RETE ZERO WASTE

Piccole Azioni Grandi Rivoluzioni

Una guida su come rivoluzionare, gentilmente, la propria vita

8 MAGGIO - 2 GIUGNO

In questo mese, vi aiuteremo a scoprire quali sono i piccoli cambiamenti che vi porteranno ad avere uno stile di vita più sostenibile.

Grandi rivoluzioni

PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE PER UNA VITA SENZA RIFIUTI

INTRODUZIONE

Benvenuti!
Abbiamo collaborato a questa guida che vi aiuterà a rivoluzionare le vostre azioni quotidiane e adottare uno stile di vita più sostenibile e libero dalla plastica usa e getta. Per quattro settimane, durante il mese di Maggio, vi proporremo alternative e consigli per diminuire il vostro impatto ambientale.

Ma perché serve una rivoluzione?

L'inquinamento da plastica non conosce confini, stiamo soffocando i nostri mari sotto una montagna di rifiuti, costituiti soprattutto da oggetti monouso.
Non è questo il mare che vogliamo: preferiamo trovare conchiglie e sassi sulla spiaggia, non pezzi di plastica.
Ognuno di noi può fare la differenza, come vedrete dalle piccole azioni che vi suggeriamo in questa guida.
Siete pronti? Noi più che mai.

Marianna, Bianca, Lisa e Anita

#sfidedirete

Prima di iniziare

LA SFIDA

Durante il mese di Maggio, dedicheremo ogni settimana ad un tema diverso. Sentiti liber* di interpretare la sfida nel modo che più ti si addice e ricorda sempre che quella che all'apparenza può sembrare una piccola azione, può veramente fare la differenza!

INSTAGRAM

Seguici su instagram!

Se non lo lo fai già, segui anche il profilo della **Rete Zero Waste**, dove condivideremo i post e le stories più interessanti di questo mese.

@retezerowaste

Usa gli hashtag **#sfidedirete** e **#retezerowaste**, tagga il nostro profilo (**@retezerowaste**) e condividi con noi le tue rivoluzioni quotidiane per un mondo più pulito!

Buon divertimento!

Organizzazione

8 - 15 MAGGIO

Gli oggetti monouso sono stati inventati per la loro "comodità" e "convenienza". Sfatiamo insieme questi miti: è davvero comodo dover andare in un negozio, comprare (ad esempio) due file di bicchierini da caffè, portarli a casa (o in ufficio) e poi aver a che fare con cestini pieni di spazzatura? È davvero conveniente (in termini economici) comprare ogni volta nuovi oggetti quando magari in casa abbiamo già alternative durevoli a costo zero?

Evitare gli usa e getta, anche fuori casa, richiede un po' di organizzazione e preparazione iniziale. Ricordarsi le buste e i sacchetti per la spesa, portare con sé i fazzoletti di stoffa, rifiutare la cannuccia al momento di ordinare un cocktail, chiedere un bicchiere di vetro per l'acqua al bar sono tutte azioni che permettono di "aggirare" gli usa e getta.

Domanda: "Ma devo comprare tutto nuovo?"
No, anzi! Vedrai che la maggior parte di quello che ti servirà è già in casa tua, puoi prenderla in prestito, puoi barattarla o comprarla usata.

www.retezerowaste.it/2017/11/17/i-primi-10-passi

Organizzazione

8 - 15 MAGGIO

IMPARA L'ARTE...

...del rifiuto

La prima regola dello zero waste è RIFIUTARE: teniamolo a mente, ad esempio, al momento dell'ordine al bar ("niente cannuccia per favore"): usate sempre un tono gentile e sorridete, sarà più facile per il cameriere o la commessa ricordarsi della vostra richiesta.

PREPARA UN "KIT"...

(e tienilo a portata di mano!)

Crea un tuo kit per la spesa (sacchetti, contenitori e borse) e sistemalo vicino alla porta di casa o in auto. Quando esci, porta sempre con te almeno un sacchetto di stoffa: occupa poco spazio e può risultare utile in caso di acquisti improvvisati!

...O DUE!

Tieni in borsa o nello zaino una borraccia, un tovagliolo di stoffa, un fazzoletto per il naso in stoffa. Cerca di prevedere cosa ti servirà (una tazza riutilizzabile e e delle posate se vai a una fiera, un contenitore per il cibo se vai a cena fuori e potrebbero esserci degli avanzi).

