



DIVENTA UNA MAMMA ECO

a cura di **Roberta Pirola**



Meno plastica per tutti!

ECCO SETTE IDEE CONCRETE DA METTERE IN PRATICA PER LA SETTIMANA EUROPEA DELLA RIDUZIONE DEI RIFIUTI

WWW.TIPIMAGES.IT

70

609,5 chilogrammi. È la quantità di spazzatura che secondo i dati Istat 2010 ciascuno di noi produce ogni anno. La media europea è stata, nel 2008, di 524 kg pro-capite, ma secondo l'ultima previsione dell'Agenzia UE per l'Ambiente il dato è destinato a salire a 558 kg nel 2020, se non si mettono subito in pratica azioni concrete volte a ripensare i nostri stili di vita e di consumo. Ecco perché dal 19 al 27 novembre 2011 torna la terza edizione della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti, una vasta campagna di comunicazione ambientale che ha l'obiettivo di sensibilizzare quanti più soggetti possibili (istituzioni, associazioni, aziende, consumatori) a dar vita a iniziative e azioni volte alla riduzione dell'immondizia. Sul sito www.menorifiuti.org si possono "sfogliare" due bacheche virtuali dove è possibile, da una parte, segnalare il proprio impegno concreto come singoli cittadini durante la settimana della campagna oppure raccontare un'esperienza di riduzione che già si pratica tutti i giorni, dall'altra si possono leggere e conoscere le iniziative e gli eventi di sensibilizzazione realizzate da istituzioni, associazioni e aziende in tutta Italia. Poiché di tutta l'immondizia prodotta il 40% del volume e il 16% del peso sono costituiti da oggetti e imballaggi di plastica, Porta la sporta (www.portalasporta.it), la campagna di comunicazione dall'Associazione dei Comuni Virtuosi che da alcuni anni promuove l'utilizzo della borsa in tessuto quando si fa la spesa, sarà impegnata in "Meno plastica per tutti", un'iniziativa che mira a ridurre il consumo pro-capite di imballaggi di 15kg in sole 7 mosse. Come? Esortando a non acquistare più alcuni prodotti usa e getta molto diffusi, ma dei quali si può fare tranquillamente a meno. Ecco quindi i loro consigli, in buona parte tratti del libro di Roberto Cavallo *Meno 100 Chifi* Edizioni Ambiente 2011.

1) Rinuncia agli shopper monouso con manici e ai sacchetti ortofrutta senza manici (ancora presenti in molti negozi e mercati, anche se un decreto ne ha vietato la distribuzione dall'inizio di quest'anno). Fai invece i tuoi acquisti portando da casa borse riutilizzabili: in questo modo si possono risparmiare 3 kg di plastica all'anno.

2) Non acquistare acqua minerale in bottiglia di plastica, ma bevi l'acqua del rubinetto. Così si possono eliminare altri 3,5 kg di plastica all'anno.

3) Sostituisci le bevande gassate e il latte in bottiglia di plastica con bevande preparate in casa (anche con l'utilizzo di un gasatore e concentrati di succhi e sciroppi), e con l'acquisto di latte crudo alla spina presso gli oltre 1.400 distributori presenti in tutta Italia. Queste due abitudini consentono di non gettare via altri 3,5 kg di plastica all'anno.

4) Per feste, picnic e pranzi fuori casa, non usare stoviglie usa e getta, ma scegli contenitori di plastica riutilizzabile e premia quei locali pubblici che servono le loro portate con stoviglie in ceramica e di acciaio. In questo modo si possono risparmiare altri 1,9 kg di plastica.

5) Per le pulizie di casa acquista detersivi e detergenti alla spina. Sul sito www.washmap.it ci sono gli indirizzi di 1.250 punti vendita dislocati in tutta Italia. Oppure, se ti piace il fai da te, prova a produrre in casa detersivi multiuso a base di prodotti ecologici ed economici come aceto, bicarbonato o acido citrico. In questo modo si evita di riversare sull'ambiente altri 4 kg di plastica.

6) Per l'igiene personale, riscopri il piacere della saponetta: è più ecocompatibile e richiede un minor imballaggio rispetto alle bottiglie e ai flaconi di shampoo, bagnoschiuma e altri detergenti liquidi. In questo modo è possibile alleggerire il nostro impatto ambientale almeno di un altro chilo.

7) Per lavarti i denti o depilarti, usa uno spazzolino o un rasoio con testine intercambiabili, riutilizzando quindi più volte la sua "struttura" centrale. In questo modo si riversano sull'ambiente 500 grammi di plastica in meno.

Da leggere anche...

"Zero rifiuti - Manuale di pratiche individuali e collettive per prevenire i rifiuti, cambiare la propria vita e l'economia", di Marinella Correggia, Altreconomia Edizioni, 5 euro.

Un libriccino di 104 pagine che spiega, con esempi concreti, come fare per vivere in una casa con una pattumiera leggera e in una città senza discarica, prevenendo la formazione dei rifiuti, anziché smaltirli.

Mangi bene? Risparmi acqua

SEGUIRE LE REGOLE DELLA **DIETA MEDITERRANEA** CONSENTE DI AVERE UN IMPATTO AMBIENTALE PIÙ LEGGERO

Le scelte alimentari sono responsabili del 25% dell'impatto ambientale di ogni persona. Per chi è attento non solo alla propria salute ma anche a quella dell'ambiente ecco che diviene importante essere consapevole di quali e quante materie prime si "consumano" per produrre, coltivare o allevare gli alimenti di cui normalmente ci si ciba. **Prendiamo ad esempio l'acqua: ormai tutti sanno che è una risorsa indispensabile, che in alcune zone della Terra sta diventando un bene sempre più raro e che non va sciupata. Ma quanta ne serve per produrre di che sfamarci?**

Lo ha calcolato il Barilla Center for Food and Nutrition, che ha elaborato una piramide alimentare idrica, un grafico che mette in evidenza i litri di acqua "consumati" per portare sulla nostra tavola diverse tipologie di alimenti. Se si osservano bene i dati, risulta evidente che ne nasce una piramide che è completamente rovesciata rispetto alla classica piramide alimentare della dieta mediterranea. In altre parole, i cibi che dovremmo consumare frequentemente perché fanno bene, come frutta e verdura, sono anche quelli che necessitano di meno acqua, mentre i cibi che dobbiamo mangiare raramente, come la carne, perché se consumati in eccesso sono nocivi per l'organismo, richiedono un maggior fabbisogno idrico.

Le ultime indicazioni di dieta elaborate dal CIISCAM - Centro Universitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee - consigliano un consumo giornaliero di frutta e verdura, pane, pasta riso e altri cereali (possibilmente integrali) a ogni pasto, un consumo giornaliero moderato di prodotti caseari,

Dalla Piramide Idrica emerge che :

Per produrre un chilo di...	sono necessari
Carne bovina	oltre 15mila litri d'acqua
Formaggio	5.000
Olio	4.900
Carne suina	4.800
Carne avicola	3.900
Riso	3.400
Uova	3.300
Dolci	3.140
Biscotti	1.800
Legumi	1.800
Pasta	1.390
Pane	1.300
Latte	1.000
Yogurt	1.000
Patate	900
Frutta	600
Ortaggi	100

olio, semi e frutta secca, un consumo settimanale moderato di pesce, uova e legumi e un consumo settimanale basso di carne rossa, carne bianca, salumi e dolci.

Conclusioni: se seguissimo più scrupolosamente le indicazioni della piramide alimentare della dieta mediterranea vivremo meglio, producendo anche un impatto più lieve e sostenibile sulle scorte d'acqua della Terra.

