piovere. Alice teme che la pioggia faccia corto circuito ed insiste per coprire la moto con un telo, mentre Virna cala dalla finestra un cavo che ha semplicemente inserito nella presa del muro di casa. La ricarica così.

Il cruscotto segna 6 ore. "Sono tantissime" penso dentro di me. Ma la vita riserva sorprese: un concessionario di Vienna ha saputo che sto usando una loro moto, mi contatta via social perché vuole installare un caricatore rapido che dimezzerà i tempi di ricarica. Ottimo. Ora so dove andare domani.

Al mattino, oltre alla dolce colazione, mi attende il pensiero che 530 km mi separano da Vienna ed il cielo è grigio e denso di nuvole d'acqua.

L'intera giornata sotto una pioggia costante. Arrivo alla prima colonnina di ricarica e non la vedo. La app dice che è lì, proprio nel punto dove sono io ma io non la vedo: i nostri occhi sono abituati ai distributori di benzina, ma una piccola colonnina diventa invisibile se non sai come è fatta.

Il telefono inzuppato fa le bizzes, mi riparo sotto ad una pensilina e la presa di ricarica è esattamente lì. Collego il cavo type 2 (lo stesso che si usa per le automobili). La ricarica è gratuita ma è lenta. Resto 1 ora a ricaricare e postare sui social e riparto. Ho così ricaricato solo fino al 50%. Ho bisogno di un'altra ricarica, ma non ho voglia di restare ferma 6 ore. Così, mi dirigo all'aeroporto di Graz in Austria, dopo 120 km sotto l'acqua. Quando arrivo non capisco come far funzionare la colonnina perché è scritto in tedesco. Chiedo ai tassisti che non solo mi aiutano ma mi invitano un tee turco: 3 ore volano in fretta, me ne sarebbe bastata 1 e mezza per arrivare a Vienna ma mi stavo divertendo. Così arrivo nel B&B prenotato dal concessionario che è notte.

L'indomani mi sveglio tardi e questo rallenta i lavori del concessionario; così mi ritrovo con il caricatore rapido installato solo quando ormai è sera. Il concessionario mi offre un'ulteriore notte a Vienna ed io sfrutto l'occasione per organizzare le prossime tappe.

La scelta cade su Repubblica Ceca (Krasna Lipa) dai miei amici conosciuti al festival del viaggiatore a Dubai. Programmo anche una sosta intermedia a Slavonice (sul confine della Repubblica Ceca), una località turistica che offre ricarica elettrica gratuita.

Gli amici di Krasna Lipa mi accolgono con un comodo letto, tante risate ed un dolce tipico preparato appositamente per il mio arrivo. Internet mi avvisa di un altro invito: un amico di



Copenhagen. Il mio percorso inizia a definirsi.

La Germania è ricca di pannelli solari. Ogni bar, ristorante, hotel o campeggio offre la ricarica gratuita. Una birra analcolica e si riparte. Una notte in campeggio ricaricandoci e sono in Danimarca a casa di amici. Due giorni in una città ultramoderna ed allo stesso tempo tradizionale. Ho ricevuto anche un invito dall'università per dialogare con i ricercatori impegnati nelle nuove tecnologie. Ciò che noi pensiamo possibile in un futuro lontano, in realtà, è molto più presente di quanto possiamo immaginare: si parla di batterie al sale, di biotecnologia auto-ricaricabile e tanto altro.

Il clima è amichevole, si converte automaticamente in un aperitivo al vecchio porto: cibo etnico in un ambiente di recupero e valorizzazione di un'area dismessa. Posate, bicchieri e piatti compostabili.

Il mio giro d'Europa dovrebbe prendere la strada del ritorno, invece, decido di prendere il traghetto per la Norvegia e provare a raggiungere Capo Nord.

Una follia: nessuno ha mai raggiunto l'estremo nord con una moto elettrica. Mentre penso questo, ricevo un messaggio dal mio amico Matteo: è a Capo Nord con una automobile elettrica ed è già la terza volta che ci va. Nella mia testa questo suona come un: "allora si può fare".

Due giorni di relax e parto per il nord: il traghetto è una piattina, calma, notte rilassante. Lo sbarco mi riserva temperature di 27 gradi e la scheda SIM che non funziona e quindi non riesco ad usare la app per le colonnine. Urge una soluzione che arriva facile con un aggiornamento del mio contratto.

Le colonnine sono ovunque ci sia un luogo turistico: piazzali pieni di auto elettriche ed una sola moto elettrica (quella che sto usando io). Arrivo facilmente fino al circolo polare artico, dove, al museo mi forniscono la ricarica tramite un cavo elettrico calato dalla finestra. Una carineria che ricambio pranzando nel loro ristorante.

Il resto del viaggio si complica: pioggia, colonnine sempre più rare e freddo.

Ormai sono la regina delle colonnine, le scovo ovunque. Soprattutto trasformo i 45 minuti di ricarica in qualche cosa di utile: chiacchiero con i curiosi, una moto elettrica attrae. Oppure faccio compere per il solo pasto che mi concedo. Ricevo anche un paio di ricariche in omaggio dagli altri avventori con auto elettriche. Un salto indietro nel tempo, quando viaggiare era sinonimo di incontro ed amicizia.

Rischio un paio di volte di restare scarica. L'autonomia di 240 km scende rapidamente con il freddo: con 5-10 gradi la batteria perde il 30% e 160-180 km di autonomia sono scarsi. Ogni volta che il terrore mi assale guardo le case e vedo che sono tutte munite di corrente elettrica, e ciò mi tranquillizza immediatamente: posso ricaricare ovunque.



Quando ormai mancano solo 200 km alla meta, la situazione si complica: l'unica casa è un benzinaio che fa anche da bar e mini supermercato gestito da una famiglia di indios locali. Chiedo di ricaricare e mi accorgo che l'anziano uomo alla casa non parla inglese. Mi sorride, si alza e se ne va: resto allibita. Torna con una ragazzina che parla un inglese scolastico. Le spiego che ho una moto elettrica. Lei traduce. L'anziano indigeno mi prende per il braccio e mi porta fuori. La ragazzina ci segue mentre mi dice: "Nonno vuole vedere la moto elettrica". L'uomo guarda la moto con attenzione, mette una mano sulla mia spalla, dà una sonora pacca sulla sella e mi sorride dicendo qualche cosa di incomprensibile. La ragazzina mi guarda e: "Puoi ricaricare".

Il suo sorriso mi rincuora. Manca poco, ce la posso fare.

L'indomani giungo sotto il mappamondo di ferro che è ormai notte, ma con tanta luce: è il 21 agosto 2020. Venti giorni di viaggio ma con ben 5 giorni di pausa e tanto divertimento. Giorni di iniziale paura che si riassumono dietro la risposta ad una iniziale domanda: "Si può viaggiare con una moto elettrica?" ebbene "sì". Io l'ho fatto e mi sono tanto divertita.

Miriam Orlandi



2. NOZZE E SOSTENIBILITÀ: UN MATRIMONIO CHE SI PUÒ FARE

TA-TA-TATÀÀÀ. Al suono della marcia nuziale entra la sposa. Di lì a poco pronuncerà il suo sì, insieme con quello del suo amato. Se fosse una favola, si concluderebbe con un "e vissero felici e contenti".

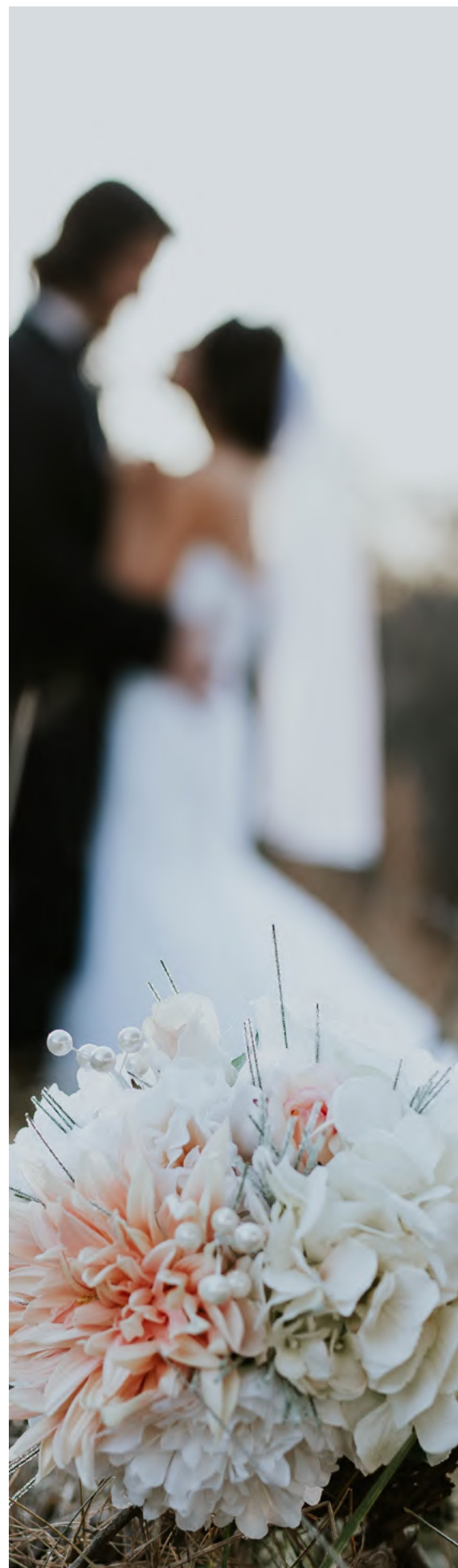
Ma se gli sposi proseguono il loro cammino, si lasceranno alle spalle qualcuno un po' meno contento. Non stiamo parlando della famigerata suocera, bensì della nostra cara e amata Terra.