Il menu'

15 - 21 MAGGIO

Molti dei rifiuti prodotti ogni giorni sono collegati al cibo: bottiglie, confezioni di alimenti monoporzioni o 'ultra'imballati, per non parlare di tutto l'usa e getta legato alla tavola, dai bicchieri per il caffè alle stoviglie. Se in alcuni casi possono essere necessari o inevitabili, troviamo insensato che frutta e verdura, dotate già di uno strato protettivo (la buccia!) dalla natura, vengano vendute con uno o più strati di imballaggi di plastica o addirittura di polistirolo.
Come buona abitudine al mercato o dai piccoli rivenditori chiediamo di utilizzare i nostri sacchetti o di mettere tutto nella stessa sporta.
Ogni anno, circa 1/3 di tutto il cibo prodotto al mondo per il consumo umano viene perso o sprecato durante tutta la filiera alimentare. Cerchiamo quindi di evitare non solo i rifiuti associati agli alimenti, ma anche lo spreco alimentare: compriamo solo quello che realmente ci serve e facciamo attenzione alle date di scadenza dei prodotti.

www.retezerowaste.it/2019/02/05/prevenire-lo-spreco-alimentare-in-6-mosse/

Il menu'

15 - 21 MAGGIO

LA SPESA SFUSA

e il rapporto umano

Per chi ha la possibilità, la spesa sfusa è la scelta migliore. Cerca nella tua zona i mercati rionali, i piccoli negozi di alimentari, i servizi di spesa biologica a domicilio. Si tratta di categorie solitamente più attente al rapporto con il consumatore: chiedi di utilizzare i tuoi sacchetti e/o contenitori, o di non utilizzarne affatto, per alcuni prodotti. Non ti fare scrupoli a fare domande sulla provenienza: questo ti aiuterà a creare un rapporto con il rivenditore e ad avere più consapevolezza di quello che acquisti.

IL MENÙ SETTIMANALE

In base alle verdure di stagione che trovi e a quello che hai a disposizione nella dispensa, prepara una lista di pietanze da preparare durante la settimana: ti aiuterà a utilizzare quello che hai in casa e a ragionare meglio sulla spesa da fare.

ODE AGLI AVANZI

Dedica un ripiano del frigorifero agli avanzi e porta in primo piano i cibi che sono a breve scadenza o deperiscono in fretta: sarà più facile consumarli prima che si rovinino.
Ricorda che puoi anche congelare i cibi prima che deperiscano.
Reinventa i tuoi avanzi: cerca ricette che possono aiutarti a consumarli e libera la fantasia in zuppe, torte salate, frittate o sughi.

Cura di sè

22 - 28 MAGGIO

Ridurre i rifiuti nell'ambito dei prodotti da bagno e per la cura di se può essere al tempo stesso semplice e complesso.
Da un lato si tratta di un'area di produzione dei rifiuti completamente personale, su cui si può quindi iniziare a lavorare anche se si vive con genitori o partner non interessati allo zero waste. Difatti l'utilizzo di uno spazzolino in bambù o con testine intercambiabili è uno dei primi passi consigliati da quasi tutti i blog, siti e libri zero waste.
Dall'altro lato non ci sono sempre opzioni zero waste per ogni tipo di prodotto, e si può impiegare un po' di tempo a trovare le soluzioni più adatte alle proprie abitudini, il proprio portafoglio e il proprio corpo.
Un punto di partenza è finire i prodotti che si hanno già per evitare sprechi, ed iniziare a fare un po' di ricerca sulle varie opzioni prima che siano completamente esauriti.

http://www.retezerowaste.it/2018/11/23/eco-mestruazioni-come-non-creare-un-lago-di-rifiuti/

Cura di sè

22 - 28 MAGGIO

MINIMALISMO

Ridurre i prodotti che si utilizzano e semplificare le proprie abitudini renderà molto più semplice la riduzione dei rifiuti nella zona bagno. Ogni persona ha bisogni e preferenze diverse perciò fare un semplice elenco di cose da usare e cose da evitare sarebbe impossibile. Un modo per capire quali prodotti ci siano davvero utili è provare a farne a meno per un periodo, dandosi qualche settimana prima di acquistare un sostituto.

