



"GROW GREEN" IL MANIFESTO DELLA SOSTENIBILITA'



"Piccole Azioni per una vita più sostenibile per l'ambiente"

Per contrastare il cambiamento climatico non è necessario stravolgere il nostro stile di vita... anzi! Ciascuno di noi può compiere azioni semplici, ma più sostenibili per l'ambiente: ogni giorno possiamo fare la differenza, a casa, a scuola o in ufficio ed essere da esempio per gli altri!

NON SPRE- CARE!

Non sprecare! Questo dovrebbe essere il motto alla base delle nostre azioni quotidiane: che si tratti di cibo, acqua, vestiti o energia elettrica. Per produrre tutto ciò che usiamo quotidianamente servono lavoro e risorse, la maggior parte delle quali proviene da fonti che si stanno esaurendo. Inoltre, pensiamo allo spreco economico per acquistare cibo che non abbiamo consumato o vestiti di scarsa qualità che non possiamo più usare, e i risparmi che potremmo avere in bolletta con qualche piccola buona abitudine!

CIBO

Scegliamo una dieta sostenibile, filiera corta, riduciamo gli sprechi



Il cibo che arriva sulle nostre tavole ha un impatto sulla crisi delle risorse naturali e sulle emissioni di gas serra. Ad esempio, il settore zootecnico produce circa il 40% delle emissioni di metano a livello mondiale; e per produrre un 1 kg di carne di manzo si consumano 15.400 litri di acqua, la stessa quantità che si utilizzerebbe per produrre 18 kg di mele o 71 kg di pomodori. **Rendiamo la nostra dieta alimentare più sostenibile:** prestiamo maggiore attenzione alle etichette dei cibi che compriamo al

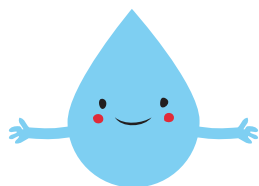
supermercato; scegliamo cibi la cui produzione inquina di meno, ad esempio limitando il consumo di carne, in favore di verdure, vegetali e legumi altrettanto nutrienti. Inoltre, un mango importato per il suo viaggio produce la stessa CO₂ prodotta da una linea della metropolitana in 13 giorni! **Riduciamo l'impatto inquinante dei km percorsi dal cibo** che consumiamo: scegliamo la filiera agro-alimentare corta, acquistiamo cibo a km0 e di stagione direttamente dai rivenditori locali o

da Gruppi di Acquisto Solidale, che mettono in contatto i cittadini con i piccoli produttori del territorio. In Italia lo spreco di cibo annuo è di circa 17 kg di cibo a persona, come se gettassimo nella spazzatura tutto il cibo che può contenere la stiva di un aereo! **Riduciamo i nostri sprechi alimentari!** Come? Possiamo pianificare con maggiore attenzione la nostra spesa, controllare meglio la data di scadenza dei prodotti, congelare quelli in esubero e perché no, condividere con i nostri vicini il cibo in eccesso!



ACQUA

Bene prezioso ed esauribile, non sprechiamola!



Tra tutti i paesi europei, l'Italia ha il triste primato nel consumo pro-capite di acqua potabile: ogni giorno un italiano consuma in media 220l di acqua, quasi quanto due vasche da bagno. L'acqua è un bene

prezioso, ma purtroppo è esauribile: nei principali fiumi italiani la portata d'acqua media si è ridotta di circa il 40% rispetto a 30 anni fa!

Non sprechiamo l'acqua! Partiamo da piccole e semplici

accortezze come: utilizzare l'acqua residua del lavaggio di frutta e verdura per irrigare le piante in balcone o in giardino; applicare dei salvagocce ai nostri rubinetti; preferire la doccia al bagno in vasca!

RIFIUTI

Riduciamo, differenziamo e ricicliamo

I rifiuti sono un grande spreco, sia in termini di risorse che di energia, e ne produciamo ancora troppi: in Italia, nel 2018 ogni abitante ha prodotto in media 500 kg di rifiuti, quasi 1 kg e mezzo al giorno!

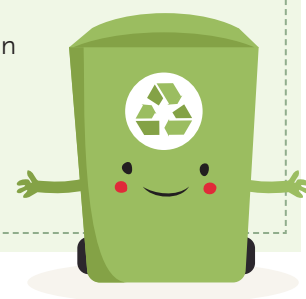
Ripensiamo alle nostre abitudini e alle nostre azioni verso uno stile di vita il più possibile zero waste.

Come? Prediligiamo l'acquisto di prodotti sfusi rispetto a quelli con imballaggi, usiamo oggetti riutilizzabili rispetto a quelli usa e

getta, come tovaglioli e shopper di stoffa o bottiglie di vetro.

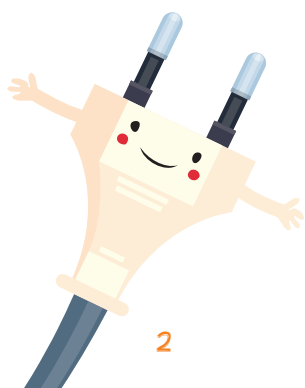
Orientarsi verso uno stile di vita zero waste è importante, ma al contempo è necessario gestire i rifiuti che produciamo in modo più sostenibile. Differenziare correttamente riduce l'impatto sull'ambiente delle discariche e permette di ri-usare alcuni materiali per dare vita a nuovi prodotti, senza l'impiego di ulteriori risorse. Un esempio? Riciclare la carta fa risparmiare il 65% dell'energia necessaria per produrne di nuova e per ogni tonnellata di carta riciclata ben 17 alberi sono sottratti all'abbattimento!

