



Marinella Correggia,  
Elisa Nicoli

# RIFIUTI addio

*Perché prevenire è meglio di riciclare*

MANUALE PRATICO  
PER UNA VITA  
"ZERO WASTE"



Altreconomia

## **Dobbiamo fermare la pandemia dei rifiuti. I nostri scarti che invadono il Pianeta sono l'inquietante riflesso della società dei consumi. Non basta riciclare, bisogna prevenirli. Adesso!**

---

Una volta svuotata la pattumiera e differenziati i rifiuti, tendiamo a rimuoverli dalla nostra coscienza. Ma non possiamo ignorare che ogni anno, nel mondo, l'attività umana produce 2 miliardi di tonnellate di rifiuti, di cui solo il 13% è riciclato e poco più del 5% compostato. I danni all'ambiente, al clima e alla nostra salute sono catastrofici: una lenta apocalisse che solo una radicale revisione delle nostre abitudini e delle scelte politiche possono scongiurare.

Questo libro spiega come fare, coniugando informazione e pratica quotidiana, grazie a due autrici che hanno fatto della prevenzione dei rifiuti un punto fermo. Marinella Correggia, giornalista ed eco-attivista, racconta lo stato dei rifiuti in Italia e nel mondo. Il riciclo è una falsa soluzione: è il sistema che deve cambiare, puntando sulla prevenzione dei rifiuti "a monte", sulla riduzione dell'uso di materie prime e dei consumi e su una (autentica) economia circolare. Elisa Nicoli, a partire dalla propria esperienza, illustra invece un vastissimo repertorio di pratiche personali replicabili: la spesa quotidiana e il cibo senza imballaggi e sprechi, il guardaroba *slow fashion*, l'igiene personale e casalinga autoprodotta, l'elettronica essenziale e ogni altra forma di *zero waste*, anche collettivo, in ufficio e fuori di casa.

Prefazione di Sara Mancabelli, cofondatrice della *Rete Zero Waste*.

# INDICE

<b>LE AUTRICI</b>	<b>pag. 5</b>
<b>PREFAZIONE</b>	
<b>LE BUONE PRATICHE SI FANNO INSIEME</b> <i>di Sara Mancabelli</i>	<b>pag. 7</b>
<b>PRIMA PARTE</b>	
<b>LA VERITÀ, VI PREGO, SUI RIFIUTI</b>	<b>pag. 11</b>
<b>PREMESSA</b>	
<b>I RIFIUTI NELLO SPECCHIO</b>	<b>pag. 12</b>
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>DEFINIZIONI E NUMERI INTORNO AI RIFIUTI</b>	<b>pag. 15</b>
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>I RIFIUTI SOTTO IL TAPPETO</b>	<b>pag. 26</b>
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>TUTTI I LIMITI DEL RICICLO CONSUMISTICO</b>	<b>pag. 41</b>
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>LA VERA CURA È LA PREVENZIONE</b>	<b>pag. 59</b>
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>IL RIUSO E IL MIRACOLO DEL COMPOST</b>	<b>pag. 83</b>
<b>INTERMEZZO</b>	
<b>SARS-COV-2, IL VIRUS DEI RIFIUTI</b>	<b>pag. 97</b>

<b>SECONDA PARTE</b>	
<b>ZERO WASTE, SE VI PARE</b>	<b>pag. 101</b>
<b>PREMESSA</b>	
<b>VADE RETRO, IMMONDIZIA</b>	<b>pag. 102</b>
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>QUEL CHE RESTA DI ME</b>	<b>pag. 104</b>
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>IL CIBO: SPESA, USO, CONSERVAZIONE E SMALTIMENTO</b>	<b>pag. 116</b>
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>I VESTITI E IL TESSILE</b>	<b>pag. 137</b>
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>IGIENE, CASA E PERSONA</b>	<b>pag. 144</b>
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>RAEE E DINTORNI</b>	<b>pag. 160</b>
<b>CAPITOLO 6</b>	
<b>LA CANCELLERIA IN CASA E L'ECO-UFFICIO</b>	<b>pag. 164</b>
<b>CAPITOLO 7</b>	
<b>BIMBI ZERO WASTE</b>	<b>pag. 171</b>
<b>DOCUMENTAZIONE</b>	
<b>TUTTE LE RISORSE</b>	<b>pag. 173</b>

