



Elena Fanti, 44 anni, di Bologna. Ha una casa a basso consumo energetico, ristrutturata con la bioedilizia.

ELENA FANTI

Ho riqualificato la mia casa. E creato angoli di biodiversità in giardino

«Per ristrutturare la mia casa ho usufruito dell'Ecobonus, la detrazione fiscale per gli interventi che migliorano le prestazioni energetiche. Ho una cisterna interrata per il recupero dell'acqua piovana, i pannelli solari e fotovoltaici, un sistema di riscaldamento geotermico integrato che mi ha permesso di tagliare i costi del riscaldamento del 60 per cento rispetto al vecchio impianto a metano», racconta Elena Fanti, 44 anni, di Bologna, professoressa di storia e filosofia al liceo, sposata e mamma di due bambine. «E con mio marito, che condivide il mio amore per la natura, abbiamo creato in giardino un biolaghetto dove convivono rane, rospi, tritoni e piante acquatiche che permettono di depurare l'acqua senza l'uso di filtri o additivi chimici».

Idea Natural: crea un angolo di biodiversità

«In giardino, nell'orto o sul terrazzo, crea il tuo angolo di biodiversità. Pianta il finocchio selvatico, la ruta, un'erba perenne, e il tarassaco, varietà che attirano le farfalle e le coccinelle, mangiatrici di afidi, ideali per la lotta integrata. Trova spazio anche per le erbe aromatiche, profumano e le puoi usare anche in cucina».

PER PROTEGGERE L'AMBIENTE

VIVIAMO A IMPATTO QUASI ZERO

C'è chi ha ristrutturato casa con la bioedilizia, chi non compra più al supermercato, chi ha detto no all'automobile e produce pochissimi rifiuti: poco più di mezzo chilo l'anno. Chi realizza da sé ciò che consuma e chi ricicla stoffe e tessuti. Ecco le scelte di cinque donne Natural e i loro consigli green: piccoli gesti quotidiani che fanno bene a noi e al pianeta

DI CRISTINA ROPA - FOTO DI STEPHANIE GENGOTTI

Non sprecare, riciclare, rispettare le risorse naturali: sempre più persone decidono di adottare stili di vita sostenibili. La legge contro gli sprechi alimentari, approvata dal Senato in via definitiva un anno fa, ha dato i suoi primi frutti registrando una lieve diminuzione, ma le cifre rimangono impressionanti: 8 miliardi di cibo, 24 kg circa a persona, finiscono ogni anno nella spazzatura. Altro dato allarmante è il consumo della plastica, materiale inquinante: basti pensare che una bottiglietta d'acqua impiega circa 5mila anni a essere smaltita. Di plastica ne è stata gettata nell'ambiente e nei nostri mari talmente tanta, che forma perfino un'isola galleggiante nell'Oceano Pacifico, grande quattro volte l'Italia. Che fare allora? Nel nostro Paese l'Asvis, Alleanza italiana per lo sviluppo sostenibile, ha lanciato a luglio 2017 la seconda fase della campagna sociale "Ci riesco", promossa da Pubblicità Progresso. Nata con l'obiettivo di diffondere una cultura dei comportamenti virtuosi, offre sul sito www.ciriesco.it una serie di consigli per impattare meno su otto grandi sfere della nostra vita: l'acqua, l'energia, l'aria, il cibo, i rifiuti, l'abitare, la mobilità e la salute. *Natural style* ha incontrato cinque donne che hanno adottato stili di vita ecosostenibili, buone pratiche quotidiane a cui ispirarsi, che possono aiutarci a fare la differenza. ►



Linda Maggiori, 35 anni, vive a Faenza con il marito e i tre figli. Ha rinunciato all'auto e ha scritto il libro *Impatto Zero. Vademecum per famiglie a rifiuti zero*.

LINDA MAGGIORI

Sul blog racconto la mia vita in bicicletta

«Sei anni fa, dopo un incidente stradale, ho deciso di rinunciare all'auto e di muovermi solo con la bici», dice l'educatrice Linda Maggiori, 35 anni, di Faenza (Ra), dove vive con suo marito e i loro tre figli. «Questo cambiamento radicale mi ha portata ad abbracciare scelte di vita sempre più a basso impatto ambientale che ho raccontato nel libro *Impatto Zero. Vademecum per famiglie a rifiuti zero* (Dissensi). Per ridurre l'immondizia, autoproduco il più possibile, compro sfuso e ho una compostiera: trasformo gli avanzi di cibo organico in terriccio fertile che uso come concime per le piante. A oggi, la mia famiglia accumula 0,6 kg di indifferenziata in un anno a persona mentre la media regionale è di 160 kg. Ho fondato i blog "Famiglie senz'auto" (famigliesenzauto.blogspot.it) e "Famiglie a rifiuti zero" (famiglie-rifutuzero.blogspot.it), dove dispenso dritte per vivere verde. Il mio impegno mi ha portato tante soddisfazioni, sono candidata al premio Luisa Minazzi come Ambientalista dell'anno».

Idea Natural: riduci i rifiuti

«Al supermercato, prima di comprare un prodotto pensa: quanto e quale imballaggio mi porto in casa? E poi che ci faccio? Se proprio devi comprare al super, preferisci confezioni grandi, riciclabili».

