



ELLYS MARTINES
& RICCARDO PLANI

IL PICCOLO
MANUALE
DEL RISPARMIO
E DEL RIUSO

piccola guida
ai metodi di risparmio,
di acquisto e consumo
consapevoli

IL PICCOLO MANUALE DEL RISPARMIO E DEL RIUSO

Piccola guida ai
metodi di risparmio,
di acquisto e
consumo

consapevoli

A cura di Ellys Martines
e Riccardo Planì

PREMESSA

guadagnare

/gua·da·gnà·re/

verbo transitivo

. 1.

Ottenere o ricevere come utile o profitto da un lavoro, da una prestazione o da uno scambio commerciale: col suo commercio guadagna fior di quattrini; g. mille euro al mese; anche *assol.*.

"lui sì che guadagna bene"

. 2.

FIG.

Trarre vantaggio, beneficio da un comportamento (spec. + a e inf.): a essere gentili con certa gente non si guadagna nulla; anche *assol.* : c'è sempre da g. a chiedere consiglio a lui; spesso nella forma guadagnarci.

"a stare zitti ci si guadagna"

Tutto (o tanto) di guadagnato, per sottolineare un vantaggio (materiale o morale) non previsto, non calcolato.

. 3.

FIG. ASSOL.

Essere o apparire migliore, assumere un aspetto più gradevole (anche + **in**): con questa carta da parati la stanza guadagna in luminosità; spesso nella forma guadagnarci.

"senza la barba ci guadagni"

. 4.

Procurarsi, ottenere come compenso di fatiche o riconoscimento di meriti.

"hai guadagnato una promozione"

FIG.

Riuscire a conquistare; accattivarsi.

"g. la stima dei propri collaboratori"

Guadagnare tempo, prendere tempo, temporeggiare: prima di rispondere ho cercato di g. tempo; fare in anticipo ciò che

si potrebbe fare più tardi: per non finire il lavoro in ritardo, dovremmo g. tempo; risparmiare tempo.

"ho guadagnato tempo prendendo il motorino"

Guadagnare terreno, avanzare conquistando terreno: le truppe stanno guadagnando terreno; prendere vantaggio, spec. in una gara: il ciclista in fuga continua a g. terreno; *fig.*, diffondersi, affermarsi sempre di più.

"una teoria che sta rapidamente guadagnando terreno"

Guadagnarsi da vivere, *guadagnarsi il pane*, procurarsi il denaro, i mezzi appena sufficienti per vivere.

. 5.

Raggiungere, spec. con sforzo o difficoltà.

"g. la cima del monte"

Nelle gare di corsa: *guadagnare la testa*, passare in prima posizione.

. 6.

Nel linguaggio marinairesco: *guadagnare vento*, raggiungere, bordeggiando contro vento, una posizione favorevole rispetto a un punto prestabilito.

. 7.

NON COM.

Vincere.

"g. un terno al lotto"

Origine

Dal francone **waidanjan* 'pascolare' •sec. XIII.

risparmiare

/ri·spar·mià·re/

transitivo

. 1.

Usare o consumare qualcosa in modo oculato e

con moderazione, spec. per metterlo da parte o farlo durare di più; serbare: r. l'acqua, la benzina; bisogna r. il latte perché sta per finire; r. il tempo, farne un uso oculato distribuendo opportunamente gli impegni; r. le forze, le energie, usarle con moderazione, spec. in previsione di una necessità futura.

. 2.

Non gravare di fatiche e sforzi eccessivi persone o animali.

"un generale che non risparmia i soldati"

Non affaticare eccessivamente una parte del proprio corpo.

"r. gli occhi"

Risparmiare il fiato, evitare di parlare, spec. inutilmente.

. 3.

Evitare di spendere o spendere di meno.

"r. le spese superflue"

Mettere da parte denaro spendendo meno di quanto si guadagna.

"riesce a r. mille euro ogni anno"

. 4.

Evitare ad altri una fatica, un fastidio, un dispiacere, ecc. (anche + **a**): mi hai risparmiato un lavoraccio; risparmiami le tue lamentele!; anche *scherz.*: vi risparmio il resoconto del mio primo amore; anche + **di** e inf.: vorrei risparmiarti di uscire con questo tempo; anche *tr. pronom.*.

"spero di risparmiarmi questa faticaccia"

. 5.

Non uccidere, graziare.

"vedendolo indifeso e inerme, lo risparmiò"

Risparmiare la vita a qualcuno, fargliene grazia, non ucciderlo.

. 6.

Di malattia, calamità, ecc., evitare di colpire.

"il contagio non risparmiò nessuno"

. 7.

IPERB.

Evitare di sottoporre a critiche, battute,

maldicenze (anche + **da**).

"non risparmia dal sarcasmo neppure i suoi migliori amici"

transitivo pronominale

. 1.

Trattenersi dal dire o fare qualcosa di ridicolo, controproducente o squalificante: potrebbe r. certe figuracce; + **di** e inf.

"dovrebbe r. di vestirsi in quel modo"

riflessivo

. 1.

Non affaticarsi eccessivamente, non stancarsi.

"quando lavora non si risparmia"

Origine

Da un più antico *sparniare*, dal longob.

**sparōn* ‘risparmiare’, incr. nel suff. col

francone **waidanjan* ‘guadagnare’, col pref.

ri- •sec. XIII.

sprecare

/spre·cà·re/

transitivo

. 1.

Consumare beni senza discernimento, facendone un uso scriteriato o eccessivo; sperperare, sciupare.

"s. il denaro"

Utilizzare tempo, energie, capacità in modo sbagliato e infruttuoso.

"s. la mattinata in chiacchiere"

Sprecare il fiato, parlare inutilmente, senza essere ascoltati (anche + **con**).

"con lui sprechi solo il fiato"

. 2.

Non sfruttare in maniera adeguata una situazione favorevole.

"s. un'occasione d'oro"

. 3.

Nel calcio e in altri sport, sbagliare un'occasione clamorosa di segnare un punto.

"s. una palla facilissima"

intransitivo pronominale

. 1.

Consumare le proprie energie in un'attività che non le merita (spec. + **in**).

"si sta sprecando in un lavoro inutile"

. 2.

Dimostrare grande generosità e impegno; *iron.*, sottolineando per antifrasi un impegno e una generosità molto meschini (+ **a** e *inf.*): si sarà sprecato a farti quel regaluccio!; *assol.*, in frasi negative.

"non si è certo sprecato!"

Origine

Etimo incerto •prima del 1306.

Ogni giorno lavoriamo molte ore per guadagnare i soldi che ci servono per pagare l'affitto, le bollette, la spesa, gli abbonamenti, la benzina e, se avanzano, anche per goderci come preferiamo il nostro tempo libero. Molti riescono a fare tutto senza problemi, concedendosi addirittura molte cene fuori e vacanze, molti altri invece arrivano a fatica a fine mese, riuscendo a concedersi solo una o due pizze con gli amici. In ogni caso, è faticoso. Il momento peggiore è quello della spesa al supermercato: si ha sempre la

sensazione di *sprecare tempo e soldi*, e quando si arriva in cassa per pagare, si lasciano centinaia di euro al mese per portarsi a casa pochi prodotti.

Man mano che si utilizzano questi prodotti poi, si riempiono *buste e buste di scarti* di plastica, carta, metallo, tutti materiali con cui sono imballati i prodotti acquistati. Prodotti che, molto spesso, lasciamo rovinare in frigorifero. Pensiamo all'ambiente, anche.

E se ti dicessi che c'è un modo per riuscire ad *ottenere il massimo dai soldi che guadagniamo faticando* tanto? Se ti dicessi che c'è un sistema per riuscire a mettere da parte qualche soldo

ogni settimana per permetterci di goderci qualche cena fuori in più, o più di una vacanza l'anno? Mi crederesti?

In questo breve libro cercherò di spiegarti quali sono i miei sistemi per fare tutto questo, sempre con un occhio all'economia e all'ecologia.

Ho dedicato una sezione del libro ai metodi più semplici per risparmiare, mettendo da parte ogni settimana delle piccole (o grandi) somme di denaro utili per godersi meglio la vita. Si tratta di metodi di risparmio sia digitali, sia classici. Non spaventarti all'idea di risparmiare tramite applicazioni gestite dal tuo telefono: sono sicurissime e,

personalmente, le utilizzo da mesi con ottimi risultati.

Un'altra sezione del libro è invece dedicata al momento più delicato della vita di un consumatore: la spesa al supermercato. Molti pensano sia la più grande perdita di tempo della settimana, ma in realtà è il momento più sacro di tutti, perchè è proprio facendo la spesa che si può finalmente onorare la fatica fatta lavorando per guadagnare, permettendo di ottenere il massimo dal budget settimanale per l'acquisto di prodotti alimentari, per l'igiene della casa e della persona. Ti svelerò il mio semplicissimo metodo per ottimizzare le spese e goderti al meglio i soldi. In

cassa, al supermercato, clienti e cassieri mi invidiano per la quantità di buste che porto a casa spendendo somme relativamente basse.

In seguito, affronteremo insieme come gestire il “cuore dello spreco”: la dispensa. Ti darò alcuni consigli sui metodi per conservare al meglio gli alimenti, mantenendo ordine e pulizia, evitando che i prodotti si deteriorino velocemente diventando spazzatura, cioè soldi buttati.

Faremo anche un giro per casa, alla scoperta dei prodotti più inutili e inquinanti presenti nei vari ambienti, e vi spiegherò come occuparsi dell'igiene personale, ma anche della casa,

utilizzando pochi prodotti ma dai mille utilizzi, prodotti sani, semplici e non inquinanti che tutti già abbiamo in casa o possiamo acquistare per pochi spicci, dicendo addio ai mille prodotti costosissimi che compriamo ogni giorno.

Tutto sarà affrontato con particolare attenzione all'ambiente, cercando di limitare il più possibile gli sprechi e la produzione di rifiuti non deteriorabili o inquinanti.

Il mio obiettivo, di certo, non è far diventare il risparmio un'ossessione! Voglio soltanto darti dei consigli per vivere meglio la tua vita, per avere a

disposizione più denaro, guadagnato con fatica, da usare per le cose che più ami, nella speranza che i miei consigli diventino un semplice modo per far diventare il risparmio non una mania, ma un sano stile di vita.

Spero che questo breve manuale ti sia utile, e ti chiedo un piccolo, grande favore: lasciarmi una recensione positiva. Ho dedicato moltissime ore per scriverlo al meglio, e la tua recensione è la più grande soddisfazione che io possa ottenere.

CONSUMI E SPRECHI

Ogni giorno, ogni settimana, ogni mese, e ogni anno, da decenni, ognuno di noi produce una grandissima quantità di spazzatura acquistando prodotti di scarsa qualità, che durano poco o che sono inutilmente confezionati in strati e strati di plastica. Il danno, è certo, è della natura che viene inquinata continuamente. Ma ne consegue anche un enorme danno personale, di tipo economico. Sprechiamo continuamente tantissimi soldi in prodotti che, spesso, utilizziamo per pochissimo tempo, dando per scontato che “è così che si fa”, che non ci siano alternative. Inoltre,

non diamo valore agli “spiccioli”, dimenticandoci che sono veri soldi coi quali ci si potrebbe quasi fare una vacanza. In molti gettano letteralmente per strada le monete di taglio più piccolo: occupano spazio, questo è certo, ma sono soldi.

Viviamo, insomma, sprecando un sacco di soldi inutilmente e inquinando continuamente, ma è possibile adottare uno stile di vita meno dannoso per noi e per la terra. È facile e non richiede troppa fatica, solo quel tanto che basta a dare uno scossone alla nostra vita, ma la cosa più importante è che può diventare decisamente divertente! Attenzione,

però, a non far diventare il nuovo stile di vita... un'ossessione! Godersi la vita è la cosa più importante: vivere per risparmiare non va bene, fare attenzione agli sprechi per vivere meglio è perfetto.

Io stessa a volte mi faccio prendere troppo la mano nella ricerca di nuovi metodi per risparmiare o ri-usare oggetti, ma fortunatamente mi rendo subito conto che la cosa più importante non è il risparmio in sé, ma quello che potrò fare con quei soldi che restano sul mio conto. Risparmiare deve diventare un piacevole stile di vita, come fare sport: andiamo in palestra per il piacere di farlo, sicuramente, ma soprattutto per

il benessere che ne deriva in termini di migliore qualità della vita e miglioramento della forma fisica.

Fare sport = risparmiare

Migliore qualità della vita = tenersi i soldi sul conto e fare del bene alla terra

Miglioramento della forma fisica = la vacanza che potrai fare coi soldi risparmiati

Quando si accende la miccia del risparmio, si innescano tutta una serie di altri meccanismi. Basta risparmiare con consapevolezza una volta per desiderare di farlo ancora, e dare vita a questo splendido circolo virtuoso del vivere con consapevolezza e cura di sé stessi e

del mondo. In fondo, se ci pensiamo, risparmiare vuol dire anche volersi bene: risparmiare è dare valore al tempo speso lavorando, facendo fruttare al meglio i soldi guadagnati con fatica. Si può ottenere il massimo con quei soldi, si deve ottenere il massimo. Lavorare è fatica, per quanto si possa amare il proprio impiego. Ma ricorda sempre: risparmiare non deve diventare il tuo lavoro, ma solo un modo per volersi bene.

Come per ogni attività bisogna avere un po' di costanza e, soprattutto, bisogna pianificare. La prima cosa, però, è osservare. Osservare la propria vita

consapevolmente, per un periodo di tempo da decidere e, se possibile, annotare tutto. Ma andiamo con calma, perché questo libro vuole essere proprio un aiuto per te che vuoi acquisire questo nuovo stile di vita, e nei capitoli successivi ti aiuterò proprio a organizzare e pianificare questa nuova possibilità di risparmio. Mi muoverò assieme a te tra le stanze di casa, in cucina, sala, bagno, giardino, aiutandoti a individuare dove sono gli sprechi e come eliminarli, e ti accompagnerò quando andrai a fare la spesa suggerendoti come ottenere il massimo dal tuo budget.

LE FASI DEL RISPARMIO

OSSERVARE, ANNOTARE, PIANIFICARE

Obiettivo: capire quanto spreco.

Se sei pront* a muovere i primi passi nel mondo del risparmio, procurati una piccola agenda, una penna, e decidi per quanto tempo monitorare le tue spese e i tuoi sprechi, cioè la quantità di rifiuti prodotti.

Per le spese:

un mese è un buon tempo, poiché ti permetterà di capire in maniera approfondita quali sono effettivamente le spese, relative soprattutto ai generi alimentari,

detersivi, prodotti vari per la casa. due mesi sono l'ideale per comprendere al meglio anche quali sono le spese relative alle utenze e agli abbonamenti.

Per gli sprechi:

due settimane dovrebbero essere sufficienti per monitorare la quantità di spazzatura prodotta in casa, ma considera il calendario della raccolta differenziata nella tua zona per valutare al meglio per quanto tempo analizzare le tue abitudini. In generale, però, consiglio di monitorare gli "sprechi" per lo stesso periodo in cui monitorerai le spese.

COME MONITORARE LE SPESE

Durante tutto il periodo di monitoraggio, vivi la tua vita come hai sempre fatto. Continua a fare la spesa nel solito posto, a spendere come hai sempre speso, a non rinunciare a nulla. Cerca di non alterare, cambiando fin da subito stile di vita, i risultati del monitoraggio.

Porta sempre con te, però, l'agenda in cui anoterai le tue spese, tutte. L'ideale sarebbe avere un'agenda contenente uno scomparto in cui conservare anche tutti gli scontrini. Segna anche le spese più "innoque" come quel caffè preso al volo

prima di andare in ufficio, o il biglietto della metropolitana. Ogni spesa contribuisce a comprendere al meglio dove migliorare. Non bisognerà analizzare solo la spesa fatta al supermercato. Trasporti pubblici, benzina, ricariche telefoniche, giornali e riviste, caffè, pranzi e cene fuori casa, abbigliamento. Tutto.

Per rendere tutto più agevole puoi suddividere la pagina dell'agenda in sezioni:

spesa: in cui inserire la cifra che spendi al supermercato, all'alimentari, ecc.

trasporti: in cui annotare biglietti di metro, bus, treni, benzina, ecc.

bollette e abbonamenti: in cui scrivere quanto spendi di acqua, elettricità, gas, telefono e abbonamenti vari, insomma quelle spese che si sostengono sempre, alcune a quota fissa (come l'abbonamento telefonico) e altre variabili (come le bollette).

Abbigliamento: dal paio di calze prese al volo, alle sessioni di shopping più sfrenato

Svago: pranzi, cene, caffè, cinema, discoteca, ecc.

Altro: tutto quello che non rientra nelle categorie già citate, oltre a spese straordinarie come il divano nuovo o la riparazione della caldaia.

Ovviamente, questo è un canovaccio: aggiungi o modifica le categorie a tuo piacimento, in modo che tutto risulti il più comodo, agevole e chiaro possibile. A fine giornata tira le somme, e scrivi a fondo pagina la cifra totale spesa in modo da averla ben chiara.

