



LA CLASSE 2[^]C PRESENTA

*Un piccolo passo per
noi, un grande passo
per l'umanità*

LO SVILUPPO SOSTENIBILE

ICS VEDANO AL LAMBRO - SCUOLA SECONDARIA DI I
GRADO A.S. 2018-2019

Introduzione

Perché un lavoro sullo sviluppo sostenibile?

Un compito fondamentale della scuola è educare le persone a vivere in società, operando per il bene della società e quindi anche per il proprio. Se fallisce in tale obiettivo ha perso gran parte della propria funzione.

Molte volte pare che le questioni fondamentali ci sfuggano di mano, che la maggior parte dei problemi che affliggono la società stiano sopra di noi, ci sovrastino. Per tale ragione siamo indotti ad assumere un atteggiamento passivo, rimandando ad altri la soluzione. Ma non possiamo trascurare che l'indifferenza è ignavia, perché se è vero che spesso abbiamo poco a che fare con l'origine di alcuni problemi è altrettanto vero che la loro soluzione è anche una nostra responsabilità.

La questione ambientale oggi è drammaticamente evidente eppure rimandata ad altri: ai governi, alle istituzioni, alle aziende, al giornalismo. Ma noi cosa facciamo? Siamo veramente spettatori passivi di un dramma che ci travolge, oppure ci fa comodo pensare così, mentre potremmo e dovremmo fare qualcosa?

Questa ricerca vuole essere un monito per diventare dei cittadini consapevoli e quindi responsabili, cioè capaci di agire e di promuovere uno stile di vita sostenibile. Noi a scuola ci siamo impegnati a scrivere questo libretto per raccogliere e fornire delle informazioni, dalle quali ciascuno dovrà partire per mettere in atto dei comportamenti responsabili. Noi ci siamo presi degli impegni: se ogni persona che legge questo fascicolo facesse altrettanto, potremmo riuscire a cambiare in meglio almeno la nostra parte di mondo, innescando così un processo positivo.

Il metodo

Abbiamo svolto questo lavoro durante le ore di antologia nel secondo quadrimestre, operando in questo modo: ci siamo divisi in gruppi e, tramite link forniti dalla docente (web quest – LA CASA COMUNE: SALVIAMO IL PIANETA CAMBIANDO NOI STESSI), abbiamo cercato i principali problemi ecologici (a carico di acqua, aria e suolo), sforzandoci di individuare i piccoli gesti che ognuno potrebbe compiere per migliorare la situazione ambientale, per contribuire a risolverli.

Successivamente abbiamo riorganizzato questi gesti, queste azioni, distinguendo quelle da eseguire in casa, quelle da mettere in atto quando si va al supermercato e quelle da attuare quando ci si sposta. Così è nato il nostro piccolo vademecum.

FONTI UTILIZZATE

Obiettivo terra

<https://www.verobiologico.it/verobio/come-si-apre-un-gruppo-dacquisto/> e http://www.effetto terra.org/documenti/consumi_consapevoli/approfondimenti/come_alimentarsi_un_mondo_più_ecosostenibile.html e <http://www.oneplanetfood.info/sprechi-alimentari/> e <https://www.minimoimpatto.com/news/spreco-alimentare-come-combatterlo-partendo-dalla-nostra-cucina.html> e <http://www.oneplanetfood.info/sprechi-alimentari/costi-indiretti-dello-spreco/> e <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-sostenibile/10-consigli/> <https://www.informazioneambiente.it/deforestazione/> e <https://www.greenpeace.org/italy/tag/foreste/> e <https://www.greenpeace.org/italy/storia/4654/leuropa-deve-smettere-di-importare-deforestazione/> e e http://www.acquistiverdi.it/news/la_carta_certificata_pefc_o_fs e <https://forest500.org> e <https://goingnatural.it/ciclo-mestruale-e-impatto-ambientale-scelte-a-confronto/> <https://www.riusa.eu/it/notizie/2017-contro-black-friday.html> e <https://www.riusa.eu/it/notizie/2019-nobuy-contro-social.html> e <https://www.riusa.eu/it/notizie/2018-ripensare-moda.html> e <https://www.legambiente.it/contenuti/articoli/portale-di-moda-sostenibile-emersum-legambiente> <https://www.riusa.eu/it/notizie/2018-stazioni-ricarica-acqua.html> e <http://www.viviconstile.org/azioni/a-casa-mia-si-beve> e http://www.nationalgeographic.it/ambiente/2017/12/14/news/sopra_un_mondo_di_plastica-3792305/ e <https://www.minimoimpatto.com/news/una-scuola-senza-bottiglie-di-plastica-si-puo-borracce-e-brocche-alleate-plasticfree.html> e <http://www.viviconstile.org/azioni/alle-feste-solo-stoviglie-compostabili> e <https://www.lifegate.it/persone/iniziative/plasticless/cosa-puoi-fare-tu> e <https://usaegettanograzie.it> <https://www.lifegate.it/persone/news/economia-circolare>

Obiettivo aria

<http://www.viviconstile.org/calcolatori> <https://www.tuttogreen.it/risparmio-energetico-a-casa/> <https://energy.lifegate.it/blog-gas-e-luce/co2/> <http://www.viviconstile.org/azioni/abbasso-il-riscaldamento-a-20-grad> <https://www.tuttogreen.it/lampadine-a-led-alogene-e-basso-consumo/> <https://energy.lifegate.it/blog-gas-e-luce/cos-e-energia-fonti-rinnovabili/> <https://www.legambiente.it/contenuti/articoli/clean-air-insieme-la-salute-e-l-aria-pulita> <http://115.regione.lombardia.it/services/pm10/getFile/6> <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/10-modi-per-ridurre-lo-smog-citta-e-di-quanto> <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/come-inquinare-meno-e-vivere-felici-le-iene>

Obiettivo acqua

http://online.scuola.zanichelli.it/fare/files/2008/09/6685_paci_fare_inquinamento_idrico.pdf http://www.protezionecivile.gov.it/jcms/it/inquinamento_acque.wp;jsessionid=9DEE7B835E43CEAE80309272A0AEB2F4.worker3?pagtab=2#pag-content <https://www.unimondo.org/Guide/Ambiente/Acqua/E-tu-che-water-footprint-hai-147727> <http://www.viviconstile.org/lo-sapevi-che/abitare-la-casa/come-usare-meglio-l-acqua> <http://www.plef.org/quanto-inquina-lolio-per-alimenti-impariamo-a-smaltirlo-correttamente/> e <http://www.plef.org/quanto-inquina-lolio-per-alimenti-impariamo-a-smaltirlo-correttamente/> <https://ilfattoalimentare.it/olio-patatine-fritte-inquinamento.html> <https://www.altroconsumo.it/festival-2018/news/detersivi-eco> e <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/detersivi-chimici-e-inquinamento-acque> e <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/caratteristiche-di-un-prodotto-ecologico>

INDICE

- *Cosa fare in casa*

 - La temperatura in casa**

 - Il consumo di energia in casa**

 - Il consumo di acqua in cucina e in bagno**

 - In giardino**

- *Cosa fare fuori casa*

 - Il cibo e i beni di prima necessità**

 - Prodotti di stagione coltivati all'aperto e vicino al luogo di vendita*

 - Il biologico*

 - L'impatto ecologico dei vari alimenti*

 - Cibi e imballaggi*

 - La spesa a casa e i G.A.S*

 - Lo spreco di cibo*

 - Abiti e beni di altro uso**

 - Prodotti usa e getta**

- *Gli spostamenti*

- *Gli impegni della 2^C*

- *Gli alberi che abbiamo piantato*

Cosa fare in casa

Che cosa possiamo fare noi per garantire uno sviluppo sostenibile? Come vedremo non servono grandi gesti, bastano piccoli accorgimenti che ognuno può adottare nella vita quotidiana, a partire dalla propria abitazione.