## LE AUTRICI

**Marinella Correggia** autrice, coltivatrice per l'autoconsumo, eco-pacifista. Volontaria in diverse campagne ecologiste e terzomondiste. Ha scritto fra gli altri libri "La rivoluzione dei dettagli" (Feltrinelli), "Diventare come balsami" (Sonda), "Si ferma una bomba in volo?" (Cart'armata), "L'alba dell'avvenire" (Punto rosso), "El presidente de la paz" (Sankara), "La lunga marcia dei senzattera" (Emi, con Claudia Fanti e Serena Romagnoli), "Cucinare in pace" e "Io lo so fare" (Altreconomia). Per le sue opere ha vinto i seguenti premi: Wangari Maathai per il giornalismo ambientale; Trisol del Alba; Diario del presente.

**Elisa Nicoli** (Bolzano, 1980) lavora dal 2008 come regista e autrice di documentari, scrittrice ed educatrice ambientale. È una grande camminatrice ed esperta di autoproduzione. È autrice di molti libri tra i quali "L'erba del vicino", "Pulizie creative", "100 cult in padella", "Bolle in libertà", la guida "L'Italia selvaggia", "Plastica addio" con Chiara Spadaro e "Il libro delle libere erbe" con Annalisa Malerba (tutti per Altreconomia), oltre a "Questo libro è un abat-jour" (Ponte alle Grazie/Altreconomia) e "Senza pesare sulla terra" (Ediciclo). I suoi siti sono [elisanicoli.it](http://elisanicoli.it) e [autoproduco.it](http://autoproduco.it). La trovate anche su Instagram come [@autoproduco](https://www.instagram.com/autoproduco).

## LA PREFAZIONE

**Sara Mancabelli** è cofondatrice del progetto Rete Zero Waste. Si trova sul blog Bio Beautiful ([blog.pianetadonna.it/biobeautiful](http://blog.pianetadonna.it/biobeautiful)) e Instagram [@biobeautifulblog](https://www.instagram.com/biobeautifulblog).



PREFAZIONE

# LE BUONE PRATICHE SI FANNO INSIEME



*di Sara Mancabelli*

Il potere delle connessioni che si creano in rete è il principale motivo della mia presenza fra queste pagine. Sono entrata in contatto con le autrici di “Rifiuti Addio” proprio tramite i social network. Da lì, ho iniziato a conoscerne il lavoro e ad apprezzarne il valore. È grazie a Internet se oggi ho l'onore di presentarvi questo scritto.

Non solo la rete ha incatenato il mio percorso con quello di Marinella ed Elisa, già autrice con Chiara Spadaro di “Plastica Addio” (Altreconomia edizioni). La rete è anche quell'immenso spazio virtuale in cui noi italiani navighiamo per circa sei ore al giorno; in cui quotidianamente il 98% di noi accede a una piattaforma social <sup>1</sup>. Un non luogo dove in ogni istante si verificano miliardi di interazioni che danno vita a conseguenze reali, economiche e sociali.

Da questo presupposto voglio partire per portare l'attenzione su uno dei temi di cui parlo spesso quando mi chiedono perché abbia deciso di aprire un blog (@biobeautifulblog su Instagram) e di avviare un progetto di divulgazione per sensibilizzare le persone sul tema dell'economia circolare e della riduzione dei rifiuti (retezerowaste.it). La condivisione in rete è fondamentale per risvegliare le coscienze, diffondere consapevolezza e, se usata bene, è uno degli strumenti di mobilitazione più efficaci nella società in cui viviamo. Una società, la nostra, fondata su un'economia di tipo lineare in cui gli oggetti hanno vita breve: vengono creati, acquistati, usati e gettati immediatamente. Un ciclo non sostenibile sul lungo termine che noi, in qualità di consu-

matori, abbiamo il potere di interrompere. Parlo di potere riferendomi alla nostra facoltà di scelta. Il potere di decidere cosa comprare e di conseguenza di incidere sull'offerta. L'acquisto corrisponde a un voto che ha lo scopo di far capire ai mercati ciò che vorremmo trovare sugli scaffali dei negozi o dei supermercati.

