

Plastic Free July

per Genitori Impegnati

...ma perché, esistono anche genitori non impegnati?!?!?

#GENITORIZEROWASTE

www.viveresenzarifiuti.it

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

www.labalena volante.it

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





Il primo luglio è iniziato il Plastic Free July (Luglio Senza Plastica): se siete sui social e seguite profili attenti al tema ambientale (come i nostri!) avrete sicuramente visto diverse iniziative utili per guidarvi attraverso questo mese di sensibilizzazione per la riduzione della plastica usa e getta.

ATTENZIONE: parliamo di plastica usa e getta, ovvero di quella plastica che ha un tempo di utilizzo brevissimo! Non parliamo né del portapranzo in plastica che magari avete in casa da anni e che vi accompagna dai tempi dell'università, né di quella associata ai medicinali.

Ma come fare a seguire il Plastic Free July se si hanno dei bambini [piccoli]?

Se vorreste partecipare alla sfida MA

- L'unico momento per fare la spesa è il sabato pomeriggio durante il loro pisolino o durante la settimana prima di andarli a prendere all'asilo
- È difficile convincerli a mangiare una patatina fritta, figuriamoci fargli provare lo yogurt fatto in casa
- L'unico tempo libero a disposizione è quello tra una poppata e una pipì notturna (che di solito vorreste passare a dormire)

questa guida è fatta per voi!

Plastic Free July in 10 mosse!



Fare a meno della plastica usata e gettata può sembrare molto complicato, ma non è impossibile. Non si deve raggiungere il plastic-free in una notte: si tratta solo di fare scelte migliori, per l'ambiente e per la propria famiglia.

Abbiamo quindi pensato a una guida che potesse aiutarvi a fare queste scelte (che possono essere solo vostre, perché ogni famiglia è diversa!) e ad adottare uno stile di vita più sostenibile durante il mese di Luglio... insomma, un piccolo manuale di sopravvivenza per famiglie desiderose di partecipare al Plastic Free July, e che la vedono una sfida troppo impegnativa.

Ma perché la facciamo uscire a Luglio ormai iniziato?

Per dimostrare che non ci sono regole! Si può partecipare alla sfida anche solo per un giorno... oppure semplicemente prendere ispirazione dalla sfida e poi adottare i cambiamenti con i propri tempi!

Che voi stiate già partecipando alla sfida oppure no, ecco le nostre 10 "mosse" per affrontare al meglio il Plastic Free July (e quindi la vostra avventura per ridurre i rifiuti).



RALLENTARE IL RITMO

La fretta è la prima nemica di molte cose, una su tutte dell'organizzazione.

Se andiamo di fretta, è molto probabile che dimenticheremo i sacchetti per la spesa a casa, che compriamo il primo snack confezionato che capita a tiro o che faremo fatica a ricordarci di rifiutare il bicchiere o la cannuccia di plastica al bar.

È ora di rallentare!

Non stiamo dicendo di dormire fino alle dieci invece di andare al lavoro o di cucinare dei piatti elaboratissimi che necessitino di 36 ore di preparazione. Ma proviamo un attimo a rallentare il ritmo, a prenderci ogni tanto cinque minuti per una pausa (mentale!) per organizzarci. Come? La mattina, appena svegli, ad esempio, invece di accendere il telefono e andare sui social, proviamo a focalizzarci sulle attività da fare durante la giornata. In termini di riduzione dei rifiuti, questo può essere un buon esercizio per pianificare la nostra borsa e/o lo zainetto dei bambini. Prepariamo (con calma) una lista di quello che dovremo procurarci, che sia per andare al lavoro o per passare una giornata al mare: se già sappiamo che mangeremo fuori, sarà più facile pensare a quello che ci servirà (borraccia, posate, tovaglioli di stoffa e portapranzo, ecc).

Come vi abbiamo detto nell'introduzione, sono tantissime le iniziative (anche italiane) che trattano il Plastic Free July.

**TROVARE
NUOVE
IDEE**

Se ci seguite da un po', conoscerete sicuramente la sfida della **Rete Zero Waste** "Rete Senza Plastica", associata al calendario che trovate a questo [link](#) e a diversi post a tema che verranno pubblicati per tutto il mese.

Dal calendario, così come dai nostri profili Instagram e siti web, potete sicuramente trovare tante idee interessanti... Non si tratta di cambiare il proprio stile di vita in un giorno, ma di certo si possono fare dei piccoli (o grandi!) passi nella giusta direzione.