Tutto ciò ti richiederà uno “spreco” di tempo di cinque o dieci minuti al giorno al massimo. Si tratta però di un vero investimento. Se non hai tempo ogni giorno per tirare le somme, puoi farlo quando hai tempo, ma è bene ritagliarsi questi minuti con regolarità per abituarsi a dedicare del tempo al risparmio. Non affrontarlo come un dovere, ma come una coccola.

Se non ami utilizzare carta e penna, e non usi un'agenda vera, puoi sempre usare i supporti digitali che preferisci come lo smartphone o il tablet. Annota tutto nell'applicazione per gli appunti o crea un file Excel con una griglia personalizzata creata da te. Questa scelta è anche più pratica ed ecologica: puoi direttamente fotografare scontrini e biglietti e salvarli in una cartella, evitando di sprecare carta.

COME MONITORARE E ANNOTARE GLI SPRECHI

Più complicato, ma non impossibile, è monitorare gli sprechi e la quantità di spazzatura prodotta. Non in tutte le città è già attiva la raccolta differenziata, comunque ancora poco praticata in Italia. Se non differenzi ancora i rifiuti inizia a farlo in questa occasione, darai una mano a te e all'ambiente. Quasi sempre è il comune che fornisce i bidoni per praticare la raccolta differenziata, dunque con tutta probabilità non dovrai neanche spendere soldi per acquistarli. Informati presso il comune o la società locale che si occupa

dei rifiuti come fare con precisione e inizia! Da città a città cambiano le modalità, in alcune zone ti verrà richiesto di separare carta, cartone, plastica molle, plastica dura, tetrapak, metallo, vetro, umido e umido secco, verde (scarti di potature) da tutto il resto che è il caro, vecchio “indifferenziato”. Segui le istruzioni alla perfezione per evitare di rovinare il lungo lavoro dello smaltimento e riciclaggio dei rifiuti, sempre con un occhio all’ambiente. Ad esempio, la carta degli scontrini non va buttata tra la carta, ma nell’indifferenziato. Le batterie vanno raccolte a parte e smaltite negli appositi bidoni che si trovano in città o all’ingresso di molti negozi di

elettronica. L'olio esausto della frittura va raccolto invece in taniche e conferito secondo le direttive comunali. Impara tutti i segreti della raccolta differenziata e sarà tutto più semplice.

Venendo a noi, però, differenziare i rifiuti ci è molto d'aiuto per valutare quali sono i nostri sprechi e come diminuirli. Ma soprattutto, come risparmiare: tutto ciò che buttiamo nella spazzatura è qualcosa che abbiamo pagato. Il packaging degli alimenti, degli oggetti, dei detersivi è compreso nel prezzo poiché per le aziende ha un prezzo... che siamo noi a pagare. I vecchi oggetti rotti li abbiamo pagati. Il cibo che finisce nell'umido anche. Ore e

ore di soldi guadagnati lavorando con attenzione e fatica finiscono letteralmente nella spazzatura. In questo caso, risparmiare non significa non buttare via nulla, ma acquistare consapevolmente alimenti che useremo con coscienza e prodotti con una vita più lunga e con un packaging minimo o riutilizzabile.

Per annotare la quantità di “spreco” cerchiamo di pensare “a sacchi”. Scegliamo sacchetti per la spazzatura medi e annotiamone la quantità. Ogni volta che un sacchetto sarà pieno chiudiamolo, gettiamolo e annotiamolo in un'altra sezione dell'agenda (ad

esempio: un sacchetto di indifferenziato, due sacchetti di plastica, ecc.). Alla fine del periodo di monitoraggio fai il conto di quanti sacchetti di ogni categoria hai riempito e gettato. Probabilmente, soprattutto se hai iniziato da poco a differenziare, produrrà molti sacchetti di rifiuti indifferenziati: cerca di pensare meglio in quale bidone inserire ogni rifiuto che ti ritrovi tra le mani. Una volta che sarai diventat* espert* nella differenziazione dei rifiuti ti renderai conto che la maggior parte delle buste che getterai saranno invece piene di plastica. La plastica ormai avvolge ogni bene che acquistiamo, da quello alimentare a quello di arredamento. La plastica è il mio incubo, forse lo

diventerà anche per te.

Anche se plastica, carta, vetro e metallo verranno riciclati e troveranno una nuova vita, e l'umido sarà trasformato in compost, il nostro obiettivo resta comunque quello di diminuire il più possibile il volume dei rifiuti per il motivo che abbiamo citato sopra: quello che buttiamo lo abbiamo pagato, senza saperlo.

TIRARE LE SOMME

Alla fine del periodo di monitoraggio, è arrivato il momento di tirare le somme. Sarà un vero shock constatare quanto abbiamo speso e soprattutto quanta spazzatura, io continuo a chiamarli “sprechi”, abbiamo prodotto. Scrivi tutto su dei piccoli post-it e appendili sul frigo. A me piace dedicare un post-it per ogni categoria, e terminare con due che riportano il totale, uno per le spese, uno per gli sprechi. Appendi tutto sul frigorifero o sulla dispensa, che sono le vere grandi macchine dello spreco.

Fissati un obiettivo e cerca di

raggiungerlo. Ad esempio, risparmiare 100 euro di spese e produrre due sacchetti di spazzatura in meno. Ora entra in gioco la cura e l'attenzione per ogni acquisto e spesa che farai.

In breve:

Annota ogni tua spesa e ogni tuo spreco

Alla fine del mese di monitoraggio annota tutto e tira le somme.

METTERE DA PARTE
QUALCHE
RISPARMIO

METODI DI PAGAMENTO e di risparmio

Contanti o carta? Anche se, in teoria, sarebbe obbligatorio per ogni commerciante disporre di un POS per pagare con carta, è facile imbattersi ogni giorno in pagamenti in soli contanti se non in nero. Nei mercati soprattutto. Spesso però si fanno anche acquisti in mercatini di strada, dell'antiquariato, dell'artigianato dove sono accettati solo contanti.

In generale, io uso solo la carta. Mi aiuta a tenere sotto controllo le mie spese, ma soprattutto la pochissima disponibilità di contanti mi permette di ridurre le spese più piccole per le quali

quasi sempre non è possibile pagare con carta. Avendo pochi contanti con me evito di prendermi l'ennesimo, inutile caffè al volo, o di comprare quel pacchetto di caramelle che prima o poi mi condurrà dal dentista per spendere soldi a causa di quella brutta carie. I conti bancari, soprattutto quelli più smart, permettono inoltre di tenere sott'occhio le spese direttamente da smartphone, già categorizzate e visionabili nel totale suddivise in percentuali, come "alimentazione", "casa", "svago", ecc.

Ormai esistono conti a zero spese e che permettono addirittura di guadagnare tramite il cashback, o semplicemente

consigliando ad amici e parenti di aprirne uno, e ne parlerò nel capitolo in cui vi darò qualche consiglio per risparmiare on-line.

Ad oggi, quindi, abbiamo molte risorse per pagare in maniera pulita, legale, comoda e tenere le spese sotto controllo.

I cari, vecchi contanti restano però ancora indispensabili, quindi assicuriamoci di avere sempre con noi una banconota di taglio medio e delle monete di tutti i tagli. Io non vado mai in giro con più di 20 euro in banconote, e con più di 5-7 euro in monete. Per tutte le evenienze avremo a disposizione questi soldi ma... qualora ci trovassimo in un mercatino dell'antiquariato, in

procinto di fare l'affare del secolo acquistando quella splendida serigrafia con firma d'artista? I bancomat sono ovunque, vai a ritirare la cifra che ti resta e concludi l'affare! Facendo quella breve passeggiata fino al bancomat avrai anche modo di riflettere meglio sull'acquisto che stai per compiere e capire che in realtà eri stat* soltanto pres* dall'entusiasmo e che quell'oggetto in realtà non lo vuoi. Pochi contanti, meno spese!

Le monete salvano sempre la vita invece, portane sempre con te soprattutto se vivi in una città in cui non esistono fontanelle per bere e in cui sei costrett* a comprare una bottiglia d'acqua. Avere

disponibilità di monete inoltre ti evita di ritirare banconote al bancomat per altre spese urgenti e indispensabili come un biglietto del bus o un cornetto in caso di calo di zuccheri.

A fine giornata però ci si ritrova sempre con una marea di piccole monete di taglio troppo basso per effettuare pagamenti mantenendo una certa dignità. Mettiti da parte.

Io ho una graziosa giara di vetro, di quelle per le conserve della nonna, all'ingresso di casa, su un mobiletto accanto al quale poso la borsa quando rientro a casa. Regolarmente, ogni sera, recupero tutte le monete più piccole e le verso nella giara. Un po' per alleggerire

la borsa, un po' per dar loro dignità: settimana dopo settimana vedo il livello di monete nella giara salire e quando è piena divido le monete per taglio e le faccio cambiare nei supermercati o alle poste. Basta mettere in un sacchetto tutte le monete da 1 centesimo, in un altro quelle da 2 centesimi e in un altro ancora quelle da 5, magari raggiungendo una cifra tonda per ognuno, e portarli negli esercizi commerciali, alle poste, o in banca per farsi dare delle banconote. Non tutti i supermercati le accettano, quindi chiedi in anticipo.

Questo metodo può diventare anche un simpatico “gioco” da far durare un anno intero. Basterà scegliere quali tagli di

monete voler accumulare e disporle nei vasetti ogni giorno. In passato avevo svariati barattolini di vetro in cui inserivo ogni giorno le monetine che mi trovavo in borsa, uno per le monete da 1 cent, uno per quelle da 2cent, e così via fino ai 20cent. Era molto più comodo contarle, e saltavo la fase di divisione per taglio.

Magari non ti sembrerà possibile adesso, ma tutta quella ferraglia che butterai nei barattolini...sono soldi! E di monetine ce ne passano tra le mani una enorme quantità di cui cerchiamo continuamente di disfarcì, molto spesso in passato mi fermavo in qualche bar per prendere un inutile caffè solo per

raccogliere le monetine e darle al barista. Seguendo questo semplicissimo metodo ti accorgerai che in un anno avrai messo da parte almeno qualche decina di euro!

RISPARMIARE ON-LINE e i pagamenti digitali

Come già accennato, un metodo per mantenere sempre sotto controllo le spese effettuate è pagare sempre, o quasi, con la carta e non con i contanti. In Italia molti non si fidano delle banche e dei pagamenti digitali. In effetti avere un conto bancario è costoso, ha canoni, si pagano le transazioni, si paga il possesso della carta e mille altre cose, ma ormai stanno comparando numerose banche on-line che offrono un conto e la carta di pagamento gratuitamente. Questo è possibile proprio perché essendo banche solo on-line non possiedono filiali e migliaia di persone

da mantenere, dunque riescono a non far pagare neanche un centesimo ai clienti. Sono realtà molto sicure, quasi sempre delle branche “low cost” di banche ben più famose e costose.

Da cliente mi sento di consigliarne due: N26 e HYPE.

N26: è un conto-carta gestibile sia da smartphone tramite l'apposita applicazione, sia da pc. È molto semplice aprire il conto, la procedura è interamente on-line ed è necessario avere a disposizione i propri documenti di riconoscimento per l'apertura. Si tratta di un vero e proprio conto bancario, cui sono collegati una carta di

pagamento e un iban. Non si paga né per mantenere il conto, né per i prelievi. Totalmente gratuita nella sua funzione base. La carta, tra l'altro, è davvero bella da vedere e maneggiare e possiede nome del titolare e numeri in rilievo, cosa che la rende ottima anche per il noleggio di vetture. È possibile ricaricare la carta tramite normale bonifico, oltre che in direttamente in contanti presso alcuni esercizi commerciali convenzionati. Ne esiste una versione "business", per liberi professionisti (non è richiesta la partita iva, però), che permette anche di accumulare dei cashback equivalenti allo 0,01% delle spese effettuate ogni mese pagando con questa carta. Pochino,

certo, ma sono spicci che comunque fanno comodo soprattutto se la si usa con regolarità!

Ti consiglio vivamente questo conto per la grande comodità, ma soprattutto perché ti permetterà anche di guadagnare altre piccole cifre semplicemente consigliandolo ai tuoi contatti. Le modalità di guadagno variano da periodo a periodo in base alle promozioni, ad esempio guadagnerai una certa somma ogni volta che un tuo contatto aprirà un conto N26 inserendo il tuo codice personale e avrà effettuato una prima transazione. Ti prego di aprire il tuo nuovo conto inserendo il mio codice, che è **riccardp3671**.

Inserendo il codice una piccola somma sarà depositata direttamente sul tuo conto come regalo di benvenuto.

HYPE

Molto simile al precedente, possiede anch'esso un conto, una carta di pagamento, un iban e un'applicazione dedicata per gestire tutto da smartphone. Anche in questo caso si tratta di un conto totalmente a zero spese e che ti può permettere di guadagnare piccole somme di denaro semplicemente consigliando agli amici di iscriversi. Sarà sufficiente che il nuovo cliente apra il suo nuovo conto Hype inserendo, in fase di iscrizione, il tuo codice personale.

Oltre ai metodi di pagamento digitale, ne esistono anche per mettere da parte delle somme di denaro.

OVAL

Esiste anche un metodo molto interessante per mettere da parte ogni giorno delle piccole somme di denaro, in maniera del tutto digitale e semplicemente usando la propria carta per pagare, senza dover pensare ad altro. Il suo nome è OVAL ed è una nuova realtà tutta italiana che sostituisce i nostri barattolini pieni di spicci. Il suo funzionamento è molto semplice e soprattutto sicuro.

Una volta installata l'applicazione,

bisognerà effettuare la registrazione utilizzando i propri documenti di identità, impostare un pin e collegare i propri conti bancari, PayPal, insomma tutti i metodi di pagamento digitali che si utilizzano (ad eccezione di Hype, non supportato) e... continuare a fare spese come al solito.

Si dovranno impostare a questo punto degli “step”, cioè delle azioni che permetteranno di mettere da parte delle somme di denaro piccole o grandi in base alle azioni che si svolgono. Lo step più interessante è l’arrotondamento: ogni volta che si spende una cifra, l’applicazione la intercetta e arrotonda la cifra, prelevando la somma che manca

per raggiungere la cifra tonda e versandola direttamente nel proprio salvadanaio Oval. Se, ad esempio, acquisto con carta un biglietto del treno del costo di 4,10 euro, l'applicazione preleva dal conto bancario i 90cent che mancano per raggiungere la cifra tonda di 5 euro e li deposita nel salvadanaio.

Altro step che permette di metter da parte belle somme è la percentuale sui bonifici in entrata. Quando si ricevono compensi o stipendi sul conto bancario, l'applicazione li intercetta e preleva una percentuale decisa da te. Io ho impostato il 5%. Se ricevo 1000 euro di stipendio, 50 vanno diretti in Oval contribuendo a mettere via somme importanti.

Infine, altri step possono essere la pubblicazione di post su Facebook o un numero minimo di passi da fare al giorno, tanti piccoli traguardi che aiutano a mettere da parte piccole somme decise da te. Si può ovviamente depositare una cifra nel proprio salvadanaio digitale anche a piacimento usando l'apposita funzione o tramite bonifico al proprio iban fornito da Oval. Anche con Oval è possibile guadagnare piccole somme semplicemente aiutando l'applicazione a diffondersi, consigliandola ai propri amici. Qualora decidessi di iniziare ad usare Oval, ti chiedo il favore di inserire, all'iscrizione, il codice **RPZBRXEU**.

Ci guadagnerai 5 euro che andranno dritti dritti nel tuo salvadanaio digitale. Oval è un'ottima opportunità anche per gli investimenti, che si possono fare direttamente tramite l'applicazione e senza troppe complicazioni. Insomma, mi sento di consigliarla vivamente poiché, senza accorgersene, si mettono da parte grandi cifre in pochissimo tempo. Centinaia di euro in pochi mesi.

In breve:

Porta con te pochi contanti per le emergenze, e per evitare di prelevare per un bisogno di pochi spiccioli Preleva contanti solo se strettamente

necessario

Accumula le monete di taglio più piccolo in barattoli

Usa il più possibile la carta di pagamento, se non hai un conto aprine uno N26 o Hype

Installa Oval per risparmiare piccole somme ogni giorno

LE FASI DEL FARE LA SPESA

NON SOLO SUPERMERCATI. DOVE FARE SPESA.

Con la parola supermercato indichiamo tante realtà diverse in cui fare spesa. Un supermercato, in effetti, è un grande negozio, spesso appartenente a una catena, che offre la possibilità di acquistare prodotti di moltissime tipologie diverse, dai prodotti alimentari a quelli per l'igiene della casa e della persona, passando addirittura per alcuni capi d'abbigliamento e di ferramenta, giocattoli, accessori. Ciò che caratterizza un supermercato è anche la grande quantità di marche diverse in cui

è possibile reperire prodotti molto simili, quando non identici.

Apparentemente identici, i discount offrono, come i supermercati, un'enorme varietà di prodotti ma di pochissime marche, spesso sconosciute, a prezzi molto bassi.