Differenziamo e ricicliamo i nostri rifiuti: consultiamo e seguiamo le regole del nostro Comune e delle aziende che si occupano dello smaltimento dei rifiuti, aiutiamoci con le indicazioni impresse sulle etichette dei prodotti, in tal modo i nostri rifiuti verranno correttamente riciclati! Anche a casa possiamo riciclare: ad esempio, l'organico può diventare del compost per i nostri fiori in balcone, in campagna o in giardino!



ENERGIA

Usiamo responsabilmente l'energia



La maggior parte delle risorse usate per produrre energia sono esauribili e la loro combustione ha ripercussioni negative sull'ambiente. Gli apparecchi elettronici, anche in stand-by, impiegano energia che arriva ad incidere per circa l'8% sul consumo energetico di una casa. Quindi,

per il nostro ambiente e il nostro risparmio, **usiamo l'energia responsabilmente!** **Come?** Spegliamo gli apparecchi elettronici che non stiamo utilizzando e stacciamo sempre la spina; adottiamo misure per l'efficienza energetica della nostra casa, come il cappotto termico, i doppi vetri,

gli elettrodomestici a risparmio energetico; ma anche accorgimenti più quotidiani, come chiudere la porta per conservare la temperatura nelle stanze che frequentiamo di più e non abusare nell'uso di caloriferi e climatizzatori.



MOBI- LITA'

Sostenibile



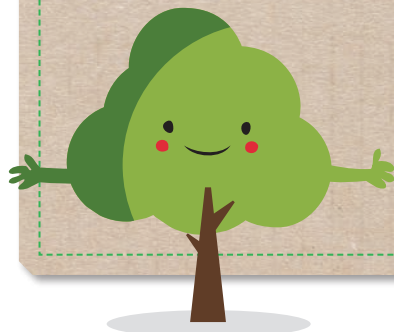
Utilizzare mezzi di trasporto che non comportano emissioni di gas effetto serra è fondamentale soprattutto nei grandi centri abitati, afflitto dall'inquinamento atmosferico. Ogni giorno, circa il 35% della popolazione italiana si sposta per motivi di lavoro o

di studio, più della metà di essi compie un tragitto inferiore ai 15 minuti, ma solo 1 persona su 5 usa la bicicletta o va a piedi! Per un tragitto di 20km in auto produciamo 6 kg di CO₂, in treno poco meno di mezzo kg e in bicicletta... siamo ad impatto 0! Quindi, **muoviamoci sostenibile!**

Come? Per gli spostamenti brevi, prediligiamo la bicicletta, il monopattino o semplicemente andiamo a piedi, ciò fa bene all'ambiente e alla nostra salute! E se proprio dobbiamo fare viaggi lunghi, possiamo sempre usare i mezzi pubblici o il *carsharing!*

ALBERI

Salvaguardiamo
le aree verdi



Attraverso il naturale processo di fotosintesi, le piante assorbono la CO₂ presente nell'aria ed emettono ossigeno, essenziale per la nostra respirazione. Pensate che il platano, albero molto diffuso nei filari stradali, può stoccare fino a 6.918

kg di CO₂, la stessa quantità emessa da 3 viaggi andata/ritorno da Roma a New York in aereo! **Rendiamo più verdi le nostre città**, ciò contribuisce a migliorarne il clima, ostacolando l'isola di calore urbana, e contrastare il

cambiamento climatico, mitigandone gli effetti. *Cosa possiamo fare?* Aderiamo a progetti di forestazione urbana nel nostro quartiere/ regione; curiamo le aree verdi cittadine esistenti; non sporchiamo le nostre città!

VESTITI

Scegliamo una
moda sostenibile
e rimettiamo in
circolo i nostri
capi usati



Il modo in cui vestiamo incide sull'ambiente e sulla crisi climatica che stiamo vivendo: l'industria della moda infatti emette circa il 10% delle emissioni di gas effetto serra a livello globale! Le fibre - naturali o sintetiche - che compongono i nostri vestiti, la loro provenienza, il processo di produzione, il viaggio dalla fabbrica al

negozio, sono tutti fattori con ripercussioni sul nostro ambiente! Acquistare una maglietta di bassa qualità e destinata ad essere buttata tra i rifiuti dopo poco tempo rappresenta poi un grande spreco! Ecco perché **scegliere una moda sostenibile!** *Come?* Acquistiamo meno abiti, ma di migliore qualità che durano di più nel

tempo; scegliamo capi provenienti da filiere certificate, che rispettano i diritti dei lavoratori e l'ambiente. **Ripariamo e ricicliamo** gli abiti e accessori che non indossiamo più, non buttiamoli nella spazzatura, proviamo a rivenderli online, nei mercatini oppure doniamoli nei punti di ritiro o alle associazioni che li raccolgono per dare loro nuovo uso!



"GROW GREEN" IL MANIFESTO DELLA SOSTENIBILITA'



ACRA è un'organizzazione non governativa, laica e indipendente, fondata a Milano nel 1968 e **impegnata da più di cinquant'anni** nel contrasto delle povertà attraverso **soluzioni sostenibili, innovative e partecipate**.

ACRA lavora al fianco delle popolazioni in Africa, Asia e America Latina per garantire il **diritto d'accesso a cibo, acqua, educazione, energia e per la protezione e tutela dell'ambiente**.

In Europa e in Italia promuove una **cultura di dialogo, integrazione, scambio interculturale**; organizza attività educative per le scuole e per la promozione di modelli agricoli e pratiche di consumo sostenibili.



#ACRA

Via Lazzaretto 3, 20124 Milano, Italia
Tel: +39 02 27000291
CF: 97020740151
PEC: acra@acracert.org
info@acra.it

www.acra.it