

Marco Costantino - Francesca Di Fazio  
Cristina Di Modugno - Raffaella Sasso

# cambiaMenti

Piccola guida pratica per una vita sostenibile



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*



Marco Costantino  
Francesca Di Fazio  
Cristina Di Modugno  
Raffaella Sasso

# cambiaMenti

Piccola guida pratica per una vita sostenibile

edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

# Indice

Introduzione.....	9
Io voto con il portafoglio.....	11
Gruppi d'Acquisto Solidale.....	12
Commercio equo e solidale.....	15
Finanza etica.....	19
Risparmia e differenza.....	22
Risparmio idrico.....	23
Risparmio energetico.....	28
Gestione dei rifiuti.....	36
Chi fa da sé... ..	41
Cucina casalinga.....	42
Saponi e detersivi.....	48
Orti urbani.....	62
Mens sana in corpore sano.....	67
Il Longevity System.....	68

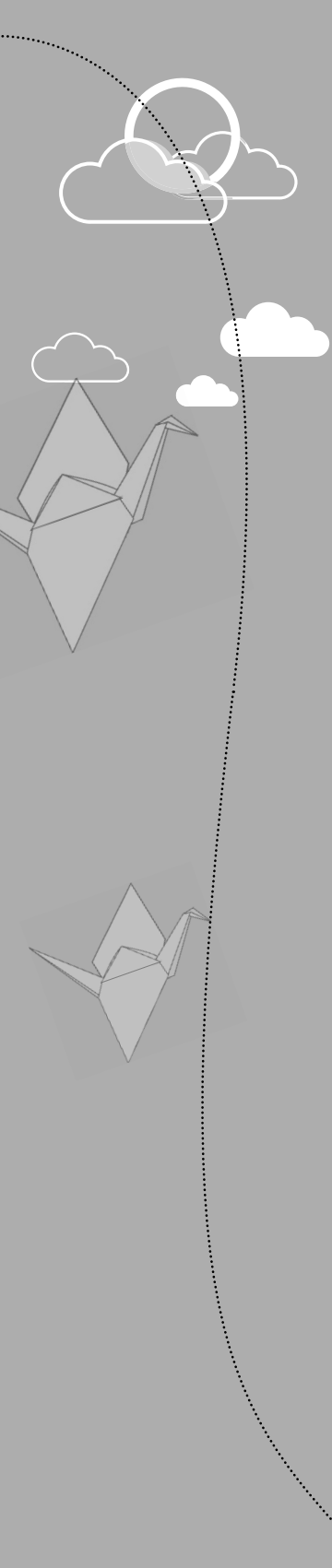
## Finanza etica<sup>3</sup>

### Che cos'è?

La finanza etica è rappresentata da quell'insieme di tecniche, strumenti e prodotti finanziari di risparmio e investimento che guardano alla sostenibilità non solo dal punto di vista economico, ma anche da quello sociale e ambientale. In particolare, con riferimento alle attività di investimento, l'orientamento etico può rappresentare una barriera rispetto alla selezione di titoli emessi da imprese o Paesi che hanno un comportamento ritenuto poco o per nulla etico (il cosiddetto approccio passivo), oppure un criterio per selezionare soggetti che, al contrario, fanno della responsabilità sociale e ambientale un vantaggio competitivo (approccio attivo). La selezione, sia in negativo sia in positivo, è svolta normalmente da società di rating etico che classificano imprese e Paesi sulla base di criteri sociali (rispetto dei diritti umani, relazione con i lavoratori e gli altri stakeholder, ecc.) ambientali (emissioni inquinanti, risparmio energetico, ecc.) e di governance (presenza di donne e di consiglieri indipendenti nel CdA, separazione tra presidente e AD, ecc.). Quest'attività di analisi, necessitando di un'attenta raccolta di informazioni su aziende e Paesi, consente di aumentare il livello di trasparenza e, quindi, anche di diminuire il livello di rischio, a tal punto che gli investimenti etici si dimostrano più sicuri e mediamente anche più resistenti agli shock finanziari. L'esercizio del cosiddetto "azionariato attivo" consente inoltre agli investitori (spesso organizzati in gruppi o reti) di far sentire la propria voce nelle assemblee delle imprese quotate, indirizzandole verso comportamenti più responsabili.

<sup>3</sup> Ringraziamo Roberto Guerra e Banca Popolare Etica per la presentazione tenuta nel corso del progetto cambiaMenti, di cui questo testo costituisce una libera rielaborazione.