Nei supermercati molto spesso ogni scaffale è dedicato a una precisa tipologia di prodotti e, soprattutto nelle catene internazionali, c'è una precisa disposizione dei prodotti in base alla fascia di prezzo. Inizia a farci caso: cerca un prodotto di uso comunissimo come i biscotti, e analizzane la disposizione sullo scaffale. Noterai che a metà dell'altezza dello scaffale, o

comunque a un'altezza che corrisponde all'altezza media della testa dei clienti (o poco più in basso) sono posizionati i prodotti dal prezzo più alto, spostandosi invece agli ultimi ripiani in alto e in basso si trovano gli stessi identici biscotti, di marche diverse, a prezzi decisamente più bassi. Nei supermercati quasi tutti i prodotti sono disponibili in più marche e sottomarche. La marca top è generalmente la più costosa, oltre che la più conosciuta grazie ai numerosi spot pubblicitari che vediamo continuamente in tv o ascoltiamo alla radio, oltre che alle pubblicità su giornali e manifesti. A seguire marche meno conosciute, con un prezzo lievemente inferiore proprio perché meno diffuse dalle campagne

pubblicitarie (che hanno un costo molto elevato). Infine, è possibile trovare gli stessi biscotti a un prezzo decisamente più basso, impacchettati in una confezione che riporta il logo della catena di supermercati in cui ci troviamo. È, generalmente, la fascia di prezzo più bassa reperibile poiché non supportata da campagne pubblicitarie: ci pensa già l'autorità del nome del supermercato a conferire fiducia al prodotto. La pubblicità fa tutto, la pubblicità determina il costo dei prodotti. In Italia è decisamente poco diffuso, ma in altri paesi europei è possibile reperire nei supermercati prodotti assolutamente senza marca,

hanno un prezzo bassissimo e permettono di risparmiare un'enormità. In Francia, in una nota catena di supermercati diffusa in tutta Europa tra cui l'Italia, di ogni prodotto venduto esiste la versione senza marca, lì sono chiamati prodotti bianchi. Il packaging è minimale e consiste in una semplice busta bianca o trasparente, o una scatola di cartone bianco, con sopra scritto semplicemente il nome del prodotto (ad esempio: "biscotti al cioccolato") e sul retro le informazioni riguardanti allergeni, ingredienti, produzione, conservazione e scadenza. Qui, oltre a non essere riportata sulla confezione la marca, con ovvi risparmi colossali per l'azienda in fatto di sponsorizzazione

dei prodotti, è la confezione stessa ad abbassare i costi di produzione e, dunque, di acquisto da parte del consumatore: mentre le grandi marche confezionano i loro prodotti in packaging accattivanti, composti da mille materiali diversi super colorati e dunque costosissimi, i prodotti bianchi si acquistano in semplici bustine di plastica o scatoline di carta tagliando drasticamente i costi, per tutti. Un esempio: nella nota catena di supermercati in Francia, è possibile acquistare i bastoncini cotonati per l'igiene delle orecchie a 4 euro scegliendo le marche più note, ma anche a 23 centesimi, per la stessa quantità,

scegliendo i prodotti bianchi. Un vero affare, non pensi?

Ma la qualità? La stessa. Che si tratti di bastoncini cotonati o di biscotti, nella maggior parte dei casi è la stessa azienda a produrli sia per la marca blasonata che per la linea prodotti senza marca. Salvo prodotti biologici o di nicchia, la differenza di prezzo nasce quando il prodotto lascia la fabbrica e inizia il processo di confezionamento e di promozione. Più lavoro e materiali e pubblicità ci sono, più sale il prezzo, come è giusto che sia. La qualità è sempre la stessa.

Nei discount, invece, troviamo per ogni

tipologia di prodotto una sola marca, decisamente non blasonata. E troviamo tutto in una enorme quantità, decine e decine di pacchi in formato famiglia. Costa tutto meno perché nessuna delle marche reperibili nei discount fa promozione pubblicitaria, e soprattutto perché nel discount c'è poco personale, più disordine, l'ambiente è decisamente più spartano, e non vi sono iniziative come le raccolte punti per ricevere premi o altre cose che, per l'esercizio commerciale, avrebbero un costo elevato. Tutto è ridotto all'osso, dunque tutto ha un prezzo minore. Anche qui però, nonostante le marche reperibili non le si ritrovi nelle pubblicità in tv, la qualità è eccellente. Come per i prodotti

senza marca, anche in questo caso sono le stesse aziende che producono per le grandi marche a produrre anche per i discount. Grande risparmio, un vero affare.

Se sei attratt* dalle grandi marche, se non sei mai riuscit* a rinunciarvi, forse è il caso di iniziare a rivalutare il modo in cui hai fatto spesa fin ora, se hai intenzione di iniziare questo nuovo percorso fatto di scelte consapevoli e risparmio. Ti assicuro che tutti i prodotti venduti a una fascia di prezzo bassa sono di altissima qualità, e che continuerai a goderti la vita anche senza le grandi marche ed etichette multicolor che si affacciano dai ripiani della tua

dispensa!

Il nostro obiettivo, ricorda, è sfruttare al massimo ogni centesimo guadagnato lavorando. Fai un tentativo, prova a fare un paio di spese in un discount e cambierai idea sulle marche. Fai una spesa molto simile a quella che avresti fatto al supermercato, prendi prodotti simili e, soprattutto, nella stessa quantità: quando starai pagando alla cassa ti accorgerai che avrai appena risparmiato moltissimi soldi, anche il 50%. A casa, poi, ti renderai conto che i prodotti sono di qualità ottima, alcuni superano per gusto o funzionalità addirittura le marche più note.

In discount e supermercati è possibile acquistare frutta e verdura fresca, spesso a ottimi prezzi, ma il vero risparmio lo si ha in un altro tipo di negozio, che ormai si sta diffondendo ovunque in tutte le città: negozi di frutta e verdura gestiti da stranieri, dove sono venduti i prodotti di “seconda scelta”. Qui troverai prezzi davvero competitivi e potrai risparmiare acquistando frutta e verdura a partire, generalmente, dai 70cent/kg.

PRODOTTI DI SECONDA SCELTA

Siamo attratti dal bello quando facciamo la spesa, siamo disposti a pagare cifre esorbitanti per portarci a casa una busta di quelle mele lucidissime e tutte uguali, senza neanche un'imperfezione, costose quanto belle. Poi arriviamo a casa e ci accorgiamo che quelle mele di Biancaneve non fanno di nulla. Le lasciamo lì finché non marciscono e poi le buttiamo. Quando viviamo i nostri "periodi bio" invece andiamo a caccia di contadini che producono con fatica mele senza pesticidi, senza concimi, senza sostanze

inquinanti. Compriamo quella busta di mele a un prezzo esorbitante (perché lavorare bio costa, eccome), costose quanto sane, tutte bucate e ammaccate, le portiamo a casa e le lasciamo marcire perché ci fa troppo senso mangiare una mela togliendo le piccole ammaccature o, addirittura, un piccolo vermetto che ha scavato all'interno un lungo tunnel. In entrambi i casi abbiamo speso tanto e consumato ben poco.

Al di là però del biologico, scelta ottima per tutta una serie di ragioni di cui non sto qui a parlare, esiste però una grande fetta di mercato, per quanto riguarda la frutta e la verdura, che è il caso di valutare: la seconda scelta.

Quando frutta e verdura sono raccolti dal campo vengono subito divisi in base alle caratteristiche estetiche, in prima, seconda, terza scelta. Continuando a usare l'esempio della mela, in questo caso la mela rossa, potremmo dire che i frutti più grandi, che si somigliano di più per pezzatura, forma, col colore perfetto e omogeneo vanno a finire nella prima scelta, poi lucidati con cera o altre sostanze, e poi venduti nei supermercati più in e nelle frutterie più costose, che siano negozi o banchi del mercato. I frutti più brutti, rovinati, ammaccati, dal colore più sbiadito e dalla pezzatura più piccola vanno dritti dritti alle aziende che ne produrranno

altro, come succhi di frutta, marmellate, gelatine, e altro ancora. Il resto dei frutti, con una pezzatura non uniforme, con la buccia di colore non omogeneo, con piccole imperfezioni finiscono invece nella seconda scelta, venduti tra i banchi delle frutterie più economiche.

La cosa buffa è che tutte queste mele vengono dallo stesso campo, e che sono state trattate tutte allo stesso modo: quello che cambia è l'aspetto estetico.

A cosa serve quindi spendere il doppio per comprare una mela splendida, quando posso avere un'altra mela che ha lo stesso gusto, ha subito gli stessi trattamenti ed è cresciuta nello stesso campo, per la metà del prezzo? Le mele

più costose, inoltre, subiscono dei trattamenti in superficie per apparire ancora più belle e lucide, quindi andiamo ad ingerire ulteriori sostanze più o meno tossiche di cui non abbiamo bisogno.

Se vuoi continuare a spendere tanto, piuttosto, compra biologico o biodinamico!

Se vuoi risparmiare, buttati sulla seconda scelta!

AQUA IN BOTTIGLIA

Se non altro per la faticaccia che si deve fare per scaricare le confezioni di bottiglie di acqua dalla macchina e portarle fin dentro casa, è bene smettere di comprarla. Nella maggior parte delle città l'acqua che esce dal rubinetto è perfettamente potabile, dunque è un vero spreco acquistarne al supermercato a un prezzo decisamente più alto. Anche se ti sembra costi pochissimo, ti assicuro che quella del rubinetto costa decisamente meno ed è di migliore qualità, in quanto le società idriche devono effettuare costantemente controlli per accertarne la potabilità.

Bere acqua comprata in bottiglia, non vuol dire solo sprecare soldi inutilmente, ma soprattutto dover smaltire correttamente tutta la plastica delle confezioni e delle bottiglie. È una enormità di plastica che dovrà essere raccolta nel bidone apposito e conferita per permetterne il riciclaggio. La bottiglia di plastica è una cosa che paghiamo profumatamente, e immediatamente gettiamo nella spazzatura. Se stai leggendo questo manuale è perché sei particolarmente sensibile al tema dell'inquinamento ambientale, quindi pensa all'enormità di persone che non differenzia i rifiuti, e pensa a quante bottiglie getta

nell'indifferenziato, se non per strada o nella natura, ogni anno. Una media di una bottiglia al giorno. 365 bottiglie l'anno, 3650 in 10 anni.

Se vuoi dare un contributo all'ambiente, segui le mie istruzioni:

Assicurati che l'acqua erogata dalla società idrica locale sia potabile

Acquista alcune bottiglie in vetro

Riempile d'acqua del rubinetto e mettile in frigorifero

Quando sono vuote riempile di nuovo

E il sapore? Chi vive a Roma ha la fortuna di prelevare dal rubinetto una delle acque più buone al mondo, ma anche in moltissime altre zone l'acqua è decisamente ottima. Se sei sfortunat* e

l'acqua della tua città non ti piace o semplicemente vuoi essere più sicuro di quello che bevi, puoi fare un piccolo investimento e acquistare una caraffa filtrante che migliorerà ulteriormente la qualità dell'acqua da bere. Ormai se ne trovano a poche decine di euro anche nei supermercati. Se ti senti un vero professionista, però, puoi investire qualche centinaia di euro per installare a casa un piccolo depuratore domestico per microfiltrare l'acqua del rubinetto, o addirittura dei dispenser di acqua che, oltre a migliorarne la qualità, la raffreddano alla temperatura preferita o ancora la rendono frizzante.

In più, in molte città esistono numerose

stazioni in cui poter prelevare l'acqua già filtrata, raffreddata o a temperatura ambiente, liscia o frizzante, in maniera del tutto gratuito o pagando pochissimi centesimi al litro.

Non hai più scuse. Basta bottiglie di plastica.

Se nella tua città l'acqua non è potabile, o tu hai esigenze dietetiche particolari, sei autorizzat* a continuare a comprarla, ma prestando molta attenzione allo smaltimento della plastica.

PRODOTTI PER LA PULIZIA DEGLI AMBIENTI: GLI INDISPENSABILI

Ci sono dei prodotti che non devono mai mancare in casa per poter svolgere le pulizie in maniera efficace. Sono gli unici che compro.

Varechina: per lavare i pavimenti,
per smacchiare abiti bianchi

Ammoniaca: per lavare i pavimenti
quando non sopporto la varechina,
per trattare alcuni capi
d'abbigliamento

Alcool: per pulire qualsiasi
superficie liscia o lucida senza
lasciare aloni, come i vetri o le

superfici come marmi, travertino, ecc.

Aceto: per pulire qualsiasi superficie che non si rovini a contatto con sostanze acide, non deve assolutamente essere usato sul marmo, ad esempio.

Sapone per piatti: per sgrassare o pulire a fondo una grande quantità di materiali, dai tessuti alle maioliche della cucina

Bicarbonato: in caso di sporco più ostinato, e possibile aggiungerlo all'aceto per un'azione più aggressiva, in cucina deve sempre esserci per lavare frutta e verdura

Sale: per aggiungere un elemento

abrasivo in caso di incrostazioni più ostinate.

Tutti questi prodotti sono decisamente versatili e ci permettono di affrontare numerosi tipi di sporco, ma sale, bicarbonato e aceto sono anche ingredienti che non devono mai mancare in cucina.

Nessuno di questi prodotti ha un uso specifico, possono essere usati per mille occasioni diverse e in alcuni casi miscelati tra loro.

A questi, però, io aggiungo un ulteriore prodotto molto utile:

Sgrassatore spray a base di varechina: da scegliere tra quelli che fanno schiuma una volta spruzzati,

per pulire a fondo anche angoli della casa come i sanitari del bagno, o altri improbabili luoghi in dubbiamo lasciar agire il prodotto prima del risciacquo.

Tutto il resto è, a mio avviso, totalmente inutile.

€/KG

Quando fai spesa, l'obiettivo è di risparmiare sempre il più possibile e di sfruttare al massimo i soldi che hai guadagnato faticando. Per farlo devi imparare a leggere i cartellini dei prezzi dei prodotti esposti e iniziare a guardare meglio anche le scritte più piccole. All'inizio ti sembrerà di essere cadut* proprio in basso, ma soprattutto ti sembrerà di perdere moltissimo tempo. È proprio così, quando l'occhio non è allenato si perde molto tempo, ma è giusto così. Dedicare qualche minuto in più nella scelta dei prodotti da acquistare vuol dire onorare le ore

passate a lavorare per guadagnare i soldi coi quali stai facendo la spesa. Cerca di non andare troppo in fretta quando fai spesa, scegli un giorno della settimana o un momento della giornata in cui non hai bisogno di correre, e inizia ad analizzare quello che trovi scritto sulle etichette dei prezzi. Noterai che la scritta più grande è quella che riporta il prezzo della confezione esposta ma, subito al di sotto, più piccolo, è scritto il prezzo che quel prodotto ha al kilogrammo o, nel caso dei prodotti liquidi, al litro. Analizzare questo prezzo è molto importante in quanto la maggior parte dei prodotti viene venduta in confezioni con pesi improbabili,

come 375 grammi, o 750, e via dicendo, che rendono difficilissimo e lentissimo un effettivo confronto di prezzo tra le confezioni esposte. Inoltre, scegliere la confezione che ha il prezzo minore non equivale a risparmiare! Ad esempio, se una confezione da 500 ml di latte costa 59cent e accanto ce n'è una da un litro che ne costa 99, è chiaro che avrò risparmiato acquistando quella da un litro. Costa 40cent in più, ma ho il doppio del prodotto.

In genere, infatti, bisogna sempre valutare con attenzione il costo delle confezioni più piccole poiché, in paragone, c'è più packaging in una confezione piccola che in una grande.

Tanto materiale che incarta qualcosa di piccolo è un grande spreco, e soprattutto una grande spesa: è per questo che costa di più. Costa di più non solo all'azienda, ma anche a noi! In più, inquiniamo il doppio. Meglio puntare sempre sulle confezioni grandi o molto grandi, in cui la proporzione tra prodotto e incartamento si sistema al meglio, permettendoci di risparmiare sul packaging, e di produrre meno rifiuti.

Se vuoi risparmiare, individua quindi i prodotti della qualità che hai scelto, e analizza il costo che hanno al kilo. Scegli sempre quello che costa di meno al kilo. Noterai subito, a colpo d'occhio,

che le confezioni con un minore prezzo/kg hanno un packaging più minimo, essenziale, con pochi colori e pochi fronzoli.

Presto il tuo occhio si abituerà a riconoscere i prodotti più economici già solo guardando come sono impacchettati, e il cartellino del prezzo te ne darà la conferma. Diventerai velocissim* a fare la spesa già la terza o quarta volta.

Ricorda che: un packaging minimal non è sempre un packaging minimo. Minimal costa tanto, minimo costa poco. Un incartamento minimo è quasi sempre composto da un solo materiale, come una busta sottovuoto. Un incartamento

minimal ha una grafica essenziale,
pulita, studiata a fondo per essere bella
e semplice, quindi costa!

COME ANDARE A FARE LA SPESA

Fai, innanzitutto, una lista di quello che ti serve. Comprare cose che hai già in abbondanza vuol dire farle rovinare, soprattutto se parliamo di cibi freschi. Assicurati di aver controllato per bene e poi... parti per la spedizione! Fissati un obiettivo, che può essere quello di non superare mai la cifra media che spendevi prima di entrare nel mondo del risparmio. Tieni la lista della spesa a portata di mano e vai.