RIFIUTARE GLI ECCESSI

Il cassiere ci passa quattro buste monouso al momento del pagamento? Il barista mette due cannucce in ogni drink che prepara? La zia ci vuole convincere che assolutamente ci vogliono i pannolini usa e getta per il campeggio? La nonna arriva sempre con le merendine impacchettate singolarmente? L'amica ci vuole per forza regalare il cesto mangiapannolini (per pannolini usa e getta ovviamente)?

Rifiutiamoci. Diciamo di no.

Impariamo a rifiutare, con gentilezza, gli eccessi: eccessi non solo di plastica, ma anche di spreco (di risorse, qualunque esse siano). No alla cannuccia monouso al bar (se pensiamo sia utile, si possono comprare delle alternative zero waste a un costo minimo: ce ne sono di mille tipi: bamboo, in metallo, in vetro). No al bicchiere di plastica per il bambino "che senno' in vetro si rompe"... e quello monouso invece? Avete mai provato a darne uno pieno d'acqua a un bambino di un anno? In un nanosecondo vi sarete trasformati in miss maglietta bagnata e il pupo starà facendo un concerto stropicciando il bicchiere.

Impariamo a rifiutare, prima che le cose arrivino in casa nostra o sul nostro tavolo. Proviamo a fare questo esercizio mentale e a **rifiutare i rifiuti**.



Per ridurre l'uso di quegli oggetti monouso che ormai sono entrati a far parte della nostra routine quotidiana, dobbiamo necessariamente creare delle nuove abitudini.

**CREARE
NUOVE
ABITUDINI**

Ci vorrà qualche settimana, ma poi non dovrete pensarci più, perché alcune azioni (come mettere la borraccia in borsa o nello zaino) diventeranno presto automatiche. Iniziate da quelle più facili, magari lasciando i sacchetti di stoffa per gli acquisti (non solo alimentari) in macchina o vicino alla porta, per poi passare a quelle che per voi a prima vista sono più ostiche.



SCOPRIRE LA CONVENIENZA

Gli usa e getta sono stati creati per “convenienza”.

Ma a questo punto chiediamoci: la convenienza di chi? Come società, paghiamo tantissimo per produrre, trasportare e smaltire gli usa e getta. Siamo davvero sicuri che sia così “conveniente”?

Pensiamo alle posate o ai bicchieri, ma anche ai sacchetti usa e getta, o alle bottiglie delle bevande: è davvero conveniente caricarsi casse e casse di bottiglie in plastica su per le scale, quando il 95% degli Italiani ha accesso all’acqua potabile che esce direttamente dal rubinetto di casa?

Sostituire la plastica usa e getta (a meno che non ci siano particolari condizioni mediche) non è impossibile. Proviamo a fare una breve lista insieme:

- stoviglie (piatti, bicchieri e posate): bamboo, vetro, metallo
- vaschette per conservare il cibo: portapranzi o barattoli in vetro
- bottiglie per le bevande e l’acqua: vetro, metallo
- cannucce: metallo, bamboo, vetro, pasta (come gli ziti, ora offerti al posto delle cannucce in diversi locali)
- sacchetti: stoffa
- salviettine umidificate: stoffa

Scommettiamo che molte di queste cose sono già in casa vostra...

Quali sono gli usa e getta in plastica che utilizzate maggiormente?

**INFORMARSI
SULLE
ALTERNATIVE**

Pensateci... e cercate delle **alternative** che ben si adattino al vostro stile di vita. Sui nostri profili Instagram ([@vivere_senza_rifiuti](#) e [@labalena volante](#)) troverete tantissimi idee (per sostituire le salviette umidificate, le bottiglie in plastica, i sacchetti, ecc), ma in caso di dubbi contattateci in direct!

ELIMINARE CIÒ CHE È INUTILE

Viviamo in ambienti carichi e sovraccarichi di... COSE. Oggetti che non sono altro che distrazioni o rubatempo: avendo 10 tipi di detersivi, non riusciamo mai a indovinare quale sia quello adatto per questa o quella superficie. Mettere in ordine ogni sera decine di giocattoli finiti chissà come al centro della stanza (visto che il bimbo ha costantemente richiesto la nostra attenzione e l'abbiamo tenuto in braccio per il 90% del tempo) ci porterà via solo tempo che potevamo impiegare meglio (magari a... rilassarci)?