"Non sprecare  
tempo a cercare  
gli ostacoli:  
potrebbero non  
essercene"  
Franz Kafka



Con riferimento alle attività di raccolta, invece, gli attori della finanza etica (soprattutto banche etiche e MAG, acronimo di mutue autogestite) offrono ai risparmiatori la possibilità di conoscere e scegliere la destinazione dei propri risparmi, impiegati in iniziative di economia sociale. Tra le forme di impiego più interessanti, in particolare, si segnala il microcredito destinato a supportare con prestiti di lieve entità soggetti svantaggiati tanto nel sud che nel nord del mondo, sulla base del modello elaborato in Bangladesh dal Premio Nobel Muhammad Yunus.

### **Perché è utile al cambiamento?**

Perché consente di riscoprire il valore sociale della moneta, considerandola come un mezzo per lo sviluppo sostenibile e non come fine ultimo, recuperando il controllo sull'utilizzo dei nostri risparmi e dei nostri investimenti. Perché ci offre l'opportunità di rendere coerenti le nostre scelte di risparmio e investimento con i nostri valori. Rinunciare alla speculazione in nome dell'interesse di tutti significa inoltre ridurre il livello di rischio e non è necessariamente anti economico, anzi può rivelarsi molto proficuo, soprattutto in periodi di crisi finanziaria.

### **Cosa puoi fare TU?**

Puoi innanzitutto chiedere alla tua banca informazioni più precise sulla destinazione dei tuoi risparmi, anche verificando se sia o meno tra le cosiddette "banche armate" (ossia quelle coinvolte in operazioni di esportazione di armamenti) secondo il rapporto redatto ogni anno dal Ministero dell'economia e delle finanze (disponibile su [www.banchearmate.it](http://www.banchearmate.it)).

Puoi scegliere di tenere i tuoi risparmi in un conto corrente di una banca etica e di investirli in fondi etici. Gli strumenti di risparmio e investimento sono ormai altrettanto diffusi ed evoluti quanto quelli tradizionali e hanno rispettivamente costi e rendimenti assolutamente paragonabili. Anche se nella tua città non ci fosse uno sportello di una banca etica, potrebbe essere attivo un banchiere ambulante (cioè un referente territoriale) e comunque la gestione tramite e-banking consente di svolgere on line la maggior parte delle operazioni.

### ***Per approfondire...***

In Italia il movimento della finanza etica è storicamente rappresentato dalle MAG (Mutue autogestite, esistenti a Verona, Milano, Torino, Reggio Emilia, Venezia e Roma) e da Banca Popolare Etica, nata nel 1999 come loro naturale evoluzione, che oggi conta filiali in 17 città, oltre ad una rete di "banchieri ambulanti" presente su tutto il territorio nazionale.

In rete:

[www.bancaetica.it](http://www.bancaetica.it)

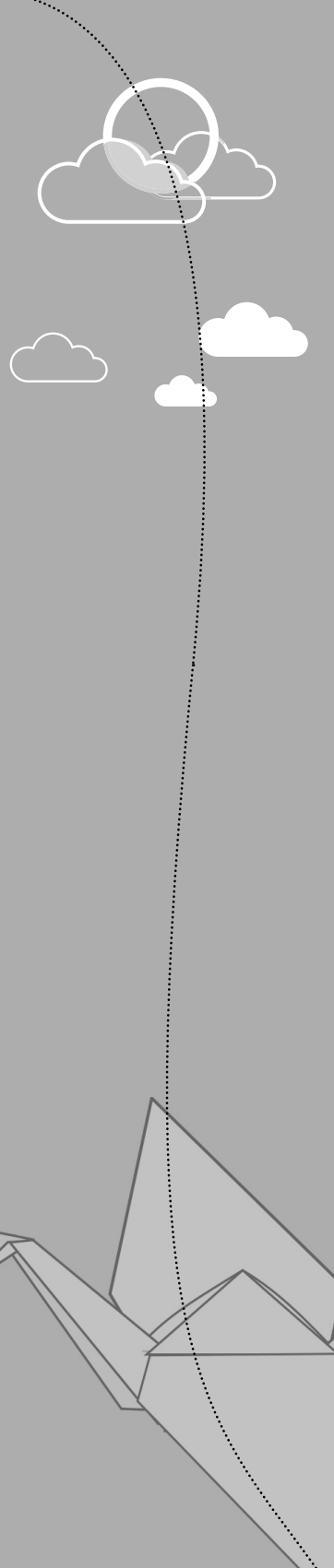
[www.finansol.it](http://www.finansol.it) (blog sui temi della finanza etica e dell'economia solidale)