Nel carrello organizza i prodotti in modo da non danneggiarli:

la zona più vicina alla maniglia coi prodotti più grandi, pesanti, resistenti. Riponi sul fondo i cartoni del latte, succhi, bottiglie; poco più in alto confezioni in vetro e metallo. Per ogni tipologia di prodotto “pesante”, il mio consiglio è di prendere anche un cartone in cui riporli (metto tutte le confezioni di metallo in un cartone, tutte quelle in vetro in un altro, bottiglie in vetro, plastica in un altro, tetrapak in un altro).

la zona più vicina alla punta con tutte le confezioni leggere e delicate.

Munisciti di buste riutilizzabili, molto capienti e resistenti. Sono perfette quelle

in plastica intrecciata blu di quella nota catena di arredamento scandinava, ma se ci tieni allo stile sono reperibili online una miriade di modelli diversi, in mille materiali diversi più o meno stilose.

Non usare le buste biodegradabili del supermercato o del discount: costano inutilmente tanto, si rompono già mentre le riempi e dunque non potrai dar loro neanche un secondo utilizzo. Tieni le tue borse per la spesa immortali con te e libera la tua fantasia al supermercato! Se ti muovi in auto, il mio consiglio è di lasciarne un paio sempre in macchina per tutte le evenienze (se ti dimentichi tutto come me...). Se invece ti muovi a piedi o coi mezzi, tienine sempre almeno una, ben piegata e legata, nella borsa o

nello zaino.

Le buste di plastica del supermercato sono una grande risorsa perché potenzialmente riutilizzabili e, soprattutto, biodegradabili. Tranquillo, pur portandoti la tua borsa per la spesa da casa, inaspettatamente ogni mese ti ritroverai con una grande, grandissima quantità di buste biodegradabili in dispensa, che potrai finalmente riutilizzare, esaurendone la funzionalità. Sono perfette per la raccolta dei rifiuti umidi.

Arrivat* alla cassa, inizia a disporre sul nastro i prodotti partendo da quelli nella metà del carrello più vicina al manico. Disponi cartone dopo cartone sul nastro

e una volta battuti i prezzi, rimetti i cartoni nel carrello così come erano già composti, disponili tutti sul fondo del carrello, se ti muovi in auto. Se invece sei a piedi o coi mezzi pubblici (buona fortuna!) disponi i cartoni sul fondo di due buste.

Passiamo al resto della spesa, che è disposta in coda sul nastro della cassa. Se sei in macchina inizia a riempire le tue borse per la spesa con questi prodotti, se non sei in auto, invece, disponili tutti nelle buste nelle quali hai già disposto sul fondo i cartoni con i prodotti più resistenti. Avrai caricato la spesa sul nastro e poi nelle buste con il minimo sforzo e il massimo ordine.

Ogni prodotto arriverà a casa sano e salvo, senza essere stato danneggiato dal peso di un altro. Non avrai buttato nulla! In più ti sarai stancat* pochissimo.

PRODOTTI PER LA PULIZIA E L'IGIENE

È bene mantenere separati i prodotti alimentari da tutti gli altri, sia per evitare perdite e contaminazioni, sia per avere più chiare e ordinate le spese che si fanno. Il mio consiglio è di mantenere in una borsa separata, durante la spesa, i prodotti per la pulizia e di tenerli o in coda, o all'inizio del nastro della cassa. Per poter categorizzare al meglio le tue spese puoi anche decidere di farti fare uno scontrino separato.

Come per i generi alimentari, controlla sempre il costo per litro o kilogrammo, ti aiuterà a capire quali prodotti sono

effettivamente i più economici.

In breve:

prediligi i discount ai supermercati
se vai al supermercato, preferisci i
prodotti col marchio del
supermercato

acquista prodotti di seconda scelta
evita acquisti inutili, come l'acqua in
bottiglia

preferisci prodotti multifunzione,
adatti a soddisfare scopi molto
diversi tra loro

acquista confezioni molto grandi e
prodotti con un packaging ridotto
fai spesa con ordine, evitando di
danneggiare i prodotti durante il

trasporto

RIPORRE LA SPESA

METODI PER LO STOCCAGGIO, PER
MANTENERE TUTTO ODINATO,
PULITO E DURATURO

BARATTOLI, BOTTIGLIE, CONTENITORI

Uno dei materiali più affascinanti e versatili, resistenti e soprattutto riutilizzabili è il vetro. Lo si può lavare e ri-lavare, disinfettare, bollire, mettere in frigorifero e continua sempre a offrire i suoi servizi, con umiltà e splendore.

Molti dei prodotti che acquistiamo al supermercato sono confezionati proprio nel vetro: passate di pomodoro, confetture, cibi sottolio o sottaceto, vini e birre. Si sta rivalutando negli ultimi tempi la grande capacità del vetro di mantenere intatti gli alimenti ed è sempre più facile imbattersi anche in

succhi di frutta e altri alimenti e bevande confezionati proprio in barattoli o bottiglie di vetro. Si tratta infatti di un materiale che non assorbe odori né pigmenti di ciò che contiene e che non rilascia sostanze nocive negli alimenti: un materiale assolutamente perfetto anche dal punto di vista dell'ecosostenibilità. Il packaging degli alimenti confezionati in questo modo è infatti composto solo di contenitore in vetro, capsula per chiuderlo, etichetta adesiva in carta. Zero plastica.

Personalmente, forse lo hai intuito, amo i contenitori in vetro proprio per le caratteristiche che ho elencato sopra, e cerco di acquistare più prodotti

possibili proprio confezionati in questo modo. Una volta consumati questi alimenti e bevande, cerco anche di conservare i barattoli che più mi sembrano belli e utili ai miei scopi, quelli che invece non mi interessa conservare li smaltisco seguendo al meglio le istruzioni dettate dalla compagnia di raccolta rifiuti locale: generalmente bisogna lavare il contenitore, se possibile staccare l'etichetta, e smaltire il recipiente nel vetro, la capsula nel metallo e plastica.

Per riutilizzare il contenitore è sufficiente lavarlo accuratamente e farlo bollire qualche minuto in acqua, finché l'etichetta adesiva non si sarà staccata o

disciolta. Poi, una volta asciugato alla perfezione all'interno e all'esterno, lo si potrà riempire con quello che si preferisce. Può capitare che dopo il primo lavaggio rimanga un leggero odore degli alimenti contenuti precedentemente: in questo caso riempio il contenitore di acqua calda e bicarbonato, chiudo col suo tappo e lascio agire per alcune ore. Il bicarbonato ha la proprietà di assorbire gli odori, che dunque spariranno dal recipiente.

I miei barattoli preferiti sono quelli della passata di pomodoro: non sono né troppo grandi, né troppo piccoli

(generalmente contengono 750 grammi di prodotto), hanno la bocca larga, ma non troppo, li si può riporre in piedi o sdraiati. La loro etichetta si stacca in un attimo, io li metto in lavastoviglie assieme ai piatti per staccarla. E poi... trovano una seconda vita per un'enorme quantità di nuovi utilizzi.

Un occhio all'estetica, però: getta le capsule originali, che sono spesso in colori improbabili e riportano il logo del marchio, e vai in una qualsiasi ferramenta per acquistare di nuove, tutte di un colore.

Io odio aprire gli sportelli della dispensa e trovarmi davanti buste e contenitori di plastica, dunque riutilizzo

le bottiglie della passata con riso, cereali, legumi, spezie, semi, pasta piccola, cous cous. Stessa cosa nel frigorifero, dove invece ci metto il latte aperto, tè e tisane fredde fatte in casa, ecc.

Stessa cosa vale per i barattoli di conserve, che puoi riutilizzare per metterci marmellate e conserve fatte in casa, spezie e tanto altro. Ricordati sempre di comprare capsule nuove.

Infine, altri contenitori che adoro, sono i barattoloni con chiusura a cerniera, quelli di una volta. Sono reperibili in qualsiasi ferramenta o negozio di

articoli per la casa, in una enorme varietà di forme e dimensioni, e sono perfetti per conservare qualsiasi cosa. Ne ho una vera collezione che uso per conservare pasta, farina, zucchero, sale. Ne ho uno di una dimensione perfetta per metterci il pranzo che mi porto a lavoro! Molto resistenti perché fatti di vetro spesso, possono essere addirittura usati per cucinare riempiendoli, chiudendoli, e mettendoli a bagnomaria. Sono molto economici e li consiglio per cambiare look alla dispensa e al frigorifero: ti assicuro che aprire gli sportelli e non vedere più plastica e carta cambia il modo di vedere le cose, e conferisce agli spazi un senso di maggiore ordine e pulizia. Inoltre,

conservare gli alimenti in questo modo, permette di vederli sempre tutti, senza dimenticarci di qualcosa che magari è in procinto di rovinarsi.

RIPORRE LA SPESA A CASA

Pur cercando di fare la spesa con un occhio non solo al risparmio, ma anche al modo in cui sono confezionati gli alimenti, è normale tornare a casa con tante buste di prodotti e una grande, grandissima quantità di plastica e carta da smaltire. Appena tornata a casa dalla sessione di spesa, subito riordino in dispensa tutto quello che ho comprato.

Il primo passo è mettere subito in frigorifero e nel freezer gli alimenti che erano nel banco frigo, ci si penserà poi. Il tragitto dal banco frigo fino alla nostra casa è un momento estremamente delicato per loro, soprattutto in estate,

bisogna salvarli al più presto dal deterioramento per evitare di dover gettare qualcosa che abbiamo appena comprato spendendo i soldi guadagnati faticosamente.

Il passo successivo è riordinare tutto ciò che non si deteriora in breve tempo, nella dispensa.

Innanzitutto, metto via tutti gli alimenti già confezionati in vetro o in latta. Poi mi dedico al resto, mi munisco subito dei miei barattoli in vetro e inizio ad aprire, confezione dopo confezione, tutti i prodotti acquistati e a versarli nei barattoli. Non maneggiarli troppo, soprattutto a mani nude, e abbi cura di mettere sul fondo di ogni barattolo un

foglio di carta assorbente ripiegato in modo da occupare solo il fondo. Poi, riempi i contenitori con lo zucchero, il sale, le lenticchie, i biscotti, la pasta e tutto il resto. Chiudi per bene i contenitori con la capsula o la cerniera, e riponili nella dispensa ordinatamente. Segui una tua logica e tutto sarà sempre ordinato. Se hai bisogno di un promemoria riguardo il contenuto dei recipienti, procurati un pennarello indelebile e scrivi sul vetro del barattolo cosa contiene, i tempi di cottura, allergeni o quello che ritieni utile.

Smaltisci subito tutta la carta e la plastica nella differenziata e...osserva

quanta roba hai portato a casa. Fare questo lavoro di riordino nei barattoli appena tornati dalla spesa ci fa capire immediatamente quanto materiale acquistiamo quando facciamo la spesa e, immediatamente, gettiamo nella spazzatura. Se hai speso 100 euro per fare la spesa, calcola che circa 20 o 25 euro li hai appena gettati nella differenziata, se tutto va bene. Avere questa consapevolezza ti aiuterà a ricordarti di acquistare il più possibile prodotti sfusi, e a scegliere i “pacchi famiglia” in cui molto prodotto è contenuto in poco packaging.

IN FRIGORIFERO

Il maggior spreco, in una casa, avviene nel frigorifero. La maggior parte degli alimenti che gettiamo nella spazzatura li lasciamo rovinare, ammuffire, marcire o scadere in frigo.

Tutto, ovviamente, è causato dalla cattiva gestione di quel meraviglioso spazio refrigerato che è il frigorifero, che tendiamo a riempire il più possibile per darci l'idea di avere "tutto a disposizione, per ogni evenienza". Abbiamo davvero bisogno di tutti questi generi alimentari? Li abbiamo disposti nel modo giusto? Vanno davvero

conservati in frigorifero?

Con la domanda “abbiamo davvero bisogno di tutti questi generi alimentari?” non intendo porre un quesito filosofico, non sto invitando a privarsi di qualcosa, ma realmente sto chiedendo: userai davvero quello che hai comprato?

Capita anche a me di acquistare strani prodotti, per il solo gusto di provarli, ma poi realmente li lascio deteriorare in frigo perché non riesco a trovare loro un effettivo utilizzo o...mi manca il coraggio di mangiarli! Fa benissimo a provare gusti nuovi, alimenti diversi, magari esotici e poco diffusi, ma se sei una persona “troppo tradizionalista” e

pensi non riuscirai mai a mangiarli, evita di spendere soldi inutilmente per aumentare la quantità di inutili rifiuti in casa!

Oppure, se al supermercato trovi degli alimenti freschi in super offerta evita di comprarne più del necessario al fine di non fare in tempo a mangiarli prima della scadenza. Puoi acquistare in grande quantità alimenti freschi in offerta, ma devi sapere come trattarli e conservarli al fine di averne una bella scorta a disposizione per un lungo periodo, altrimenti è una inutile spesa di soldi. Alcuni alimenti, poi, non possono proprio essere conservati a lungo: se compro 10 vasetti di yogurt da 500

grammi in scadenza tra una settimana solo perché sono scontati del 50%, è molto probabile che qualcuno andrà gettato nella spazzatura, a meno che non trasformi lo yogurt in qualche altra cosa. Ma di questo parlerò in un capitolo a parte sulla conservazione e trasformazione dei cibi.

Tornando all'organizzazione del frigorifero, cerca di organizzare più cose possibili in vassoi, recipienti di vetro e plastica a chiusura ermetica, buste in tessuto. Non conservare mai gli alimenti nella loro busta in plastica originale nel frigorifero. Gli imballaggi in plastica in cui sono venduti gli alimenti freschi hanno quasi sempre una

funzione provvisoria legata alla vendita, servono solo a permettere agli alimenti di arrivare sani e salvi dal produttore fino a casa del consumatore. In molti casi infatti gli alimenti avranno bisogno di “respirare” e non subire a lungo l’umidità che si accumula nell’imballaggio, che unita alle basse temperature del frigorifero velocizzano il deterioramento del prodotto. In altri casi, qualora l’imballaggio sia adatto alla conservazione dell’alimento, quasi sempre non permette una chiusura ermetica. Meglio svuotare quindi tutto in contenitori più sicuri, pratici, adatti agli alimenti e soprattutto ordinati. Non sottovalutare mai il fattore ordine: buste e bustine nel frigorifero si accumulano,

non permettono di monitorarne il contenuto, si coprono l'un l'altro facendoci dimenticare in fretta cosa abbiamo a disposizione. Meglio i contenitori, trasparenti, disposti ordinatamente. Meglio se quadrati o rettangolari, impilabili uno sull'altro, evita se possibile ciotole, cestini, recipienti emisferici o dalle forme irregolari, che non permettono di ottimizzare al meglio gli spazi.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Frutta e verdura

Va riposta nel ripiano più basso del frigorifero o nel cassetto. La verdura e la frutta se mantenuti nella busta di plastica originale o, in generale, in sacchetti di plastica, tendono a marcire molto velocemente. Puoi talvolta usare dei sacchetti di plastica, ma solo adottando determinati accorgimenti. Il mio consiglio è utilizzare il più possibile dei sacchetti di tessuto, che puoi acquistare o realizzare a casa riciclando vecchi strofinacci macchiati

che non vuoi più utilizzare, o vecchi indumenti in cotone, da tagliare e cucire in autonomia se hai un po' di dimestichezza col cucito. Puoi utilizzare le sporte in cotone che sono vendute ormai in molti negozi super economici o al supermercato come buste riutilizzabili.

Se hai acquistato una grande quantità di frutta o verdura perché hai trovato una straordinaria offerta, e sai già che non riuscirai a consumarla entro qualche giorno, non aspettare a congelarla. Lavala, sbucciala, tagliala in pezzi comodi o, comunque, nel formato in cui generalmente cucini quella verdura, mettila in sacchetti di plastica e congela

subito.

Di seguito alcuni suggerimenti per conservare nel frigorifero frutta e verdura:

Insalata, verdura a foglia da cuocere o da mangiare cruda: puoi inserirla direttamente, intera e senza trattarla preventivamente, nei sacchetti in tessuto e riporla nel cassetto del frigorifero. Se vuoi averla già pronta da mangiare devi lavarla accuratamente, farla asciugare all'aria per una mezz'ora, inserirla in sacchetti di plastica trasparente aggiungendo sul fondo e in cima qualche foglio di carta assorbente, chiudere con un nodo o una molletta.

In entrambi i casi la verdura si manterrà asciutta e fresca a lungo. Non posizionarla sul fondo del cassetto, ma in un punto in cui non verrà schiacciata da altri alimenti più pesanti.

Verdure da tagliare e cucinare: come zucchine, peperoni, melanzane, ecc. Lavarle in acqua e abbondante aceto di alcool, asciugarle accuratamente, e metterle nel cassetto del frigorifero. Posizionare sul fondo uno strofinaccio pulito e asciutto o abbondante carta assorbente. Il lavaggio in acqua e aceto abbasserà il pH sulla superficie della verdura evitando che si formino muffe. Carta

e strofinacci assorbiranno l'umidità in eccesso.

Verdure lunghe e sottili: come carote, zucchine, fagiolini. Dopo averle lavate in acqua e aceto di alcool e asciugate bene, riponile su uno strofinaccio ben ordinate e forma un rotolo ordinato col tessuto. Puoi legare il rotolo con un elastico e metterlo nel cassetto o riporlo in un contenitore dedicato.