Questa percezione a volte ci sfugge, siamo inondati da pubblicità e marketing, tanto da non riuscire più a individuare i nostri reali bisogni. È difficile al giorno d'oggi smembrare i nostri veri desideri da quelli imposti dai canoni esterni. La questione climatica - e più nello specifico anche la problematica legata alla produzione dei rifiuti - è ancora troppo vaga sia nelle menti dei cittadini che in quella dei decisori politici, non in grado di mettere in campo iniziative valide e decisive. Non siamo abituati a prestare attenzione al ciclo di vita degli oggetti (*Life Cycle Thinking*)<sup>2</sup>, tanto che un giornale, una mela, una sedia, un imballaggio, spesso vengono considerati in sé per sé, senza alcuna riflessione sul percorso che quella cosa ha affrontato: dalla materia prima, attraversando la filiera produttiva, fino allo stoccaggio e allo spostamento nel punto vendita di esposizione. L'oggetto viene poi utilizzato e quando non ci serve più? Lo buttiamo. Sì, ma dove? Non esiste un buco nero dei rifiuti. Il semplice fatto che quella roba lì scompaia dal nostro campo visivo non significa che il suo ciclo di vita sia terminato. Per alcuni oggetti la sopravvivenza su questo pianeta si ridurrà alla forma di un misero torsolo, ma nel caso di prodotti più ingombranti e difficili da smaltire la strada proseguirà, con conseguenze sull'ambiente circostante. Interiorizzare questo concetto significa capire che è arrivato il momento di andare oltre alla differenziata, lavorando a monte del problema in un'operazione di riduzione della quantità di scarti e sprechi prodotti. Non si tratta più di una scelta ma di un'impellenza urgente.

In questo contesto la divulgazione svolge un ruolo importante. Progetti editoriali come quello che avete fra le mani sono parte del processo di presa di coscienza, così come le piattaforme e le connessioni che possono crearsi online o fuori dagli schermi, nel mondo reale. Permettono di confrontarsi con punti di vista diversi e attivarsi sui temi



della sostenibilità ambientale, a partire dallo sforzo individuale che ognuno può mettere in atto.

L'intervento dei Governi è imprescindibile, ma non tutte le falle sono imputabili al sistema. Ci sono piccoli gesti che ogni individuo può applicare nella propria quotidianità, che se prolungati nel tempo e moltiplicati per la popolazione di una città, una regione, un Paese, un continente, possono portare a grandi conseguenze. Fra i 500 kg di rifiuti prodotti per abitante in un anno<sup>3</sup> e i 500 grammi di uno *zero waster* è racchiuso il nostro margine d'azione: noi possiamo fare la differenza e questo libro è un ottimo spunto per iniziare a cambiare il proprio stile di vita in meglio, senza stravolgerne le abitudini. Un passo alla volta.

Un esempio concreto? Investire in una borraccia permette di “salvare” ogni anno oltre 240 bottiglie da un litro di plastica monouso; utilizzare una borsa in stoffa per ogni acquisto consente un risparmio di circa 300 buste usa e getta<sup>4</sup>. Anche l'autoproduzione - di cui si parla approfonditamente nella seconda parte del presente volume - va a braccetto con la riduzione degli imballaggi e permette di essere autosufficienti nel tempo. Si possono iniziare a produrre le proprie bevande vegetali con avena o mandorle e acqua per sostituire numerose bottiglie di latte. O ancora, permette di sostituire innumerevoli flaconi di gel doccia, shampoo e detersivi per il corpo e la casa, con prodotti solidi come le saponette al taglio o, ancora meglio, fai da te a partire da olio esausto.

Tali principi sono alla base del movimento culturale dello *zero waste* nato negli Stati Uniti. Letteralmente, non può essere tradotto nel suo duplice significato: il termine anglofono infatti rappresenta la doppia accezione di zero rifiuti, ma anche zero sprechi. Scegliere di vivere secondo questa filosofia di pensiero, significa prevenire il problema dell'enorme quantità di rifiuti prodotta, limando anche su tutti i possibili sprechi quotidiani. Naturalmente lo “zero” è utopico, un obiettivo improbabile seguendo gli schemi della società attuale. Funge però da punto di riferimento, la direzione verso cui tendere, tenendo ben presente che non è necessario puntare alla perfezione. Ricalcando le parole di Anne-Marie Bonneau<sup>5</sup>, un piccolo sforzo di

molti può fare molto di più rispetto alla virtù del singolo. Un lavoro a 360° che include ogni sfera della vita, dall'alimentazione, al guardaroba, alla scelta del mezzo di trasporto, dei cosmetici e dei prodotti per la cura della casa che utilizziamo. Si parla quindi di un percorso in cui è sempre possibile migliorare o scegliere l'alternativa meno impattante; che non ha regole ferree, ma che richiede riflessioni e scelte a volte coraggiose, a volte di buon senso.

