

NaturalLifeStyle

Cura naturale della casa

Manuale pratico di economia ecologica

3^a edizione

**Marina Tadiello
Patrizia Garzena**

EDIZIONI
FAG
MILANO

Cura naturale della casa | Manuale pratico di economia ecologica
3^a edizione

Autrici: Marina Tadiello, Patrizia Garzena

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Fabrizio Comolli

Progetto grafico: escom - Milano

Coordinamento editoriale, pre stampa e stampa: escom - Milano

Foto: Marina Tadiello, Patrizia Garzena

Foto di copertina: © Zbigniew Kosmal e © Steyno | Dreamstime.com

ISBN: 978-88-6604-195-5

Copyright © 2012 **Edizioni FAG Milano**

Via G. Garibaldi 5 – 20090 Assago (MI) - www.fag.it

Finito di stampare in Italia presso Press Grafica - Gravellona Toce - VB nel mese di novembre 2012

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

*Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende.
L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro.*



Sommario

INTRODUZIONE	7
CAPITOLO 1 - LE PICCOLE COSE CHE CAMBIANO	
IL MONDO	9
1.1 Partiamo dalla nostra casa	11
1.2 Troppo per uno fa male a tutti	14
1.3 La dispensa per le pulizie, rivista e corretta	18
1.4 Come organizzarsi per risparmiare tempo	39
CAPITOLO 2 - LA CUCINA	47
2.1 I piatti e la lavastoviglie	48
2.2 Forno e fornelli	62
2.3 Frigorifero e congelatore	71
2.4 Gli altri spazi della cucina	79
CAPITOLO 3 - IL BAGNO	91
3.1 L'acqua, un bene prezioso	91
3.2 Sanitari, pavimenti e piastrelle	101
CAPITOLO 4 - LA LAVANDERIA	107
4.1 Scelta del tipo di bucato	108
4.2 Tutto il bucato rivisto, corretto e... naturale	130
4.3 Trattamenti speciali	147
4.4 Il bucato delle nonne	160
4.5 Dopo il lavaggio	161
CAPITOLO 5 - GLI ALTRI LOCALI	165
5.1 I mobili	165
5.2 Pavimenti e finestre	172
5.3 Trattamenti e materiali speciali	178
5.4 Consigli salvaspazio per guadagnare tempo	187
CAPITOLO 6 - RECUPERI E RICICLI	197
6.1 Non sprecare è ancora meglio che riciclare	198
6.2 Imballaggi recuperabili	201
6.3 Tessuti e maglieria	212
6.4 La carta e il cartone	219

CAPITOLO 7 - SUGGERIMENTI

PER RISPARMIARE ENERGIA	225
7.1 Domanda energetica ed energie alternative	226
7.2 Come possiamo risparmiare energia	233
7.3 E adesso... a voi!	261
APPENDICE A - TABELLE E INFORMAZIONI UTILI	263
A.1 Accorgimenti per risparmiare acqua.....	263
A.2 Sostanze da non gettare negli scarichi	266
A.3 Che cosa significa biodegradabile	267
A.4 Classificazione e funzioni dei tensioattivi.....	269
A.5 Volumi di consumo dei detersivi per il bucato.....	270
A.6 Materie prime per sapone e detersivi fatti in casa.....	271
APPENDICE B - GUIDA RAGIONATA AI SITI WEB.....	275
B.1 Acqua.....	275
B.2 Ambiente: siti istituzionali.....	276
B.3 Consumi	277
B.4 Detersivi e detersivi	277
B.5 Energia.....	278
B.6 Rifiuti e riciclo.....	278
B.7 Community	279
APPENDICE C - LETTURE CONSIGLIATE	
PER L'APPROFONDIMENTO	281



Introduzione

L'idea che una gestione domestica "come facevano le nonne" sia improponibile nei tempi moderni, dove chi si occupa della casa ha spesso anche un lavoro esterno e pertanto poco tempo da dedicare alla cura degli spazi familiari, nasce spesso da condizionamenti pubblicitari molto più che da un'analisi onesta della realtà.