Frutta di piccole e medie dimensioni: lava in acqua e aceto di alcool, asciuga bene. I frutti più delicati come pesche, prugne, fichi, ecc., riponila in un ampio contenitore o vassoio coi bordi alti dove avrai

predisposto sul fondo carta assorbente o uno strofinaccio. La frutta più resistente e duratura come le mele, le pere più sode, gli agrumi, puoi riporla senza problemi in sacchetti di tessuto da conservare nel cassetto.

Frutta di piccolissime dimensioni: ciliegie, piccole prugne, uva, litchi, ecc. Lavala in acqua e aceto di alcool, asciugala bene e riponila in piccoli contenitori con carta assorbente sul fondo e chiudi con il coperchio.

Frutta e verdura di grandi dimensioni: anguria, melone, zucca. Elimina la buccia, taglia la frutta o la verdura in

bocconi comodi da mangiare, inseriscila in grandi contenitori e chiudi bene il coperchio. Il problema dei grandi ortaggi o frutti è proprio la difficoltà nel gestire queste forme irregolari nel poco spazio a disposizione nel frigorifero. Inoltre, la buccia, se non lavata accuratamente prima dell'apertura del frutto, può portare nel frigorifero batteri e muffe che possono contaminare altri alimenti.

Pomodori: lavalì in acqua e aceto di alcool, toglì il picciolo, asciugali bene, riponili in un recipiente o vassoio a bordi alti con l'attaccatura del picciolo rivolta verso il basso.

Tra uno strato e l'altro inserisci un foglio di carta da cucina. Posiziona sul fondo i pomodori più sodi, in alto quelli più maturi da consumare nel più breve tempo possibile.

Patate, aglio, cipolle, rape: non è necessario conservarle in frigorifero. Se vuoi puoi inserirle in sacchetti di tessuto e riporle nel cassetto del frigorifero.

Zenzero, curcuma, topinambur, radici: Si conservano molto a lungo in frigorifero in sacchetti di tessuto, o in contenitori a chiusura ermetica. Per allungarne ancora di più la durata e la freschezza puoi lavarli e metterli in barattoli di vetro, ricoprirli di

acqua e poco aceto, chiudere e conservarli nel ripiano alto del frigorifero.

Formaggi e latticini

Sono tra gli alimenti più delicati, in quanto la maggior parte di essi si produce proprio contaminando il latte con dei batteri che lo trasformano in yogurt, formaggi, ecc. Hanno bisogno di stare nei ripiani più alti del frigorifero e bisogna monitorarli spesso per assicurarsi che non vengano attaccati da muffe.

Latte: una volta aperto il cartone del latte resta un foro aperto che lascia entrare all'interno del contenitore aria, umidità, batteri, spore di muffe.

Meglio versare il contenuto in una bottiglia di vetro una volta aperta la confezione. Se compri il latte in bottiglia o brick dotati di tappo, puoi tenerlo lì.

Yogurt: se compri vasetti molto capienti di yogurt, da 500 o 1000 grammi, consiglio di versare il contenuto in barattoli di vetro a chiusura ermetica (quelli con la cerniera sono perfetti). Puoi addirittura, alla prima apertura della confezione, preparare tanti piccoli vasetti mono-porzione pronti da aprire e consumare. In questo modo lo yogurt non si conserva più a lungo, semplicemente si conserva meglio e

senza contaminazioni. Ovviamente i vasetti di vetro devono essere ben lavati, magari usciti da poco dalla lavastoviglie bollente.

Formaggi molto stagionati: parmigiano, pecorino, grana e simili. Ammuffiscono molto difficilmente per la grande concentrazione di sale che contengono. È bene non conservarli in buste di plastica o pellicole trasparenti. Appena aperti, avvolgerli in un tovagliolo di stoffa e riporli in un contenitore chiuso dedicato solo a questo tipo di alimenti, nel ripiano alto del frigo.

Formaggi a media stagionatura e poco stagionati, non spalmabili: caciotte,

silani, ecc. Sono i formaggi che si deteriorano più facilmente, ricoprendosi in un attimo di muffe. Aprire la confezione e metterli in un grande contenitore con chiusura ermetica ricoperti di acqua in cui sarà stata sciolta una buona quantità di sale. I formaggi si manterranno molto a lungo, non si seccheranno e sarà sufficiente tagliarne alcune fette quando lo si desidera e rimetterli subito nella loro salamoia.

Formaggi spalmabili e freschissimi: brie, robiola, stracchino: Vanno, senza il loro incarto, in piccoli contenitori ben chiusi. Il brie può essere conservato in acqua e sale,

volendo.

Burro e margarina: vanno conservati in barattolini senza il loro incartamento originale.

Affettati

Affettati interi: avvolgili in un panno asciutto e conservali in un contenitore dedicato.

Affettati già in fette: tienili nel loro incarto del salumiere e mettili in un contenitore dedicato. Gli affettati confezionati del banco frigo trasferiscili nella carta da forno, arrotolala e mettili nel contenitore con gli altri affettati.

Carne

Se compri la carne solo quando vuoi consumarla, tienila nella sua confezione ben chiusa e sigillata fino al consumo. Al supermercato la si trova ben sigillata, conservala chiusa lì dentro. In macelleria gli incarti non sono a chiusura ermetica: appena sei a casa mettila in un contenitore a chiusura ermetica fino al consumo. Mai mettere la carne a contatto diretto con gli ambienti del frigorifero o comunque a contatto con gli alimenti freschi.

Conserve

In barattoli di vetro: tutti i cibi acquistati già in barattoli di vetro come marmellate, sottaceti, sottoli, ecc. devono essere mantenuti nel loro

contenitore con coperchio. Puoi dedicare a loro le mensole che si trovano sullo sportello del frigorifero.

In lattina: tonno, legumi, passate e pelati, ecc. Una volta aperte devono essere conservate in barattoli a chiusura ermetica, possibilmente cambiando la salamoia qualora ne fossero provvisti.

Trasformazione dei cibi freschi

Quando troviamo alimenti in offerta a poco prezzo, magari perché vicini alla data di scadenza, possiamo acquistarne in quantità ma... con moderazione. Se siamo grandi consumatori dell'alimento che abbiamo trovato non ci saranno problemi, ma è bene comunque trasformarne una parte per essere certi che nulla vada buttato.

Le verdure possono essere sempre lavate, tagliate a pezzi valutando bene quale forma dar loro per facilitarne la cottura, e congelate in sacchetti di plastica. All'occorrenza sarà sufficiente prelevare dal sacchetto la quantità

necessaria per buttarla direttamente in pentola o in padella senza doverla prima scongelare. A tal proposito, meglio disporre bene la verdura nei sacchetti prima di metterla in congelatore, cercando di non creare una massa, bensì di lasciare spazio tra un pezzo l'altro per far in modo di non far congelare tutto in un unico blocco. I tocchetti devono poter essere presi a manciate senza scongelare tutto il pacco.

Anche la frutta può essere congelata senza problemi, la frutta grande già a cubetti, quella piccola come fragole, ciliegie e altro anche intera, purché denocciolata. Come per la verdura, bisogna congelarla in modo da poterla

prelevare a manciate senza dover scongelare l'intero sacchetto. Potrà poi essere usata per ricavarne frullati, sorbetti e mille altre bevande, usandola direttamente congelata. Scongelare la frutta la fa deperire.

Un trucco per congelare in modo migliore può essere quello di disporre frutta e verdura su un vassoio foderato di carta forno e riporlo in congelatore. Appena gli alimenti saranno congelati spostarli in bustine ben chiuse: in questo modo ogni pezzetto di frutta o verdura si sarà congelato ben staccato dagli altri e potrà essere prelevato anche singolarmente. Anche la carne la si può

congelare allo stesso modo.

Lo yogurt lo si può invece subito trasformare per produrre torte che potranno poi essere tagliate a cubi e congelate, o gelati. Per preparare il gelato allo yogurt è sufficiente mescolare 2 parti di yogurt e 1 di panna vegetale montata. A piacere si potranno aggiungere aromi, frutta, spezie. Il composto va versato in un contenitore di plastica (a tal proposito potranno essere riutilizzati i vecchi contenitori del gelato ai quali sarà stata staccata l'etichetta). La panna impedirà allo yogurt di congelare mantenendo il composto con una consistenza spumosa facile da

prelevare con l'aiuto di un cucchiaino. Il gelato, o semifreddo così preparato durerà per settimane chiuso per bene in congelatore.

È facile trovare nel fine settimane in alcuni negozi di carne grandi offerte, utili al negozio a smaltire la carne prima del rinnovo degli assortimenti. È un buon momento per fare rifornimenti. Se è vicinissima la data di scadenza, non preoccuparti, congela tutto subito e la carne durerà mesi e mesi.

A casa apri subito le confezioni e taglia i pezzi più grandi nel formato più utile al consumo. Se ad esempio hai comprato un petto di tacchino intero, taglialo subito a fette, o a bocconcini, e

congelalo. Fai sempre in modo da poter prelevare ogni pezzo senza scongelare l'intero sacchetto: usa lo stesso metodo di frutta e verdura, disponi i pezzi su un vassoio e solo una volta congelato suddividi i prodotti in sacchetti divisi per genere. Ogni bistecca, ogni fettina, ogni salsiccia deve poter essere prelevata da sola.

Il macinato puoi dividerlo in comode palline e trattarlo allo stesso modo.

COSA NON METTERE MAI IN FRIGORIFERO

I frutti tropicali non vanno mai messi in frigorifero prima di essere aperti.

Banane: diventano subito nere e molli. Tienile fuori dal frigo in un posto fresco e senza sole diretto. Se diventano troppo molli, tagliale a fette e congelale per poterle inserire in frullati freschi.

Ananas: quando decidi di consumarla sbucciala, tagliala in pezzi e mettila in frigo ben chiusa in un contenitore. Non metterla in frigo da intera altrimenti si guasta in breve tempo, inoltre la sua buccia piena di piccoli anfratti e rughe può trasportare nel

frigorifero muffe e batteri.

Avocado: matura solo fuori dal frigorifero, diventando morbido e ottimo da mangiare. Puoi metterlo in frigorifero solo se hai intenzione di rallentarne la maturazione.

Mele, patate, cipolle, aglio e radici possono essere conservati anche fuori dal frigorifero, ma rigorosamente in sacchetti in cotone, o in sacchetti di carta forata.

La carne cruda non deve essere messa in frigorifero senza un incartamento adeguato, che la isoli alla perfezione dagli altri alimenti. Chiudila bene in un contenitore a chiusura ermetica o in una bustina in plastica ben sigillata.

ALIMENTI SECCHI E SPEZIE, COSE CHE NON TI ASPETTERESTI NEL FRIGORIFERO

Per aumentarne la durata e spostare in avanti la data di scadenza, oltre che per mantenerne le qualità, in estate, o anche in inverno se la tua casa è molto riscaldata, possono essere conservati in frigorifero, ben chiusi in barattoli di vetro a chiusura ermetica o in sacchetti di plastica:

Spezie in polvere

Legumi secchi come ceci, lenticchie, fagioli, soia, ecc.

Caffè macinato

Cacao in polvere

Barrette di cioccolata

Biscotti ripieni di creme o cioccolata

Uova (consiglio di conservarle sempre in frigorifero, quando avranno superato la data di scadenza, prima di usarle aprirle in una piccola ciotola per verificare, tramite l'odore, l'effettiva sicurezza), in generale durano per circa una decina di giorni oltre la data di scadenza

SALVARE GLI SCARTI

Se hai spazio, tieni nel frigorifero un contenitore vuoto: sarà l'angolo del "da consumare entro oggi". Ogni volta in cui apredo il frigo noterai un ortaggio, un frutto, o qualsiasi altra cosa che sta per rovinarsi, mettilo in quel contenitore e saprai che dovrai consumarlo entro cena inserendolo in qualche pietanza.

Se sei stato fuori qualche giorno e non hai avuto modo di consumare tutti gli alimenti conservati nel frigorifero noterai che si saranno raggrinziti e ammosciati. Non è splendido mangiare delle carote gommose o dell'insalata raggrinzita. Ogni cosa, purché non

ammuffita, può essere però impiegata per preparare pietanze cotte. L'insalata un po' invecchiata può essere cotta, semplicemente ripassandola in padella con olive e acciughe, ad esempio. In genere però tutto può essere riciclato nella ricetta "salva-scarti" per eccellenza: il brodo.

Puoi mettere nel brodo di tutto, ad eccezione dei formaggi magari, o della pasta.

Carne cotta avanzata dalla sera prima, sugo avanzato, verdure già cotte e ovviamente verdure che stanno per rovinarsi. Metti tutto in un bel pentolone tagliato a tocchetti, aggiungi tanta acqua, un po' di sale, qualche spezia di tuo

gradimento e porta a ebollizione, continua a far bollire per una mezz'ora, spegni e lascia raffreddare.

Filtra il brodo eliminando quel che resta di avanzi e ortaggi che ormai si saranno sfaldati quasi del tutto. Potrai consumare il brodo subito per molte preparazioni, o congelarlo in bottigliette di plastica per utilizzarlo al momento opportuno.

Il brodo d'ossa, invece, è una preparazione più particolare, estremamente nutriente ma dal gusto non gradito a tutti. Anche la sua consistenza, molto densa, può risultare sgradevole ma è l'unico modo per rendere davvero utile fino in fondo la morte dell'animale che ci ha donato bistecche, bocconcini,

salsicce e via dicendo.

Non lo si prepara di certo dopo ogni consumo di carne, ma conviene aspettare il momento giusto: quella braciata con gli amici in cui avanzano tonnellate di ossa di carne cotta alla brace, o la grande spesa di carne in cui prima di congelare tutto disossi i pezzi con attenzione. Serve infatti una grande quantità di ossa e avanzi di carne di qualsiasi tipo.

Tutto questo materiale va messo in una grande pentola, in ammollo in acqua e limone o aceto per almeno 2 o 3 ore. Trascorso questo tempo il liquido va eliminato, va aggiunta acqua fredda fino a riempire il pentolone, si devono

aggiungere spezie dal sapore forte come grani interi di pepe, chiodi di garofano, cannella, cumino, coriandolo, cardamomo e si deve portare a bollore. Il brodo dovrà continuare a sobbollire per parecchie ore, a fiamma bassissima, finché le ossa non inizieranno a cambiare consistenza, sfaldandosi o ammorbidendosi e con esse i residui di carne avanzati. Durante questa lunga cottura sarà importante continuare ad aggiungere l'acqua che evapora.

A questo punto va spento il fuoco, la pentola va sigillata e quando il brodo si sarà freddato va rimosso lo strato di grasso diventato solido che si è formato in superficie, conservandolo in vasetti di

vetro e utilizzabile a sua volta per la cottura di carni o verdure.

Il brodo va filtrato accuratamente con l'aiuto di un colino e i residui solidi "strizzati" aiutandosi con un passaverdura in modo che rilascino tutti gli umori nel brodo.

Il brodo così ottenuto va inserito in barattoli di vetro ben puliti, e dopo essere stati riempiti vanno sterilizzati facendoli bollire per circa 30 minuti in acqua salata. Si potranno conservare in frigorifero, in questo modo, per parecchi mesi. In alternativa il brodo può essere conservato in bottigliette di plastica e congelato.

Il brodo d'ossa ha un sapore molto forte,

con un forte aroma di spezie usate in cottura. A volte mantiene una nota acida data dal limone o dall'aceto usati all'inizio del procedimento. Il suo utilizzo è vario, può essere usato in piccole quantità per rendere più corposo il sapore delle insalate, o durante le cotture di carni e verdure, o ancora per rendere più nutrienti minestroni e minestrine o comuni brodi. Il brodo d'ossa è un concentrato di energie e salute, contiene una gran quantità di proteine, di collagene rilasciato da pelle, nervi e cartilagini presenti negli scarti, calcio rilasciato dalle ossa e che si libera nel brodo grazie all'ammollo nell'aceto o nel limone.

Preparandolo avremo sfruttato ogni centesimo speso per acquistare la carne, di cui paghiamo anche pelle, ossa, nervi e cartilagini... ma soprattutto avremo reso utile fino in fondo la morte dell'animale del quale abbiamo mangiato la carne.

Se ti ritrovi con avanzi, parti di ortaggi o alimenti di cui non sai più che fare, dalle scorze del parmigiano alle bucce del cocomero, fatti venire in mente qualche idea aprendo un motore di ricerca e digitando “come utilizzare...”. Sarai sommerso da centinaia di tutorial e idee che ti insegneranno a non gettare nulla. È un modo pratico per interrogarsi

sull'utilità di qualsiasi cosa ci passi tra le mani e che noi consideriamo solo spazzatura.

In breve:

Munisciti di recipienti in vetro con chiusura, sacchetti di tessuto, contenitori riutilizzabili per conservare gli alimenti

Apprendi i metodi per conservare al meglio gli alimenti per evitare che si rovinino e vadano buttati

Differenzia con attenzione i rifiuti

Riutilizza gli alimenti prossimi alla scadenza o che si stanno rovinando

Trasforma parte degli alimenti per

evitare che raggiungano la data di scadenza

Trasforma scarti e avanzi

GLI AMBIENTI DELLA CASA

LA SALA DA PRANZO

La vera e propria sala da pranzo non esiste più, ormai si mangia in cucina, o in sala, o direttamente in giardino. Intendo dunque riferirmi al momento della colazione, del pranzo e della cena.

