



LA TUA GUIDA *Zero Waste*

Primi passi per uno stile di vita sostenibile



Cosa vuol dire Zero Waste?

L'espressione **Zero Waste**, letteralmente «zero rifiuti», sta a indicare **una serie di principi basati sulla riduzione degli sprechi**. Riconsideriamo quello che ci serve, riutilizziamo gli oggetti il più possibile, ricicliamo correttamente ciò che buttiamo via.

Cambiamo il sistema con le piccole azioni quotidiane. Al momento viviamo in una economia lineare, dove sfruttiamo le risorse della Terra per trarne profitto, i prodotti di breve durata sono preferiti perché sono più a buon mercato e la lunga durata e la riparazione sono evitati perché è più redditizio vendere nuovi prodotti che mantenere e riparare quelli vecchi.

L'obiettivo zero waste è quello di passare ad una economia circolare, in cui tutte le attività, a partire dall'estrazione e dalla produzione, sono organizzate in modo che i rifiuti di qualcuno diventino risorse per qualcun altro.





Perché dovrei farlo?

PER IL PIANETA

La nostra attuale cultura del consumo non è più sostenibile. L'estrazione di materie prime, il loro utilizzo, la produzione dei beni sono processi che richiedono un enorme dispendio di energie e sono una fonte di inquinamento. Una volta utilizzati, i beni prodotti sono gettati nelle discariche o distrutti negli inceneritori e solo una parte viene smaltita correttamente.

Un approccio zero waste punta alla conservazione delle risorse naturali e alla riduzione dell'inquinamento che deriva dalla loro estrazione, lavorazione e smaltimento.

La riduzione dei prodotti e il loro riutilizzo fanno in modo che ne vengano creati meno. Il riciclo tiene i rifiuti lontani da discariche e inceneritori.

PER LA COMUNITÀ

Scegliere uno stile di vita più sostenibile è un gesto di civiltà e buon senso.

Un approccio zero waste protegge la salute della comunità perché riduce l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo.

Il principio del riutilizzo promuove anche la solidarietà nei confronti di chi ha bisogno delle cose di cui noi invece possiamo fare a meno o che non ci servono più.

Dal cibo ai vestiti, dai mobili ai libri: tutto può avere una seconda vita ed essere donato o redistribuito tramite iniziative solidari.

In un sistema di economia circolare, inoltre, quello che per qualcuno è un rifiuto diventa una risorsa che crea blue e green jobs e opportunità.

Zero Waste è una filosofia da abbracciare. Inizia da qui.

Compra meno.

In media un italiano produce 500 chili di rifiuti a testa all'anno, per un totale di 30 milioni di tonnellate di rifiuti prodotti solo in Italia (1).

È una follia!

Quando pensi di comprare un oggetto nuovo inizia a chiederti:

Mi serve davvero?

Posso chiederlo a un amico?

Quando non mi servirà più, dove andrà a finire?

La cosa migliore da fare per il Pianeta è comprare meno e riusare di più.

Preferisci la qualità.

Zero Waste non vuol dire smettere di fare acquisti necessari! Anche in questo caso, però, è possibile essere dei consumatori consapevoli.

Ecco alcune domande utili da porti prima di fare un acquisto:

Posso trovarlo di seconda mano?

È un prodotto locale?

Chi l'ha fatto?

Si può riparare?



Apprezza ciò che hai.

Viviamo in una società del consumo che spinge le persone a volere o credere di avere bisogno di cose che in realtà non servono.

Zero Waste significa anche trovare soddisfazione in quello che già si possiede, preferendo la qualità alla quantità.

Ridurre i consumi permette, inoltre, di risparmiare denaro da poter utilizzare in altro, per esempio investendo in un viaggio o in un corso di formazione. È stato dimostrato che le persone che preferiscono le esperienze agli oggetti sono più felici (2)!

Basta plastica!

Ogni anno nel mondo **vengono prodotte 300 milioni di tonnellate di plastica** e si stima che nel 2030 diventeranno 619 milioni di tonnellate. Oltre il 10% di plastica prodotta viene gettato in mare, diventando una minaccia per l'ecosistema (3). Per iniziare il tuo percorso zero waste, elimina la plastica usa e getta.



Barattoli di vetro per conservare cibo e altro.



Borsa in rete per gli alimenti.