Purtroppo la maggior parte delle coppie non immagina quale impatto ambientale possa avere una festa di matrimonio. Noi lo abbiamo approfondito e ci siamo rimaste un po' male.

Un articolo su Focus stimava che un matrimonio di cento invitati comportava l'emissione di 7,5 tonnellate di CO₂. Emissioni causate dagli spostamenti degli ospiti e dei fornitori, all'illuminazione e riscaldamento degli ambienti, al viaggio di nozze e al reperimento delle materie prime. Un dato approssimativo, certo, ma anche inquietante. Non è certo possibile stabilire con esattezza quanto possa inquinare una festa di nozze, ma un'idea ce la possiamo fare.

Sebbene ci si sposi sempre meno, in Italia vengono celebrati ogni anno più di 100.000 matrimoni. Questo comporta un enorme consumo di materiali come carta e plastica. Si sprecano ingenti quantità di cibo e spesso si fa uso selvaggio di decorazioni ad alto impatto ambientale.

Prova a pensare al solo momento del taglio della torta: le montagne di palloncini che fanno da sfondo costano tantissimo in termini ecologici. Il latex, materiale di cui i palloncini sono composti, non è biodegradabile ed è altamente inquinante. Peggio ancora se i palloncini vengono lanciati in volo: si andranno a disperdere per mari e campagne, diventando un serio pericolo per molte specie animali.



Da qualche anno è nata una nuova moda nel mondo dei matrimoni: la consegna delle wedding bag. Cosa contengono queste graziose borse regalate agli invitati? Perlopiù cianfrusaglie inutili, spesso in plastica, dalla breve durata. Qualcuno più motivato, si fa anche qualche scrupolo di coscienza: decide allora di sostituire la plastica con la carta. Ma anche qui è facile inciampare nell'equivoco.

La carta, infatti, è considerata comunemente un'alternativa ecologica alla plastica. Ma non è così. La cellulosa di cui è composta è prodotta con un grande impatto sull'ecosistema, incidendo in modo pesante sulla deforestazione e sul conseguente cambiamento climatico. Per produrre una tonnellata di carta servono all'incirca 15 alberi e 440.000 litri d'acqua. Organizzare un matrimonio prevede la creazione di inviti, menù, tableau. Va poi moltiplicato per il numero annuale di matrimoni.

La situazione si fa chiara: non è possibile continuare su questa strada.

Non si possono più chiudere gli occhi di fronte a quello che sta succedendo intorno a noi. Stiamo cominciando a pagare a caro prezzo l'uso dissennato di risorse e materie prime. Siamo con un piede sull'orlo del baratro e nemmeno l'alibi della festa più importante della vita può funzionare. Quasi nessuno però sembra pensare a quanto possa costare un matrimonio in termini ambientali. Allora, abbiamo deciso di pensarci noi.

Il matrimonio ecosostenibile: si può fare

Ci si può sposare in modo ecosostenibile, cercando di pesare meno possibile sulle spalle della nostra vecchia Terra? Certamente. Abbiamo raccolto la sfida di diffondere una nuova cultura del festeggiamento di nozze e abbiamo iniziato a raccontare una nuova avvincente storia d'amore: quella tra gli sposi e la natura.

Affrontando il primo inesorabile nemico: il pregiudizio.

Sì, il pregiudizio: ossia la convinzione di molti che, per avere un matrimonio a basso impatto ambientale, bisogna rinunciare ad avere una festa degna di questo nome.

La narrazione del matrimonio ecosostenibile, infatti, si scrive su pagine ricche di buona volontà ma anche dense di desideri e aspettative. Molte spose hanno immaginato il giorno delle loro nozze fin da bambine, e nei minimi dettagli. Per nulla al mondo rinuncerebbero a realizzare il loro sogno.

A un primo sguardo, infatti, la soluzione per realizzare un matrimonio a basso impatto ambientale è semplice quanto impegnativa: rinunciare a ciò che inquina. Al nostro sguardo, invece, la soluzione è un'altra: trovare alternative sostenibili a ciò che inquina. Questo è possibile soprattutto grazie agli anni di esperienza maturati nell'organizzazione di eventi,



nei quali lo sguardo si è allenato a gestire l'allocazione di materiali e risorse e il gusto si è affinato grazie a ricerche e approfondimenti su trend e novità di settore. L'atteggiamento deve essere rivolto alla mediazione e alla tolleranza, mai intransigente. Non si possono convincere degli sposi a fare scelte che snaturerebbero il loro matrimonio, così come lo desiderano.

Diciamolo chiaramente: nessun matrimonio potrà avere impatto zero sull'ambiente. Ma si può ridurre sensibilmente l'inquinamento che comporta. Perché moltiplicati per più di centomila matrimoni l'anno, anche piccoli dettagli possono fare una grande differenza.

Esempi pratici di ecosostenibilità applicata al matrimonio

Realizzare un matrimonio ecosostenibile, in realtà, è molto più semplice di quello che si pensi.

Di fronte a ogni scelta che riguarda l'organizzazione delle nozze, si parte dal farsi una domanda: questo comportamento/acquisto/prodotto che impatto avrà sull'ecosistema?

La domanda successiva è: come posso eliminare/limitare i danni di questa scelta? Le risposte sono tantissime e, alcune, sorprendenti.

A cominciare dalle partecipazioni, insieme con l'invito per il matrimonio, si può lanciare un bel messaggio di ecosostenibilità utilizzando carta riciclata.

Parola brutta se abbinata alle nozze, penserai. Evoca quel colore grigiastro, così poco elegante e attraente. Invece, no. Oggi puoi facilmente reperire carte riciclate di tutti i tipi, provenienti dagli scarti industriali, come da quelli alimentari. Persino dalle bonifiche lagunari. E se ami gli inviti bianchi e immacolati, esistono processi di sbiancamento ecosostenibili che non prevedono sostanze chimiche dannose e che sono ecocompatibili. Meglio ancora se sono carte realizzate a mano, per sostenere il lavoro artigianale e mestieri che devono essere salvaguardati. Ecosostenibilità è anche questo.

Proprio in quest'ottica, anche la scelta delle bomboniere può essere presa considerando quello che offre il territorio: dall'artigianato ai prodotti della terra, sono moltissime le possibilità di destinare ai propri ospiti oggetti o sapori che racconteranno il tuo amore per i luoghi del cuore. Ottime lavorazioni producono anche oggetti di riciclo da materiali di scarto che diventano piccole opere d'arte. Molto gradite dagli ospiti le bomboniere gourmet: olio, tartufo, vino, miele, spezie e tutto quello che la tavola e la fantasia suggeriscono. Un'altra idea sempre molto ben accolta è quella delle piantine in vaso: piccoli bonsai, piante officinali, o simpatiche succulente in vasetti semplici o decorati, derivati dal riciclo di materiali o realizzati da un'antica e preziosa sapienza artigianale.



Abito da sposa e fedi nuziali possono arrivare dall'armadio della memoria. Molti laboratori orafi cominciano a proporre modelli ricavati facendo fondere o incastonando ricordi preziosi di famiglia e sono sempre di più le spose che, in un'ottica di sostenibilità ma anche cedendo al romanticismo dei legami col passato, decidono di riadattare gli abiti di mamme o nonne. In alternativa, scegli tessuti naturali o recati in un atelier che proponga collezioni sposa ecosostenibili.

La questione addobbo floreale è più difficile da affrontare. Senz'altro sarebbe preferibile utilizzare piante in vaso invece che fiori recisi o, comunque, scegliere fioriture di stagione che consentono un minor dispendio energetico per la loro coltivazione. Non sempre il mercato locale è però ricco di scelta. In questo caso, allora, il suggerimento è di usare addobbi modulabili, da riadattare ai vari momenti dei festeggiamenti del matrimonio: questo evita sprechi, è un comportamento ecologicamente responsabile ed è anche favorevole dal punto di vista economico.

Al termine della cerimonia, chiedi di non gettare il riso: è un alimento e non va buttato, inoltre, sporca abiti e ambienti. Ottimi sostituti semi per uccelli, petali, coriandoli ricavati da foglie secche.

Se possibile, scegli location per la cerimonia e ricevimento vicine: ottimizzerai i tempi delle nozze ed eviterai l'emissione di anidride carbonica dovuta ai vari spostamenti.

Usare elementi per decorazioni e ambientazioni, conferisce carattere e stile al matrimonio: attenzione, però, a usare materiali ecologici e a evitare oggetti inutili. Per il tableau, ad esempio, meglio optare per cartoncini in carta riciclata, evitando plexiglass e plastica. Per soluzioni più originali, puoi scegliere oggetti riciclati: vasetti della marmellata o degli omogeneizzati, bottiglie, contenitori, oggetti vari scovati nei mercatini dell'usato come cornici o specchi.

E se proprio non vuoi rinunciare ai palloncini, scegli quelli in lattice naturale, biodegradabili ed ecologici: sono congegnati per volare ad un'altezza massima di 7,5 Km per poi congelarsi e scoppiare in mille pezzi che si decompongono in pochissimo tempo.

Ma per avere un matrimonio ecosostenibile serve fare tutto questo? È certo che più si fa, meglio è.

Ma sappiamo di non dover rincorrere magiche e affascinanti utopie: dobbiamo guadagnare anche poco a poco la strada che ci porta verso un mondo più vivibile, un'integrazione responsabile tra l'uomo e il pianeta. Bastano piccoli passi possibili verso l'ecosostenibilità.

