



ASSOCIAZIONE AMBIENTALISTA DI PROMOZIONE SOCIALE

## **Vademecum di buone pratiche utili all'Ambiente e quindi a tutti noi**

### **A CASA**

- Se hai un balcone, una terrazza, prova a fare il compost con i rifiuti organici in un grosso vaso di cemento, in un grande contenitore che possa traspirare. Mischia le bucce, gli scarti alimentari (magari evitando giusto carne e pesce) con la terra e vedrai che oltre a poter usare il compost per le piante, avrai la busta della spazzatura indifferenziata molto più leggera e senza scolo di liquidi che lasciano sgradevoli odori.
- Riduci in modo ragionevole i riscaldamenti d'inverno e i condizionatori d'aria d'estate.
- Prima di lavare la padella piena d'olio, asciugala con un panno di carta/tovagliolo, in modo che l'olio non finisca nelle tubature; se l'olio nella padella puoi scolarlo, lascialo raffreddare e versalo in una bottiglia di plastica e via via accumulalo fino a poterlo portare presso uno dei punti di raccolta di olio alimentare esausto in città, come ad esempio a Roma quello dello spazio n.95 del mercato Trionfale o dello spazio n.26 del mercato Testaccio. Questo punto di raccolta accetta vari tipi di rifiuti riciclabili/riutilizzabili e in cambio ricarica dei punti su una tessera che puoi scegliere di spendere nel mercato oppure puoi ritirare i soldi contanti appena si arriva ad un tetto prefissato. Controlla <http://www.nonsonorifiuti.it>
- Se lavi i piatti nel lavello, ricorda che serve poca acqua, quindi non è necessario aprire il rubinetto al massimo.
- Invece dei nocivi deodoranti, in più ingombranti di plastica e metalli, usa il naturalissimo allume di potassio (è un sale).

### **PER I TRASPORTI**

- Diminuisci sensibilmente l'uso dell'automobile e dei motoveicoli preferendo il trasporto pubblico, la bicicletta, il monopattino, passeggiare o – al limite – cerca di prediligere l'uso di mezzi in condivisione elettrici o ibridi (automobili/motorini).

### **QUANDO SI MANGIA E SI BEVE**

- Se inviti amici a casa, usa posate lavabili, tovaglioli in stoffa lavabili, bicchieri in vetro e piatti in ceramica: eviterai letteralmente un "sacco" di rifiuti e i tuoi ospiti saranno molto più contenti.
- Diminuire il più possibile il consumo di carne, particolarmente quella da allevamenti industriali (ovvero tutta quella dei supermercati e quasi tutta quella dei singoli negozi), una delle prime cause dell'attuale Ecocidio, ossia la consapevole distruzione dell'ambiente naturale che ci circonda.
- Evita di comprare acqua in bottiglie di plastica. La plastica si degrada e le microplastiche nocive tu le berrai, proprio tutte. Ormai esistono studi al riguardo, evita quanto più puoi la plastica. (Vedi al riguardo Presa Diretta

del 13 marzo 2023 o leggi in inglese <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412022001258> )  
Compra una bottiglietta d'acciaio per quando ti sposti, è abbastanza leggera e resistente; in casa, puoi comprare una bottiglietta di vetro, ne esistono rivestite in materiali antiurto.

- Mangia cibi e bevande naturali, locali, possibilmente sfusi. Ad es., puoi comperare latte alla spina (o altri prodotti biologici) dai furgoncini di Biolà , che fanno sosta in tutti i municipi di Roma :  
<http://www.biola.it/distributori-mobili-latte-biologico-roma/>

- Cerca di non utilizzare la carta di alluminio: è un inutile spreco di un metallo, che va estratto e lavorato, quindi è fonte di inquinamento. Quando devi avvolgere un panino, usa la carta e un sacchetto di carta marrone o di plastica. Ogni volta che pensi di usare un contenitore di alluminio, come le vaschette usa e getta, pensa a un contenitore sostitutivo: se sei in casa, vetro o ceramica adatti anche all'uso nel forno; se devi andare fuori, acciaio. I contenitori di plastica rigida rilasciano microplastiche.

## QUANDO SI COMPRA

- Riduci fortemente o (meglio) annulla del tutto l'acquisto e l'utilizzo di plastica monouso.

- Compra prodotti "alla spina" per eliminare in origine i rifiuti. <https://brigateverdi.altervista.org/home/lista-negozi-del-riuso-e-dei-prodotti-alla-spina/>

- Acquista vestiti, accessori, oggetti, prodotti con materiali naturali; scegli carta igienica e domestica fatta con carta riciclata; scegli prodotti riutilizzabili prodotti con materiali naturali (pannolini lavabili, coppette mestruali, spazzolini da denti di bambù o con testina intercambiabile con setole naturali)

- In generale evitare l'insidia principale: il consumismo, dannoso e superfluo, ovvero il comprare oggetti senza che ce ne sia un reale bisogno.

- Quando vai a fare la spesa portati una borsa di stoffa, bella grande: se non ce l'hai, fattela fare, comprala con i manici lunghi in modo che sia facile portarla a spalla, anche se ben carica.

- Rifiuta la busta al negozio se non ti serve e se stai già pensando di buttarla subito dopo.

## VARIE

- Non stampare qualsiasi cosa, spesso basta prendere due appunti senza la necessità di stampare un intero foglio  
- Riscopri l'importanza basilare del far RIPARARE gli oggetti, i vestiti, gli accessori, ecc.

Questo è solo un elenco indicativo di azioni, pratiche, abitudini che non richiedono grandi sforzi o scomodità, come a volte si potrebbe pensare. Basta iniziare con alcuni di questi modesti suggerimenti e lentamente potrete proseguire cercando di metterne in pratica altri. Nessuno vi richiede di cambiare le vostre abitudini da oggi a domani: l'importante è però iniziare!

Tutto ciò può diventare l'inizio di un graduale cambiamento verso una direzione più attenta all'ambiente e alla nostra vita.

**Brigate Verdi:** Sede legale: Via Beltrami Scalia 24 Int. 8 - 00156 Roma  
Telefono: 3383840269 E-mail: [infobrigateverdi@gmail.com](mailto:infobrigateverdi@gmail.com)  
[www.brigateverdi.altervista.org](http://www.brigateverdi.altervista.org)  
Facebook: [brigate.verdi](https://www.facebook.com/brigate.verdi)

**Potete supportare le nostre iniziative** di persona o tramite il 5x1000 al c.f. **97624960585**