Ci tengo a precisare che nessuno è solo in questo percorso: su blog e siti, su Instagram, come nei gruppi Telegram o Facebook è facile incontrare persone che giorno dopo giorno fanno la differenza, non solo la differenziata. Dallo scambio dettato dalla ricchezza del gruppo e del confronto nascono le buone pratiche che consentono il cambiamento e incentivano la diffusione di stili di vita alternativi al modello classico basato sul consumismo sfrenato. Da soli si può fare molto, insieme è più facile.

*Sara Mancabelli, è nata in Trentino e dopo una lunga tappa romana ora vive a Milano, dove si occupa di Comunicazione e Marketing. Collabora con la rivista Starbene per cui scrive una rubrica sul tema della sostenibilità e stili di vita a basso impatto. Nel 2017 ha cofondato il progetto Rete Zero Waste, una piattaforma virtuale che ha lo scopo di fornire risorse e strumenti concreti a chi vuole diminuire il proprio impatto ambientale. Inoltre dal 2015 combatte gli sprechi dal suo blog Bio Beautiful.*

*La mappa della Rete Zero Waste fornisce indicazioni sui punti vendita dove acquistare prodotti alla spina, negozi di oggetti di seconda mano o vintage, cassette dell'acqua, stoviglioteche e pannolinioteche oltre a negozi di prodotti zero waste: [www.retezerowaste.it/mappa/](http://www.retezerowaste.it/mappa/)*

#### Note

1. [blog.mpquadro.it/uso-dei-social-i-dati-del-2019-e-i-trend-per-il-2020](http://blog.mpquadro.it/uso-dei-social-i-dati-del-2019-e-i-trend-per-il-2020)
2. [retezerowaste.it/2020/01/10/vedere-un-ciclo-in-un-oggetto](http://retezerowaste.it/2020/01/10/vedere-un-ciclo-in-un-oggetto)

3. Dato Ispra

4. Fonte: Legambiente, 2018

5. Anne-Marie Bonneau [linkedin.com/in/annemariebonneau](https://www.linkedin.com/in/annemariebonneau)

**PRIMA PARTE**

**LA VERITÀ,  
VI PREGO  
SUI RIFIUTI**

## PREMESSA

# I RIFIUTI NELLO SPECCHIO

*Quel che sembra impossibile non lo è poi così tanto.*

Lo scrittore Eduardo Galeano scrive che ai tempi della sua gioventù - nel natio Uruguay - non passavano neanche a raccogliere l'immondizia. Non se ne faceva.

Questo non è un testo sulla buona gestione dei rifiuti.

Non riguarda la corretta raccolta differenziata.

Non inneggia al riciclaggio dei materiali.

Non si concentra nemmeno sul recupero energetico.

Punta invece su un concetto del tutto diverso. Questo libro parla di prevenzione dei rifiuti a livello di sistema. Che cosa vuol dire? Significa una cosa semplice: non avere quasi niente da riciclare, bruciare, scaricare.

Vi sembra strano? Non lo è. Un testo sugli stili di vita salutari non deve occuparsi di come operare un tumore ai polmoni. Ma di come prevenirlo. Ovviamente poi, in caso di bisogno, i chirurghi sono necessari.

Qual è il nostro punto di partenza?