Barbara Perseghin



3. IL MONDO DELLA COSMESI NATURALE

Prendersi cura di sé e della propria pelle è un gesto tanto antico ed istintivo quanto difficile. Pensiamo a tutte le volte che ci laviamo: è istintivo perché abbiamo le mani sporche o siamo venuti a contatto con qualcosa di potenzialmente sporco ma siamo sicuri di farlo nel modo corretto? Siamo sicuri di utilizzare il giusto prodotto? E quel prodotto segue la nostra filosofia di sostenibilità? Tante domande, tanti pareri diversi e tantissimi prodotti in commercio che fortunatamente ci vengono incontro nelle nostre esigenze.

Ma se ancora non ti sei mai approcciato alla cosmesi naturale e sostenibile voglio darti due motivi per farlo subito:

- ogni giorno utilizzi mediamente 6 cosmetici e spesso più volte al giorno (sapone per le mani, dentifricio, bagnoschiuma, shampoo, detergente intimo, deodorante) a questi aggiungi crema viso, crema mani, crema corpo o crema piedi, sieri per il viso, crema contorno occhi, ecc.. ora che hai più chiaro la quantità di prodotti che utilizzi sceglieresti di spalmarti addosso dei cosmetici a base di erbe, fiori, oli e burri o a base di siliconi, petrolati e qualche olio vegetale? Immagino sicuramente la prima e fai bene perché a lungo andare ti prenderai cura della tua pelle dandogli i giusti nutrienti dei quali ha bisogno;
- molti ingredienti utilizzati nei cosmetici "tradizionali" contengono sostanze altamente inquinanti e poco biodegradabili. Ecco qualche esempio: polyethylene ovvero microplastica, è possibile trovarlo in tantissimi rossetti, matite labbra e occhi, strisce depilatorie e altri cosmetici. Tetrasodium EDTA è molto inquinante e non è biodegradabile eppure viene utilizzato spesso in saponi, bagnoschiuma, prodotti per la cura dei piedi, maschere viso specie in tessuto. I parabeni come il metylparaben, butylparaben, propylparaben ecc sono dei conservanti che vengono ampiamente utilizzati in cosmesi dai bagnoschiuma ai sieri antiage. Molti studi rivelano essere degli interferenti endocrini e utilizzandoli sulla nostra pelle (specie nei prodotti a risciacquo) finiscono dritti dritti nei nostri mari e vengono assorbiti dai tessuti dei mammiferi come i delfini, un vero disastro ambientale, non trovi?



Ti ho convinto a recarti nel negozio più vicino a te o cercare sul web brand di cosmesi naturale? Si lo so, in commercio ci sono tantissime referenze ed è difficile districarsi tra i mille prodotti ma eccomi qui per fare un giretto con te e darti qualche consiglio. Dopo aver letto questo capitolo avrai maggiore consapevolezza davanti allo scaffale dei cosmetici o alle vetrine virtuali.

Iniziamo subito!

Non è tutto oro ciò che luccica!

Hai già capito che quello della cosmesi naturale non è un mondo semplice o così sembrerebbe ma d'altronde cosa lo è? Oggi possiamo dire che non è tutto naturale ciò che è verde!

Sì esatto, parlo proprio di tutti quei simbolini verdi e quelle scritte che promettono naturalità, non tutte sono vere, molte sono posizionate lì per un discorso marketing che oggi non affronteremo. Prima di affidare i tuoi soldi, e la tua pelle, ad un'azienda informati su essa, chi l'ha creata? Quali sono i suoi valori? Mantiene ciò che promette? Non focalizzarti solo sulle certificazioni, perché quelle riconosciute dove dietro ci sono enti seri che controllano meticolosamente le aziende sono poche e molto costose e non tutte le aziende possono permetterselo. Spesso esistono in commercio cosmetici di piccoli brand naturali e sostenibili che attuano molte iniziative e stanno davvero attenti alla tua pelle e all'ambiente ma non hanno la capacità economica per acquistare la certificazione. Inoltre bisogna imparare a leggere i simboli certificatori: ad esempio il simbolo del coniglietto significa che il prodotto non è testato sugli animali (tra l'altro in Europa è vietato) ma non ci dice nulla sulla naturalità degli ingredienti.

Cosmesi solida mania

Sicuramente ne avrai sentito parlare o magari hai anche già provato qualche prodotto, la cosmesi solida sta davvero dilagando nei negozi. Ormai, in commercio, possiamo trovare davvero di tutto: bagnoschiuma, detergenti corpo, dentifrici, creme corpo solide, deodoranti, profumi.

Ma perché stiamo tutti impazzendo per questi prodotti? Semplice! Sono più sostenibili rispetto ai cosmetici tradizionali infatti viene utilizzata una minor quantità di acqua durante la loro realizzazione, si risparmia sulle materie prime per costruire il packaging perché solitamente ne sono privi, e di conseguenza si risparmia anche sulle energie necessarie per il suo smaltimento. Inoltre sono più piccoli ma la loro resa è davvero straordinaria quindi si riesce a risparmiare CO2 durante il trasporto in quanto sono meno voluminosi e, alla lunga, ci permettono di risparmiare economicamente.

Se aggiungiamo che è più semplice trovare brand di cosmesi solida che siano anche ecosostenibili e che utilizzano materie prime di origine biologica direi che abbiamo tutte le carte in regola per acquistarli e non abbandonarli mai più.



Uno è meglio che due

Quando parliamo di sostenibilità sicuramente questa è la prima regola: acquistare un prodotto anziché due o tre fa la differenza sul nostro impatto ambientale. Per rispondere a questa esigenza il mondo della cosmesi ha creato cosmetici in grado di essere utilizzati per più funzioni ovvero i prodotti multifunzione. Vi faccio un esempio: una sinergia di olio di jojoba e macadamia ha proprietà idratanti, illuminanti e antiage ed ecco che trova uso sul viso per idratarlo, come struccante per il make up waterproof, come rigenerante ed idratante per il corpo dopo l'esposizione solare e non solo, sui capelli per un impacco pre shampoo oppure sulle punte per renderli lucenti. Possiamo dire che i benefici principali dei prodotti multifunzione sono: un packaging solo anziché due o tre, spesso in un formato più grande (risparmio di materie prime ed energie per produrli e smaltirli), economico perché solitamente costano meno rispetto ad acquistare più prodotti, meno spreco del prodotto stesso in quanto sarà più semplice finirlo senza farlo scadere.

Attenzione al pao

Questo consiglio come quello sopra non è strettamente correlato al cosmetico naturale ma bensì a un'ottica di sostenibilità più ampia: lo spreco.

Il PAO è il period after opening ovvero il periodo, a partire dalla sua apertura, in cui il cosmetico si può considerare sicuro per il consumatore. Dopo tale periodo è bene buttare il cosmetico. Quando apri un cosmetico per la prima volta ti consiglio di appuntare sullo stesso la data.

Finire i cosmetici anziché buttarli è il primo gesto di sostenibilità ambientale che possiamo fare, non trovi?

Concludendo possiamo dire che il mondo della cosmesi naturale è tanto affascinante quanto difficile districarsi nel trovare brand e prodotti seri, trasparenti e adatti alle nostre esigenze. Ma vi posso garantire che con un po' di ricerca e voglia di provare nuovi prodotti cambieremo le nostre abitudini nel prenderci cura di noi e della nostra famiglia e non torneremo più indietro. Salvaguardare il pianeta equivale a salvaguardare la nostra casa, la nostra esistenza e prendersi cura della nostra pelle equivale ad amarci.

Laura Bottacin



4. PLOGGING BAG, CON STILE

L'inquinamento da plastica è uno dei problemi più seri che affliggono il nostro pianeta: ogni anno se ne producono più di 300 milioni di tonnellate e quasi 10 milioni vengono riversate nei mari e negli oceani. Soltanto nel Mediterraneo ne vengono scaricate circa 600.000 ogni anno, con gravi conseguenze sulla salute degli ecosistemi e degli esseri umani. *

Per quanto ci riguarda il problema che ci affligge riguarda qualcosa di più di sterili dati e statistiche. Vediamo ogni giorno come la mancanza di consapevolezza stia invadendo ambienti urbani e extraurbani sotto forma di piccole e grandi forme di disattenzione, disimpegno o semplicemente mancanza di rispetto. Sacchetti di plastica, mozziconi, mascherine, cartacce,...

Stylla nasce proprio da questa consapevolezza. Creata da un'azienda emiliana che opera nella comunicazione aziendale e nella proposta di gadget e merchandising, Stylla ha presentato in prima battuta la sua linea Drink, dove fin da subito, oltre alle già conosciute borracce in acciaio inox, ha proposto il vetro, segno distintivo e di apertura verso prodotti "diversi".

L'idea prende vita dall'esigenza di fornire ai propri clienti oggetti unici realizzati con materiali naturali o riciclati e che restino sostenibili sia nella loro genesi che nel loro smaltimento futuro. L'acquisto, per sé o per un regalo, e l'utilizzo delle proposte Stylla ha sempre l'obiettivo di diffondere un comportamento ecosostenibile e rispettoso del pianeta.

Tutto il team Stylla collabora alla continua ricerca di idee nuove, e alla divulgazione di idee di altri, perché ci entusiasma collaborare con chi crea e diffonde un'autentica cultura ecosostenibile.

Giriamo il mondo, fisicamente o virtualmente, alla ricerca di prodotti nuovi e idee ecologiche e li scegliamo senza riserve e senza compromessi, con un occhio di riguardo al pack come strumento di comunicazione.

Stylla è un laboratorio creativo sempre in movimento dove prendere spunti e idee, rendere concreti progetti utilizzando materiali a basso impatto ambientale, dalla plastica riciclata (RPET) al cotone organico, alla gomma naturale, e tanti altri materiali innovativi.

Uno dei prodotti più originali e di cui siamo più fieri è la Plogging Bag.

Ma... un attimo: cos'è il Plogging?