In effetti, rielaborando tecniche di pulizia "antiche" alla luce di esperienze e conoscenze moderne, diventa possibile prendersi cura della casa in maniera rapida, efficiente ed economica, senza dover ricorrere ad attrezzature e miscugli ultraspecializzati, prodotti con materie prime non rinnovabili e spesso inquinanti.

Facendo tesoro degli insegnamenti preziosi che ci sono stati trasmessi da Luigina e Lay, le nostre mamme sagge e temperanti, questo libro vi guida passo per passo alla scoperta di preparazioni e sistemi di pulizia al tempo stesso antichi e innovativi, che, oltre a un risparmio significativo di ore di tempo e denaro, garantiscono attenzione all'ambiente e al mondo che ci circonda. Troverete, tra mille altre cose, un utilissimo prontuario anti-macchia che ci è stato ispirato da nonna Marisa e da Franco; li ringraziamo di cuore entrambi.

Questo è un libro che vorrebbe ispirarvi anche quella che ci piace chiamare *ecologia della mente*: essa si manifesta non soltanto con un approccio consapevole e critico nei confronti dei consumi, ma anche attraverso la riscoperta di un nuovo, più profondo rispetto per gli oggetti di cui ci circondiamo.

Una mente ecologica sa infondere valore al tempo, anche a quello passato a pulire la casa; riesce a trovare nel gesto del prendersi cura delle cose un senso di pienezza. È la mente di chi rallenta il passo, di chi

smette di cercare la soddisfazione nell'attimo fuggente per trovarla dentro la quotidianità, le sue piccole abitudini, le sue fatiche. È la mente di chi ha capito che fermarsi a rammendare un lenzuolo, anziché buttarlo per comprarne uno nuovo, rappresenta, nel mondo di oggi, il gesto più rivoluzionario che sia possibile immaginare.

Essere protagonisti di un mondo *globalmente* più pulito è possibile, ma non aspettate che siano sempre gli altri a dare il buon esempio o che si cominci a cambiare da domani. Il tempo per fare la nostra parte è adesso: la responsabilità sta nelle mani di ognuno di noi.

Patrizia e Marina



Capitolo I

Le piccole cose che cambiano il mondo

- ✿ Partiamo dalla **nostra casa**
- ✿ **Troppo** per uno **fa male** a tutti
- ✿ La **dispensa** per le **pulizie**, rivista e corretta
- ✿ Come **organizzarsi** per **risparmiare tempo**

Nel corso dei millenni la presenza dell'uomo sulla Terra ha modellato i paesaggi del pianeta: i fiumi sono stati deviati, le pianure coltivate, le montagne scavate, i deserti irrigati, le colline terrazzate e trasformate in giardini, mentre costruzioni di pietra, mattoni, cemento, legno, metallo e asfalto hanno sottratto sempre più spazio alla natura. L'impatto delle attività umane sull'ambiente terrestre è inevitabile, ma può rimanere almeno in parte positivo quando esiste un impegno comune a mantenere un certo equilibrio.

Le generazioni che ci hanno preceduto non conoscevano il significato del termine ambientalismo, che oggi è sulla bocca di tutti, eppure conducevano, in maniera consapevole, un'esistenza molto più rispettosa della nostra dei cicli e delle esigenze della natura. Questo legame con la Terra, privo dei sentimentalismi superficiali e degli estremismi odierni, era il fulcro della stessa sopravvivenza: in sintonia coi ritmi delle stagioni, ci si procurava di che sfamarsi, vestirsi, riscaldarsi, senza eccessi e dunque senza sprechi. Esisteva la consapevolezza che la Natura restituisce sempre ciò che riceve e che la sottrazione indebita di

risorse avrebbe portato alla fine di tutto. Poi il mondo rurale che ci ha generati lasciò il posto a quello dei consumi¹.