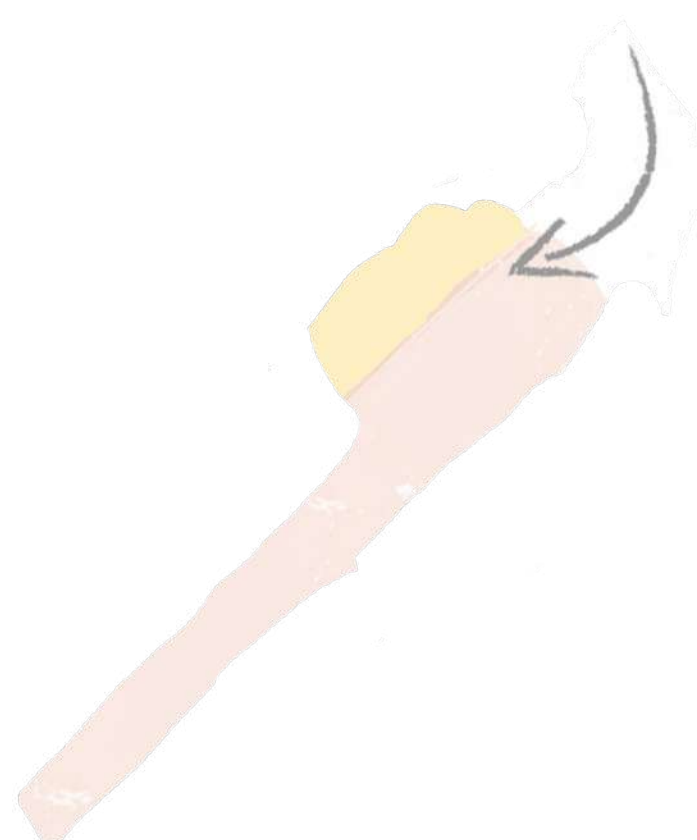


Borsa in tela per la spesa.

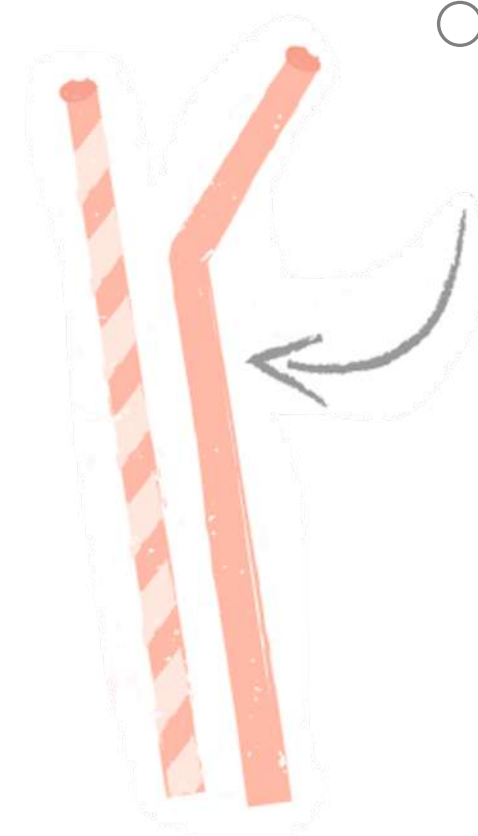


Con cosa la sostituisco?

Spazzola per i piatti.



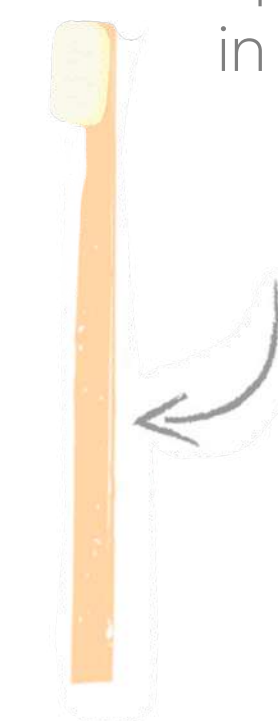
Cannuccia di acciaio, bambù, vetro, carta... Oppure niente cannuccia!



Borraccia o bottiglia di vetro.



Spazzolino in bambù.



Prenditi cura di te,
rispettando il Pianeta.



Usa shampoo, balsamo e detergenti solidi.

Hai mai pensato a quanti flaconi di plastica hai in casa, e quanti ne compri regolarmente? Una valida alternativa sono i detergenti solidi, che di solito vengono venduti in un packaging sostenibile (spesso di carta). Ne esistono di tutti i tipi: saponi per viso e corpo, shampoo, balsami, scrub, dentifrici... Bastano poche accortezze per poter eliminare o almeno ridurre il consumo di flaconi di plastica nel proprio bagno!