[www.valori.it](http://www.valori.it) (periodico di economia solidale, finanza etica e sostenibilità)

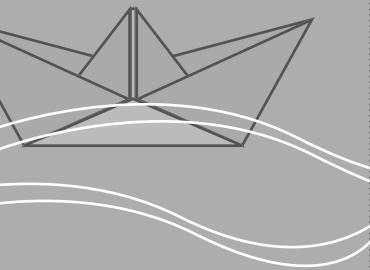
[www.eticasgr.it](http://www.eticasgr.it) (la Società di gestione del risparmio di Banca Etica)

[www.nonconimieisoldi.org](http://www.nonconimieisoldi.org) (la campagna di informazione "Non con i miei soldi")

[www.banchearmate.it](http://www.banchearmate.it)



"Non è la specie  
più forte a  
sopravvivere,  
e nemmeno  
quella più  
intelligente  
ma la specie  
che risponde  
meglio al  
cambiamento"  
Charles Darwin



## Gestione dei rifiuti<sup>6</sup>

### Che cos'è?

Siamo parte della natura. Essa ci fornisce i beni materiali necessari alla vita e assorbe i nostri rifiuti. Dall'ambiente naturale provengono le risorse naturali necessarie ad ogni produzione umana, compresa quelle delle merci. Dall'attività di produzione e dall'uso delle merci si producono scorie e rifiuti che ritornano, inevitabilmente, nell'ambiente naturale. Ma questo ciclo è sempre in equilibrio? Quanto impatta l'aumento della produzione umana e dei relativi rifiuti sulla capacità dell'ambiente naturale di assorbire e rigenerare risorse? Da queste domande è nata l'impronta ecologica, un indicatore utilizzato per valutare il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle.

L'impronta ecologica misura "la porzione di territorio" di cui una popolazione necessita per produrre, in maniera sostenibile, tutte le risorse che consuma e per assorbire i rifiuti connessi.

Confrontando l'impronta di un individuo (o regione, o stato) con la quantità di terra disponibile pro-capite (cioè il rapporto tra superficie totale e popolazione mondiale) si può capire se il suo livello di consumi è sostenibile o meno. Spesso non è così. Dagli studi effettuati è emerso che gli italiani sfruttano il sistema ecologico di una superficie grande più di cinque volte l'Italia stessa e che, in generale, paesi ricchi occupano uno spazio ecologico che spetterebbe ai paesi in via di sviluppo.

In generale, il progresso e la tecnologia hanno progressivamente permesso all'uomo di sfruttare la natura oltre i livelli sostenibili: i nostri consumi superano il "reddito naturale".

6. Ringraziamo il circolo Legambiente di Molfetta per la presentazione tenuta nel corso del progetto cambiaMenti, di cui questo testo costituisce una libera rielaborazione.



Dobbiamo quindi interrogarci su come, responsabilmente, riportare in equilibrio, in ogni territorio, questo sistema, cercando di ridurre il consumo di risorse, la produzione l'impatto dei rifiuti e delle scorie ad esso collegati.

La maggior parte dei rifiuti viene creata durante il processo di produzione delle merci: il peso dei materiali usati nei processi industriali è superiore del 75% al peso dei prodotti finali. Per fare qualche esempio:

Spazzolino da denti = 20 g. Per la sua produzione 1,5 kg di materiali.

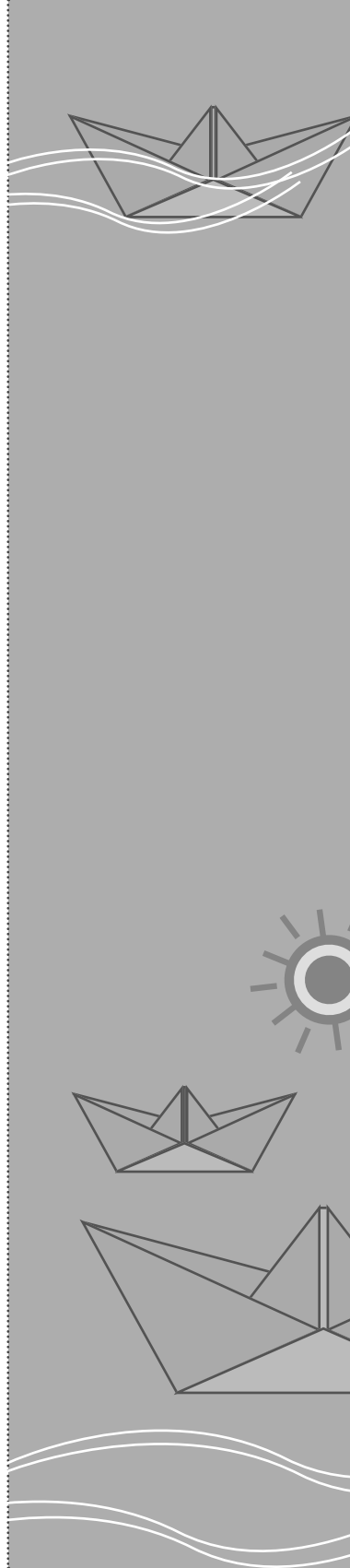
Telefono cellulare = 100 g. Per la sua produzione 75 kg di materiali.