Dalla moda del Plogging alla Plogging-moda: la Plogging bag Stylla

Quante volte ci siamo trovati in un ambiente incontaminato, circondati dalla natura, dal silenzio, da paesaggi mozzafiato e... ad un passo da noi abbiamo trovato la carta di una merendina o una bottiglietta di plastica? Oppure siamo andati a correre nel parco della nostra città e abbiamo notato a bordo strada piccoli, inequivocabili segni di inciviltà tra fazzoletti usati, cartacce e mascherine?

Perché? È una domanda che sorge spontanea. Cosa costa portarsi a casa l'involucro della barretta energetica dopo una passeggiata nei boschi? Perché il mozzicone deve finire a bordo strada? Cosa spinge ad aprire il finestrino dell'auto e gettare fuori, spesso sui piedi dei passanti, un pezzo di carta straccia? Quante volte è successo di assistere a queste scene e rimanere senza parole?

Troppo facile dire che le amministrazioni comunali hanno tolto i cestini dei rifiuti per sostenere la raccolta differenziata e che le città si riempiono di immondizia per quello. Niente giustifica un comportamento tanto incivile. E senza senso.

E niente, è più forte di noi: ci chiniamo e raccogliamo la cartaccia. Se siamo fortunati troviamo un cestino nel raggio di pochi metri, altrimenti finisce che la infiliamo in tasca e ce la portiamo a casa, nel nostro bidone della differenziata.

Ecco: abbiamo fatto *Plogging*.

Centinaia di migliaia di persone, in tutto il mondo, praticano il Plogging. Il nome "plogging" nasce dalla fusione tra la parola svedese "plocka upp", che significa raccogliere, e quella inglese "jogging".

Nata una manciata di anni fa in Svezia, questa attività sportiva si è trasformata in un movimento che vuole cambiare (in meglio) il mondo. Il medico svedese Erik Ahlström, appassionato di sport, ha dato inizio a questo movimento nel 2017, dopo essersi trasferito a Stoccolma da un paesino di montagna nel nord della Svezia.

Durante le sue corse quotidiane, non ha potuto non notare la sporcizia nelle strade della capitale, e ha iniziato a correre portando con sé un sacchetto per raccogliere i rifiuti che incontrava. Ben presto, il suo comportamento è stato imitato da amici, conoscenti e anche perfetti estranei, dando vita a un movimento che oggi è presente ufficialmente in oltre 150 Paesi e centinaia di città nel mondo.

Molti volontari impegnano il loro tempo libero ripulendo coste, spiagge e corsi d'acqua dai rifiuti plastici: chi pratica il Plogging compie la stessa azione benefica verso l'ambiente, ma mentre fa jogging in città, periferia o aperta campagna.

Praticare il Plogging è semplice: basta fare il proprio abituale percorso di jogging portando con sé una borsa per raccogliere tutti i rifiuti lungo il percorso. Facile. E non serve un outfit



speciale, bastano le tue affezionate scarpe da jogging e il solito look da corsa. Si può fare da soli, in gruppo, fare a gara a chi raccoglie più rifiuti, combinarlo con diversi esercizi di affondi e piegamenti per raccogliere la sporcizia. Un fantastico modo di tenersi in forma e prendersi cura dell'ambiente.

Ma come si corre con una borsa piena di rifiuti? Va tenuta in mano oppure la dobbiamo agganciare da qualche parte? Ecco l'idea! Serve una **Plogging-bag**.

In effetti non è semplice correre tenendo in mano un sacchetto che può diventare ingombrante. Per questo Stylla ha creato la Plogging Bag, una borsa progettata per essere portata a tracolla, per consentire di correre agevolmente e contenere i rifiuti trovati.

Realizzata completamente in Italia, in tessuto R-pet (plastica riciclata) proveniente da filiera certificata e 100% made in Italy e semplicissima da lavare a 60°. La Plogging Bag ha una tracolla regolabile e una chiusura a strozzo che permette di aprirla e chiuderla facilmente proprio per inserire il rifiuto e non perderlo. La tracolla regolabile va indossata alta sopra l'anca per avere libertà di corsa ed è libera di muoversi intorno alla vita. Una piccola tasca esterna con chiusura zip conterrà gli effetti personali.

Realizzata con fantasie da noi create, ti permette anche di abbinare al meglio look e sport. Insomma è anche una borsa che ha un mood di tutto rispetto, e se richiesta in numero minimo può essere personalizzata con grafica e loghi.

I vantaggi per l'ambiente

I vantaggi del Plogging per l'ambiente sono evidenti:

- molti rifiuti vengono raccolti prima che arrivino ai corsi d'acqua e da lì agli oceani, dove recuperarli è molto più difficile;
- se i cittadini puliscono le città praticando il Plogging i costi legati alla raccolta dei rifiuti e alla pulizia delle strade possono essere contenuti, e il denaro dei contribuenti può essere speso per rendere quelle stesse strade più belle e più sicure;
- secondo il fondatore Erik Ahlström, inoltre, i segni evidenti di inquinamento in una città frenano l'interazione tra le persone e le rendono più irritabili, mentre muoversi in un ambiente pulito rende le persone più inclini all'interazione e alla socializzazione.

La voglia di Plogging è impazza. E per prendersi cura dell'ambiente non serve neanche fare jogging. Anche una camminata in campagna o due passi in centro possono essere accompagnati da una Plogging bag.

4 consigli easy per fare la nostra parte

Prenderci cura del mondo in cui viviamo è un dovere, ma è anche una gioia e una soddisfazione. Condividiamola!

- portiamo sempre con noi un sacchetto o un contenitore dove mettere i rifiuti che produciamo;



- invitiamo anche gli altri a rispettare gli spazi comuni e le aree naturali. Portiamo qualche sacchetto extra da donare
- trasformiamo il Plogging in un'attività divertente anche per i più piccoli. Le buone abitudini iniziano da giovanissimi
- evitiamo di acquistare ogni volta che possiamo prodotti, alimentari e non, che producono più rifiuti del necessario o che siano fatti in materiali non sostenibili.

Lo so... ora non guarderete più i mozziconi a bordo strada nello stesso modo.

Per info e acquisti vi aspettiamo nel nostro [sito](#) e sui nostri canali Social, [Facebook](#) e [Instagram](#), per raccontarci le vostre esperienze di "Plogging".

Gaia Provvedi



5. LE MIE GIORNATE ZERO WASTE (O QUASI)

Hai mai pensato a quanto il tuo agire quotidiano impatta sull'ambiente? Hai mai provato a mettere nero su bianco ogni azione e a vedere se, e come, sostituire certi prodotti o modificare certe azioni?

E' un esercizio che ti consiglio di fare. Non sempre si potrà sostituire, ma sicuramente serve a prendere consapevolezza.

Per aiutarti ho pensato di invitarti a casa mia a passare delle ipotetiche 24 ore con me, dico ipotetiche perché vedrai che a volte sarò esagerata e farò cose che solo wonder woman si permette di fare in un sol giorno.

Iniziamo!

Mi sveglio, mai prestissimo, lo vorrei, ma non ci riesco. Hai presente tutti quei libri e guru che ti dicono che svegliarsi presto è necessario per il successo? ecco io non ce la faccio, se mi alzo presto resto bradipo tutto il giorno. La prima cosa, aperti gli occhi è meditare, copertina, cuscino e musica. Poi vado a lavarmi il viso, uso un panetto solido, ce ne sono di tutti i tipi e per tutte le esigenze. Usare prodotti solidi è una delle cose più importanti che puoi fare per aiutare l'ambiente. Prodotto concentrato, molta meno acqua e packaging minimo di carta, meno imballo in generale, meno spazio occupato nella logistica che vuol dire magazzini più piccoli e meno giri con i furgoni perché ci sta più merce con conseguente ridotto consumo energetico e minori emissioni e meno spazio occupato anche a casa nostra (sai che la tendenza sarà quella di vivere in case sempre più piccole?)

Successivamente esco a camminare, abbigliamento comodo e in tessuto naturale, evito il sintetico dove è possibile, in inverno indosso il pile con filato prodotto da plastica riciclata. Rientro e faccio colazione, non consumo prodotti animali, è una scelta che ho fatto tanti anni fa per motivi etici, ma ora è anche una scelta di sostenibilità. L'allevamento intensivo è considerato una delle cause principali del riscaldamento globale, per le emissioni, la deforestazione e il consumo d'acqua. Questo tipo di allevamento in Italia è tra le maggiori cause dell'inquinamento da particolato. Contamina l'aria, più



delle emissioni degli autoveicoli. Per la colazione e per tutti i miei pasti utilizzo, dove possibile, prodotti sfusi che prendo nei negozi che vendono alla spina, trovo praticamente tutto. Fiocchi di cereali, biscotti, pasta, cereali, legumi, frutta secca e disidratata, farine, caffè, tè, tisane ecc... porto i miei sacchetti e i miei barattoli e li "ricarico". Per la frutta e la verdura prediligo i mercati contadini e anche lì acquisto senza imballo.

Dopo colazione, doccia. Bagnoschiama solido o in pasticche, deodorante solido, lo stesso per shampoo e balsamo (molti me li autoproduco). Per l'igiene orale uso dentifricio in polvere, o crema o pasticche, tutti in vasetto di vetro, spazzolino di bambù o con testina che si sostituisce. Inizio poi il mio lavoro, da casa, quasi esclusivamente al pc. La prima cosa che faccio è "sfoltire" la posta. Ti sei mai chiesta quanto inquina una mail? Una email da 1 megabyte, calcolando il consumo energetico del pc e quello dei server coinvolti nel traffico, emette circa 19 grammi di CO2 e otto email emettono tanta anidride carbonica quanto quella prodotta da un'auto che percorre 1 km. Questo non accade solo per le mail che inviamo e che riceviamo, anche le mail archiviate hanno una loro impronta ambientale.