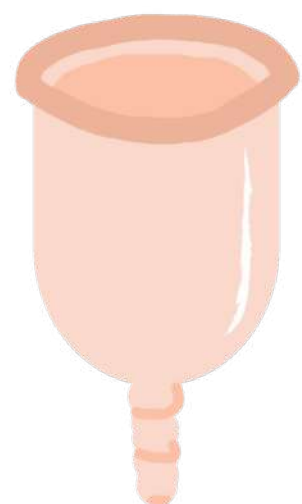
- Leggi l'etichetta: non è detto che un sapone zero waste sia anche sostenibile: leggi gli ingredienti e assicurati che siano ecologici e cruelty-free.
- Riponi le saponette su un portasapone che lascia scolare l'acqua. In questo modo possono asciugarsi e si previene la formazione di funghi e batteri.
- Quando si consumano molto, mettile dentro un sacchetto in tela e continua a usarle finché non finiscono del tutto.
- Tienile lontane dal getto dell'acqua.





IL NETTAORECCHIE

Abbiamo lavorato tanto per ottenere la messa al bando dei cotton fioc di plastica e alla fine abbiamo ottenuto la legge che li vieta! Resta il fatto però che i cotton fioc biodegradabili sono comunque un rifiuto e possono essere sostituiti con il nettaorecchie, un piccolo e comodo oggetto riutilizzabile per la pulizie delle orecchie.



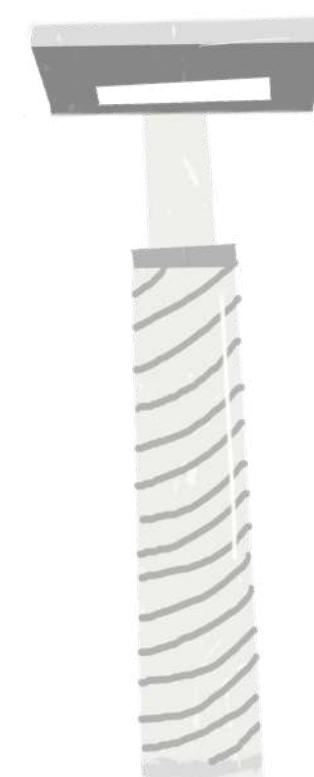
LA COPPETTA MESTRUALE

Sempre più persone optano per la coppetta mestruale in sostituzione degli assorbenti usa e getta. È una coppetta in silicone, facile da lavare e da usare, che può avere varie forme e dimensioni. Non tutti però possono o vogliono utilizzarla, e anche in questo caso c'è una valida alternativa: gli assorbenti lavabili in cotone.



I DISCHETTI STRUCCANTI LAVABILI

Sono in cotone o microfibra e sostituiscono le salviette, che spesso contengono poliestere, polipropilene, fibre di rayon e plastica e costituiscono un pericolo per l'ambiente. Sostituiscono anche i dischetti in cotone usa e getta, di cui c'è un consumo spropositato.



IL RASOIO IN ACCIAIO

Si compra una volta e si usa per sempre: basta sostituire le lamette quando si consumano. È adatto a qualsiasi tipo di rasatura ed ha la stessa dimensione dei rasoi usa e getta, quindi non ingombra.

Fai la spesa senza sprechi.





Sfuso è meglio!

Ogni anno, **gli italiani utilizzano solo di imballaggi circa 2,1 milioni di tonnellate di plastica** (4). Siamo i secondi maggiori consumatori dopo i tedeschi! Puoi contribuire a ridurre questa cifra esorbitante con le tue scelte di acquisto: compra prodotti sfusi o alla spina.



Informati sulla presenza di negozi alla spina e mercati agricoli nella tua zona.

I negozi alla spina eliminano gli imballaggi vendendo i prodotti in contenitori riutilizzabili che spesso è il cliente a portare con sé. Possono essere catene in franchising o piccoli punti vendita in cui si possono acquistare soprattutto alimenti ma anche saponi, detersivi, prodotti per la cura personale e altri oggetti sostenibili.

Se non hai modo di andare al mercato agricolo, informati sulla possibilità di ordinare la spesa direttamente dalle aziende: molte ditte o consorzi che producono cibi biologici effettuano consegne a domicilio, in imballaggi plastic-free. Un'alternativa è poi quella di rivolgersi a gruppi di acquisto solidali.