Facilissimo sprecare e inquinare mangiando, soprattutto per chi non ama lavare i piatti! Utilizzare i piatti di plastica monouso è la cosa peggiore che si possa fare. I piatti, bicchieri, e posate in plastica non sono infatti riciclabili e vanno gettati nell'indifferenziato. Costano parecchio e si usano per pochissimi minuti, poi i nostri soldi finiscono, ben imbrattati di sugo e olio,

dritti nella pattumiera. Le posate e le stoviglie in porcellana, vetro e metallo hanno invece una vita praticamente infinita, si spende una sola volta e poi non si spende più. Inoltre... utilizzare materiali nobili e belli dà importanza al momento del pasto, un momento importantissimo in cui ci nutriamo con alimenti acquistati grazie ai soldi guadagnati faticando.

In alcuni paesi stoviglie e posate in plastica sono state bandite, presto saranno eliminate dal commercio anche nell'unione europea, e nel frattempo in alcuni luoghi i prezzi di questi beni sono stati aumentati a dismisura proprio per incentivare la popolazione a utilizzare

materiali riutilizzabili e più duraturi.

Ricorda sempre: se una cosa la usi per pochissimo tempo, non è degna dei soldi spesi.

So bene cosa vuol dire lavare piatti, bicchieri, posate...ma credimi che la fatica fatta per lavarli non vale la spesa per acquistarne di monouso!

L'ideale, poi, sarebbe avere la lavastoviglie, ma si possono lavare anche a mano senza sprecare troppa acqua. L'importante è mettere tutti i piatti nella vaschetta del lavandino, riempirla per metà di acqua e sapone, strofinarli per bene e solo alla fine sciacquarli tutti insieme.

E i tovaglioli? Costano talmente poco e sono talmente sottili che puoi usare quelli di carta, ma se vuoi essere più “green” ti consiglio di acquistare un bel set di tovaglioli semplici in cotone bianco, che puoi lavare assieme ad asciugamani e lenzuola ad alta temperatura e pretrattando con candeggina. Il tuo set di tovaglioli in cotone durerà anni: prova a fare un conto di quanti tovaglioli utilizzeresti solo in un mese. Per una famiglia di quattro persone, ad esempio, se ne usano almeno 12 al giorno, più di 80 in una settimana, molti più di 300 in un mese, circa 4000 in un anno. Questo considerando l'utilizzo di un solo

tovagliolo in carta a colazione, uno a pranzo e uno a cena. In realtà è una stima decisamente a ribasso, considerando anche le merende, e considerando che i tovaglioli in carta sono talmente sottili che durante un solo pasto se ne arrivano a usare due, tre, o quattro.

Acquistando un set di tovaglioli di cotone, in numero molto consistente magari, salvo casi di “inzaccheramento selvaggio”, si può ridurre drasticamente l’uso limitandosi a un solo tovagliolo al giorno a persona. Se la famiglia è composta da quattro persone si può scegliere di acquistarne quattro set diversi, in quattro colori diversi al fine di riconoscere a ogni pasto chi è il

“proprietario” del tovagliolo usato al pasto precedente.

Per il lavaggio, accumulali per una settimana e lavalali tutti insieme trattandoli preventivamente con della candeggina delicata.

IN BAGNO

Oh, quanti prodotti si usano in bagno! Un'infinità di flaconi e flaconcini di plastica invadono continuamente ogni angolo, ogni pensile del bagno! Shampoo, bagnoschiuma, balsamo, sapone, creme per le mani, per il corpo, per i piedi, per il viso da giorno e da notte, contorno occhi, e ancora latte detergente, tonico, acqua micellare, creme anti-arrossamenti, oli, profumi e colonie, e via dicendo. Questa è solo una parte dei flaconi che incontriamo comunemente in bagno. E poi? Fazzoletti e fazzolettini, dischetti e batuffoli di cotone, bastoncini cotonati, filo interdentale, carta igienica... ogni cosa

è ben impacchettata in contenitori o imballaggi di plastica o carta. È tutto necessario o ci sono dei prodotti che una volta comprati restano su una qualche mensola a ricoprirsi di polvere per anni? Ci sono dei prodotti o degli oggetti che possiamo eliminare e non acquistare più? Proviamo ad analizzarli uno per uno e capire insieme come ridurre sprechi di denaro. Ricordiamo sempre: ho lavorato sodo per guadagnare dei soldi. Li ho usati bene, questi soldi, o li ho sprecati per oggetti e prodotti non indispensabili utili solo a riempire il bagno di disordine?

Nel bagno, una delle stanze generalmente più piccole della casa, è

fondamentale il fattore ordine. È importante avere pochi oggetti, utili per molte cose, e prodotti di qualità e multifunzionali. Less is more! Soprattutto se il bagno è uno dei pochi ambienti in cui rilassarsi.

Ricorda che ogni cosa deve essere al suo posto, ben organizzata, e soprattutto chiusa in uno sportello. Il bagno è la stanza in assoluto più umida della casa, tra doccia e bagno tutto si inumidisce e si impasta con la polvere che pian piano si deposita su ogni oggetto: se usiamo i ripiani dei mobili o delle scatole, va meglio. Se saremo bravi e riusciremo ad avere pochissimi oggetti e prodotti, sarà facilissimo riporre tutto nei ripiani del

lavello.

Vediamo insieme quali prodotti sono indispensabili o meno:

Sapone.

Liquido, in crema, in mousse, in saponette, sono mille le varianti, le profumazioni, le caratteristiche disponibili sul mercato. La maggior parte dei saponi è venduta in bottigliette dotate di dispenser, tutto rigorosamente in plastica, mentre nel caso delle saponette il packaging tende ad essere molto più ecosostenibile, essendo confezionate in fogli di plastica o di carta oleata. Le saponette solide sono dunque la scelta migliore, non solo in fatto di packaging ma anche di quantità

di prodotto sprecato ad ogni utilizzo. Si consumano lentamente e lavano alla perfezione. Molto spesso le saponette risultano però aggressive sulle pelli più delicate: scegli bene, trova le più delicate e naturali. Se nell'inci ci sono troppi ingredienti, è da evitare. Pochi ingredienti, ma buoni è la regola! Trovane magari con aggiunte di oli naturali o glicerina per un effetto delicato ma efficace sulle pelli più delicate. I grandi classici sono sempre i migliori: un buon sapone di Marsiglia o di Aleppo per andare sempre sul sicuro. Se comunque la tua pelle non apprezza le saponette solide puoi scegliere di trasformarle in qualche modo, grattugiando il sapone, e sciogliendolo

in acqua distillata calda, aggiungendo qualche goccia di olio di mandorla/argan/cocco. Metti il tutto in un bel dispenser in vetro riutilizzabile mille volte e usalo per lavarti le mani, il viso, per l'igiene intima, per la doccia.

Bagnoschiuma.

Come per le mani e il viso, puoi usare una buona saponetta solida trasformata in sapone liquido. Aggiungi sempre qualche goccia di olio naturale per rendere ancora più piacevole il momento della doccia o del bagno. Di bagnoschiuma se ne usa veramente troppo, non avendo generalmente un dispenser ce ne riempiamo le mani senza

badare agli sprechi, lasciando cadere nello scarico della doccia decine e decine di monete guadagnate con fatica. Riutilizza per il tuo sapone liquido fatto in casa un dispenser in vetro o i vecchi flaconi del bagnoschiuma.

Shampoo.

Per lo shampoo c'è poco da fare, se hai capelli corti e poco esigenti puoi usare comunque un buon sapone di Marsiglia o di Aleppo. Sono adesso reperibili soprattutto online degli shampoo solidi in barrette, simili in tutto e per tutto a normali saponette: potrebbero essere la scelta giusta per te.

Se i tuoi capelli però non sopportano

questi prodotti, continua a usare il tuo normale shampoo, ma ti invito ad applicare sul flacone un dispenser per limitarne gli sprechi.

Balsamo.

La maggior parte dei balsami per capelli hanno uno straordinario effetto sui capelli perché... contengono silicone! Il silicone si deposita su ogni singolo capello, rendendolo liscio e ben districato da quello che è accanto. Molti balsami non hanno dunque una vera funzione nutriente sul capello, ma semplicemente lo mascherano al fine di renderlo più bello.

Salvo necessità personali che ti

spingono all'acquisto di un determinato balsamo o trattamento post-lavaggio, puoi tentare un trucchetto che nutre realmente i tuoi capelli: aggiungere al tuo shampoo (acquistato o fatto in casa) una parte di olio nutriente naturale come quello di cocco, o di mandorle, o di argan o, il massimo che puoi provare, di ricino. Questi oli idratano i capelli e ti permetteranno di averli perfetti già dopo lo shampoo. Nello specifico quello di ricino, molto denso, ha un ottimo effetto su capelli, unghie e pelle, puoi usarlo per realizzare vere e proprie maschere di bellezza, ma fai attenzione quando lo diluisci nello shampoo: pochissimo, o serviranno altri 5 lavaggi per lavarlo via!

Struccanti e prodotti di bellezza.

Sarò breve: sostituisci tutto con un buon olio di mandorle o di cocco. Dal latte detergente al tonico, l'olio farà tutto, lasciando la pelle pulita a fondo, idratata, nutrita. Se poi hai bisogno di un tocco astringente sulla pelle, per richiudere i pori e ricompattare tutto, sarà sufficiente acqua freddissima con un po' di succo di limone o di aceto di mele. La pelle ringrazierà, il portafogli di più!

Crema mani e corpo.

L'olio di cocco o di mandorle sarà

perfetto anche per questo utilizzo!
Cospargine poco su tutto il corpo appena fatta la doccia.

Considera che un normale flacone di olio di cocco o di mandorle è reperibile facilmente in formato da 250/500 ml tra i 3 e i 6 euro, e che ne bastano poche gocce per nutrire la pelle.

Tonico per il viso.

Se dopo la pulizia hai bisogno di richiudere i pori e ricompattare la pelle, anziché utilizzare costosi tonici dagli ingredienti sconosciuti, puoi lavarti il viso in abbondante acqua molto fredda. Per un'azione ancora più efficace diluisci un cucchiaino di succo di limone

o di aceto in un bicchiere di acqua e usa il composto per massaggiare il viso. Questa soluzione è perfetta anche per donare lucentezza ai capelli dopo il lavaggio: l'acidità del limone e dell'aceto fa richiudere le squame di cui sono composti i capelli facendoli apparire più lucidi e districati, mentre sulla pelle stimola i pori a richiudersi.

Dentifricio

È riutilizzabile anche per rimuovere macchie di calcare, incrostazioni, ecc. Continua a comprarlo.

Se vuoi essere assolutamente green, puoi cercare online delle facili ricette per produrre un ottimo dentifricio fatto in

casa.

Collutorio

Se non hai problemi specifici di irritazioni alle mucose interne della bocca, evitalo. Tende a macchiare i denti rendendo il lavoro del dentista, durante la pulizia dei denti, più difficile. Tieni in bagno una piccola bottiglia con acqua e bicarbonato o argilla verde ventilata per sciacquare la bocca dopo il lavaggio con lo spazzolino.

Carta igienica.

È il male minore. In tutto il mondo, tranne che negli USA, viene prodotta utilizzando una buona parte di carta

riciclata. Negli Stati Uniti invece si abbattono foreste intere per produrne di ottima qualità, per i fongoschiena più delicati del globo.

A tal proposito, soprattutto negli Stati Uniti, i movimenti di ambientalisti più estremi stanno promuovendo l'uso di un interessante sostituto della carta igienica. Si tratti di pezzuole in tessuto da utilizzare al posto della carta. Queste pezzuole poi si conservano, una volta usate, in un sacchetto e, una volta accumulate parecchie, lavate in lavatrice con un programma ad alta temperatura e potenti detergenti igienizzanti. Insomma, a voi la scelta, ma domandandosi prima se si inquina di più con la normale carta

igienica, o sprecando una grande quantità di acqua, energia, e detersivi inquinanti per lavare le pezzuole.

Bastoncini cotonati.

I cotton-fioc sono il male. Piccoli bastoncini in plastica alle cui estremità è avvolto del cotone. Molti di noi, una volta utilizzati, li gettano direttamente nel water e poi, i bastoncini in plastica, danneggiano fognature, fosse biologiche, impianti di depurazione...quando proprio non vanno a finire in mare o nei corsi d'acqua, dove uccidono una grande quantità di animali. Costano poco, ma è davvero necessario comprarli? Si tratta di un sistema per

pulire le orecchie sconsigliato da qualsiasi medico poiché anziché rimuovere l'eccesso di cerume, lo va a compattare sul fondo del canale auricolare, promuovendo la formazione di fastidiosi tappi. Inoltre, la sua azione meccanica sulle pareti dell'orecchio, rimuove parte del cerume che si deposita con lo scopo di proteggere i tessuti. Per pulire le orecchie basta lavarle esternamente e asciugarle bene con l'asciugamano. Se proprio si vuole "approfondire" il consiglio è di acquistare in farmacia uno spray apposito che mantiene stabile l'equilibrio delicato delle nostre orecchie, eliminando solo il cerume veramente in eccesso.

Dischetti e batuffoli di cotone.

Costano molto, lasciano sul viso decine di fastidiosi pelucchi, non si sa mai dove buttarli. Meglio abbandonarli e usare della carta assorbente da cucina di buona qualità. È ottima quella molto resistente che ricorda la consistenza del tessuto. Tienine sempre un rotolo in bagno da usare per struccarti o per passare il tonico. Se hai qualche minuto libero puoi addirittura tagliarla in comodi quadratini pronti all'uso, per non sprecarne neanche un centimetro!

IN GIARDINO

Se hai la fortuna di avere un giardino, hai un tesoro! Non limitarti ad avere un semplice prato, ma approfitta di questo prezioso spazio per coltivare piante che ti saranno estremamente utili. Dedica uno spazio del giardino alla coltivazione di piante aromatiche, dal basilico al rosmarino, passando per salvia, timo, erba cipollina. Puoi coltivare anche piante che sono dei veri e propri repellenti per zanzare e altri insetti: lemongrass, menta, cedrina hanno infatti un profumo per noi molto gradevole, ma che risulta molto fastidioso per le zanzare. Puoi coltivarne per farne scorta,

raccogliendone foglie e rametti da far seccare e riutilizzare in casa, immerse in acqua calda, come repellente. Anche la lavanda ha lo stesso effetto, oltre ad essere davvero deliziosa da vedere. Ogni anno raccoglie le spighe, lasciale seccare e crea dei piccoli sacchetti profumati, volendo anche in combinazione con le altre erbe aromatiche, e che potrai utilizzare per profumare armadi, cassetti, addirittura la macchina. Un mix perfetto per profumare questi spazi è composto da lavanda, rosmarino, lemongrass. Questo mix di erbe ha la capacità di riequilibrare la mente, donandole freschezza e pace, oltre ad allontanare gli insetti.

Se il tuo sogno è anche produrre qualcosa da mangiare, ritaglia subito un quadrato di spazio per coltivare alcuni ortaggi. È un po' faticoso, ma la soddisfazione è infinita! Inizia col delimitare lo spazio utilizzando vecchie assi di legno di recupero, e procedi con dei lavori di rimaneggiamento del terreno, smuovi la terra usando quello che hai, una zappa, un piccone o altro, l'obiettivo è uno: smuovere la terra e sminuzzarla il più possibile al fine di creare un ambiente perfetto per far sviluppare le radici delle piante. Poi procedi fertilizzando il terreno con dello stallatico, lo si trova facilmente se si vive in campagna, in alternativa puoi

acquistarne alcuni sacchetti già pronti nei vivai: si tratta di stallatico pellettato, già essiccato e poco “aromatico”, pronto da spargere sul terreno. Abbi cura di rigirare ulteriormente il terreno prima di procedere alla messa a dimora delle piante, in questo modo lo stallatico lentamente si scioglierà nel terreno e tutta una serie di processi chimici e batterici lo arricchiranno di sostanze nutritive.

Puoi procedere ora a scavare le buche per mettere a dimora le piante, e utilizza poi canne di bamboo per assicurarle ed evitare che si spezzino col vento o la troppa pioggia. Irriga abbondantemente ogni due o tre giorni e goditi il miracolo

della natura.

Ma... dove prendere le piante di ortaggi? Puoi ovviamente acquistarle al mercato, o nei vivai specializzati per pochi spicci, ma se sei un integralista del riuso... beh, hai l'imbarazzo della scelta!

In cucina si eliminano moltissimi scarti che possono diventare... piante! Ad esempio:

munisciti di vasetti pieni di terriccio e torba e metti i semi che estrai da pomodori, cetrioli, zucchine, zucche, meloni, cocomeri, avocado, peperoni, peperoncini. Tutti i semi che trovi possono diventare una

pianta. Mantieni i vasetti di terriccio coi semi sempre umidi e una volta cresciuti abbastanza trapianta nell'orto.