La temperatura in casa

Dobbiamo prendere coscienza del fatto che molto dell'**inquinamento atmosferico dipende dall'uso degli impianti di riscaldamento** e condizionamento all'interno delle abitazioni. Come ovviare al problema?

Siamo abituati a godere di temperature tropicali in casa anche nei mesi più freddi, al punto che in alcuni appartamenti si vedono bambini girare in maniche corte. Non è assurdo? Consideriamo che in un'abitazione media, d'inverno, tenendo la temperatura intorno ai 20° (limite di legge), emettiamo circa 17 kg di CO₂ al giorno (come se percorressimo 100 km in macchina). Se nello stesso appartamento, d'inverno, teniamo la temperatura a 24°, emettiamo circa 24 kg di CO₂ al giorno (come se percorressimo 140 km in macchina). Ma a pagare è l'ambiente, quindi noi. Per evitare inutili sprechi, **in inverno bisogna tenere il riscaldamento basso (max 19°)**: per non soffrire il freddo basta coprirsi con un maglione pesante! Una buona soluzione è anche mettere le **valvole sui termosifoni**, per dosare il calore, senza farli andare più del dovuto. Per esempio, per questioni di salute è bene avere una temperatura più bassa in camera rispetto ad altri ambienti della casa. Inoltre in generale è buona abitudine **regolare la temperatura a seconda dell'ora del giorno e della presenza o meno di persone nell'abitazione**. Non dimentichiamo infine di tenere le finestre chiuse quando funziona il riscaldamento, rimandando il ricambio d'aria a quei momenti in cui l'impianto è spento.

Parlando di temperatura, si consuma moltissima energia - e si accrescono le emissioni di CO₂ - pure usando i **condizionatori**. Anche durante l'estate questo deve essere assolutamente evitato: infatti, più usiamo i condizionatori, più energia usiamo ed emettiamo nell'aria altissime quantità di anidride carbonica. Non è assurdo? Non sarebbe meglio usare altri metodi per stare al fresco? Ad esempio i ventilatori consumano 25 volte meno rispetto ai condizionatori e quindi andrebbero preferiti. Eppure, sebbene fuori si sfiorino i 40 gradi, d'estate in tanti uffici la temperatura si aggira intorno ai 18 gradi, fatto che costringe le persone a munirsi di giacca.

Il consumo di energia in casa

Sappiamo che molta energia nelle nostre abitazioni viene spesa per azionare gli **elettrodomestici**. Di alcuni (come la lavatrice) non riusciamo più a fare a meno, mentre altri sono entrati solo di recente nella nostra quotidianità.

A proposito di quelli più tradizionali, occorrerebbe riconsiderare le modalità d'uso: per esempio dobbiamo imporci di **utilizzarli sempre a pieno carico** impostando **programmi ECO** che minimizzano i consumi.

Per quanto riguarda la lavatrice, occorrerebbe ridurre il numero delle macchinate (cioè fare andare meno volte la macchina); se dobbiamo lavare capi di colori diversi possiamo usare strumenti che inseriti nel cestello consentono di evitare macchie e ingrigimento (fogli appositamente studiati e riciclabili con la carta). Prima di tutto però chiediamoci se è veramente necessario lavare certi indumenti: una camicetta indossata una sera a cena non necessita di un lavaggio in lavatrice! Mettiamola all'aperto a prendere aria: tornerà come nuova.

Un altro elettrodomestico necessario è il frigorifero che occorre utilizzare in modo ragionevole, lasciandolo aperto il meno tempo possibile. Durante le vacanze bisognerebbe spegnere tutti gli elettrodomestici e, nel caso del frigorifero svuotarlo.

Quanto agli elettrodomestici introdotti più di recente, invece, bisognerebbe chiedersi con onestà quanto siano necessari. Ad esempio negli ultimi anni si è diffusa l'asciugatrice: tuttavia essa non è indispensabile in quanto il bucato asciuga naturalmente su uno stendi panni, senza bisogno di consumare alcunché. Questa comodità ci costa caro, soprattutto dal punto di vista ambientale.

Negli ultimi decenni la tecnologia comunque si è evoluta, infatti oggi esistono elettrodomestici di classe A e A++ che consentono di risparmiare molta energia rispetto ai modelli più vecchi. Quindi quando li compriamo dovremmo scegliere tra quelli di classe A o superiore.

Sempre riguardo al **consumo di energia elettrica**, un'altra cattiva abitudine da correggere è quella di lasciare i dispositivi attaccati alla presa di corrente. Se sono già carichi, sebbene in misura minore, continuano a consumare. Lo stesso discorso vale per le spie di molti dispositivi in stand-by: il televisore, lo stereo o altro di notte continuano a consumare energia a causa della piccola spia. Spegniamoli!

Molta energia è spesa anche per l'**illuminazione degli ambienti**. Anche in questo caso vale prima di tutto il buon senso, per cui, una volta **usciti da una stanza** dobbiamo ricordarci di **spegnere sempre la luce**. In generale, poi, durante le ore del giorno dobbiamo sfruttare il più possibile la luce del sole. Inoltre è noto che oggi si può (e quindi si deve) ridimensionare l'impiego di energia ricorrendo a prodotti a basso consumo. Le lampade a LED consumano dieci volte meno e hanno un costo di poco superiore rispetto a quelle normali. Ci guadagniamo noi, ci guadagna l'ambiente!

Aldilà delle abitudini quotidiane, ciò che **incide significativamente sul livello di inquinamento prodotto** usando elettrodomestici o altro è **l'origine dell'energia**. Sarebbe buona cosa che ogni abitazione si dotasse di pannelli solari o di dispositivi di auto produzione dell'energia, che sfruttano appunto le energie rinnovabili. Tuttavia, quando questo non è possibile, almeno nell'immediato, occorre rivedere le caratteristiche del nostro fornitore di energia e appunto considerare l'origine dell'energia che sfruttiamo. Siamo chiamati a scegliere un fornitore che la produce usando solo fonti rinnovabili o comunque a **chiedere al nostro fornitore che l'energia che noi acquistiamo provenga esclusivamente da fonti rinnovabili**. Solo così potremo cambiare il mercato e salvare il pianeta! Ricordiamo che la domanda condiziona l'offerta! Più persone chiederanno energia da fonti rinnovabili e più le aziende si sentiranno in obbligo di offrire energia pulita. Mettiamo da parte la pigrizia, informiamoci e cambiamo! In Italia i fornitori di energia rinnovabile sono diversi e offrono certamente tariffe competitive.