Chiara Benedetti, 39 anni, di Cesena (Fc), dove vive con suo marito e i loro due gemelli. Scrive di tematiche green sul blog ilbilancio.deldidone.blogspot.it



CHIARA BENEDETTI

Ciò che mi serve lo faccio da me. E sono diventata apicoltrice

«Quando sono rimasta incinta dei miei gemellini, ho iniziato a tormentarmi al pensiero dell'eredità che lasceremo ai nostri figli in tema di ambiente. Ho deciso di fare qualcosa e, come prima scelta, appena sono nati i bambini ho iniziato a utilizzare i pannolini lavabili», racconta Chiara Benedetti, 39 anni, di Cesena (Fc). «Da lì, insieme a mio marito Paolo che condivide le mie scelte ambientaliste, abbiamo iniziato ad autoprodurre in casa tutto quello che si poteva fare: yogurt, pane, biscotti e anche cosmetici. Per avere il miele casalingo, ci siamo iscritti a un corso di apicoltura organizzato dall'associazione AFA apicoltori di Forlì (afapicoltori.com) e abbiamo comprato il materiale per costruire delle arnie. A oggi ne abbia-

mo 10 con 3-4 famiglie di api in inverno, 6-10 in primavera, che producono una media di 10 kg di miele a famiglia. Diventare apicoltori ci ha resi anche più consapevoli: abbiamo scoperto che le api sono in pericolo di vita a causa dell'inquinamento e che il nostro lavoro è fondamentale per la loro salvezza».

Idea Natural: autoproduci la crema per le mani

«Sciogli a bagnomaria 2 grammi di cera d'api, 2 grammi di burro di karité e 3 grammi di olio di ricino. Versa il composto velocemente in un vasetto perché la cera d'api solidifica subito. Questa crema rende morbida la pelle ed è perfetta per la manicure: contrasta l'insorgere di cuticole».

Stephanie Gengotti



Elena Piffero, 35 anni, sposata e mamma a tempo pieno, vive a Castelfranco Emilia (Mo). Tiene laboratori di riciclo creativo.

ELENA PIFFERO

Con creatività, riciclo stoffe e tessuti

«Due anni fa, in vacanza al mare con i miei figli, abbiamo visto una tartaruga morta sulla spiaggia, soffocata a causa di un sacchetto di plastica», racconta Elena Piffero, 35 anni, sposata e mamma di tre figli. «Qualcosa è scattato dentro di me e mi sono ripromessa di ridurre i rifiuti e di dare nuova vita a tutto ciò che potevo. Ho cominciato con le stoffe di alcuni vestiti dismessi dei miei bambini: la prima bambola di pezza l'ho cucita per il compleanno di mia figlia, poi la collezione è cresciuta. Per ora il cucito è un hobby, ma le mie bambole sono piaciute così tanto che ho iniziato a organizzare laboratori di recupero creativo per bimbi: insegno a cucire e a non sprecare».

Idea Natural: cuci la tua bambola di pezza

«Recupera degli scampoli di tessuto o ricavali da vecchi abiti dismessi. Sovrapponi due pezzi di stoffa di cotone dalla parte stampata e disegna la sagoma di una bambola sul rovescio. Ferma la stoffa con gli spilli lungo la linea, poi cuci a mano o a macchina, lasciando un segmento scucito di almeno 5 cm. Taglia la stoffa all'esterno della sagoma, lasciando 1 cm di stoffa. Fai una serie di piccoli taglietti ogni mezzo centimetro, rivolta la sagoma facendo passare la stoffa dalla fessura di 5 cm. Riempi la bambola con ritagli di lana o cotone, richiudendo con punti a mano la fessura. Per ultimo, ricama gli occhi, il naso e la bocca della bambola, lasciando libera la tua fantasia!».



Elena Tioli, 34 anni, di Roma. Ha scritto il libro *Vivere senza supermercato* e offre consigli sul suo blog www.vivicomemangi.it

ELENA TIOLI

Compro dai piccoli produttori. E risparmio

«Nel 2013 sono rimasta senza lavoro, una condizione che mi ha fatto rimettere tutta la mia vita in discussione», dice Elena Tioli, 34 anni, di Roma. «In breve, ho rivoluzionato le mie priorità: ho smesso di fumare e ho cominciato a fare la spesa in maniera più consapevole fino a quando, nel 2015, ho deciso di non entrare più in un supermercato. Ex consumista perfetta, dall'acquisto facile e impulsivo, ho iniziato a comprare dai gruppi di acquisto solidale, nei mercati e nelle botteghe dei piccoli produttori e ad autoprodurre saponi, detersivi e detergenti per la casa. Ho raccontato la mia esperienza nel libro *Vivere senza supermercato* (Terra Nuova Edizioni), e offro consigli per dire basta alla grande distribuzione sui miei blog www.vivere-senzasupermercato.it e www.vivicomemangi.it: le nostre azioni influiscono sul nostro benessere e su quello del pianeta».

Idea Natural: tre consigli per una spesa più consapevole

«Leggi l'etichetta: se è lunga e piena di sigle incomprensibili cerca un'alternativa più semplice, sostenibile e salutare. Boicotta le marche e i prodotti che non rispettano l'ambiente, i lavoratori e i consumatori. Scegli la filiera corta e il contatto diretto coi produttori».