Ecologia della mente: un esempio

L'assenza di consapevolezza del proprio ruolo nell'ambiente porta a commettere continuamente errori apparentemente piccoli, eppure fatali: lasciar scorrere l'acqua dal rubinetto mentre ci si lava i denti sottrae ogni anno migliaia di ettolitri di risorsa idrica alla falda freatica; girare in maniche corte in casa d'inverno moltiplica il consumo dei combustibili e aumenta drammaticamente il riscaldamento globale e l'inquinamento atmosferico. Abitudini sbagliate, leggerezze, dimenticanze, minuzie quotidiane che, moltiplicate anche solo per il miliardo di abitanti dei Paesi tecnicamente più sofisticati, hanno conseguenze devastanti sull'equilibrio della Terra e minacciano direttamente la sopravvivenza stessa della specie umana.



Figura 1.1 - Chiudere l'acqua mentre ci si lava i denti è un piccolo trucco per non sprecare.

¹ Nel 1861, anno dell'Unità d'Italia, i quattro quinti della popolazione viveva in campagna e le attività agricole rappresentavano il 60% del prodotto interno lordo. Gli italiani di oggi sono i discendenti di quel mondo (Gian Luigi Bravo, *Italiani, racconto etnografico*, Meltemi, 2001).

L'uomo contemporaneo ha un rapporto strumentale con l'ambiente che lo circonda, che non è esagerato definire rapace e distruttivo: usa le risorse della Terra senza porsi domande, senza attribuire loro valore, senza riconoscerne il senso. Ha perso la misura delle conseguenze dei suoi atti e confonde l'abuso di consumi con la libertà.

1.1 Partiamo dalla nostra casa

Ecologia è un termine che prende in prestito dal greco il prefisso *oikos*, casa. E, a nostro avviso, è proprio dalle nostre quattro mura e dai piccoli gesti quotidiani che bisogna ripartire. Solo agendo in prima persona potremo infatti invertire la tendenza agli sprechi e agli abusi delle risorse ambientali che promette il collasso del nostro mondo, così come lo conosciamo, in tempi sempre meno remoti.



Figura 1.2 - Ecologia della mente è anche divertirsi a decorare la propria casa con accessori fatti a mano con pazienza e amore.

Quando puliamo casa nostra, non sempre siamo consapevoli che lo sporco rimosso dall'interno, insieme alle acque reflue e ai materiali di

consumo eliminati attraverso gli scarichi e la pattumiera, va a rimpinguare le tonnellate di rifiuti e scarti potenzialmente pericolosi. Troppo spesso la pulizia della nostra porzione di *oikos* avviene senza tenere conto dell'impatto finale sull'*oikos* di tutti, che è l'ambiente.



Figura 1.3 - Un muro di cassette di plastica può accogliere un erbario o un orto in città, sviluppato in verticale

Quanto spesso ci affidiamo spensierati, rassicurati dalla pubblicità che ci promette risparmio di tempo e fatica, a macchine pulitrici che divorano corrente elettrica, senza renderci conto di quanto le nostre scelte vadano a intaccare il patrimonio comune di risorse energetiche non rinnovabili. Secondo alcuni studi scientifici², nel 2011 abbiamo battuto un nuovo record, superando del 50% le capacità rigenerative della Terra – e ci siamo avvicinati a passi da gigante alla fine delle riserve energetiche e delle altre risorse non rinnovabili. Proviamo invece a ribaltare la situazione e a calcolare quanto risparmio – di spazio, di energia, di risorse – si potrebbe ottenere se ciascuno di noi si impegnasse ogni giorno a eliminare un piccolissimo spreco: per esempio, il volume di un

² Global Footprint Network, 2012 *What happens when an infinite-growth economy runs into a finite planet?*, 2011 Annual report. Dati raccolti su base annua da Global Footprint Network, <http://www.footprintnetwork.org/>, sotto gli auspici dell'Agenzia Europea dell'Ambiente (EEA), <http://eea.europa.eu/>.