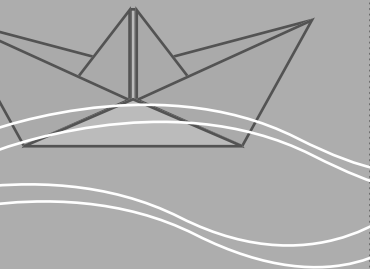
Personal computer = 10 kg. Per la sua produzione 1.500 kg di materiali.

In Puglia vengono prodotte, ogni anno, 8.270.000 tonnellate (27%) di rifiuti solidi, di cui 2.270.000 sono rifiuti urbani e ben 6.000.000 di tonnellate (73%) di rifiuti speciali. Dei rifiuti urbani l'85% (1.945.000 t) va allo smaltimento e il 15% (325.000 t/a) viene recuperato. Per i rifiuti speciali, la percentuale di smaltimento è del 51% (3.060.000 t/a) mentre quella di recupero è del 49% (2.940.000t/a). Molto c'è ancora da fare.

### **Perché è utile al cambiamento?**

Impegnarsi nella riduzione di produzione di rifiuti e nel corretto smaltimento di quelli esistenti significa adottare un atteggiamento responsabile verso chi ci è intorno, verso i nostri figli, verso l'ambiente che ci circonda. Stiamo utilizzando più risorse di quante la Terra possa fornirne. Stiamo vivendo al di sopra delle nostre possibilità in termini ecologici. Ma questo è l'unico pianeta di cui disponiamo. Solo l'impegno di ognuno di noi oggi può rendere possibile un presente ed un futuro sostenibile





in cui tutti abbiano la possibilità di vivere in maniera soddisfacente, in cui tutti noi possiamo ancora godere dello splendore e della ricchezza della natura. Cambiare abitudini di consumo e di smaltimento dei rifiuti significa anche cambiare un po' l'approccio alla vita, riscoprendo piccoli piaceri – sapori, saperi, pratiche – ormai dimenticati, significa riscoprirsi un po' più attivi.

### **Cosa puoi fare TU?**

*Prevenzione: finiscilo tutto, sfruttalo a fondo, fattelo bastare, fanne a meno!*

La migliore strategia è ridurre la produzione di rifiuti, contenendo i consumi ed evitando il superfluo, preferendo l'autoproduzione. Laddove si acquistano prodotti sono necessari alcuni piccoli accorgimenti, come evitare gli imballaggi o scegliere i prodotti con l'imballaggio minore, preferire prodotti durevoli ed evitare prodotti usa e getta. Infine può essere utile prendere l'abitudine di riutilizzare prodotti e contenitori e scambiare i beni che non ci servono più. Alcuni esempi di buone pratiche possono essere utili a capire cosa possiamo facilmente fare anche noi.

*Acquisto di prodotti sfusi*

Una delle pratiche che si sta diffondendo è la vendita dei prodotti sfusi, dai detersivi ad alcuni prodotti alimentari (legumi, riso, cereali, latte, ecc.) che permette il riuso dello stesso imballaggio o la sua riduzione al minimo. I grandi ipermercati cominciano a utilizzare questo sistema di vendita, ma possiamo cercarlo anche nei negozietti vicino casa o nei mercati rionali.