Carote. Quando tagli l'apice della carota, la parte da cui spunterebbero le foglie, mettili in un piattino colmo d'acqua, in poche settimane vedrai crescere nuove foglie e spuntare piccole radici. A quel punto spostale in un vasetto di terra da mantenere sempre umida e quando vedrai delle piccole radici spuntare dal fondo metti a dimora nell'orto.

Cipolle. Quando tagli la base della cipolla, da cui spuntano piccole radici, mettila in un piattino con dell'acqua e lascia che si sviluppi di

nuovo una pianta. La stessa cosa puoi farla con i porri, la lemongrass, il sedano, l'insalata, i cavoli, ecc.

A costo zero avrai messo su un piccolo vivaio casalingo di piante da orto, che non aspetta altro che crescere nel tuo giardino per donarti ortaggi e frutti in cambio di acqua e amore.

Si può risparmiare sull'acqua per irrigare? Certo.

Basta recuperare delle vecchie botti o mastelli da disporre sotto le grondaie per raccogliere l'acqua piovana, che potrai riutilizzare quando ne avrai bisogno in giardino.

Inoltre, puoi conservare tutta l'acqua che

usi per lessare pasta, riso, cereali, verdure, patate, e via dicendo. Una volta fatta freddare puoi usarla per irrigare orto, giardino e vasi.

Posso produrre da solo il concime?
Assolutamente sì!

Puoi acquistare, o costruire, una compostiera da posizionare nel punto più lontano della casa, in cui gettare tutti gli scarti di cucina (oltre a tovaglioli di carta e carta assorbente). Nella compostiera tutti questi scarti pian piano si trasformeranno in sostanza organica ottima per migliorare la qualità del terreno. In alternativa, puoi dedicare un angolino del giardino per scavare una

buca abbastanza profonda in cui gettare direttamente tutti gli scarti di cucina. Potrai ricoprire la buca con una rete metallica. Quando sarà piena, semplicemente coprila con terra e foglie e lascia che i microorganismi e gli insetti presenti nel terreno facciano il resto: quell'area del giardino sarà ben nutrita, e all'occorrenza potrai prelevare parte di quel terreno per fertilizzare altre zone. Ricorda che per poter utilizzare il compost sono necessario almeno sei mesi di "maturazione", dunque dimenticati di quel cumulo di spazzatura per un bel po' prima di renderla "nuova vita".

Dunque, non hi più scuse per non coltivare il tuo “giardino aromatico” e il tuo piccolo orto: non servirà comprare quintali di concimi costosi e chimici, né sprecare un’immensità di acqua.

In breve:

Preferisci oggetti di uso quotidiano duraturi e riutilizzabili a lungo

Acquista oggetti e prodotti multifunzione, utili a soddisfare più bisogni

Produci da te prodotti per l’igiene personale

Trasforma gli scarti in cose utili

PULIRE CASA
PRODOTTI
INDISPENSABILI E
COME USARLI

PULIRE LA CASA

La prima regola per vivere bene in uno spazio è mantenerlo pulito e ordinato.

Se riusciamo a mantenerlo pulito utilizzando pochi prodotti, poco inquinanti, molto economici, poi, è ancora meglio!

Generalmente i prodotti specifici per la pulizia dei singoli ambienti di casa sono quasi tutti uguali, cambia solo l'etichetta, e comunque tutti contengono decine di sostanze che restano sulle superfici e poi lentamente evaporano, sostanze che noi respiriamo, nocive, che possono essere causa di importanti malattie.

Sono davvero necessari tutti questi costosi prodotti? È possibile usare pochi prodotti, ma buoni e multifunzione? La risposta è: sì.

In casa, i prodotti da avere sempre a disposizione per la pulizia domestica sono pochi ed economici: aceto, varechina, ammoniaca, bicarbonato, alcool, sale. Come puoi vedere sono prodotti che in alcuni casi utilizziamo proprio per cucinare.

Vediamo insieme quali sono i prodotti generalmente acquistati, cerchiamo di capire se sono fondamentali e se esistono delle alternativa più economiche ed ecologiche.

Spray per vetri e specchi

A volte funzionano alla perfezione, molto spesso lasciano aloni difficili da eliminare. Per avere un risultato perfetto, usando un prodotto riutilizzabile anche per altri scopi e, soprattutto, economico, pulisci vetri e specchi utilizzando del normalissimo alcool e della carta assorbente.

Spray per la pulizia di mobili e superfici dure

L'alcool è sempre perfetto. Se la superficie non è molto liscia, utilizza un panno in microfibra, riutilizzabile, invece della carta assorbente.

Spray per la pulizia del legno

Puoi pulire il legno con un panno lievemente inumidito di alcool o, se si tratta di un mobile molto delicato, di acqua. Alla fine della pulizia, per nutrire il legno e dargli lucentezza, metti qualche goccia di olio di cocco o di mandorle sul mobile e “massaggialo” bene utilizzando della carta assorbente.

Detergente per pavimenti

Disponibili in mille varianti diverse, da quelli molto profumati, a quelli igienizzanti. Puoi sostituirli con aceto o varechina. Se il pavimento non è molto sporco e vuoi dare alla casa una lieve profumazione fresca, diluisci mezzo

bicchiere di aceto di mele in un secchio d'acqua. Se invece hai bisogno di igienizzare a fondo le superfici, usa mezzo bicchiere di varechina.

Anticalcare

Sciogliono il calcare in un istante...ma che cattivo odore! Si tratta di prodotti estremamente aggressivi, da maneggiare con attenzione e possibilmente coi guanti. Usa anche in questo caso l'aceto. Metti dell'aceto assoluto in un vecchio spruzzino e cospargilo sulle superfici da trattare, attendi qualche minuto e poi rimuovi i residui con una spugnetta. Asciuga e poi, per una finitura perfetta, passa la superficie trattata con carta

assorbente imbevuta di alcool. Il successo è assicurato.

Detergente per superfici metalliche

Come per le superfici incrostate di calcare, anche in questo caso puoi utilizzare aceto assoluto per sgrassare e pulire alla perfezione piani cottura, lavandini della cucina, e altre superfici metalliche. Se lo sporco è ostinato, aggiungi del sale fino prima di strofinare con una spugnetta. Termina con una passata di alcool.

Sapone per piatti

È un prodotto multiuso, costa poco, è ottimo per lavare i piatti, ma anche per

smacchiare vestiti, per la pulizia dello sporco più ostinato in ogni angolo di casa, ma è utile anche in giardino. Continua a comprarlo, sempre in confezioni molto grandi per sprecare meno imballaggio.

In breve:

Utilizza prodotti generici e utilizzabili in più occasioni

Non acquistare prodotti specifici per la pulizia degli ambienti

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI

ACQUISTO CONSAPEVOLE

I capi d'abbigliamento, le scarpe, le borse, accessori di vario genere sono una delle spese necessarie che facciamo durante l'anno, non si può rinunciarvi in alcun modo. Usciamo tutti i giorni, e tutti i giorni dobbiamo vestirci. L'abbigliamento non è solo qualcosa che serve per coprirci, ma un mezzo per migliorarsi, per manifestare ciò che siamo. Quante volte ci è capitato di indossare una camicia che non ci piace più e di sentirci a disagio per tutto il giorno! Dobbiamo poter usare l'abbigliamento anche per stare bene nel mondo, a nostro agio, in serenità e comodità. A volte, poi, andare a fare

shopping diventa un modo per rilassarsi, gratificarsi, sfogarsi, e so bene quanto sia difficile, in certi momenti, frenarsi dal comprare quel capo che ci piace tanto ma che, già lo sappiamo, indosseremo difficilmente. Lo shopping può diventare addirittura una mania, un atteggiamento ossessivo-compulsivo difficile da frenare.

Come per tutte le altre spese, si può operare consapevolmente anche nell'acquisto di capi d'abbigliamento, accessori e simili, l'importante è non farsi trovare impreparati. Risparmiare è possibile e semplice, basta solo avere un minimo di progettualità e consapevolezza. Prova ad evitare,

innanzitutto, di andare a fare shopping quando non ti serve, quando non hai estremo bisogno di un preciso capo d'abbigliamento per una cerimonia, ad esempio. Già questo ti permetterà di risparmiare svariate decine di euro.

Punta sempre ai saldi! Ogni anno ci sono due periodi, anche abbastanza lunghi, di saldi: estate inoltrata e inverno. Sono due momenti ottimi per rifornirsi di tutti quei capi d'abbigliamento che si utilizzeranno durante l'anno, ma devi ragionare con consapevolezza e progettualità, non lasciarti influenzare solo dalla tendenza del momento, o peggio ancora dall'esigenza del momento. I saldi sono dei momenti

importantissimi, durante i quali si deciderà cosa indosseremo per mesi e mesi! E soprattutto considera sempre che, acquistando in questi periodi dell'anno si può risparmiare davvero tantissimo, anche fino al 90% del prezzo iniziale.

SALDI ESTIVI e SALDI INVERNALI

Considera che i saldi estivi si svolgono a estate inoltrata, e i prodotti in vendita sono appunto quelli della stagione primavera-estate passata o in corso. In questa occasione sono reperibili a prezzo ribassato dunque capi estivi molto leggeri, ma anche alcuni capi rimasti della mezza stagione, né troppo leggeri, né troppo pesanti. I capi estivi che acquisteremo li potremo indossare ancora per un mese o due... poi andranno messi via e li riutilizzeremo l'estate successiva. I capi primaverili, invece, potremmo riutilizzarli in parte durante l'autunno,

ma soprattutto andranno a finire subito nel dimenticatoio per essere utilizzati durante la primavera successiva. Gli acquisti durante i saldi sono lungimiranti, scegli con cura i capi che acquisti, scegli capi sobri e senza tempo, capi che saranno di moda anche il prossimo anno, capi che ti piacciono e soprattutto in colori che sai potrai abbinare senza problemi.

I saldi invernali invece si tengono subito dopo le festività natalizie e, ovviamente, propongono a prezzo ribassato capi autunnali e invernali. Come per i saldi estivi, ci vuole lungimiranza. Prendi i capi che sai già inizierai a usare da subito fino alla fine dell'inverno, e poi

inizia a scegliere quello che indosserai durante l'autunno successivo e, in parte, durante la primavera che arriverà presto. Anche qui scegli sempre capi sobri, semplici, senza tempo, che rispecchino in pieno a tua personalità e che ti diano buone sensazioni indossandoli.

Quando vai a fare shopping durante i saldi è difficile trovare sempre la nostra taglia precisa, si tratta pur sempre di rimanenze vendute a basso costo per poter liberare il negozio e fare posto alle nuove collezioni. Un po' ci si deve accontentare, un po' si deve saper cercare accuratamente tra i capi. Ma mai, dico mai, bisogna acquistare alla

rinfusa solo perché costa tutto poco. Cerca di partire da casa con delle idee ben precise riguardo almeno il numero di capi di cui hai bisogno, quante camicie, pantaloni, gonne, costumi da bagno e via dicendo, ma soprattutto cerca di fare fin da subito mente locale sulle occasioni d'uso. Di quanti capi potrei aver bisogno per il lavoro? Cosa mi serve per uscire con gli amici? Avrò delle cerimonie durante l'anno, e in quale stagione? E i costumi per il mare? Sono tutte domande che devi porti mentre vai a fare shopping durante i saldi.

Altro suggerimento importantissimo: compra dei capi multiuso. Capi

semplici, che puoi indossare in moltissime occasioni diverse semplicemente abbinandoli ad altri capi o accessori che ne determineranno lo stile. Una maglietta bianca, ad esempio, puoi usarla per andarci al mare, ma sta benissimo anche sotto un maglione in inverno, o addirittura sotto una giacca più elegante, magari arricchita con un elemento che le donerà eleganza.

I saldi, infine, durano moltissimo, generalmente finché non si sono esauriti i capi da eliminare dal negozio per lasciar spazio alle nuove collezioni. Durante le lunghe settimane di saldi i prezzi scendono sempre di più: i primi giorni si incontrano salti del 20-40%,

poi si scende pian piano fino al 50-70%, fino ad arrivare agli ultimi giorni in cui, per incentivare i clienti ad acquistare, i saldi raggiungono addirittura il 70-90%. Questo accade soprattutto nelle grandi catene di negozi di abbigliamento, e fare più spedizioni di shopping è l'ideale. Ad esempio, durante i primi giorni si può andare per cercare i capi di cui più abbiamo bisogno, in questo periodo di saldi c'è anche un maggiore assortimento di colori e taglie. Si può fare una seconda spedizione per cercare qualche altro capo meno necessario dopo un paio di settimane dall'inizio dei saldi, con prezzi ancora più bassi e minore disponibilità di taglie. Infine, consiglio sempre un'ultima spedizione

negli ultimissimi giorni, è la spedizione degli sfizi: ora i prezzi sono talmente bassi che, se siamo fortunati e troviamo quello che ci piace nella nostra taglia, anche se non siamo convintissimi che saremo in grado di indossarlo, possiamo prenderlo senza rimorsi.

Ricorda sempre che in negozio, se trovi un capo lievemente danneggiato (manca un bottone, c'è un piccolo strappo nella fodera interna, la cerniera è danneggiata) che non è possibile sostituire poiché non ve ne sono nella stessa taglia o colore, molto spesso è possibile ottenere un ulteriore sconto direttamente in cassa semplicemente facendo vedere il danno e chiedendolo

espressamente. Fare una piccola riparazione costa poco, ma comunque costa, e si ha diritto a pagare di meno il capo in negozio. Se poi sei capace a ripararlo, o hai amici o parenti che sono in grado, la riparazione non ti costerà nulla e avrai ottenuto un ulteriore sconto!

Consiglio che vale per tutto lo shopping: cerca per quanto possibile di acquistare capi in materiali naturali, resistenti ai lavaggi.

LUNGA VITA A CAPI E ACCESSORI

Ho parlato a lungo di come conservare i generi alimentari in dispensa e in frigorifero, al fine di avere meno disordine e soprattutto una lunga durata. La stessa cosa deve avvenire per i capi d'abbigliamento poiché un trattamento sbagliato degli stessi ne accorcia inesorabilmente la vita. Per quanto poco abbiamo potuto spendere per acquistarli, sono pur sempre soldi che abbiamo guadagnato faticosamente: non facciamoli diventare spazzatura!

Tornato a casa dalla sessione di shopping, dedica subito qualche minuto per capire come trattare i capi, come

lavarli, asciugarli, stirarli, e poi subito procedi al lavaggio. Dividili subito per colore, in quanto i capi nuovi tendono a scolorire facilmente, soprattutto quelli nei colori più forti. I jeans poi, sono una certezza per quanto riguarda le scoloriture, lavali sempre a parte! In generale, lava subito i capi nuovi, prima di riporli nel guardaroba: sono stati toccati e provati da decine e decine di persone, sono stati accantonati in magazzini, esposti a qualunque tipo di agente.

Una volta lavati, asciugati e stirati mettili nell'armadio in modo che siano sempre visibili. Evita di mettere un capo sull'altro utilizzando una sola stampella,

in quanto il capo che è al di sotto resterà nascosto e finirai per non indossarlo. Per i capi da riporre nei cassetti, invece, piegali e riordinali anch'essi in modo da essere sempre visibili, anche solo in parte: i tuoi occhi devono poter percepire la loro presenza, e il tuo cervello deve poterli considerare un'opzione per creare il look della giornata.

Questo sistema ti permetterà di indossare tutto e sempre, limitando l'usura estrema di pochi capi che altrimenti dovrai buttare presto: usa tutto ma poco, e aspetta sempre che sia necessario il lavaggio per praticarlo. Un pantalone indossato poche ore, senza

averci sudato troppo, può essere indossato di nuovo per un paio di volte prima di lavarlo. Considera sempre che il ciclo lavaggio-asciugatura deteriora i vestiti, soprattutto se il lavaggio si pratica ad alte temperature e l'asciugatura avviene sotto il sole cocente estivo. Lava il più possibile a basse temperature, e asciuga se puoi in una zona ombreggiata ma ventilata. Usa queste accortezze soprattutto per i capi colorati, per evitare che in due lavaggi abbiano già modificato il colore, sbiadendosi magari a chiazze.

Dedica i lavaggi ad alte temperature a lenzuola e asciugamani, che sono resistenti e hanno bisogno di una

maggiore igienizzazione.

Per evitare che i tessuti si infeltriscano in poco tempo limita l'uso dell'ammorbidente, e ogni tanto lava i capi col normale detersivo cui aggiungere un cucchiaino di ammoniaca, limita questo accorgimento ai capi più resistenti, quelli in cotone, le magliette, i jeans. Se si forma la macchia di deodorante sotto le maniche di alcuni capi, soprattutto se non sono pregiati, anziché buttarli prova a salvarli lavandoli con poco sapone per piatti e ammoniaca. Se non sei sicuro* riguardo il trattamento di un capo, chiedi sempre consiglio a un esperto.