Nessun ciclo "virtuoso" dei rifiuti può cancellare l'enorme dispendio a monte, di materie prime, energia (quella cosiddetta "grigia", incorporata nelle merci), acqua (quella "virtuale": cioè nascosta nei processi produttivi di beni e servizi), rifiuti industriali, solidi, liquidi, gassosi, inglobati in un ciclo accelerato di produzione, distribuzione, consumo di prodotti e materiali, che sfocia in troppe cose inutili prodotte. E in troppe cose scartate, troppe avanzate, troppi oggetti con una vita corta, troppi senza

vero valore d'uso, troppo che non si consuma nemmeno, troppo che si consuma per futili motivi, troppi imballaggi, troppa obsolescenza. Gli scarti si possono definire lo specchio di Dorian Gray di un'economia malata, dal pesante zaino ecologico e sociale. Un sistema, ormai è ampiamente dimostrato a livello empirico e scientifico, che è incompatibile con i limiti delle risorse e umanamente iniquo. Oltre alle difficoltà connesse al riciclaggio, e ai suoi costi ambientali in termini di energia e risorse, il rifiuto è l'effetto collaterale di lunghe filiere (produttive e di consumo) che a un estremo hanno l'estrattivismo - la *forma mentis* globale per cui l'uomo ha il diritto di trarre dalla natura in modo indiscriminato quanto gli serve - e all'altro il consumismo, lo stimolo ad acquistare cose (nuove) in modo compulsivo, per lenire la profonda inquietudine e insoddisfazione delle persone o per molti altri motivi.

Facendo una virata a 180°, inventare, a livello individuale e collettivo, un modello di prevenzione dei rifiuti contribuirebbe a ripensare e riprogettare l'economia e la vita nella direzione dell'indipendenza, dell'ecologia e dell'equità. Implicherebbe una "responsabilità condivisa" tra chi produce e chi usa: a monte la progettazione ecologica dei prodotti, a valle il senso eco-civico della comunità. Con la politica - divieti e incentivi - a fare da cerniera fra produzione e consumo.

Questo libro ha un antenato, dal titolo "Zero rifiuti", pubblicato la prima volta nel 2011. Nel frattempo, a livello mondiale è entrato vigorosamente nel dibattito il concetto di economia circolare. Ma non è sufficiente. Come ha scritto il sociologo e studioso di organizzazioni complesse Federico Butera: *"Il pilastro dell'economia circolare è condensato nel motto: il prodotto più sostenibile che ci sia è quello che non si produce perché non è necessario. È una vera rivoluzione, perché toglie di mezzo il pilastro dell'attuale modello economico: il consumismo"*. Al contrario, *"puntare sul riciclo implica, nel corrente modello, che più roba da riciclare c'è, meglio è"*<sup>1</sup>.

Consumare senza produrre rifiuti significa, in estrema sintesi, sostenere un modello produttivo "meno e meglio", che risparmia risorse naturali estrattive (materie prime ed energia), non spreca e non inquina l'acqua, rispetta i viventi, non sfrutta i popoli e i produttori di Paesi lontani.

Questa prima parte del libro entra nel merito di quanto abbiamo qui accennato: mette prima di tutto sotto la lente il “rifiuto” e la sua assenza, spiega quale incredibile danno sia dal punto di vista ambientale e culturale, punta il dito sulle soluzioni false o parziali al problema, spiega finalmente come fare una corretta prevenzione, come cittadini, istituzioni, produttori.

**Nota**

1. Federico Butera, Rifiuti: il riciclo non è economia circolare, il manifesto, 28 maggio 2020.

**“Rifiuti addio”**

© Altra economia soc. coop.  
Via Adriatico 2 - 20162 Milano  
Tel. 02 89.91.98.90,  
e-mail segreteria@altreconomia.it

**Autori:** Marinella Correggia, Elisa Nicoli

**Editing:** Massimo Acanfora, Silvia Moro

**Prefazione:** Sara Mancabelli

**Progetto grafico:** Laura Anicio

**Foto di copertina:** [www.istockphoto.com/it/portfolio/tanyajoy](http://www.istockphoto.com/it/portfolio/tanyajoy)

**Prima edizione:** ottobre 2020

**Isbn:** 978-88-6516-385-6

**Stampa:** Rotomail Italia, Vignate (MI)

## **Altreconomia**

**Altreconomia Edizioni** è un marchio di Altra Economia società cooperativa.  
Il catalogo dei libri e delle novità di Altreconomia è su: [altreconomia.it/libri](http://altreconomia.it/libri)

Per diventare soci della cooperativa: [soci.altreconomia.it](http://soci.altreconomia.it)

Per iscriversi alla nostra newsletter: [altreconomia.it/newsletter](http://altreconomia.it/newsletter)