E arriva l'ora del pranzo. Ti ho già detto che tipo di spesa faccio, aggiungo che a volte utilizzo una app che mette in contatto con negozi che hanno del cibo in scadenza. Nella preparazione e conservazione dei pasti non utilizzo carta casa, pellicola trasparente e sacchetti usa e getta, ma strofinacci di stoffa, contenitori in vetro e la pellicola di cotone e cera d'api. Cerco anche di pianificare i pasti per più giorni, è uno dei trucchi per non sprecare cibo. Finisco di lavorare e poi a seconda delle giornate mi dedico a pulire casa; uso pochi prodotti, bicarbonato, sapone di Marsiglia, sapone nero, acido citrico, percarbonato, carbonato di sodio, e qualche detersivo multiuso che acquisto sfuso. Carico e faccio partire la lavatrice. Uso un detersivo in polvere che mi autoproduco: 250 gr di sapone di Marsiglia - 200 gr. di bicarbonato - 100 gr di carbonato di sodio. Il procedimento è semplicissimo. Gratugia il sapone in una ciotola, unisci il bicarbonato e il carbonato di sodio. Il tuo detersivo è pronto! Se devo lavare capi sintetici e in microfibra per non disperdere microparticelle nell'acqua uso la guppyfiend che è una particolare busta, dove inserire gli indumenti, che intrappola i residui plastici.

Se devo uscire e voglio truccarmi anche qui uso pochi prodotti, ombretti, cipria e fard ricaricabili in confezioni di cartone o sughero, mascara in vetro, matite varie tutte di legno e rossetto ricaricabile. Non ho parlato della cura del viso... anche per questa uso prodotti solidi, ci sono creme, sieri e contorno occhi e qualcosa mi autoproduco. Se esco per una serata scintillante in commercio ci sono anche creme solide bio per il corpo "sberlucchicose", non hanno ovviamente glit-



ter che inquinano tantissimo, ma miche e polveri minerali. Se vado a bere un aperitivo cerco di andare in locali che offrono scelte locali e bio e chiedo sempre di non portarmi cannucce, piattini di plastica e amenità varie non necessarie. Se invece resto a casa, cosa che capita spessissimo, leggo, e qui non sono bravissima perché prediligo il cartaceo al digitale, ascolto musica e mi preparo una maschera per il viso o per i capelli. Ho una infinità di barattoli con ingredienti magici per impacchi di tutti i tipi. In commercio trovate tante polveri bio certificate in sacchetto di carta per la cura della nostra pelle e della nostra chioma. A volte, se ne ho esigenza, acquisto vestiti e accessori con le varie app dedicate all'usato. In inverno lavoro a ferri e uncinetto utilizzando filati naturali che a volte tingo da sola con erbe e fiori. Per ultimo me ne vado a dormire e ogni notte sogno un mondo verde e pulito, etico, accogliente e generoso. Speriamo che prima o poi accada!

Ogni tanto mi sveglio di sabato e domenica! Se decido di fare una gita fuori porta, mi porto quasi sempre il cibo da casa, borraccia e zainetto dove inserire sassi e foglie che possono servire per lavori creativi e manuali.

Aggiungo una considerazione che di fatto è una premessa. L'azione migliore che noi possiamo fare per l'ambiente è non acquistare. Siamo pieni di oggetti e di vestiti e di altre cose che non usiamo. Anche il mercato del green, purtroppo, ci induce all'acquisto facile e compulsivo, cerchiamo invece di usare quello che abbiamo fino a che si è consumato, se possibile ripariamo, compriamo usato e poi se dobbiamo prendere qualcosa di nuovo facciamolo con molta consapevolezza.

Iniziare uno stile di vita ecocompatibile, se fatto un passo alla volta, senza ansia o pensieri di privazione, ma con positività e amore è un processo irreversibile che porta a una vita creativa e appagante.

Carla Spessato



6. RIFIUTI DOMESTICI: COME VENIRNE FUORI FELICEMENTE

Quello di cui vi parlerò qua è un misto tra una guida su come differenziare i rifiuti casalinghi, la mia esperienza a riguardo e come fare per riuscire ad avere sempre meno rifiuti, nel nostro quotidiano. Ma partiamo dal mio rapporto con i rifiuti.

La questione "discarica"

La mia, con la spazzatura, è una questione personale. Tutte le volte che apro il cassetto e mi rivolgo al secchio dell'indifferenziata mi scatta quel meccanismo detto tecnicamente "ancoraggio": apro il bidone e vedo una discarica.

Non una di quelle piccole discariche, un po' nascoste. No, vedo una distesa infinita di rifiuti. I miei, i tuoi, i nostri. Infiniti rifiuti abbandonati in una discarica, che per sempre rimarranno lì. Quando dico per sempre, non è molto metaforico. Alcuni rifiuti, se non sono differenziati e recuperati, non si decompongono, non si deteriorano o, se lo fanno, ci mettono secoli. Quello che lasciamo lì, nella discarica, se lo ritroveranno i nostri discendenti. Fra 100 anni, i figli dei figli dei nostri figli penseranno di noi: quanto schifo ci hanno lasciato i nostri avi? Dove ci hanno costretto a vivere?

No, perché diciamocelo, la discarica non è proprio un bel luogo. Solo che, fino a quando credi che non esista, che non la vedi, sembra andare tutto bene. Poi, quando le discariche cominciano a essere sotto casa tua, allora scopri di avere un problema.

Non ho una discarica sotto casa, intendiamoci. Ma se andiamo avanti così ce la creiamo con le nostre mani. E i rifiuti saranno sempre di più e di più ancora. Siamo molto bravi a produrne, ma siamo ancora poco bravi a gestirli, ad eliminarli o a differenziarli.

Allora, come possiamo dare torto ai nostri discendenti che fra qualche decina d'anni (ma anche meno) si ritroveranno a insultarci per quello che abbiamo lasciato? Produciamo una marea di rifiuti e lasciamo eredità scomode, fregandocene.



Forse tu che leggi sei già una persona accorta, che fa già una buona differenziata. Oppure no, non lo avevi mai fatto. Lo so, nella vita di tutti i giorni non pensi a queste cose, ma è bene cominciare a farlo. Partire da gesti piccoli, per migliorare il nostro mondo e non lasciare come eredità montagne di rifiuti.

Fino ad ora ho parlato di discariche, ma potrei parlare in maniera equivalente di inceneritori. La questione non cambia. Dobbiamo cambiare il nostro modo di vivere, il nostro modo di consumare, il nostro modo di contribuire al futuro. Tu come contribuisce per avere un mondo più pulito?

Fino ad oggi forse hai buttato rifiuti inconsapevolmente. Ora deve diventare un gesto consapevole. Vedi quella immensa discarica di rifiuti puzzolente che si stende sotto i tuoi piedi. La senti? La vedi? Vuoi scappare da lì? Bene. Allora cerca di contribuire a non creare quella discarica. Quando butti qualcosa fatti una domanda e datti una risposta:

Cosa sto buttando? Di che materiale è fatto? Posso scomporlo in materiali riciclabili? Posso evitare che il mio rifiuto vada in discarica e che rimanga lì per secoli? Posso fare in modo che venga riciclato?

La discarica comunale: ce l'hai, usala

Ogni comune italiano ha la propria discarica comunale ed è un dovere del cittadino utilizzarla, nonché un diritto. No, non è solo per buttarci il materasso o il divano. Serve anche per i piccoli rifiuti quotidiani. Io ci vado circa una volta al mese. C'è chi ci va più spesso. C'è chi non sa neanche dov'è. In genere, quelli che non sanno neanche dell'esistenza della discarica comunale sono quelli che buttano l'olio della cucina del lavandino, le pile alcaline e le bombolette spray nell'indifferenziata, piatti rotti e lampadine nel vetro. Ti ritrovi a fare uno di questi gesti? Male. È ora che ti fermi a riflettere.

Lo sai che l'olio è un forte inquinante ambientale? 1 lt di olio vegetale da cucina inquina 1.000 m² di acqua (Fonte Legambiente).

Quando butti l'olio della tua frittura o l'olio della tua scatoletta di tonno nel lavandino, ci pensi? Conviene che incominciamo a farlo tutti, prima di rischiare di andare al mare e fare il bagno nell'olio invece che nell'acqua. Lo sai inoltre che l'olio nello scarico provoca danni agli impianti di depurazione? E questi danni chi li paga, se non noi? Sì, il costo del danno lo ritroviamo in bolletta. Perché dunque non pensarci prima di creare un danno?

Ecco allora un buon motivo per mettere l'olio in un vasetto e portarlo una volta al mese in discarica.

Ci sono altri rifiuti che porto in discarica e non getto nell'indifferenziata: pile, lampadine, spray, oli, vernici, e altri prodotti di uso comune che, se non differenziati, creano grossi danni



all'ambiente, penetrando nel suolo, mischiandosi nell'aria e tornando a noi, con le cose che tocchiamo, che mangiamo, che beviamo.

Fermati e pensa. Quanto ti costa fare un sacchetto a parte dove mettere i tuoi farmaci scaduti, l'olio da cucina (anche quello delle alici), le pile, le lampadine e il piatto rotto? Quanto ti costa andare una volta ogni tanto nella tua discarica a portare questo sacchetto? Nulla, ma fai del bene all'ambiente.

Il mondo non può essere in balia della nostra pigrizia. Dobbiamo contribuire a mantenere questa terra nel miglior modo possibile. Bastano piccoli gesti. E ti dico una cosa in più: trovo estremamente liberatorio andare in discarica. È un gesto etico, ma contribuisce anche ad aumentare la mia autostima. Sono fiera di me stessa, da un lato perché faccio la cosa giusta e dall'altro perché mi sento svuotata da un peso, perché ho fatto la cosa corretta. Provacì. Provacì anche tu. Fallo consapevolmente. Quando lasci la tua discarica, dopo che hai correttamente smaltito i tuoi rifiuti casalinghi, guardati. Scopri di essere una persona migliore. Perché basta veramente poco. Non serve essere supereroi per salvare il mondo.