Vogliamo avere un'idea di **cosa cambierebbe** se usassimo energia pulita per il riscaldamento o per l'elettricità? **Se in ogni abitazione si passasse ad una fornitura di energia proveniente da fonti rinnovabili, risparmierebbe tanta CO2 quanta quella emessa da un'auto che compie 12.000 km di tragitto. Detto altrimenti, cambiando la fornitura di energia eviteremmo di inquinare come se per un anno smettessimo di usare l'auto. Non è incredibile?**

Cosa stiamo aspettando?

In cucina e in bagno: il problema dell'acqua

Uno dei problemi più grandi che si genera sia in cucina che in bagno è lo **spreco d'acqua**.

In generale dobbiamo mettere in atto dei piccoli ma fondamentali accorgimenti:

- **Chiudere i rubinetti mentre si insaponano le stoviglie.** E' una cattiva abitudine di molti lasciare il rubinetto aperto mentre si lavano i piatti: invece bisogna procedere insaponando tutte le stoviglie, per poi sciacquare tutto assieme. Inoltre se si lavano i piatti in lavastoviglie, non è necessario sciacquarli prima: è possibile eliminare i residui di cibo utilizzando una spazzola o una spugna, oppure ricorrendo a tovaglioli di carta bianchi che successivamente verranno gettati nell'umido.
- **Chiudere i rubinetti mentre ci si lava i denti.** Questa semplice accortezza permette di risparmiare 6 litri d'acqua ogni minuto.
- **Preferire la doccia al bagno.** Grazie a questa accortezza è possibile diminuire del 75% il consumo d'acqua. Quando si fa il bagno si sprecono 80 litri d'acqua, invece per una normale doccia di 5 minuti si consumano 25 litri, in una particolarmente lunga di 10 minuti si consumano 50 litri.
- **Ridurre significativamente il tempo della doccia.** E' davvero bello perdere un po' di tempo sotto il getto d'acqua calda ma bisogna tenere presente che ogni minuto passato nella doccia consuma dai 6 ai 10 litri d'acqua, pertanto è molto importante stare attenti al tempo che utilizziamo per lavarci. Come fare? È semplicissimo: accendiamo il getto e ci bagniamo, quindi lo spegniamo per insaponarci e lo riaccendiamo solo per sciacquarci. Di sicuro è meno piacevole ma è l'unico comportamento giusto e responsabile da mettere in atto.
- **Fare attenzione alla cassetta del water.** Le cassette tradizionali hanno una capacità di 12 litri ma i modelli in commercio permettono di scegliere tra un getto da 6 e uno da 12 a seconda delle necessità, per un risparmio idrico di circa 26.000 litri di acqua all'anno.
- **Riparare i rubinetti che gocciolano.** Con l'intervento di un idraulico in pochi minuti si risolve un problema che causa la perdita di 21.000 litri di acqua all'anno per ogni rubinetto.

Un secondo tipo di problema che si genera è l'**inquinamento irreversibile dell'acqua**. Questo accade perché viene versato olio negli scarichi o perché vengono impiegati detersivi troppo aggressivi.

L'olio utilizzato per le frittiture, l'olio del tonno o delle verdure in conserva deve sempre essere prelevato, messo in un contenitore e successivamente portato in appositi punti di raccolta o in discarica. Anche le pentole sporche di unto devono essere passate con un velo di carta da cucina (bianca) che verrà poi gettata nell'umido perché organico. **Non bisogna mai versare dell'olio nello scarico del lavandino o del gabinetto.** Versato in uno specchio d'acqua un solo litro è in grado di formare una **pellicola inquinante grande quanto un campo da calcio** e di **rendere non potabile un milione di litri d'acqua** (pari a circa la quantità consumata da un individuo in 14 anni). Ne deriva un danno irreversibile alla flora e fauna acquatica, ma anche alla nostra salute. Infatti, per un ciclo naturale, l'acqua inquinata finisce nei terreni inquinando così la flora e le falde acquifere con conseguenze problematiche per la nostra salute. **Raccogliendo l'olio alimentare usato**, invece, ne permettiamo la rigenerazione: con la **lavorazione degli oli usati si ottengono nuove basi lubrificanti** con caratteristiche chimico-fisiche e tecnologiche analoghe a quelle prodotte dal

petrolio greggio ma meno inquinanti. Attraverso tali processi di trattamento e di riciclo si ottengono prodotti di elevata qualità come **lubrificanti vegetali per macchine agricole, estere metilico componente del biodiesel, glicerina per la saponificazione, combustibile per il recupero energetico.**

Quanto ai **detersivi**, è bene usarli in **quantità ridotta**, ma soprattutto **bisogna accertarsi del fatto che il prodotto che si sta utilizzando sia di origine vegetale e che contenga pochi tensioattivi.** Infatti oltre a non essere biodegradabili, una volta raggiunti fiumi e mari attraverso le fognature, i detersivi tradizionali (insieme ai residui dei fertilizzanti usati in agricoltura) si rendono tra l'altro responsabili del fenomeno di eutrofizzazione delle acque. Infatti sono realizzati con grandi quantità di sostanze derivate da zolfo (il sodio lauril etero solfato ne contiene in parte), fosforo e azoto, che costituiscono dei nutrienti per le piante acquatiche e possono farle proliferare più del dovuto. Le microalghe così, ipernutrite e non smaltite dai consumatori primari (gli animali acquatici), possono aumentare l'attività batterica, ridurre la quantità di ossigeno e quindi toglierlo agli stessi pesci. Come comportarsi allora?

Occorre scegliere detersivi e detergenti di origine vegetale e contenenti pochi tensioattivi, come già precisato. Si tenga poi conto che in generale i detersivi in polvere sono da preferire a quelli liquidi per varie ragioni:

Detersivi in polvere	Detersivi liquidi
<ul style="list-style-type: none">• Sono più efficaci anche a basse temperature (meno energia impiegata)• la loro efficacia è testata anche a fronte di piccole quantità di prodotto. Quindi per lavare la stessa quantità di panni servirà meno detersivo in polvere di quanto se ne userebbe se il detersivo fosse liquido• gli imballaggi sono più piccoli, quindi si utilizza meno plastica (spesso per altro sono contenuti in involucri di cartone)• sono meno inquinanti perché poco schiumogeni e perché si diluiscono con semplice acqua• poiché possono lasciare macchie sui tessuti e residui nella macchina, occorre dosarli con molta attenzione e parsimonia;	<ul style="list-style-type: none">• Sono più delicati sui tessuti ma perciò stesso meno efficaci quando si tratta di lavare capi veramente molto sporchi;• per essere efficaci devono essere impiegati in quantità maggiore (rispetto al detersivo in polvere) e a temperature più alte;• gli imballaggi sono più grandi e sempre in plastica;• sono più inquinanti perché tendenzialmente schiumogeni e perché contenenti tensioattivi (necessari per diluire il detersivo);

Un'altra cosa da fare è quella di **eliminare l'ammorbidente**, perché contiene derivati del petrolio non biodegradabili, dannosissimi sia per l'ambiente che per la salute umana. Come fare? È possibile **sostituire questo prodotto con dell'aceto** (da inserire nel cassetto, separatamente dal detersivo) **o con del bicarbonato** (mezzo bicchiere, da diluire precedentemente in acqua). Se si desidera un

bucato profumato, si possono mettere nell'armadio dei gessetti imbevuti di olio essenziale, sempre ricaricabili.

