



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Liberi dalla plastica in dieci semplici passi*

Situazione al

12/2019

Anche tu puoi ridurre l'uso quotidiano della plastica! Ecco come:

1. Acquisti

- quando si fa la spesa, riflettere e portare con sé contenitori adatti;
- borse di stoffa, carta oppure iuta, zaini o cesti per la spesa: in questo modo si riduce non solo la produzione di sacchetti di plastica usa e getta (che hanno, in media, una vita utile di soli 25 minuti) ma si risparmia. Inoltre le borse di stoffa sono molto più solide e si possono utilizzare molte volte;
- contenitori riutilizzabili (in vetro), per salumi e formaggi;
- in caso di acquisto di frutta e/o verdura sfusa, utilizzare sacchetti di stoffa riutilizzabili;
- nei supermercati evitare prodotti con (troppi) imballaggi;
- molti prodotti imballati nella plastica non sono sani (ad es. prodotti finiti, snack oppure dolci) o non sono del tutto necessari (detersivi in flaconi o prodotti per la cura della persona) e si possono anche auto-produrre.

2. Bottiglie di vetro invece che bottiglie di plastica

- acquistare bicchieri riutilizzabili per succhi, birra, miele, latte, yogurt, panna;
- vari alimenti sono confezionati nel vetro; certamente costano di più, ma la differenza si sente;
- non riempire le bottiglie di plastica troppo spesso, perché nell'acqua le particelle di plastica si possono decomporre.

3. Bere acqua di rubinetto

- l'acqua di rubinetto è di solito più sana e contiene meno residui dell'acqua minerale che si compra in negozio;
- per il lavoro, la scuola e per passeggiare portare con sé una bottiglia o una borraccia propria, che si può riempire con l'acqua ovunque.

4. Raccolta differenziata

- separare sempre rifiuti biologici, di carta e residui, plastica dura e imballaggi di plastica, alluminio, lattine, vetro e rifiuti elettrici/elettronici;
- non lasciare nell'ambiente (per terra, per strada, nei corsi d'acqua...) oggetti di plastica: per la loro produzione sono state impiegate preziose risorse. Cercare di utilizzarli il più possibile (per es. per conservare oggetti o alimenti);
- raccogliere i rifiuti che si trovano per strada e smaltirli in modo corretto.

5. Vestiti/ Abbigliamento

- usare vestiti di fibra naturale al 100%, per esempio canapa o cotone;
- da evitare: tessuti in viscosa, in nylon, elasthan e poliestere; in molte felpe di solito c'è microplastica. Acquistare piuttosto felpe in cotone naturale!
- Comprare e vendere in negozi di seconda mano; piuttosto che gettarli via, rattoppare e cucire i capi danneggiati.

6. In bagno, bellezza e cura della persona

- shampoo solido o sapone per capelli al posto di quelli contenuti in flaconi di plastica (anche perché sono, in genere, di migliore qualità);
- spazzolini da denti in bambù e pastiglie per denti o polvere invece che spazzolini di plastica e del dentifricio in tubetto di plastica;
- carta igienica non confezionata o confezionata nella carta;
- creme in contenitori di vetro invece che in tubetti o contenitori di plastica;
- non usare prodotti monouso (per es. dischetti struccanti o rasoi "usa e getta");
- cosmetici senza microplastica (cosmetici naturali certificati);
- usare prodotti per il peeling fai da te (per es. con sale, caffè oppure olio di oliva);
- spazzole per capelli o pettini di legno o di bambù.

7. Casa e cucina

- rinunciare per quanto possibile ad articoli monouso come stoviglie usa e getta, cannucce, sacchetti per freezer e congelatore, pellicole trasparenti ecc...;
- carta cerata invece delle pellicole trasparenti;
- vetro per conservare gli alimenti;
- cannucce di vetro, bambù o carta;
- strofinacci lavabili;
- prodotti e attrezzi di legno (mestoli, taglieri...);
- detersivi naturali (per es. acido citrico, aceto, sapone, bicarbonato di sodio);
- usare oggetti come scope, scopini per wc, strofinacci e spugne fatte di materiali naturali oppure in fibre naturali.

8. Scuola e lavoro

- raccoglitori di cartone invece che di plastica;
- righelli di legno;
- penne stilografiche;
- penne a sfera di legno o carta riciclata, con
 - mina ricaricabile;
- colori di legno invece che evidenziatori
 - chimici;
- usare sempre carta riciclata;
- fare da sé copertine dei quaderni e dei libri, ad es. con fogli di carta oppure carta di giornale.

9. Pausa e merenda

- non usare posate e stoviglie usa e getta;
- borracce invece delle bottiglie di plastica;
- merenda in scatole invece che in sacchetti di plastica oppure pellicole di alluminio;
- rinunciare agli snack confezionati;
- gelato nel cornetto e non nella coppetta;
- non usare bicchieri di caffè da asporto usa e getta: portare con sé il caffè oppure usare bicchieri da caffè riutilizzabili.

10. Comunicare – diffondere informazioni

- sensibilizzare famiglia, amici, conoscenti per accrescere la consapevolezza sui temi della riduzione dei rifiuti, della difesa dell'ambiente e per diminuire l'utilizzo della plastica.

**I consigli delle/degli studentesse/studenti della Scuola Professionale Laimburg (2a "Tecnico per la trasformazione agroalimentare" a.s. 2019/20) elaborati nell'ambito del progetto "Educazione al consumo nelle scuole"*