Il riciclo: una questione ecologica

E tutto il resto dei rifiuti? So che siete persone accorte. Non c'è bisogno di dirvi dove vanno la plastica, la carta, il vetro e le lattine. Certo è che alcuni rifiuti che ci troviamo tra le mani non sono così facili da gestire. Oggi, molti produttori per fortuna si stanno allineando alle esigenze del nostro mondo e sul packaging mettono come differenziare gli involucri. Ma qua voglio farvi la lista di quei rifiuti sui quali mi sono interrogata e per le quali ho dovuto cercare una risposta, in modo che per il vostro futuro possiate avere vita più facile davanti ai vostri secchioni.

Ecco allora che:

- i fogli di alluminio (compresi i coperchi che chiudono le bottiglie del latte o i vasetti di yogurt) vanno con le lattine (in genere associato al vetro, ma controlla nel tuo Comune);
- il sughero va nell'organico;
- la carta dei plumcake va nell'organico;
- il polistirolo (anche i vassoi degli alimenti bianchi) va nella plastica (ma prima devi dargli una lavata);
- gli scontrini vanno nel residuo secco. Purtroppo, si tratta di carta non riciclabile;
- i blister per le pastiglie, se sono in alluminio, vanno con le lattine;
- la rete dei limoni o delle patate va nella plastica;
- la busta delle patatine va negli imballaggi in plastica, anche se dentro è argentata;
- la carta assorbente da cucina unta va nell'organico;



- i cartoni della pizza molto sporchi possono andare nell'organico, quelli puliti vanno nella carta;
- le vecchie chiavi in metallo vanno con le lattine;
- bicchieri di cristallo vanno in discarica, non nel vetro;
- i fazzoletti di carta usati vanno nell'organico;
- le grucce, se sono tutte in metallo vanno con le lattine, se tutte in plastica vanno nella plastica e se sono un po' in metallo e un po' in plastica, le rompo e le separo.

Ecco, come grucce, molti rifiuti possono essere separati nei loro componenti principali per essere riciclati.

Prima di buttare il rifiuto nel secco, chiediti di che cosa è fatto? Ci sono evidenti componenti metallici o di plastica? Scomponili e differenzia i materiali. Facciamo un esempio: i contenitori di vetro con il tappo di plastica, come quelli delle spezie, possono essere scomposti facilmente. Non buttate tutto nel vetro, togliete la parte di plastica per destinarla nella spazzatura corretta. Quella plastica verrà riciclata.

Oggi i Comuni sono ben attrezzati ed in genere forniscono delle linee guida specifiche per lo smaltimento dei rifiuti casalinghi. Per fare le cose in modo corretto dovete affidarvi alle regole che vi vengono segnalate dal Comune e dalla società che gestisce la raccolta.

Questo vuol dire avere un senso civico, oltre a saper rispettare l'ambiente.

Poi ci sono alcuni aspetti da valutare per evitare di produrre rifiuti domestici. Oggi possiamo fare scelte oculate nell'acquisto e nell'utilizzo di prodotti. Ma di cosa ti sto parlando? Vediamolo.

Scegliere prodotti green

È vero che fare una corretta raccolta differenziata è già un ottimo passo per aiutare l'ambiente, ma è ancor meglio cercare di utilizzare prodotti che ne facciano fare il meno possibile. Vi faccio alcuni esempi.

Ho smesso da tempo di utilizzare i dischetti struccanti usa e getta. Ho comprato quelli in cotone lavabili. Sono una bomba, mi trovo molto bene e dopo l'utilizzo li metto nel cesto della biancheria e li lavo con i panni, per poterli utilizzare la volta successiva. In questo modo, prima di tutto non compro sempre dischetti struccanti che, seppur abbiano un costo accettabile, costano sempre soldi e in secondo luogo, non ne butto via 2 o 3 al giorno, riempiendo la mia spazzatura del secco.

Un altro prodotto che sto amando è lo spazzolino da denti in legno di bambù. Costa poco, è efficiente e quando lo devo buttare lo posso mettere nell'organico. Fantastico vero?

Allo stesso modo utilizzo coppette mestruali riutilizzabili all'infinito. Comode e pratiche, proprio come se il ciclo non lo avessi.



Quando faccio la spesa invece, cerco di prendere frutta e verdura sfusa, in modo da ridurre la produzione di rifiuti di plastica. Cerco inoltre di prendere i flaconi in formato famiglia o in ricarica e fare il travaso dei saponi nei dispenser di vetro o ceramica. Uso anche detergenti e shampoo solidi: durano a lungo, sono di ottima qualità e non inquinano per nulla. Li adoro. Uso inoltre sacchetti di tela, per evitare quelli di plastica. Molti sono i modi in cui possiamo aiutare l'ambiente, ma dobbiamo iniziare concretamente a farlo.

Da poco (3 luglio 2021) è uscita la legge che limita la produzione di prodotti di plastica monouso laddove è possibile usare altri materiali. Era ora si incominciasse a fare qualcosa di concreto. Niente più cannucce di plastica, piatti e posate. Sono una decina i prodotti banditi, ma ancora molto c'è da fare per eliminare la plastica dalle nostre case e dai nostri mari.

E non sono solo le leggi che ci devono obbligare a farlo. Deve essere quella montagna di rifiuti che ti convince a farlo, la discarica che ogni volta che apri la tua spazzatura si palesa ai tuoi occhi. Sentila come puzza, immaginatela, lì, sotto il sole cocente o sotto la pioggia battente. È schifosamente lì, per sempre. Perché quei materiali che noi abbiamo abbandonato rimarranno lì, in dono alla nostra terra e alle generazioni future, di cui i nostri figli e nipoti faranno parte.

E allora? Che ne dici se iniziassimo tutti a contribuire con piccoli gesti? Che ne dici di parlare di queste problematiche con i tuoi amici? Perché non diffondere questo senso civico? Il nostro mondo conta su di noi, aiutiamolo.

Silvia Marino



7. CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA PIÙ SOSTENIBILE

Cambiare abitudini è tra le cose più difficili per un essere umano. È la scienza a dirlo, ed anche l'esperienza!

Il cervello dell'uomo sin dalla preistoria si è allenato a risparmiare energia poiché il cibo non era disponibile in abbondanza. Il cervello consuma il 25% delle nostre energie giornaliere, scegliere la via più breve, meno faticosa e che già si conosce è stata da sempre la scelta preferita dall'uomo poiché richiede poco sforzo, meno energia.

Sapere quanto sia difficile cambiare abitudini per nostra natura aiuta a cercare le strategie giuste per avere successo nel nostro percorso di cambiamento verso uno stile di vita più sostenibile.

Per cambiare abitudini più facilmente, si può iniziare con semplici gesti. Consiglio di scrivere su un'agenda oppure su uno schema tipo foglio di Excel i cambiamenti da realizzare entro un intervallo di tempo, idealmente un cambiamento a settimana, la scelta è personale. Così facendo si traccia un vero e proprio percorso.

Diamoci il tempo necessario per cercare l'alternativa sostenibile oppure per ripetere ogni giorno il cambiamento prescelto finché diventerà abitudine. Sii flessibile, se alcuni cambiamenti occorrono di più tempo stabilisci un periodo più lungo. È fondamentale annotare tutto in modo da potere pianificare le azioni, monitorare il successo, e ricordarti gli obiettivi prefissati. Celebra il raggiungimento di un obiettivo aggiungendo un simbolo accanto; ad esempio una semplice X, oppure un puntino colorato. Ogni volta che guarderai tutti quei segni ti renderai subito conto di quanto strada hai fatto, proverai una grande soddisfazione e vorrai proseguire ancora.

Un passo dopo l'altro intraprenderai azioni sempre più impegnative e diventerà spontaneo abbracciare l'idea di rispettare l'ambiente nei tuoi gesti di tutti i giorni.



Ci sono tanti modi per agire; io li ho raggruppati in 4 categorie diverse, qualsiasi impegno appartenente a uno di questi gruppi è un passo importante. Non c'è azione che sia troppo piccola, ognuno contribuisca come può e ritiene opportuno:

- diminuire il proprio impatto sull'ambiente;
- proteggere l'ambiente;
- coinvolgere gli altri;
- informarsi.

Diminuire il proprio impatto sull'ambiente

In questo gruppo appartengono tutte le azioni volte a diminuire l'inquinamento e lo sfruttamento delle risorse naturali. Ad esempio applicare le 3R quali risparmiare (acquistare e usare meno), riusare e riciclare; risparmiare energia; risparmiare acqua; non farsi prendere dal "fast fashion" acquistando vestiti meno frequentemente oppure usati; scegliere i cibi in modo più oculato mangiando meno carne, prediligendo frutta e verdura di stagione e locale, sprecando meno cibo.

La maggior parte di queste azioni non richiedono alcun costo, anzi comportano un risparmio economico. Altre invece richiedono l'acquisto di alternative sostenibili. Anche se i prezzi di molti articoli sono diminuiti considerevolmente negli ultimi anni diventando più accessibili, per molte persone pagare il prezzo di un prodotto ecologico può essere un problema, penso ad esempio ai sacchetti e le bottiglie riutilizzabili, i detersivi ecologici. Spesso, però, ci dimentichiamo che sono articoli nati per aiutare a risolvere problemi ambientali critici, e la maggior parte di loro a conti fatti ci fa risparmiare denaro poiché si possono riutilizzare per lungo tempo. Altri ancora tagliano le spese come accade per le lampadine a basso consumo energetico e per i pannelli solari.