Per chi ha tempo, una buona alternativa è produrre i detersivi, gli sgrassatori e i detergenti con prodotti che si trovano facilmente in casa (per esempio per uno sgrassatore basta mischiare del bicarbonato di sodio e aceto bianco).

In giardino

Per chi ha un giardino è buona cosa raccogliere l'acqua piovana e quella usata in cucina per poi utilizzarla per bagnare le piante la sera (momento della giornata più opportuno perché l'acqua non evapora e non viene quindi sprecata). Un altro metodo invece è recuperare l'acqua della grondaia e raccoglierla in un secchio per poi riutilizzarla. Inoltre è importante posizionare con cura gli irrigatori nel giardino, in modo che irrighino la terra e non le zone pavimentate. In generale poi è possibile scegliere anche di non irrigare il giardino durante l'estate ma di farlo seccare leggermente: quando ritornerà il clima più fresco riprenderà vigore grazie alla rugiada mattutina. Per la pulizia del pavimento è bene utilizzare la scopa e non la canna dell'acqua.



Cosa fare fuori casa

Forse pochi lo sanno, ma possiamo frenare i cambiamenti climatici compiendo delle scelte consapevoli e responsabili nel momento in cui compriamo: quando facciamo la spesa, quando acquistiamo degli abiti, quando ci procuriamo prodotti di altro tipo destinati ad entrare nelle nostre case o ad accompagnarci nel quotidiano.

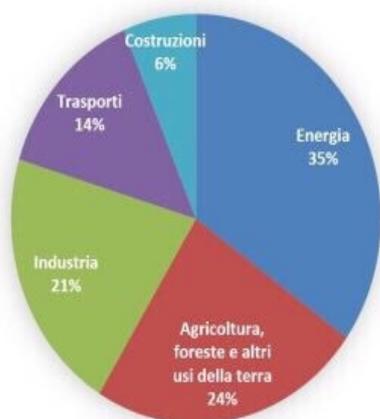
In generale quando usciamo a fare acquisti

- pensiamo a ciò di cui abbiamo veramente bisogno
- pensiamo a ciò che intendiamo mangiare durante la settimana e prepariamo una lista della spesa, così da comprare solo quello che ci serve davvero
- portiamoci da casa delle borse in tessuto

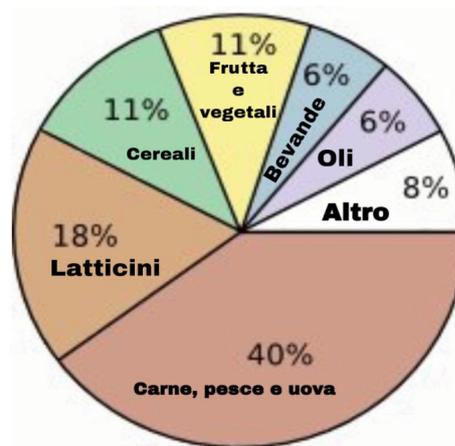
Il cibo e i beni di prima necessità

La nutrizione è indispensabile per la sopravvivenza umana. Tuttavia, anche se non ce ne accorgiamo, con la produzione di cibo inquiniamo l'ambiente, mettendo in pericolo la nostra stessa sopravvivenza. Come visibile dai grafici sotto riportati, l'agricoltura provoca un'emissione di anidride carbonica pari al 24% del totale, inoltre diversi alimenti comportano un diverso grado di emissione di Co2.

Cause delle emissioni di Co2



Produzione di Co2 dai vari alimenti



Il secondo grafico ci fa capire che nella nostra alimentazione dobbiamo assolutamente ridurre il consumo di carne, pesce e uova, perché con questi alimenti inquiniamo maggiormente; infatti:

- Pesce pescato 500 gr → 0,61 kg CO2
- Bovino 500 gr → 3,09 kg CO2
- Ovino 500 gr → 0,88 kg CO2
- Pollo 500 gr → 0,93 kg CO2
- Maiale 500 gr → 1,15 kg CO2

Procediamo con ordine!

Prodotti di stagione, coltivati all'aperto e vicino al luogo di vendita

In primo luogo, per rispettare la natura e noi stessi, quando facciamo la spesa **dobbiamo acquistare merci prodotte vicino al luogo di vendita**, perché questo fa bene a noi e all'ambiente. Infatti, se abitiamo a Milano e compriamo delle noci provenienti dal Cile, è certo che quelle noci hanno fatto un lungo viaggio per arrivare da noi: di sicuro il trasporto di questo prodotto ha avuto ricadute ambientali, inoltre, dato il lungo viaggio compiuto, potrebbe essere stato necessario l'impiego di conservanti. Questo fa male a noi perché ci intossichiamo di sostanze nocive e artificiali, e fa male all'ambiente perché lo inquina maggiormente.

Per lo stesso motivo è **importante acquistare prodotti di stagione**. Un prodotto di stagione è un elemento che cresce in una data regione e in un certo periodo dell'anno. Proponiamo qui di seguito una tabella della stagionalità dei prodotti, tabella che si riferisce all'Italia:

Gennaio Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere

Febbraio Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere

Marzo Arance, Kiwi, Mandarini, Mele, Pere

Aprile Arance, Fragole, Kiwi, Mele, Pere

Maggio Arance, Ciliegie, Fragole, Mele

Giugno Albicocche, Ciliegie, Fragole, Pesche, Susine

Luglio Albicocche, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pere, Pesche, Susine

Agosto Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva

Settembre Fichi, Mele, Meloni, Pere, Pesche, Susine, Uva

Ottobre Cachi, Castagne, Mele, Pere, Uva

Novembre Arance, Cachi, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere

Dicembre Arance, Kiwi, Mandaranci, Mandarini, Mele, Pere

Gennaio Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci

Febbraio Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci

Marzo Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, radicchio, Sedani, Spinaci

Aprile Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine

Maggio Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalate, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine

Giugno Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine

Luglio Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine

Agosto Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine

Settembre Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine

Ottobre Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine

Novembre Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci, Zucchine

Dicembre Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci

Consideriamo ad esempio il mese di marzo. A marzo in Italia crescono le pere ma non crescono le ciliegie o le fragole. Quindi le ciliegie o le fragole che si trovano sui banchi dei supermercati a marzo provengono quasi sempre da lontano. Un solo kg di ciliegie provenienti dal Cile e portate in Italia comporta l'emissione di 21 Kg di CO₂, perché, come noto, l'aereo è un mezzo altamente inquinante¹. **Quando acquistiamo alimenti fuori stagione, alimenti provenienti da lontano, non possiamo ignorare che con l'importazione di questi alimenti è stato prodotto dell'inquinamento.** Inoltre, come già indicato sopra, spesso questi prodotti devono essere trattati con conservanti, il che ne diminuisce la genuinità. Allora non dobbiamo cedere alla tentazione di mangiare delle ciliegie ad aprile: per quanto sia grande il desiderio di tornare ad assaggiare queste delizie se le mangiassimo dovremmo essere consapevoli del danno che procuriamo all'ambiente. **Qualcuno potrebbe obiettare che se non compriamo noi quei prodotti, il supermercato li venderà comunque perché ci sarà qualcun altro a comprarli, ma se noi smettiamo di comprarli magari il supermercato inizierà a metterne meno sugli scaffali, e se il nostro amico poi lo va a dire a un altro suo amico, il messaggio si diffonde e il venditore non avrà più a chi venderli e dovrà smettere.**



¹ È curioso notare che, nonostante vengano da lontano, le banane siano un alimento relativamente poco inquinante. Infatti vengono trasportate su navi e possiedono un packaging naturale al 100% (la buccia)!

