

Viviamo green. Per far bene al pianeta. E al portafoglio



L'orto in terrazzo, la spesa di gruppo a chilometro zero, i saponi fatti in casa. Per il 67 per cento degli italiani il rispetto dell'ambiente è una priorità. Seguire questa filosofia non è difficile. Basta partire da piccoli gesti. Come hanno fatto le sei ragazze che vi presentiamo

di Federica Brignoli - foto di Silvia Tenenti **F**

Sempre più persone adottano comportamenti ecosostenibili. Si va dalla scelta di autoprodurre cibi e detersivi a quella di rinunciare alla macchina o coltivare un orto sul terrazzo. La conferma arriva da un'indagine Eurisko secondo cui il 67 per cento degli italiani dichiara di essere attento alle tematiche ambientali. Dice Giulia Landini, giornalista e autrice di *Ecologia del risparmio* (Edizioni La Linea): «La sensibilità eco si sta diffondendo. Chi si avvicina a questo mondo cerca informazioni in rete dove molte persone, più o meno esperte, si scambiano consigli. Si parte da una piccola cosa e si arriva a cambiare radicalmente il proprio stile di vita. Il segreto per riuscire a vivere in modo sostenibile, infatti, è fare un passo per volta». Sei ragazze che hanno abbracciato questa filosofia ci raccontano i loro gesti green: piccole azioni quotidiane che fanno bene al pianeta, ma anche al portafoglio. Ecco le loro storie.

Per la mia bambina scelgo giochi riciclati e alimentazione bio

RAFFAELLA CASO, 39 ANNI, BLOGGER (www.babygreen.it). VIVE A MILANO CON IL COMPAGNO E LA FIGLIA

Quali sono i tuoi gesti green?
«Acquisto solo materie prime, meglio se bio, per produrre quasi tutto quello che consumo, dal cibo ai detersivi. Quando sono rimasta incinta, cinque anni fa, ho aperto un blog per raccontare il mio percorso di mamma green: ho scoperto un mondo di donne che condividono questa scelta».

Come ti organizzi?
«Non è difficile. Faccio la spesa in una fattoria poco distante da Milano dove

compro prodotti a chilometro zero. Certo, a volte non posso fare a meno del supermercato, ma succede sempre più raramente».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?
«La maternità. Dopo la nascita di mia figlia ho sentito la responsabilità di un altro essere umano».

Qual è la soddisfazione più grande?
«Poter condividere questo percorso con altre donne in rete. E vedere l'effetto che

questa mia scelta ha su mia figlia: ora lei ama la natura molto più di me».

Questa scelta ti consente anche di risparmiare?
«Sì, ma non solo. Per esempio, costruire giochi insieme a mia figlia riciclando materiali di recupero mi permette anche di passare molto più tempo con lei».

Un consiglio eco da copiare.
«Usate la fantasia. Quasi ogni cosa può diventare un gioco per bambini. A partire dai rotoli finiti della carta igienica».



Coltivo l'orto sul terrazzo: mangio sano e risparmio

MARTA ALBÈ, 30 ANNI, REDATTRICE (www.greenme.it). VIVE A POZZUOLO MARTESANA (MI) ED È FIDANZATA

Quali sono i tuoi gesti green?
«Fin da bambina sono stata abituata a mangiare le verdure dell'orto. Quando sono andata a vivere da sola ho deciso di allestire un angolo verde in terrazzo. Quello che non riesco a produrre lo acquisto nei negozi bio».

Come ti organizzi?
«Oltre alle piante aromatiche che sono sempreverdi, non appena arriva la primavera semino zucchine, peperoncini, fragole e pomodorini. Poi li raccolgo e faccio le conserve per l'inverno: metto tutti i vasi in una serra, fatta da me con una cassetta e del tessuto impermeabile».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?
«Mi sono avvicinata al mondo eco per un problema alla pelle. Non riuscivo a lenire le irritazioni fino a quando non ho provato una crema bio. Da quel momento ho iniziato a leggere le etichette e fare acquisti consapevoli».

Qual è la soddisfazione più grande?
«Poter avere a disposizione erbe aromatiche e ortaggi freschi coltivati in modo naturale. E poi la cura delle piante è un antistress fenomenale. Quando sono nel verde dimentico tutti i problemi».

Questa scelta ti consente anche di risparmiare?
«Almeno 100 euro al mese».

Un consiglio eco da copiare.
«Iniziate dalle piante aromatiche e poi introducete qualche ortaggio. I più facili da coltivare sono insalata, rucola e carote».

Il calore a casa mia arriva dal sole

CRISTINA BRESCIANI, 31 ANNI, COMMESSA. VIVE A VALLIO TERME (BS). È SPOSATA E HA UNA FIGLIA

Quali sono i tuoi gesti green?

«Ho acquistato una villetta coi pannelli solari per scaldare l'acqua calda. Ogni volta che faccio la doccia o lavo i piatti non consumo gas metano, ma energia solare. In più, cerco di non comprare cibi pronti: coltivo un orto in giardino».

Come ti organizzi?

«I pannelli solari non hanno bisogno di nulla, una volta che vengono installati. In tre anni non ho mai dovuto fare manutenzione. E curare l'orto non è una fatica, ma un piacere. Generalmente dedico a questa attività mezz'ora al giorno».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?

«L'esigenza di rispettare l'ambiente e quella di risparmiare».

Qual è la soddisfazione

più grande?