Dove trovo questi negozi?



La Rete Zero Waste ha creato [una mappa online delle realtà zero waste in Italia](#): dai negozi alla spina ai mercatini dell'usato, ma anche tante altre tipologie di esercizi che hanno abbracciato questa filosofia.



E se non ce ne sono?

Anche in un normale supermercato puoi cercare le alternative più sostenibili: frutta e verdura sfusa nel reparto ortofrutticolo, cibi a base vegetale anziché animale, imballaggi facilmente riciclabili (meglio carta, alluminio e vetro) o riutilizzabili, prodotti biologici a filiera corta.

Provare a parlare con i commercianti e i gestori potrebbe essere utile non solo a te ma anche per sensibilizzare sul problema. Chiedi se è possibile avere un packaging più sostenibile o se c'è la possibilità di un'alternativa!



Anche il tuo
armadio può
essere zero
waste, su
misura con i
tuoi gusti e
senza dover
comprare
nuovi vestiti.



Prima di acquistare un vestito nuovo...

RIPARA O RINNOVA QUELLO CHE HAI

Se il tuo capo è strappato puoi semplicemente ricucirlo o applicare una toppa. Se invece hai familiarità con ago e filo e hai voglia di rinnovare qualche vestito, potresti applicare orli o ricami o ancora attuare modifiche vere e proprie al design.

CHIEDI A PARENTI O AMICI

Molte persone conservano per anni negli armadi vestiti, anche in buono stato, che non indossano mai. Chiedi ad un tuo parente o ad un amico se ha qualche vestito di cui vuole liberarsi, potresti trovare capi di tuo gradimento!



Dai ai vestiti che non vuoi più una seconda vita.

Seleziona i capi che, seppur in buono stato, non avresti voglia di utilizzare neanche con qualche modifica e organizza uno **swap party** con amici, parenti o colleghi per scambiare i vestiti tra di voi. Questo è un modo per rinnovare l'armadio senza creare il circolo vizioso del compro, lo indosso poche volte, mi stufo, lo butto, ricompro.

Hai dei capi che vorresti **vendere** perché secondo te hanno valore? Prova ad usare app come *Depop* o *Facebook Marketplace*. Scatta delle foto in cui il capo si vede in maniera chiara per intero, pensa ad un prezzo adeguato che possa far invogliare all'acquisto e pubblica il tuo annuncio online.

Hanno collaborato a questa guida...



THE ETHICAL CHOICE

Celeste studia Ingegneria dell'energia all'Università di Padova. Nel 2017 ha fondato assieme ad altre persone la Rete Zero Waste, un progetto che avvicina il movimento zero waste alla realtà italiana. Su Instagram condivide contenuti sulla sostenibilità e sul femminismo intersezionale.

Instagram: [@the.ethical.choice](#)



MARIANNA – Vivere senza rifiuti

Marianna è laureata e dottorata in Biologia ed ecologia marina. La sua passione per la tutela dell'ambiente l'ha portata a fondare la Rete Zero Waste. È curatrice di un blog in cui racconta il suo percorso verso una vita a rifiuti zero.

www.viveresenzarifiuti.it

Instagram: [@vivere senza rifiuti](#)



CAROTILLA

Camilla Mendini è una designer e social media creator che vive a New York. Si occupa principalmente di moda e di lifestyle sostenibile e dal 2018 a questa parte ha creato Amorilla: un marchio di moda per donna che riporta in vita antiche tradizioni tessili in chiave moderna e sostenibile.

Instagram: [@carotilla](#)

Youtube: [Camilla Mendini](#)

Fonti:

1. <http://www.isprambiente.gov.it/it/events/rapporto-rifiuti-urbani-edizione-2019>
2. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2014.898316?journalCode=rpos20>
3. https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/publications/A-New-Textiles-Economy_Full-Report.pdf
4. <http://www.corepla.it/documenti/7ebe111b-2082-46d5-8da6-7567154632ca/Rapporto+di+Sostenibilita%CC%80+2018.pdf>

Le immagini sono state prese da:

Freepik
Prostooleh / Freepik
Unsplash
Valeria_Hering / Freepik





Scopri di più su
www.marevivo.it



[/MarevivoOnlus](https://www.facebook.com/MarevivoOnlus)



[@MarevivoOnlus](https://www.instagram.com/MarevivoOnlus)



[@MarevivoOnlus](https://www.twitter.com/MarevivoOnlus)