L'importanza del biologico

Se vogliamo fare ancora di più per il nostro pianeta dobbiamo indirizzare i nostri acquisti verso il **biologico**.

Cos'è un prodotto biologico? Un prodotto bio per essere definito tale deve rispettare delle norme: queste ultime vietano l'utilizzo di OGM (organismi geneticamente modificati), agenti chimici e ormoni. Gli alimenti coltivati biologicamente prevedono l'uso di fertilizzanti e pesticidi naturali, la rotazione delle colture (per favorire la fertilità del suolo) e l'uso di siepi che proteggono il terreno dai venti e dall'erosione, creando un clima più favorevole allo sviluppo delle piante e favorendo l'insediamento di numerosi insetti utili. Ugualmente, gli animali allevati secondo metodo biologico non assumono antibiotici o ormoni. Mangiare biologico significa infatti vivere diminuendo le sostanze chimiche nel rispetto della terra, di noi stessi e delle generazioni future.

Perché scegliere un prodotto biologico? Escludendo l'uso di prodotti chimici, l'agricoltura biologica riduce l'inquinamento, migliorando la qualità del suolo e dei prodotti, perciò è più rispettosa per l'ambiente e per l'uomo. La scelta di alimenti biologici è una scelta efficace per il benessere di ogni individuo ma anche per il pianeta: consumare biologico significa dare la propria preferenza ad una scelta sostenibile.

Potremmo stilare una lista di punti a favore del cibo biologico:

- esso ha un sapore migliore perché proviene da terreni equilibrati;
- la rotazione delle colture preserva il suolo e mantiene sani i terreni, contribuendo all'equilibrio dell'ecosistema;
- inoltre il ridotto impiego di prodotti chimici protegge l'acqua dall'inquinamento.

Attenzione: in commercio vengono venduti molti prodotti detti "falsi bio", ovvero prodotti che non presentano il vero logo del bio. Infatti dobbiamo diffidare di etichette come "bio" oppure "100% biologico" etc.. Invece per essere sicuri di acquistare prodotti veramente bio dobbiamo accertarci della presenza del vero logo, cioè una foglia formata da stelline bianche su sfondo verde.



Cosa comporta invece il consumo di prodotti tradizionali?

- I prodotti chimici, pesticidi e fertilizzanti stanno contaminando il nostro ambiente naturale e le risorse idriche.
- ad oggi non conosciamo le conseguenze dell'uso degli OGM, secondo alcuni dannosi rispetto alla biodiversità. Il cibo biologico non può essere geneticamente modificato in alcun modo e si sceglie di rispettare la biodiversità e la varietà dei prodotti offerti;

- la carne proveniente da allevamenti convenzionali è l'alimento a più alto rischio per la contaminazione di sostanze nocive. Gli antibiotici, i farmaci e gli ormoni della crescita passano direttamente nella carne danneggiandola gravemente;

L'impatto ecologico dei vari alimenti

Le nostre scelte in termini di alimentazione e produzione possono incidere significativamente sul rispetto del territorio.

- La **produzione in serra** ha un **impatto ecologico molto più grande rispetto alla produzione all'aria aperta**, soprattutto a causa delle temperature di coltivazione. Ad esempio, solo la frutta in serra ha un'impronta anche sei/otto volte superiore rispetto a quella della frutta coltivata naturalmente, pertanto se un kg di pesche di stagione comporta l'emissione di 500 g di CO₂, un kg di pesche coltivate in serra comporta l'emissione di 3 kg di CO₂ (pari a 27 km percorsi in auto). In generale poi la coltivazione in serra pone numerosi problemi: la deturpazione del paesaggio, l'aumento della superficie di suolo impermeabilizzata, la necessità di smaltimento di rifiuti (coperture e altro materiale plastico, substrati, soluzioni di drenaggio, ecc.), l'uso intensivo di prodotti chimici (concimi, fitofarmaci, geodisinfestanti, diserbanti, fitoregolatori) che determinano la salinizzazione dei suoli, l'inquinamento delle falde, la contaminazione dei prodotti. La zona di Almeria, in Spagna, è una delle più intensive al mondo per l'uso di serre. In Italia, la Sicilia è una delle regioni con maggior numero di serre nel nostro paese.
- La coltivazione dell'**olio di palma** ha una resa superiore a quella di altri oli e richiede meno acqua, dunque è più conveniente rispetto alla coltivazione dell'olio di girasole, per esempio. Ma la questione non è del tutto a favore di questo alimento, anzi: **la sua produzione incide gravemente sull'ambiente** poiché la grandissima richiesta del mercato sta devastando i territori, provocando deforestazione.
- La coltivazione di **soia** da parte di grandi produttori agricoli è un fattore trainante della deforestazione amazzonica. Dopo le attività di disboscamento è impossibile che le aree verdi di quella zona diventino recuperabili. Il Brasile è il più grande esportatore di soia al mondo.
- Per quanto riguarda il pesce, in generale oggi si tende a privilegiare il consumo di alcuni **prodotti ittici** considerati prestigiosi (branzino, salmone, aragosta, etc.) a discapito di altri, secondo l'opinione comune meno pregiati, invece ricchissimi di Omega-3 e meno impattanti sull'ambiente (sardine, sgombri, etc.). I molluschi allevati e il pescato di sardine, sgombri e aringhe infatti hanno un impatto relativamente ridotto sull'ambiente. Sconsigliati sono i pesci-gatto e i gamberi, l'allevamento dei quali richiede una costante circolazione dell'acqua, alimentata elettricamente (producendo venti volte più gas serra del piccolo pescato). Il salmone necessita di grandi quantitativi di farina di pesce (ottenuta dalla macinazione di pesci di piccola taglia, ossa e viscere incluse, e dalle carcasse di pesci e di crostacei più grossi) che per essere prodotta genera elevate quantità di gas serra. Bisogna inoltre considerare l'inquinamento causato dal motore dei pescherecci e anche i danni causati dalla pesca eccessiva (che in alcuni casi è tale da impedire la riproduzione stessa dei pesci). Il mare spesso rappresenta il contenitore nel quale vengono scaricati i rifiuti, di conseguenza quei rifiuti vanno a danneggiare il pesce che finisce sulle nostre tavole. Pertanto **il consumo di pesce deve essere comunque moderato**.
- Una **dieta a base di carne ha un impatto decisamente importante**. In genere i prodotti di origine animale hanno un'impronta idrica maggiore dei prodotti vegetali. Occorre tenere presente che tipi diversi di carne hanno un diverso impatto ecologico: ad esempio 100 g di carne bianca richiedono 1550 l d'acqua, mentre un semplice hamburger da 150 g ha bisogno di circa 2400 litri di acqua. In generale poi **per ogni kg di carne rossa** consumato si

emettono 26 kg di CO2 (quanti ne emetteremmo percorrendo 270 km in macchina - le ragioni sono molteplici: **deforestazione**, produzione dei mangimi, costi dell'allevamento come quelli derivati dalla **flatulenza delle vacche**, etc.). Se l'1% della popolazione diminuisse il consumo di carne di una porzione al giorno, verrebbero risparmiati milioni di rifiuti e conservate grandi quantità di risorse idriche: la carne è uno dei prodotti più inquinanti sul mercato. Per quanto si è appena detto sopra, un altro alimento fortemente impattante è il **formaggio** (13,2 kg di CO2 emessi per ogni kg di prodotto). La **migliore fonte di proteine dal punto di vista ambientale è rappresentata dai legumi** (fagioli, lenticchie, ceci, etc.): 1 kg di legumi comporta l'emissione di solo 1,7 kg di CO2 (contro i 26 kg della carne rossa).