«Vedere mia figlia di due anni che mangia un pomodoro dell'orto con gusto».

Quanto riesci a risparmiare?

«Per gas e energia spendo esattamente quanto spendevo nell'appartamento in cui abitavo prima, che era la metà. Oltre ai pannelli ho anche il riscaldamento a pavimento, un modo per evitare gli sprechi di energia».

Un consiglio eco da copiare.

«Informarsi sugli incentivi e sulle detrazioni. Io ho comprato una casa che aveva già i pannelli, quindi non ne ho usufruito. Le persone si stupiscono quando racconto loro di come si possa risparmiare con questa soluzione».



Basta auto: uso solo bici e car sharing

ALESSANDRA GABRIELE, 29 ANNI, LAVORA AL CENTRO DI ETICA AMBIENTALE. VIVE A BERGAMO ED È SINGLE

Quali sono i tuoi gesti green?

«Mi muovo solo in bicicletta e con i mezzi pubblici. Da quando due anni fa ho venduto l'auto ho deciso di non riacquistarla più. Compro prodotti a chilometro zero e sono vegana. In più faccio un lavoro green: organizzo laboratori per educare le famiglie ad avere maggiore coscienza ambientale e gestisco una boutique del riuso per abiti e prodotti per bambini (www.paguroblu.it)».

Come ti organizzi?

«Per gli spostamenti non ho problemi: quando la bici non basta uso il car sharing. Per la spesa mi sono iscritta a un gruppo d'acquisto solidale: siamo in venti e compriamo, una volta alla settimana,

direttamente dal produttore».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?

«La convinzione che sono i piccoli gesti a cambiare il mondo in cui viviamo».

Qual è la soddisfazione più grande?

«Vedere gli effetti che questo stile di vita ha sulla salute. Mi muovo e sono più in forma. Mangio solo cibi di stagione che contengono vitamine e mi ammalò meno dei miei amici».

Questa scelta ti consente anche di risparmiare?

«Sì, spendo circa 100 euro al mese per la spesa. E senza auto risparmio, tra benzina e assicurazione, altri 200 euro».

Un consiglio eco da copiare.

«Iniziate da una piccola cosa, per esempio a usare la bicicletta».





In rete ho imparato a fare i saponi

CARMELA GIAMBRONE, 30 ANNI, STUDENTESSA DI BIOLOGIA E COMMESSA PART TIME. VIVE IN PROVINCIA DI BERGAMO ED È FIDANZATA

Quali sono i tuoi gesti green?

«A 18 anni sono diventata vegetariana, poi vegana. Ho iniziato a fare acquisti consapevoli, autoproducendo tutto ciò che mi serve per vivere, dal cibo alla cura per il corpo. Tre anni fa, per esempio, ho deciso di fare saponi e creme in casa, prendendo le informazioni in rete. Ho studiato due anni prima di mettermi alla prova. Oggi li vendo anche su www.equocoevegan.it».

Come ti organizzi?

«Non serve tanto tempo per autoprodurre. Per fare i saponi basta una mattina ogni due mesi».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?

«La consapevolezza che il mondo è pieno di risorse che non vanno sprecate».

Qual è la soddisfazione più grande?

«Essermi riappropriata delle capacità che i nostri bisnonni davano per scontate».

Questa scelta ti consente anche di risparmiare?

«In due spendiamo 350 euro al mese tra cibo, prodotti per il corpo e per la casa. Se li comprassi già fatti spenderei il doppio. Quando accompagno qualcuno al supermercato mi rendo conto di quanto costi la vita di chi non è green!».

Un consiglio eco da copiare.

«Anche il dentifricio si può fare in casa. Basta mischiare due cucchiaini di argilla bianca, uno di bicarbonato di sodio, un cucchiaino di clorofilla, qualche goccia di olio essenziale di tè verde e olio essenziale di menta, mescolare il tutto e il gioco è fatto».

Faccio da sola tutto ciò che consumo

FEDERICA FACCHINI, 34 ANNI, WEB MARKETING MANAGER E BLOGGER (www.leduecoccinelle.it). FIDANZATA. VIVE A MILANO

Quali sono i tuoi gesti green?

«Autoprodo tutto ciò che posso. Dalla verdura nel mio piccolo orto sul terrazzo alla pasta madre, un lievito naturale realizzato con un impasto di acqua, farina e un agente attivatore contenente zuccheri semplici, come il miele, che serve per cucinare pane e brioche. A me l'hanno regalata (non si compra nei negozi), ma si può fare in casa seguendo i tutorial che si trovano in rete».

Come ti organizzi?

«Facendo poco per volta. La pasta madre, per esempio, ho iniziato a usarla da poco. Sembrava tanto difficile, ma invece basta prendere un po' del lievito che resta sempre in frigorifero e mischiarlo con

farina e acqua per avere l'impasto da mettere in forno».

Cosa ti ha spinto ad abbracciare questa filosofia?

«Il desiderio di capire se anche in una città come Milano si può essere ecosostenibili. Ho aperto il blog proprio per raccontare questo mio percorso. Oggi ricevo molti commenti ed è diventato un modo per scambiarsi informazioni».

Questa scelta ti consente anche di risparmiare?

«Sì. Faccio un esempio: preparare un chilo di pane mi costa al massimo un euro».

Un consiglio eco da copiare.

«Uno scrub naturale con banana schiacciata e zucchero. Da applicare sulla pelle e massaggiare. I risultati sono garantiti».