Proteggere l'ambiente

Se da un lato inevitabilmente usiamo la natura, dall'altro possiamo agire per aiutarla a rigenerarsi. Ci sono tantissime azioni che possiamo fare e aiutano l'ambiente. Ad esempio, piantare nel nostro giardino o balcone fiori amati dagli insetti impollinatori, contribuendo a mantenere l'ambiente dove vivono e si riproducono. Versare un contributo per la piantumazione di alberi al fine di compensare la produzione di anidride carbonica dei nostri spostamenti in aereo e auto. Guardare documentari insieme ai nostri figli per sviluppare l'interesse nei confronti della natura. Fare parte di un'organizzazione ambientalista e partecipare attivamente alle iniziative che possono riguardare, ad esempio, la difesa o la creazione di aree protette oppure raduni per la pulizia di spiagge o parchi.

Non difendiamo la natura solo limitando l'inquinamento ma anche aiutandola a riprodursi e proteggendola, conoscendo-



la meglio. Alcune azioni sono piccole accortezze che possono fare una grande differenza.

Coinvolgere gli altri

Non è da tutti riuscire a coinvolgere altre persone, ma si tratta di un modo efficace per spingere il cambiamento a macchia d'olio. Il passa parola è molto efficace poiché in genere ascoltiamo le persone di cui ci fidiamo e abbiamo vicino.

Ciascuno di noi potrebbe organizzare eventi di sensibilizzazione nella scuola dei propri figli, parlare con gli amici del proprio impegno verso uno stile di vita sostenibile, suggerire cambiamenti nel posto di lavoro, regalare oggetti ecologici. Se ciascuno di noi si attivasse per introdurre dei cambiamenti nel luogo di lavoro, nel proprio condominio, tra gli amici avremmo davvero cambiato la società. Cominciamo informandoci, continuiamo agendo e finiamo con il coinvolgere gli altri.

Informarsi

Oggi le informazioni viaggiano velocissime, si accavallano provenienti da fonti disparate. Spesso è difficile sapere a cosa credere. Tutti desideriamo capire bene prima di agire, prima di un acquisto. Mi aspetto che anche per quanto riguarda il primo passo verso la sostenibilità ogni persona desideri comprendere le ragioni per le quali dovremmo cambiare abitudini, e il modo migliore di farlo.

Se state cercando informazioni sui cambiamenti climatici posso suggerire di consultare il sito dell'ONU o il IPCC. Consiglio anche di scegliere un'organizzazione ambientalista e di iscrivervi alla loro Newsletter in modo da ricevere aggiornamenti sullo stato in cui versa la natura e le iniziative disponibili. Quasi tutte le riviste e i giornali oggi dedicano articoli a questi argomenti regolarmente, basta leggerli. Inoltre sono nate riviste on line che pubblicano solo buone notizie dando voce alle ultime innovazioni, e le azioni intraprese in Italia e nel mondo.

Essere informati è il primo passo che possiamo fare verso uno stile di vita sostenibile. Capire la gravità della situazione e come il mondo si sta muovendo ci farà sentire parte del cambiamento che sta avvenendo. Oggi sono disponibili molte fonti tramite cui tenersi aggiornati, basta scegliere tra quelle più attendibili.

Altrettanto importante è cominciare a vedere l'impatto dei nostri cambiamenti nel lungo periodo ed essere orgogliosi di ciò che riusciamo a fare. Gestì semplici che non costano molto come rinunciare alla plastica quando possibile, chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti e fare docce più corte, por-



tare sempre con sé un sacchetto riutilizzabile e una borraccia di acqua, fanno la differenza se si calcola l'impatto positivo sull'ambiente lungo un'intera vita!

Non meno rilevante, le azioni valgono più di mille parole, testimoniano ciò che riteniamo importante, lo rendono evidente agli altri e la loro ripetizione ce lo ricorda a noi stessi. La quotidianità cambia le persone, e a poco a poco la società.

Il cambiamento, prima di tutto, richiede un cambio di mentalità: ci si interroga sull'impatto ambientale delle proprie azioni e si ha la consapevolezza che in alcuni casi ci può essere un piccolo "prezzo" in termini di tempo e di costo che vale sicuramente la pena "pagare". La plastica si è diffusa grazie al basso prezzo del petrolio dalla quale deriva, lo stesso vale per i fertilizzanti chimici; la maggior parte dell'abbigliamento è prodotto nei Paesi poveri per il basso costo della manodopera e le misere condizioni di lavoro, tutto a discapito dei lavoratori. Il principio del "prezzo più basso" favorisce lo sfruttamento portando un vantaggio a breve termine che pagheremo comunque nel lungo periodo, e oggi non ce lo possiamo più permettere.

Il miglior modo per difendere l'ambiente e mantenere il nostro stile di vita è dare il giusto valore alle persone, alle cose che usiamo e alla natura.

Abbiamo sfruttato le risorse del nostro pianeta sino al punto che se non cambiamo rotta non rimarrà niente della natura che ci ha permesso di vivere e prosperare. Mentre ci preoccupiamo di cosa mangeremo, dove andremo in vacanza e di fare studiare i nostri figli per assicurargli un futuro migliore, non vediamo che una minaccia più grande si sta abbattendo su di noi. Su ciascuno pesa la responsabilità di fare qualcosa. Non c'è tempo da perdere, comincia oggi il cambiamento che la Terra ha bisogno.

PER RIASSUMERE

- Mettere il rispetto della natura tra le priorità;
- annotare in un'agenda gli obiettivi;
- cominciare con piccoli gesti;
- stabilire l'intervallo di tempo in cui integrare ciascun obiettivo nella propria routine;
- considerare l'impatto positivo delle azioni nel lungo periodo;
- tenersi sempre informati.

Daniela Cilia



8. OGGETTI DI ARTIGIANATO SOSTENIBILE

Credo che tutto sia esistito da sempre nella mia testa, quella cosa di voler creare un oggetto con i materiali che avevo sottomano. Ero la classica bambina che realizzava oggetti di qualsiasi tipo con qualsiasi cosa avesse, riutilizzando stoffe, carta, cannucce, tappi e chissà cos'altro. L'idea che mi frullava in testa non sempre riusciva nella realtà, ma questo penso sia stato il motore che mi ha spinto a provare continuamente, fino a riuscire nel modo che volevo io.

Sono convinta che in qualche modo l'artigianato arrivi da lì, dal momento in cui desideri o hai bisogno di una determinata cosa e la realizzi con quello che hai a portata di mano. È una sorta di fai da te casalingo che si è poi evoluto per soddisfare le esigenze anche di altre persone che non erano in grado di usare le proprie mani come strumento per realizzare un qualcosa. Da qui l'evoluzione di imparare e ideare le tecniche migliori e i processi di lavorazione perfetti per ottenere un risultato all'altezza. Oltre ovviamente alla capacità di valutare e miscelare materie e materiali più adatti per ottenere ciò di cui si aveva bisogno, imparando ad apprezzare poi anche la bellezza che si realizzava nell'oggetto. L'artigianato è un'arte, tramandata spesso da genitori in figli, che vive dall'esperienza acquisita e imparata un tempo nelle botteghe e ora nelle scuole professionali e artistiche. Allo stesso modo anche **riciclare e riutilizzare è un'arte**, nonché un'esperienza da tramandare a chi viene dopo di noi.

Per questo, da artigiana del riciclo ho avviato un progetto, probabilmente molto ambizioso, che rispecchia le mie passioni e attitudini, le mie esperienze professionali e la mia voglia di sensibilizzare le persone a prendersi cura del mondo tramite dei piccoli gesti ma significativi. Tali gesti possono essere delle concrete azioni personali o essere semplicemente delle scelte quali prediligere per esempio per i propri acquisti, oggetti realizzati con il riutilizzo o il riciclo di materiali. Il mio brand si dedica di fatto a creare degli oggetti di artigianato sostenibile, dove si valorizza il materiale come il vetro, la latta, la plastica ed il cartone. O addirittura il riutilizzo parziale di un oggetto, modificandolo per farlo diventare altro.



Probabilmente ti domanderai che valore può avere un artigiano dove al centro c'è del materiale che solitamente viene considerato di scarto e che non è certo di prima qualità:

- il primo Valore assoluto da considerare in questo caso è proprio la scelta sostenibile che stiamo facendo. Diventa una spinta anche per altre persone di acquisire una consapevolezza maggiore nell'acquistare oggetti di questo tipo;
- ricordiamoci che un materiale che solitamente viene gettato nel cestino perché apparentemente finisce il suo scopo, può essere recuperato, riutilizzato o riciclato per diventare anche un altro tipo di prodotto, con uno scopo diverso da quello iniziale. Il valore intrinseco è: meno oggetti e materiali gettati, meno inquinamento, meno immondizia che arriva nei centri ecologici. Diminuiranno così i processi di smaltimento o di ulteriori inquinanti lavorazioni di trasformazione. Perché il passaggio di recupero viene fatto ben prima, dalle stesse persone che invece di buttare, si fermano a pensare e si rendono conto che Sì, si può fare;
- scegliere un oggetto derivato dal riciclo vuol dire scegliere anche l'artigiano o l'artista giusto che te lo realizza. Ogni oggetto fatto a mano prevede cura nel produrlo, nel scegliere i altri materiali da mescolare e le tecniche con cui lavorarlo. Tutto questo definisce perciò lo stile e l'impronta dell'artigiano che lo produce;
- il contributo ulteriore che io cerco nelle persone è quello di collaborare nella ricerca dei materiali da riutilizzare o riciclare, ed essere i primi a tenere da parte cose che possono essere lavorare per un nuovo progetto dal tuo artigiano di fiducia. Un esempio sono stati i miei primi sposi ai quali ho realizzato le confezioni delle loro bomboniere: insieme a me hanno cercato i barattoli che avevamo scelto. È stato un bellissimo tam-tam tra contatti, anche sconosciuti, che hanno risposto senza esitazione alla richiesta di tenere da parte per l'occasione i materiali da riutilizzare. Per un risultato finale che ha reso felici non solo gli sposi ma anche gli invitati;
- si può scoprire una raffinata bellezza in questi oggetti fatti integralmente o parzialmente di materiali di riciclo o riutilizzo. La capacità dell'artigiano che lavora, è sapere come modulare e modificare ciò che ha in mano per dare il risultato voluto.