Tavola del consumo di acqua per alimento

Prodotto	Peso	Quantità d'acqua usata
Pomodoro	100 grammi	18 litri
Mela	100 grammi	70 litri
Panino	100 grammi	130 litri
Pasta	100 grammi	156 litri
Riso	100 grammi	346 litri
Uova	60 grammi	200 litri
Formaggio	60 grammi	300 litri
Coscia di pollo (carne bianca)	100 grammi	390 litri
Bistecca (carne rossa senza osso)	100 grammi	1550 litri
Pizza	400 grammi	880 litri
Legumi	100 grammi	406 litri
Hamburger	150 grammi	2400 litri

Cibi e imballaggi

In Italia molti supermercati vendono i prodotti freschi sciolti, ma accanto ad essi ne propongono altri confezionati (es. da un lato pesche sciolte, dall'altro pesche confezionate in vassoi di polistirolo richiuso con pellicola). È evidente che questi **imballaggi costituiscono un rifiuto, pertanto, a parità di prodotto dobbiamo sempre preferire la merce sciolta**, anche se la merce confezionata è già pulita e quindi risulta più pratica per chi - come molti di noi - ha poco tempo a disposizione. Tale discorso vale per la frutta ma anche per altri prodotti, commestibili e non: ad esempio, per quanto riguarda i salumi, bisognerebbe preferire l'acquisto al banco, perché le confezioni nelle quali alcuni affettati vengono sigillati alterano la qualità del prodotto stesso o comunque implicano l'aggiunta di conservanti. Passando invece all'acquisto dei flaconi di detersivo e di saponi, si potrebbe ridurre la produzione di rifiuti semplicemente comprando delle ricariche che poi andranno travasate nelle confezioni acquistate in precedenza; meglio ancora sarebbe frequentare negozi o supermercati che vendono il prodotto sfuso, permettendo al consumatore (che avrà prima comprato un contenitore in formato standard) di riempire un recipiente da utilizzare ripetutamente.

Un'altra **grande questione** che ha a che fare con un alimento imballato è quella **dell'acqua**. Purtroppo molte persone ancora oggi acquistano l'acqua in bottiglie in vetro o, ancora peggio, in bottiglie di plastica usa e getta. Ma non si può ignorare che **l'acqua proveniente** da lontano, per esempio **da fonti di montagna, ha percorso un lungo tragitto per giungere sulle nostre tavole, causando importanti emissioni di Co2**. Una bottiglia d'acqua da 1,5 litri comporta l'emissione di 200 g di CO₂ se confezionata in plastica e trasportata, mentre la stessa quantità d'acqua prelevata dal rubinetto comporta l'emissione di 2 g di CO₂. Già questo dovrebbe indurci a riflettere e a modificare le nostre abitudini. Se non bastasse, bisogna aggiungere che se la plastica è riciclabile, è altrettanto vero che il procedimento che permette tale processo è assai elaborato e costoso, e comunque una bottiglia di plastica usata non potrà mai diventare una nuova bottiglia di plastica. Inoltre la plastica non garantisce le medesime condizioni di conservazione del prodotto imballato nel vetro (materiale 100% naturale e quindi 100% riciclabile).

Cosa fare dunque? **La soluzione più semplice, ecologica ed economica è sotto gli occhi di tutti noi: bere l'acqua del rubinetto di casa**. Le acque di acquedotto sono sottoposte a vari trattamenti di tipo fisico e chimico, uno dei più importanti è quello della disinfezione che ha l'obiettivo di eliminare o ridurre a livelli accettabili eventuali popolazioni microbiche. Nell'ambito dell'organizzazione regionale, l'autorità sanitaria territorialmente competente predispone un piano annuale di controlli analitici: l'attuale normativa europea prevede un controllo costante, con milioni di analisi all'anno, di 50 parametri chimici e microbiologici.

Se tuttavia abitiamo in uno stabile vecchio, se troviamo sgradevole il sapore dell'acqua che fuoriesce dai nostri rubinetti e non abbiamo la possibilità di installare un depuratore, **possiamo tranquillamente usufruire degli appositi distributori che molti comuni mettono a disposizione**. Da queste "case dell'acqua" è possibile prelevare acqua alla spina, nelle versioni liscia e gassata, a temperatura ambiente o refrigerata. **A Veduggio al Lambro, per esempio, la casa dell'acqua, si trova in via Repubblica**.

Cosa fare **quando siamo fuori casa**? Anche in questo caso la soluzione è semplice, economica ed ecologica. Chi di noi porta con sé una borsa o uno zaino non dovrà fare altro che munirsi di una borraccia (lavabile), da riempire ogni qualvolta ne avrà bisogno. Così eviterà di spendere soldi, eviterà di emettere CO₂ (perché l'acqua non dovrà percorrere km in superficie) ed eviterà di produrre rifiuti di plastica, dannosi per l'ambiente.



La spesa a casa e i G.A.S.

Inquiniamo maggiormente facendo ognuno la spesa per sé oppure usando i camion che ce la portano direttamente nelle nostre case? Se tutti ci facessimo consegnare la spesa nelle nostre abitazioni sarebbe un poco meglio per l'ambiente. Ci sono dei siti che mettono a disposizione dei furgoni per svolgere questo compito. Ognuno di questi mezzi ha un quartiere dove portare gli acquisti; in questo modo i camion percorrono meno strada e emettono nell'aria meno gas inquinanti. Un'altra soluzione per utilizzare meno la macchina è quella di frequentare i negozi più vicini o del proprio paese, andando a piedi oppure in bici.

Esistono anche i gruppi di acquisto solidale (GAS); si tratta di gruppi informali di cittadini che si incontrano e si organizzano per acquistare insieme prodotti alimentari o di uso comune. L'acquisto avviene secondo il principio della solidarietà, che li porta a preferire pochi prodotti e locali. Il GAS si caratterizza infatti per tre aggettivi: piccolo, locale e solidale: piccolo per permettere un'organizzazione più semplice e per favorire le relazioni tra i soci, locale per rinsaldare il legame tra i cittadini ed il territorio che abitano. Il gruppo d'acquisto diventa solidale nel momento in cui decide di utilizzare il concetto della solidarietà come criterio di guida nella scelta dei prodotti. I gruppi cercano alimenti provenienti da piccoli produttori locali per ridurre l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto. Inoltre si cercano cibi con il marchio biologico o ecologico che siano stati realizzati rispettando le condizioni di lavoro. I Gas i cercano le condizioni (prodotti, quantità, consegne e imballaggi) migliori e il prezzo giusto che riconosca degnamente il lavoro dei produttori e che sia compatibile con le tasche dei consumatori. La riduzione degli scarti, degli imballaggi, dei trasporti e del numero porta normalmente ad un risparmio rispetto a prodotti di pari qualità acquistati in altri circuiti distributivi.