*Stoviglie usa e getta*

Se proprio vogliamo utilizzarle, si stanno diffondendo piatti, bicchieri e posate di plastica riciclabile o altri





Spruzzino con: 100 ml di alcool per liquori, 400 ml di acqua distillata, 10 gocce di detersivo per piatti.  
Carta di giornale (quotidiani)

### **Detersivo per bagno**

100 gr di BSM + 2 cucchiari di soda Solvay + 120 gocce di olio essenziale (tea tree oil + rosmarino)

*Per pulire gli scarichi* (ostruiti e/o maleodoranti):

bicarbonato + aceto

soda caustica + acqua tiepida (attenzione ai vapori)

### ***Per approfondire...***

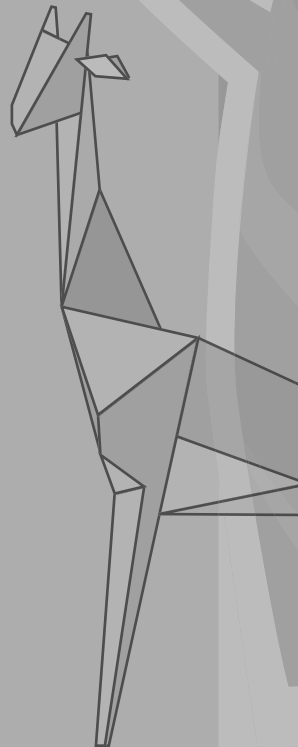
Autoprodurre saponi e detersivi è divertente ma, al contrario di quello che succede con pane e pasta, può essere pericoloso, quindi attenzione! Anche in questo caso le nonne possono essere un'ottima fonte di informazione, oltre, come sempre, alla rete.

In rete:

[www.lareginadelsapone.com](http://www.lareginadelsapone.com) (tante ricette per preparare ogni tipo di cosmetico)

[www.biodetersivi.altervista.org](http://www.biodetersivi.altervista.org) (come sostituire i detersivi tradizionali)

[www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it) (dizionario on-line dei componenti dei cosmetici)



---

...per continuare la lettura *www.lameridiana.it*

Novità, recensioni, pagine da leggere e scaricare, blog e forum  
attivi con gli autori,  
appuntamento e presentazioni... a portata di click.

---

### **Le nostre collane**

Partenze... per educare alla pace

Partenze... per l'adolescenza

*Partenze... Pangea*

Curata da Antonio Brusa e Giovanna Cipollari

*P come gioco*

Curata da Antonio Brusa e Arnaldo Cecchini

*P come gioco... strumenti*

*P come gioco... pilastri*

*Prove... storie dall'adolescenza*

Curata da Paola Scalari e Paola Sartori

*Persone*

Curata dallo IACP e diretta da Alberto Zucconi

*Premesse... per il cambiamento sociale*

Curata da Paola Scalari

*Per sport*

Curata da CSI e UISP

*Paginealtre... lungo i sentieri della differenza*

*Passaggi... al meridiano*

*Paceinsieme... alle radici dell'erba*

*Persuasioni*

Curata da Goffredo Fofi

I nostri comportamenti quotidiani influenzano continuamente l'ambiente che ci circonda. L'auto che ci porta a scuola o al lavoro, il computer con cui navighiamo in rete, la cucina con cui prepariamo da mangiare consumano risorse naturali scarse e preziosissime. Questi consumi sono inoltre spesso associati all'emissione di sostanze inquinanti e alla produzione di rifiuti non sempre facili da smaltire.

Ma non basta.

La maggior parte dei prodotti con cui entriamo in contatto tutti i giorni arrivano sulle nostre tavole da migliaia di chilometri di distanza, con un notevole impatto ambientale. Non conosciamo chi li ha realizzati e soprattutto in quali condizioni di lavoro e a quale costo. Non sappiamo quanta parte del prezzo che abbiamo pagato è effettivamente arrivata nelle mani del contadino che ha coltivato il caffè che finisce nella nostra tazzina a colazione, non sappiamo se i suoi figli vanno a scuola né se esiste una scuola nel suo paese. Non sappiamo nulla non solo dei prodotti che consumiamo ma anche dei soldi con i quali li acquistiamo.

Imparare a cambiare il nostro stile di vita è fondamentale per difendere l'ambiente, rispettare e valorizzare il lavoro di chi si trova all'estremo opposto della catena produttiva e sentirci meglio con noi stessi e con gli altri.

Se poi al consumo critico affianchiamo l'autoproduzione (laddove ciò è possibile) recuperiamo il sano e appagante piacere di farci in casa ciò di cui abbiamo bisogno, rivalutando conoscenze perdute e divertendoci.

Questo piccolo manuale pratico vuole essere un bugiardo, pratico e immediato, dedicato a tutti coloro che sono alla ricerca di gesti semplici e concreti per cambiare il mondo. E se stessi.