contenitore di plastica usa-e-getta, l'energia di una lampadina ad alto consumo, l'inquinamento delle acque provocato da una carica di ammorbidente per il bucato. Moltiplicati per tanti quanti sono gli uomini sul pianeta, questi piccolissimi dettagli diventano quantità colossali di "stress" risparmiato alla nostra Madre Terra... e possono davvero cambiare in meglio, senza troppe rinunce, il mondo che ci circonda!

Le associazioni e i gruppi ambientalisti si battono da almeno due generazioni per ottenere dai governi interventi diretti nelle politiche di conservazione e mantenimento di un ambiente più sano - eppure, in tutti questi anni ben poco è stato ottenuto. Alla faccia degli obiettivi auspicati, nell'ormai lontano 1972, dai progenitori degli ecologisti contemporanei³, invece di muoversi verso una riduzione dei livelli di inquinamento e di prelievo indiscriminato delle risorse, i consumi pro capite continuano ad aumentare. Soprattutto in conseguenza di un arricchimento generale della popolazione, sia nei Paesi industrializzati sia in quelli in via di sviluppo, l'impulso a spendere, spandere e sprecare non è diminuito di una virgola. Se vogliamo davvero che le cose cambino, l'unica strada disponibile è quella di passare ai fatti, adesso, e muovendoci in prima persona, senza aspettare spinte dall'alto che, forse, non arriveranno mai.

Ecologia della mente: un esempio

Il concetto basilare su cui si fonda la gestione di una casa a basso impatto ambientale è la temperanza. Imparando a riconoscere le effettive necessità di consumo, evitare gli sprechi di vendita automatico, e automatico diventa il risparmio di energie e risorse, sia personali sia globali.

³ *I limiti dello sviluppo*, studio commissionato dal Club di Roma al MIT (Massachusetts Institute of Technology) e pubblicato nel 1972, affermava che: "Nell'ipotesi che l'attuale linea di sviluppo continui inalterata nei cinque settori fondamentali (popolazione, industrializzazione, inquinamento, produzione di alimenti, consumo delle risorse naturali) l'umanità è destinata a raggiungere i limiti naturali dello sviluppo entro i prossimi cento anni". L'aggiornamento dello studio, pubblicato nel 2004 da Chelsea Green Publishing col titolo *Limits to Growth: The 30-Year Update*, prova che lo sviluppo economico in questi ultimi trent'anni non fa che confermare le previsioni dello studio pubblicato nel 1972, e contiene un messaggio di allarme e speranza al tempo stesso: la Terra ha una capacità di sopportazione limitata, ma il collasso si può evitare se si assumono immediatamente misure appropriate per ridurre le inefficienze, gli sprechi e il continuo aumento della popolazione.

In questo libro raccogliamo suggerimenti pratici semplici, sensati e alla portata di tutti per trasformare la nostra vita da un delirio di sprechi a un'esistenza sana, sostenibile e in linea con la natura. Cercheremo di trasmettere, così come lo abbiamo ricevuto dalle mamme e dalle nonne, quel senso di rispetto per l'universo che è alla base di una coscienza ecologica di nuova generazione: una coscienza che vuole sì un ambiente pulito, ma capisce anche l'importanza di un paesaggio coerente, in sintonia con la natura, la cultura e le tradizioni locali, e sa privilegiare il poco e l'impegnativo a fronte del molto e del comodo.



Figura 1.4 - In un paesaggio coerente gli elementi costruiti dall'uomo s'inseriscono in maniera armonica nella natura.