PRODOTTI SFUSI

La soluzione ideale sarebbe quella di acquistare prodotti sfusi o con vuoto a rendere eliminando così del tutto gli involucri mono-uso. Purtroppo questo tipo di prodotti sono ancora poco diffusi! Una soluzione alternative può essere scegliere articoli con confezioni prive di plastica, facilmente riutilizzabili o riciclabili.

AUTROPRODUZION

Eautoproduzione è sicuramente un grande tema quando si parla di prodotti zero waste per la cura di se, se si ha il tempo e la voglia può essere divertente sperimentare con ricette semplici e senza ingredienti acquosi, che non necessitano di conservanti e perciò sono a basso rischio di errori. Spesso le ricette base per prodotti come dentifricio, deodorante e burro corpo hanno molti ingredienti in comune, eliminando il bisogno di grandi e complessi acquisti iniziali!

Socialità

29 MAGGIO - 2 GIUGNO

Lo zero waste è arricchente sotto molti punti di vista: chi è motivato a intraprendere questo percorso non solo impara a prendersi concretamente cura del pianeta ma lo fa anche con se stesso!
È facile dunque sentire la voglia di coinvolgere persone a noi care, come amici e parenti. Ma come farlo senza risultare petulanti o addirittura arroganti?
Questa settimana prova a "testare il terreno" con le persone attorno a te, iniziando da chi ti sembra più disponibile, e lascia che i fatti siano più eloquenti delle parole. Anche solo bere dalla tua borraccia o rifiutare il bicchierino del caffè in compagnia di altre persone susciterà domande e commenti incuriositi. Per coinvolgere gli altri puntiamo alla flessibilità e rispettiamo i tempi di marcia di ciascuno. Giudicare o lanciare frecciatine a chi non abbraccia ancora lo zero waste sarà inutile o addirittura controproducente.
Confidiamo che la pazienza, l'empatia e la consapevolezza delle nostre diversità otterranno risultati ben più efficaci!

www.retezerowaste.it/2018/02/14/partner-non-interessat-allo-zero-waste/

Socialità

29 MAGGIO - 2 GIUGNO

USCIRE

Rifiutare la plastica usa e getta non significa rinunciare ai momenti in compagnia, anzi: ogni azione conta di più se fatta insieme. Un esempio pratico? Solo nel Regno Unito vengono usate ben 7 milioni di tazze usa-e-getta al giorno. Vincere la timidezza e richiedere al bar un caffè non da asporto (soprattutto all'estero!) è già una piccola vittoria. Pensa se tutti i tuoi amici presenti iniziassero a fare lo stesso!

ACCOGLIERE

Aprire le porte della propria casa è un gesto bellissimo, non avere timore di mostrare le tue nuove abitudini: tovaglioli in stoffa, stoviglie in vetro o acciaio, decorazioni minimaliste e naturali. Cerca snack sfusi o senza imballaggio (come i pop corn fatti in casa!), servi acqua del rubinetto (se potabile) e...goditi le chiacchiere!

VIAGGIARE

Anche in viaggio, lo zero waste non vuole essere sinonimo di rinuncia a comfort e divertimento. La parola d'ordine in questo caso sarà l'*organizzazione*: ricordati di mettere in valigia borraccia, contenitore per il cibo, borse e sacchetti riutilizzabili, torneranno sempre utili! Ti sposterai in treno o aereo? Scarica i biglietti sul telefono, senza stamparli, e cerca di viaggiare leggero con un solo bagaglio a mano. In Italia potrai inoltre consultare la Mappa della Rete, per trovare i più bei negozi sfusi (e non solo!) dove fare un salto.

Grazie per aver letto questa guida!

Che tu decida o meno di partecipare a questa sfida, ricordati che ogni piccolo gesto conta e può fare una grande differenza!

La nostra guida è solo un punto di partenza, troverai più dettagli e consigli sul nostro profilo Instagram.

Usa l'hashtag ufficiale #sfidedirete e condividi con noi e gli altri partecipanti le tue piccole grandi conquiste: insieme possiamo davvero fare la differenza!

Buona fortuna e...buon divertimento!

Vi aspettiamo!

#sfidedirete

@retezerowaste