Lo spreco di cibo

Il cibo è da sempre un risorsa importantissima, anche se per noi è facilmente accessibile e perciò appare qualcosa di scontato. Forse anche per questa nostra leggerezza, oggi accade qualcosa di vergognoso: alcune persone muoiono perché non hanno soldi per comprare il cibo, mentre noi ce ne ingozziamo o lo sprechiamo. Molti alimenti vengono buttati prima ancora di arrivare al supermercato, per colpa del loro aspetto. Questo è un errore gravissimo: dovremmo abituarci a mangiare anche prodotti non perfetti esteticamente ma buoni. Inoltre dovremmo cercare di comprare solo il necessario al supermercato, aiutandoci con la lista della spesa, per evitare di procurarci alimenti inutili e poi farli scadere: è meglio usare un carrello più piccolo che così con soli pochi alimenti sembra quasi pieno.

Oltre **un terzo del cibo prodotto** ogni anno per il consumo umano (circa 1,3 miliardi di tonnellate) **va perduto o sprecato** dai paesi industrializzati e dai paesi in via di sviluppo, che sperperano rispettivamente 670 e 630 milioni di tonnellate di cibo ogni anno. Solo nei Paesi industrializzati vengono buttate 222 milioni di tonnellate di cibo ogni anno: **una quantità che sarebbe sufficiente a sfamare l'intera popolazione dell'Africa Sub Sahariana. Una parte**, prima di arrivare sulle tavole, **viene buttata via** dai contadini o dai grandi distributori **perché non rispetta i canoni di bellezza**; ad esempio se una carota è più piccola delle altre non va bene e quindi viene buttata, ma

non è affatto vero che se un prodotto è un po' più piccolo o ha una forma un po' strana non è buono: sono prodotti naturali e quindi è normalissimo che non siano tutti uguali anzi, ci dovremmo preoccupare del contrario.

Un'altra parte dei prodotti viene buttata via da noi perché scade: questo si può evitare creando una lista della spesa, comprando solo quello che mangiamo e non tutto quello che quel giorno abbiamo voglia di prendere perché poi viene messo in frigo e ci dimentichiamo di averlo.

Lo spreco del cibo ci riguarda da vicino: per produrre cibo si consuma molta energia e acqua e si emette moltissimo inquinamento che poi va a peggiorare anche la nostra salute! Per produrre generi alimentari destinati a finire nella spazzatura si emettono 3,3 miliardi di tonnellate di anidride carbonica. Gettare il cibo ha risvolti non solo economici, ma anche ambientali.

Abiti e altri prodotti di vario uso

L'inquinamento generato dalla produzione di indumenti, specialmente con nuovi materiali sintetici, è sbalorditivo: l'acqua e l'energia necessarie per produrre tutti questi tessuti e capi di abbigliamento finale sono immense; inoltre l'impatto della moda veloce è causato dai volumi esorbitanti di produzione del settore. Questa scala esagerata di operazioni è ciò che lo rende così problematico.

Quando compriamo dei vestiti, in primo luogo, è bene guardare i materiali. Tutti i tessuti si logorano con il lavaggio, il che significa che pezzi del materiale stesso vanno giù nello scarico con l'acqua di lavaggio. I tessuti naturali sono **fibre naturali, biodegradabili e non tossiche** (cotone, lana, lino, seta, canapa, bambù, etc.). I tessuti sintetici invece, di origine non naturale, portano con sé delle microplastiche, che costituiscono un problema crescente nel nostro ecosistema marino. Scegliere i tessuti naturali significa scegliere prodotti rispettosi per l'ambiente che **invecchiano bene, si conservano a lungo e offrono a chi li indossa numerosi vantaggi**: sono **termoregolatori** (lana e seta), **traspiranti** (non contenendo plastiche e altri materiali impermeabili consentono la traspirazione e l'evaporazione del sudore), **anallergici e antiodore**. Per riconoscere un capo di qualità è buona cosa **controllare l'etichetta**, dove ogni marchio è obbligato a segnare la provenienza e i materiali.

Un altro aspetto importante da non sottovalutare è la **provenienza dei capi e in generale dei prodotti non commestibili che acquistiamo**. La maggior parte dei grandi marchi della moda italiana e internazionale ha trasferito l'intera produzione in paesi dove la manodopera costa poco e i controlli sono spesso inesistenti. Nonostante questi marchi garantiscano che la loro catena produttiva tuteli la salute dei lavoratori, quella dei consumatori, e dell'ambiente, le inchieste più autorevoli dimostrano spesso il contrario. **La delocalizzazione rovina l'economia, danneggia l'ambiente e va contro le principali conquiste sociali dei Paesi sviluppati, conquiste acquisite in secoli di lotte**. Si tratta di un fenomeno devastante sul lungo termine, che solo l'indifferenza e l'ignoranza possono trascurare di considerare.

In conclusione, ci sono dei piccoli accorgimenti che, se tutti quanti provassimo a mettere in atto, porterebbero ad una limitazione, se non ad una soluzione del problema:

1. acquistare solo ciò di cui abbiamo veramente bisogno, evitando di fare shopping solo per divertimento o passatempo.

2. **controllare l'etichetta, privilegiando i tessuti e materiali naturali, e scegliendo capi prodotti vicino a noi, secondo criteri di legge seri;**
3. considerare e acquistare anche l'usato (specie se si tratta di prodotti che useremo per un periodo limitato, ad es. abiti per bambini, passeggini, culle, giocattoli, etc.);
4. scambiare abiti (e altri oggetti) con gli amici (così indosseremo sempre qualcosa di nuovo!);
5. valutare che un semplice accessorio può cambiare la valenza di un abito: un vestito che a noi sembra da giorno, se abbinato al giusto accessorio, può essere un'ottima alternativa ad un vestito da sera comprato apposta per l'occasione;
6. non gettare via d'impulso un abito: gli abiti vecchi o anche semplicemente quelli che non ci piacciono più potrebbero servire per altri usi (fare delle toppe da apporre ai jeans o su una minigonna, creare dei giocattoli come delle bambole di stoffa o degli animali di pezza, fare degli stracci, etc.);
7. donare ciò che non ci serve più alle persone bisognose, scegliendo l'ente più sicuro.

Prodotti usa e getta

Quanto ai prodotti usa e getta, per quanto detto finora risulta evidente che sono da eliminare, specie se non riciclabili a causa del materiale con cui sono costruiti o per altre ragioni. Facciamo un esempio: i piatti, i bicchieri e le posate di plastica sono deleteri per l'ambiente. Se organizziamo una festiciola o un picnic potremmo sostituirli con stoviglie biodegradabili comodamente rinvenibili al supermercato.