Una buona soluzione è **eliminare ciò che non ci serve**. Il che non vuol dire buttare via: possiamo eliminare anche solo dalla vista! Un truccetto che usiamo con i nostri bambini è quello di “nascondere” per un po’ alcuni giochi o libri, riponendoli in una scatola fuori dalla loro portata e riproporglieli dopo qualche tempo, sostituendoli a quelli che sembrano annoiarli. In questo modo, avendo meno distrazioni, si focalizzano di più sui giocattoli e i libri che ci sono, giocandoci per più tempo. E noi abbiamo meno oggetti da mettere in ordine. Pari e patta!

Evitiamo quindi di comprare nuovi inutili giocattoli “usa e getta” (di scarsa qualità e che hanno una durata brevissima): proviamo a proporre ai nostri figli quelli che abbiamo già oppure a comprare giocattoli che siano di buona qualità (magari in legno o cartone) e (perché no) di seconda mano. Sulla **mappa della Rete Zero Waste** trovate diversi negozi che vendono oggetti e abbigliamento usato: controllate se ce n'è uno (o più) nella vostra zona!

Cercate di semplificare: eliminare la plastica usa e getta dovrebbe servire a semplificarvi, non a complicarvi la vita!

**RITORNARE
ALLA
SEMPLICITÀ**

Provate a pensare “semplice”: come fate per i flaconi di sapone per le mani? Facile! Quando è finito il sapone liquido, prendete una saponetta!
Un barattolo di vetro? Ecco l'alternativa alla bustina di plastica per congelare.
La merenda al mare? Portatevi un melone già fatto a pezzi e della pizza bianca!
Le salviette umidificate? Utilizzate degli scampoli di stoffa o asciugamani.
Ci sono tantissime cose che si possono semplificare: trovate quella più adatta a voi!



DIVERTIRSI [INSIEME] ALL'APERTO

Cosa c'entra il divertimento con il diminuire la plastica usa e getta?

Organizzate delle passeggiate nel parco, sul lungomare o in un bosco: scappate dall'invito dell'aria condizionata dei centri commerciali e dei supermercati. Evitare questi luoghi vi farà risparmiare soldi e rifiuti: a parte la spesa alimentare o di "base", si può fare a meno di andare in giro per acquistare cose inutili di cui non c'è bisogno, e concentrarsi sul tempo da passare insieme con i propri figli. Godiamoci del tempo libero insieme a loro all'aperto invece di fare gli zombie nel centro commerciale! In più, stare fuori, a contatto con la natura vi ricorderà per quale motivo volete proteggere l'ambiente.

Molta della plastica usa e getta arriva in casa insieme al cibo: i piatti pronti sono spesso confezionati nella plastica. Il nostro suggerimento è quello di provare a cucinare di più, preparando in grande quantità dei piatti semplici che vi piace cucinare (e mangiare) così da averne una scorta pronta per tutta settimana (attenzione: alcuni andranno congelati!).

**CUCINARE
SENZA
SFORZI**

Ecco come facciamo noi: prepariamo una lista dei piatti che ci piacciono di più e che siano bilanciati dal punto di vista nutrizionale (a base vegetale: con molte verdure, legumi, cereali e semi oleosi) e prepariamo diverse porzioni per quelle "basi" che richiedono un maggiore tempo di cottura (come cereali e legumi) che poi congeliamo e associamo a verdure o altri alimenti freschi o preparati al momento. Avere delle "scorte" in casa, anche di snack (magari comprati sfusi, come frutta, frutta secca o prodotti da forno) vi eviterà di cadere nella trappola del cibo confezionato.

Grazie per aver letto questo manuale!
Insieme, possiamo sfatare il mito per cui lo zero waste sia più facile per chi vive la propria quotidianità senza figli.

Siamo tutti aspiranti zerowasters e aspiranti genitori perfetti ;) è ora di fare squadra!

Condividete con noi la vostra esperienza usando l'hashtag #genitorizerowaste.

Vi aspettiamo su Instagram!



INSTAGRAM

@labalena volante

@vivere_senza_rifiuti



SITI WEB DA

CONSULTARE:

www.labalena volante.it

www.viveresenzarifiuti.it

www.retezerowaste.it



CREDITS IMMAGINI

Marianna Mea

Lucia Valentina Nonna

Icone: Agata Kuczminska