Abbiamo un dovere verso il nostro pianeta e anche verso noi stessi, abbiamo tanti mezzi per salvaguardare ciò che ci circonda. Possiamo ricostruire quello che abbiamo danneggiato della nostra terra grazie a delle scelte migliori, consapevoli, sostenibili ed ecologiche. La parola esatta è creare un equilibrio che ci permetta di essere fieri di ciò che stiamo facendo.

Anche in casa possiamo per primi scegliere di avvalerci di un fai-da-te sostenibile, soprattutto se abbiamo fantasia ma anche una buona predisposizione pratica. Ecco in che modo possiamo renderci "creatori" di oggetti sostenibili, ricavan-



doli da materiali destinati al cestino:

- riutilizziamo i vasi in vetro. In ogni stanza possono avere il loro posto ma in cucina sono molto utili per contenere nuovi alimenti. L'accortezza sta nel ricordare che i coperchi aperti una volta, non avranno più il sottovuoto, quindi i vasi in vetro saranno comodi per contenere cibo di veloce utilizzo;
- recuperiamo le scatole di cartone/scatole da scarpe, sono a tutti gli effetti dei contenitori e le possiamo usufruire nuovamente per il loro scopo. Per contenere giochi o attrezzature da lavoro, per il cucito e altro ancora. Magari rivestite con carta da pacchi o con qualche stoffa avanzata;
- ricicliamo vasi in latta come portapenne o porta piante. Attaccandoci una carta colorata o una stoffa oppure lasciandoci andare ad una vena più artistica, potremmo dipingerli personalmente;
- inventiamo giochi ed attività da fare con i nostri figli: per esempio delle basi di cartone possono diventare un tavolo da disegno senza sporcare altrove. Con vasi in latta si possono ideare i garage per le macchinine, con quelli in vetro dei porta oggetti per la cameretta;
- rivestiamo cassette in plastica da utilizzare in cantina, per contenuti da dispensa;
- conserviamo le confezioni con nastri e decori dei regali che scartiamo, possono tornare utili per decorare altrettanti pacchetti e regalini. Quindi pazienza e delicatezza nel togliere i decori, in modo che restino praticamente nuovi da utilizzare;
- divertiamoci a guardare un materiale e pensiamo a cosa potrebbe servire o diventare. Io lo faccio già mentre faccio la spesa. Se devo per forza prendere un qualcosa all'interno di un contenitore, guardo la forma e il materiale e penso già a cosa potrebbe diventare.

Questi sono degli esempi che possono tornare utili e che tutti possiamo adottare. Io ho deciso di mettere in pratica questi accorgimenti e altri ancora, con l'intento di rendere un piccolo progetto fai da te, un progetto professionale a tutti gli effetti.

Alla base del mio lavoro c'è il riutilizzo e il riciclo di materiali ai quali unisco altri materiali, possibilmente naturali. Inoltre ho studiato e praticato dei processi di lavorazione che applico nel mio lavoro che mi permettono di ottenere oggetti, decorazioni e bomboniere ideali e sostenibili, realizzati con materiali di riciclo. Mi dedico al recupero anche della plastica, dai flaconi alle bottiglie; al recupero di carta e cartone, che utilizzo in varie forme e modalità. Recupero il polistirolo e gli imballi.

Per portare a termine i progetti che prevedono grandi quantità di materiali, come per esempio la realizzazione di molte confezioni per bomboniere, faccio partire il passaparola e mi arriva sempre ciò di cui ho bisogno perché di materiale che



circola nelle case ce n'è tanto. E io cerco di essere la parte che precede il gettare nel cassonetto. Pensiamoci un attimo: abbiamo un centinaio di vasetti in vetro recuperati invece di essere stati gettati. Abbiamo contribuito a evitare il loro smaltimento nei centri specializzati. E probabilmente eviteremo ancora che quegli stessi vasetti vengano gettati perché, modificati in tal modo da essere ora degli oggetti di valore, non sono più quei vasetti svuotati da gettare nel vetro perché non erano più utili. Se questi stessi vasetti recuperati non venissero tutti conservati, avremmo comunque ottenuto che un solo vasetto è stato alla fine gettato e non due. Vi tornano i conti?

Per questo motivo mi prodigo per far conoscere oggetti sostenibili che possono a tutti gli effetti essere considerati anche oggetti artigianali. Perché fatti con le mani, con il cuore e con l'intenzione di tramandare non solo una mestiere ma anche una missione che è salvaguardare il nostro pianeta.

Claudia Cloe





«Credo che avere la terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte
che si possa desiderare».

ANDY WARHOL

CHI HA CURATO QUESTO EBOOK

Questo ebook nasce per stimolare le donne a seguire il nostro claim: Ascoltare Collaborare Sorridere.

La nostra mission è mettere in relazione le donne perché possano generare progetti di valore che portino benessere proprio come gli ebook firmati LeROSA.

Clara Raimondi

Fonda uno dei primo blog letterari in Italia: Reader's Bench e la rivista digitale omonima, Reader's Bench Magazine. Diventa blogger ufficiale de il Salone del Libro di Torino, Più libri, Più liberi, Lucca Comics e altri. Scrive e collabora assiduamente con Liberiamo e per le maggiori testate online dedicate al mondo dei libri. Diventa content manager, collabora con diverse aziende e si occupa di formazione. Per LeROSA è community manager del Gruppo Facebook e si occupa della creazione della newsletter.



f **@** **in** ← Tab here

Nicole Mottin

Una Marketer che ama (troppo) l'estetica e il design.

Graphic designer volta al minimal e all'arte. Un amore dichiarato verso la grafica, l'editoria, l'illustrazione, la fotografia e il collage digitale.

Pensa per immagini ma l'obiettivo è di crescere. Dopo la triennale è giunto il tempo di un upgrade digitale in web marketing. Mira a diventare una SEO strategist con una visione ampia, "mood stratega". Ma soprattutto "Pupadicasa" nel #teamLeROSA.



f **@** **in** **Bè**
↖ Tab here

LeROSA

LeRosa, ideato da Giulia Bezzi, è la parte benefit di **SeoSpirito Società Benefit Srl** e nasce con la voglia di contribuire al **benessere femminile** e del territorio attraverso l'impiego dei **social network** e di altri **canali digitali**.

L'obiettivo è la ricerca di felicità e lo sviluppo del proprio business e talento fornendo supporto tramite contatti, informazioni e formazione tra le persone che aderiscono.

Migliorare la vita delle donne stimolando l'incontro online e offline di tutte coloro che vivono nella stessa provincia, promuovendo l'organizzazione di iniziative culturali, sociali e ambientali. Ascoltare le necessità delle donne e fornire loro supporto per la soluzione dei problemi quotidiani (casa e famiglia) e lo sviluppo del proprio business e talento.

Stimolare la condivisione, promuovere gli incontri e controllarne l'evoluzione, **promuovere e comunicare i progetti di business meritevoli** che valorizzano la dimensione pubblica e responsabile dell'impresa secondo il modello di società benefit, così favorendo nel contempo l'economia locale.

Perseguire il benessere dei soci, dei dipendenti e dei collaboratori esterni attraverso un motivante e soddisfacente impegno in una prospera, politica ed eco-compatibile attività economica nella quale potersi riconoscere e nella quale poter soddisfare alcuni bisogni umani immateriali quali la comprensione, il senso di identità, di partecipazione, di libertà creativa e di protezione.

COLLABORARE È LA SOLUZIONE PER AFFRONTARE TUTTE LE SFIDE DELLA VITA

LeROSA PER TE

Uno spazio dedicato a te. Eccoti alcune righe per il tuo pensiero, per scrivere cosa ti ha colpito di questo ebbok. Oppure un pensiero, più generale, verso il progetto LeROSA. Uno spazio dove far sentire la tua voce che, per noi, è importante. Se ti va puoi condividerlo anche nella nostra community.

[illegible]

LeROSA PER IL TUO BUSINESS

LeROSA è anche un mondo di servizi pensati per te e il tuo business. Vuoi migliorare la posizione del tuo sito su Google? Ottenere risultati concreti dalla tua presenza online?

La società che ha creato questo progetto si occupa di promozione online e lo fa anche per chi si avvicina a LeROSA. Seo e content marketing il suo core business, sviluppo siti web, advertising e social media marketing insieme ai suoi fidati partner.

Per tutti coloro che vogliono promuoversi ne LeROSA, si iscrivono al nostro gruppo Facebook e/o alla nostra newsletter abbiamo preparato proposte con un forte sconto sul prezzo di mercato.

Vogliamo far crescere il progetto benefit più velocemente possibile e, per farlo, sarebbe importante che anche tu investissi con noi, insieme possiamo fare di più. Contatta la nostra Simona!

Abbiamo pensato anche ad una serie di pacchetti per il tuo business: investimenti per promuoverti online sulla nostra Fan Page, il Gruppo Facebook, Instagram e il nostro blog, contattaci!

«Ciao! Vuoi avere informazioni sui nostri servizi e sui pacchetti promozionali? Scrivimi una mail a: contatta@seospirito.com. Troveremo il modo per farti volare online!»