Tuttavia **esistono prodotti usa e getta che (almeno apparentemente) non possiamo evitare di consumare**, perché rispondono a delle esigenze primarie. È il caso, ad esempio, dei rasoi o dei pannolini per i bambini e degli assorbenti femminili. Eppure esistono delle **alternative che con un po' di buona volontà vengono incontro a noi e all'ambiente: occorre solo informarsi**. Per i bambini esistono in commercio dei pannolini ecologici in materiale biodegradabile (quindi pannolini usa e getta riciclabili) o in cotone lavabile. Per le donne, accanto agli assorbenti esterni usa e getta esistono i tamponi, gli assorbenti in cotone biologico e biodegradabile, gli assorbenti lavabili e le coppette. Un assorbente tradizionale usa e getta o un tampone (considerando anche l'incarto, la striscia in plastica adesiva, l'applicatore, etc.) impiega circa 500 anni per essere smaltito². Se pensiamo che ogni donna nell'arco della sua vita necessita di circa 11.500 assorbenti e moltiplichiamo la cifra per le donne che abitano il pianeta, avremo un'idea del problema (per non dire disastro) ecologico che inconsapevolmente creiamo. **Passare** agli assorbenti in cotone biodegradabile usa e getta, o agli assorbenti esterni lavabili o meglio ancora alla coppetta mestruale **è un gesto semplice ma concreto a vantaggio dell'ambiente. Non solo**: gli assorbenti esterni lavabili e le coppette comportano un **risparmio economico di migliaia di euro (per donna)**.

2 Il tampone di per sé ha tempi di smaltimento assai inferiori rispetto all'assorbente esterno usa e getta.

Gli spostamenti

Per contribuire alla riduzione di emissioni di gas inquinanti dobbiamo cambiare le nostre abitudini in fatto di spostamenti.

L'ideale è muoversi a piedi o in bicicletta per percorrere distanze brevi (per andare a scuola, in palestra, a casa di amici). Questo vale per adulti e bambini ed è tre volte utile: risparmiamo energia salvaguardando l'ambiente, risparmiamo molti soldi perché limitiamo la spesa per il carburante e quella per la palestra, e ci teniamo in forma. Insomma: facciamo qualcosa di buono, ci carichiamo di buonumore e guadagniamo in salute e forma fisica.

Se il luogo di lavoro o la scuola sono lontani possiamo farci accompagnare da un adulto, sfruttando però una sola macchina su cui saliranno più compagni: risparmiamo, riduciamo l'emissione di CO₂ e in più passiamo il tempo in compagnia. Un'altra possibile proposta è chiedere di introdurre anche nel nostro comune uno scuola-bus.

Una buona abitudine è spegnere il motore dell'auto quando stiamo in coda o attendiamo. Oltretutto ai giorni nostri abbiamo la possibilità di utilizzare mezzi pubblici, inquinando di meno. Proviamo a riflettere: se tutti i passeggeri sull'autobus usassero la propria macchina inquinerebbero di più. Dunque i mezzi pubblici sono un'ottima soluzione. Anche per visitare nuove località, invece di usare la macchina (sia per distanze brevi che per lunghe percorrenze) si può usare l'autobus o il treno, poiché si spreca meno carburante (quindi si risparmia e si inquina meno), si impiega meno tempo (col treno evitiamo le code), non si ha il problema del parcheggio, si arriva direttamente nel centro della città che vogliamo raggiungere.

Infine esistono anche le auto ibride che possiedono due motori diversi: uno elettrico e uno termico. Questo genere di auto rispetta l'ambiente perché fa a meno dei combustibili fossili (petrolio).

Gli impegni della 2^aC

- **Convinzione:** ci proponiamo di maturare e diffondere la convinzione che ognuno di noi può veramente fare la differenza.
- **Determinazione:** ci impegniamo a diffondere queste conoscenze e soprattutto le buone pratiche che ne discendono a tutti i nostri compagni e amici.
- **Coerenza:** ci proponiamo di essere coerenti, mettendo in atto tutte le strategie possibili per salvaguardare il pianeta. Non ha senso studiare lo sviluppo sostenibile a scuola e continuare a comprare l'acqua nelle bottiglie di plastica o acquistare le ciliegie ad aprile o mangiare l'hamburger tre volte alla settimana.
- **Operosità e concretezza:** ci impegniamo a fare qualcosa di concreto per tamponare gli effetti delle emissioni inevitabili. Ad esempio **abbiamo comprato e piantato due alberi!**

In particolare...

A scuola:

- ci impegniamo a sostituire le bottigliette di plastica con borracce, per evitare l'inquinamento

A casa:

- ci impegniamo a consumare acqua del rubinetto o delle case dell'acqua al posto di quella in bottiglie di plastica
- ci impegniamo a fare un'attenta raccolta differenziata
- ci impegniamo a eliminare o a ridurre drasticamente il consumo di prodotti usa e getta

Fuori casa:

- ci impegniamo a **leggere sempre l'etichetta dei prodotti** che intendiamo acquistare per scegliere con consapevolezza solo ciò che è bene per noi, per l'ambiente e per la società;
- ci sforziamo di comprare solo ciò che è davvero necessario
- ci impegniamo a non comprare o consumare quegli alimenti che compromettono la salute dell'uomo e dell'ambiente o perché fuori stagione, o perché provengono da lontano o perché altamente impattanti (es. ridurremo il consumo di carne, pesce e formaggi a favore dei legumi; non compreremo prodotti coltivati in serra, etc.);
- eviteremo di comprare oggetti prodotti lontano (es. t-shirt fatte dall'altra parte del pianeta)
- eviteremo di acquistare prodotti con imballaggi;
- ci impegniamo a riciclare o riutilizzare tutto ciò che è possibile

Gli alberi che abbiamo piantato

In questi mesi non ci siamo limitati a informarci e a meditare sui comportamenti da mettere in atto per salvaguardare il pianeta. Abbiamo deciso di compiere un gesto concreto che inaugurasse la nostra decisione di vivere in maniera sostenibile: servendoci di uno dei diversi siti che mettono a disposizione tale servizio, **abbiamo piantato un albero in Kenya!**

Ecco il messaggio che ci è subito arrivato:

La mia storia ha inizio in un vivaio in Kenya. Sono ancora un piccolo germoglio e sto mettendo le mie prime radici grazie a voi che mi avete piantato.

Come tutti gli alberi di XXXXX, sono unico e trasparente! Puoi controllare sul Registro degli Alberi con l'ID MKP-GKE.

Su questo Diario verrà pubblicata la mia foto non appena verrò trapiantato e tante altre storie e curiosità sul paese in cui cresco, sui contadini che si prendono cura di me e molto altro. Segui la mia storia!

Ecco dove mi trovo:

Latitudine 00° 40' 55.20" S

Longitudine 34° 46' 51.60" E

Ci è piaciuto molto compiere questo gesto che fa bene al pianeta, a noi e all'economia di chi vive in quel Paese lontano! Ecco perché alcuni fra noi, tornati a casa, hanno piantato subito un altro albero, avviando una catena virtuosa, perché il bene è contagioso!

Sarebbe bellissimo se questa catena non si interrompesse, se ognuno che legge questo libretto piantando un albero o semplicemente scegliendo di cambiare il proprio stile di vita in senso sostenibile, facesse quel piccolo passo che segna l'inizio di un nuovo corso per il nostro pianeta.