1.2 Troppo per uno fa male a tutti

Proviamo a passare in rassegna il contenuto di armadietti e ripostigli destinati a quel che serve per le pulizie in una casa normale e contiamo insieme:

- ✿ detersivo per i piatti a mano;
- ✿ detersivo per lavastoviglie;
- ✿ brillantante;
- ✿ sale o anticalcare per la lavastoviglie;
- ✿ schiuma pulente per il forno;

- * sgrassatore per cappa e piastrelle;
- * detersivo speciale per l'acciaio;
- * crema pulente per argento e peltro;
- * detersivo per lavatrice (capi normali);
- * detersivo per lavatrice (capi delicati);
- * detersivo per il lavaggio a mano;
- * sbiancante;
- * candeggiante;
- * anticalcare in polvere o pastiglie;
- * ammorbidente;
- * smacchiatori speciali per macchie ostinate;
- * sapone da bucato;
- * appretto liquido o spray;
- * detersivo per lavello e sanitari, in polvere o in crema;
- * spray per vetri e specchi;
- * detersivo per pavimenti;
- * cera per mobili, solida e spray;
- * spray antistatico per spolverare;
- * crema pulente per cuoio e pelle;
- * lucidi da scarpe;
- * pulitori disinfettanti;
- * deodoranti (per il WC, per il frigo, per l'armadio delle scarpe);
- * profumi per ambienti;
- * spray profumanti per tessuti;
- *

A quanto ammonta il numero di flaconi, scatole, fustini, spruzzatori, bombolette spray, boccette e bottiglioni che avete trovato in casa vostra? Tra prodotti e attrezzature (spugne, spugnette, stracci e panni speciali; panni-carta e carta da cucina; scope, spazzole, pennelli, attrezzi speciali per grattare, lucidare, spolverare ecc.) le "scorte" normalmente considerate indispensabili, in un qualsiasi menage familiare, sono costituite in grandissima parte da materie prime non rinnovabili e arrivano facilmente a occupare un buon metro cubo (mille litri!) del nostro spazio vitale. Nel calcolo dei prelievi energetici e di risorse ambientali, va naturalmente tenuto conto che sia i materiali di consumo, sia le attrezzature,

vanno periodicamente rimpiazzati; pertanto, l'impatto complessivo di ciascuna unità familiare, nel corso degli anni, può arrivare a parecchi metri cubi sia di materie prime prelevate sia di scarti accumulati.

Esercizio I

Armati di carta e penna, passate a tappeto casa vostra alla ricerca di tutti i prodotti da pulizia che avete in giro. Riportate in una tabella tipo, marca e dimensioni della confezione. La prima volta che andate a fare la spesa, annotare i prezzi, prodotto per prodotto, e calcolate il costo totale.

Certo, resistere alle lusinghe della pubblicità non è facile. La scienza del marketing sfrutta tecniche sempre più raffinate per indurre all'acquisto i consumatori. Si pensi, per esempio, al concetto di creare un bisogno nel mercato, che implica l'assenza di un bisogno reale eppure è alla base della propaganda e delle campagne pubblicitarie di maggior successo! L'effetto di queste tecniche è distorcere le percezioni dei consumatori, che si trovano a basare tutta quanta la propria vita molto più sugli slogan della pubblicità che su un'analisi reale delle proprie esigenze. Ed è solo per effetto degli allettamenti pubblicitari (intesi in senso lato - e che quindi comprendono gran parte delle informazioni che finiscono col "fare cultura") che ci ritroviamo a "scegliere", molto più spesso di quel che sarebbe opportuno, sano e responsabile, prodotti che hanno una resa minore e un costo più alto, in barba alle loro caratteristiche qualitative e ai nostri bisogni reali. Un esempio fra tutti sono i detersivi liquidi venduti in dosatori a spruzzo, che contengono versioni diluite di altri prodotti (peraltro meno costosi) e che si prestano particolarmente bene a essere sprecati... anziché dosati in quantità sufficienti! L'uso continuato degli "spruzzini" comporterebbe, secondo alcuni, un consumo di detersivi addirittura doppio rispetto al bisogno reale.