Se passi molto tempo a casa, ti consiglio

di dedicare un cassetto per accumulare dei capi che indossi solo in casa. Puoi comprarne di dedicati solo all'utilizzo, scegliendo forme e tessuti comodi per svolgere lavori domestici e per rilassarti, ma puoi anche decidere di riciclare alcuni capi che non indossi più per uscire per questo scopo. Tessuti resistenti, comodi, caldi o freschi in base alla stagione, facilmente lavabili. Se avrai un abbigliamento dedicato allo stare in casa, allungherai la vita dei capi che usi per uscire, per il lavoro, per il tempo libero, evitando che si rovinino magari cucinando o che si scoloriscano lavando il pavimento con la varechina. Dai valore sempre ai tuoi soldi, tratta bene quello che compri.

In breve:

Acquista con consapevolezza e lungimiranza

Approfitta dei saldi per fare scorta di abbigliamento per tutte le occasioni d'uso dell'anno

Tratta con cura gli abiti al fine di farli durare a lungo

RISPARMIARE SULLE UTENZE

Queste sì che sono spese fisse, ma si possono in qualche modo ridurre per risparmiare qualche euro, o qualche decina di euro, ogni mese. Con l'entrata nel mercato di nuove agenzie che si occupano di gas, elettricità, telefonia, i prezzi si stanno in alcuni settori molto riducendo, permettendo ai consumatori di scegliere i gestori più economici o più adatti alle proprie esigenze. Se non sei molto informato, ormai basta internet per poter confrontare costi e tariffe consultato i numerosi siti comparatori di

prezzi che costellano il web.

Telefonia

Ormai tutti abbiamo bisogno di molto internet, telefonate e sms illimitati, c'è poco da girarci intorno e quasi tutti gli operatori offrono servizi molto simili e a prezzi molto simili. Confronta le tariffe, confronta il segnale dei vari operatori nella zona in cui vivi e nelle aree che frequenti maggiormente e deciditi a cambiare operatore. So che magari sei affezionato al gestore che ti cura da anni e anni, ma se puoi anche solo risparmiare un euro al mese, cambialo. Gli operatori "virtuali" sono generalmente quelli che offrono le tariffe più basse. Si tratta di gestori telefonici

che non possiedono proprie antenne, ma che sfruttano quelle degli operatori “veri”, risparmiando dunque molto sui costi delle infrastrutture ma offrendo un segnale diffuso praticamente quanto quello degli operatori più grandi.

Per la telefonia fissa e la linea internet domestica, fai lo stesso. Confronta le tariffe e cambia, al più presto!

Elettricità

Anche in questo settore il mercato libero ha permesso a nuovi gestori di entrare in competizione coi più grandi permettendo di abbassare un po' i prezzi. Alcuni gestori propongono tariffe legate alle fasce orarie, per permetterti di

risparmiare sull'energia utilizzata durante la notte, ad esempio. E se lavori tutto il giorno e lavatrice e lavastoviglie le fai proprio di sera, può fare al caso tuo. In generale, però, il vero risparmio lo si attua utilizzando con consapevolezza gli elettrodomestici. Sembra banale, lo dicono ormai moltissimi, ma non è mai sbagliato ripeterlo:

Spegni la tv, il pc, lo stereo quando non li stai seguendo.

Spegni le luci nelle stanze vuote e quando esci di casa

In estate utilizza con moderazione ventilatori e condizionatori, preferisci la ventilazione naturale

degli ambienti lasciando tutte le finestre aperte e oscurando il sole nelle ore più calde

In inverno usa con moderazione sistemi di riscaldamento elettrici, preferisci stufe e riscaldamenti che si alimentano con legna, gas e simili.

Se hai uno scaldabagno elettrico limita l'uso dell'acqua calda, riduci la durata delle docce, evita di usare solo acqua calda

Una gestione consapevole degli elettrodomestici ti permetterà di risparmiare qualche soldo, ma anche di limitare in generale l'uso di energia elettrica, la cui produzione è altamente inquinante.

Un buon sistema per risparmiare molto sulle bollette dell'energia elettrica è installare dei pannelli solari. Si tratta di investire qualche soldo inizialmente, ma vi assicuro che le bollette si riducono drasticamente permettendo di ammortizzare in poco tempo la spesa iniziale e di continuare a risparmiare per anni e anni. In alcune zone gli stessi comuni incitano ad installare dei pannelli fotovoltaici permettendo ai cittadini di risparmiare notevolmente sui costi di installazione. Informati in maniera approfondita e procedi, si tratta di energia pulita, che non inquina e ti permette di risparmiare.

Acqua

Qui il risparmio sta tutto nelle tue mani e nel modo in cui utilizzi questo bene prezioso. Anche in questo caso, ripeto cose già dette da molti ma sempre fondamentali.

Lavati con consapevolezza, evita di fare il bagno e preferisci la doccia, e cerca di farla durare il meno possibile. Ci si abitua facilmente a lavarsi in poco tempo. Per imparare a prendere i tuoi tempi, impostati un timer sullo smartphone, cerca di lavarti senza perdere tempo inutile e quando suona il timer sbrigati a risciacquarti ed esci! L'utilizzo del timer è un grande incentivo, poiché

per spegnerlo devi uscire ed asciugarti, sei costrett* a sciacquarti e terminare il tutto nel più breve tempo possibile. Se proprio è stato impossibile fare tutto nel tempo che avevi prefissato, valuta se è stata una tua perdita di tempo, o se è il caso di settare diversamente il timer per concederti poco tempo in più. Un buon tempo? 7 minuti. Meno sprechi, più tempo, più risparmio.

Quando ti lavi i denti, evita di tenere l'acqua aperta per tutto il tempo. Usa, piuttosto, un bicchiere. Riempilo d'acqua e usa quello per risciacquarti. Non tenere l'acqua aperta se non la stai utilizzando effettivamente, immagina che dal

rubinetto escano centinaia di monetine che finiscono dirette nello scarico.

Per la lavatrice e la lavastoviglie cerca di utilizzare il più possibile i lavaggi brevi.

Quando lavi i piatti a mano, disponili tutti nella vaschetta del lavandino e coprili di acqua calda e sapone, strofinali per bene, alla fine svuota la vaschetta e sciacquali sotto l'acqua corrente rapidamente ma efficacemente. Non tenere l'acqua aperta durante tutto il lavaggio a mano.

Ognuno di noi ha un modo diverso di

usufruire di energia elettrica, gas, acqua. Cerca il tuo modo per risparmiare sull'utilizzo di queste risorse, osservati con attenzione, individua quali sono i momenti in cui avvengono gli sprechi e modifica le tue abitudini. Le abitudini sono quelle che ci fanno spendere più soldi, alcune abitudini sono sane, altre delle semplici sequenze di gesti che facciamo senza pensare ai pro e ai contro.

Ad esempio, se a casa ho i pannelli fotovoltaici senza accumulatore di energia, preferirò utilizzare energia elettrica durante le ore di sole, facendo lavatrici, lavastoviglie, cucinando col il forno elettrico e via dicendo, e a costo

quasi zero. Di sera preferirò cotture a fornello a gas e mi limiterò ad accendere i grandi elettrodomestici se non strettamente necessario.

In breve:

Analizza le tue abitudini per capire come e dove risparmiare energia elettrica, acqua, gas

Cambia operatore telefonico

PICCOLI GUADAGNI “EXTRA”

Hai mai pensato di far diventare un “lavoretto” i tuoi passatempi preferiti? Non è difficile e tutto si basa sul passaparola o online. O ancora, puoi recuperare delle piccole somme rivendendo oggetti o capi d’abbigliamento che non usi più, o ritrovati in soffitta.

Analizziamo qualche esempio.

Ti piace moltissimo preparare dolci, nel week-end ti dedichi quindi a questa passione. Puoi specializzarti nella

preparazione di dolci tipici per ricorrenze come la Pasqua, il Carnevale o il Natale, imparando a fare a regola d'arte panettoni, struffoli, chiacchiere, pastiere, e prepararle su commissione ad amici e parenti stabilendo un prezzo onesto che ti faccia rientrare i soldi spesi per gli ingredienti, l'energia elettrica/gas, e il tempo utilizzato per realizzare i dolci. Ad esempio, se hai speso 6 euro per gli ingredienti, aggiungine 3 per l'energia e il gas e aggiungi una cifra scelta da te per ripagare il tuo tempo. Devi essere tu a scegliere questa cifra, una cifra onesta, senza pretese (non sei un professionista), ma che ti faccia onore.

In questi “lavoretti”, che sono un modo semplice per dare senso alle proprie passioni, l’organizzazione deve essere perfetta: segna le ordinazioni, le scadenze, tutte le spese, in modo da avere tutto sotto controllo ma in totale relax. Attenzione: finché cucini per amici e parenti non corri alcun rischio, ma se la voce si sparge troppo potresti avere bisogno di conseguire delle certificazioni che ti autorizzino a maneggiare prodotti alimentari.

Ami dipingere, decorare oggetti, lavorare a maglia o all’uncinetto, in generale creare oggetti fisici e ti occupi di questa passione la sera, prima di

andare a letto, per rilassarti e dormire meglio. Quando hai terminato un lavoro fatto per il puro piacere di farlo ma ti rendi conto che nessuno della famiglia vuole quest'oggetto ed effettivamente neanche tu sai cosa farne... beh, hai due scelte: regalarlo o venderlo. Se scegli di venderlo apri subito un tuo profilo su uno dei tanti siti di vendita privata online (come Etsy, eBay, ecc.) e metti in vendita il tuo capolavoro. Scatta delle belle foto che rendano onore alle tue capacità e... lanciati nella vendita online. Ricorda, se vuoi che questo tuo passatempo resti solo ed esclusivamente un piacere, metti in vendita solo le tue opere già compiute. Se inizi a produrre per il solo scopo di rifornire il tuo

negozio online inizierai a spendere moltissimi soldi in materiali, moltissimo tempo nella lavorazione, senza la certezza che i tuoi oggetti saranno realmente venduti. In nessun caso avrai la certezza di vendere, ma almeno avrai dato sfogo alla tua passione senza spendere una fortuna. Anche qui, il prezzo si basa su tre fattori essenziali: costo dei materiali, costo delle energie per realizzare, la tua paga oraria basata su fatica, dedizione, impegno e competenze. Ricorda: se inizi a vendere molto e il tuo hobby si trasforma in un vero secondo lavoro con grandi guadagni, è il caso di aprire una partita iva o, se già ce l'hai, di iniziare a

fatturare le tue entrate per non incappare in problemi burocratici.

Hai deciso finalmente di eliminare qualche vecchio abito dall'armadio, o hai deciso di riordinare la cantina o la soffitta, e ti ritrovi con buste e scatole piene di cose da eliminare. Ricorda sempre che quello che non serve a te può sicuramente servire a qualcun altro. Seleziona vestiti, scarpe, oggetti, accessori in base allo stato in cui si trovano: tutto ciò che in ottimo stato può essere venduto online. Esistono numerosi siti in cui vendere oggetti usati, o addirittura scambiarli. Il primo tra tutti resta comunque eBay. Scegli un

prezzo dignitoso e vai! Tutto ciò che invece non versa in ottimo stato puoi donarlo alla chiesa, ai centri di accoglienza per migranti e rifugiati o per i senzatetto. O ancora portarli in alcune catene di negozi di abbigliamento che in cambio di buste di vestiti vecchi ti daranno dei buoni sconto sui prossimi acquisti.

Se invece, come me, ami scrivere o comunicare idee, puoi pensare di iniziare a scrivere degli e-book, manuali, romanzi e infoprodotti di vario tipo da vendere online. Ormai non è più necessario avere una casa editrice alle spalle per poter pubblicare i propri

scritti: Amazon e tante altre piattaforme online ti permetteranno di veder pubblicato un tuo lavoro, che puoi vendere direttamente online. L'importante è avere cura e attenzione nello scrivere, poiché i tuoi libri devono essere di qualità, qualcuno infatti pagherà, poco o molto, per poter acquistare i tuoi scritti. Come per tutto il resto, dai valore al tempo speso per parlare di qualcosa di cui sai. Scrivi solo di cose a te familiari, scrivi di cose in cui sei competente, e decidi un prezzo, anche qui onesto, ma dignitoso. Abbi cura anche nell'impaginazione, nella correzione degli errori, nell'organizzazione generale della tua opera perché tutto deve essere reso

facilmente fruibile per il consumatore. Lavorare scrivendo e-book è impegnativo, bisogna studiare continuamente e aggiornarsi, bisogna anche studiare le tendenze del mercato online. Insomma, se si vuole guadagnare un vero stipendio con questa attività bisogna dedicarle molto, molto tempo ogni giorno. Ma se il tuo è un passatempo scrivi di quel che sai, nel miglior modo possibile, fatti aiutare da un amico per la correzione e poi, lanciati nel mercato. Potresti guadagnare pochissimo, pochi euro al mese o nulla, ma il tuo scritto potrebbe anche essere molto fortunato e farti guadagnare qualche centinaio di euro in un solo

me. Abbi fiducia in te e dai un senso alla tua passione.

In breve:

Monetizza le tue passioni e passatempi e le tue capacità

Fallo in relax ma con ordine

Vendi gli oggetti che non usi più

CONSIGLI VELOCI

Di seguito alcuni consigli random per risparmiare, ottimizzare le spese e produrre meno rifiuti.

Porta da casa il pranzo a lavoro, usa recipienti in vetro o un bellissimo portapranzo di design. Usa gli avanzi della cena.

Smetti di comprare bevande fresche, piene di conservanti, coloranti e mille altri ingredienti sconosciuti. Preparale a casa con il metodo dell'infusione a freddo, che ti permetterà di risparmiare anche

sull'utilizzo dell'energia elettrica o del gas. Riempi una bottiglia o una brocca con dell'acqua fresca, metti dentro due bustine di tè o infuso per ogni litro di acqua, aggiungi un cucchiaino di zucchero per ogni litro d'acqua (facoltativo) e metti in frigorifero per tutta la notte. La mattina togli le bustine e... il gioco è fatto.

Prepara i pranzi da portare a lavoro per una settimana tutti in una volta, metti tutto in contenitori adeguati e congela, ogni giorno avrai il pranzo pronto da scongelare e scaldare, e avrai risparmiato gas ed elettricità.

Quando prepari dolci e biscotti, fanne in grande quantità: puoi congelarne una parte per averne sempre a disposizione e risparmiare tempo ed elettricità.

Per risparmiare spazio nella raccolta differenziata crea degli ecobrick. Prendi una bottiglia di plastica a bocca larga e riempila di tutta la plastica degli imballaggi, quando è apparentemente piena, usando il manico di un mestolo comprimi bene il contenuto sul fondo e continua a riempirla. Ogni volta che ti sembrerà

piena comprimimi ancora usando il mestolo finché la bottiglia sarà davvero piena e dura come un mattone grazie agli scarti di plastica compressi a dovere. Puoi poi buttare nella raccolta differenziata questo blocco di plastica. In molti realizzano gli ecobrick per poi accumularli e riutilizzarli come mattoni...magari se devi alzare un muretto in giardino ti possono essere utili!

Se abiti vicino al lavoro, evita di prendere i mezzi pubblici e risparmia i soldi del bus o della metro, vai a piedi o in bicicletta e fai del bene a te stesso! Lo stesso vale se usi l'auto per brevissimi tratti, meglio andare a

piedi o in bici, allenandosi e risparmiando! Ogni volta che decidi di rinunciare a un mezzo pubblico o alla tua auto, metti nel salvadanaio la cifra che avresti speso per la benzina o il biglietto.

LA FINE DEL PROGRAMMA

Ti ho dato molte idee, svelato molti miei semplici trucchi per risparmiare, poco o molto, su tutte le spese. Se le hai messe in atto adesso ti renderai conto che i tuoi controlli delle spese e degli sprechi saranno molto cambiati.

Ricorda di continuare sempre il monitoraggio di tutto, dalla spesa più innocua alla spazzatura, passando per le bollette e gli abbonamenti. Tieni sempre a mente, o scritte in un post-it, la quota che spendevi mensilmente per le tue

spese, il tuo obiettivo resterà sempre quello di non superare mai, salvo eventi eccezionali, quelle cifre, mai! Ogni mese, poi, cerca nuove soluzioni per migliorarti sempre di più, ogni mese, se ti fa piacere, deve essere una vera sfida: mai superare la cifra spesa nel mese precedente, o risparmiare ulteriori 50 euro rispetto alle settimane passate. Insomma, sei tu a fissare gli obiettivi, sei tu a decidere fin dove spingerti, e arrivat* a questo punto del programma avrai probabilmente il continuo stimolo a migliorare, a mettere da parte dei soldi per la vacanza dei tuoi sogni.

Vediamo qualche esempio:

dopo il primo mese di monitoraggio, in

cui hai condotto la vita che hai sempre fatto, senza badare al risparmio, ti accorgi di aver speso 1000 euro, tra spesa, divertimenti, trasporti, bollette e via dicendo.

Il secondo mese, applicando le regole del risparmio e iniziando a vivere ogni spesa e ogni consumo con consapevolezza, hai speso 750 euro. Hai risparmiato ben 250 euro, cosa ne faccio? Li uso per le spese del prossimo mese? Assolutamente no. Spostali dal tuo conto principale e mettili via nel tuo salvadanaio digitale, che può essere Oval, o semplicemente un secondo conto online che utilizzerai solo per i risparmi. A questo punto, all'inizio del terzo mese

vissuto consapevolmente, dovrai impostare un nuovo obiettivo di risparmio: innanzitutto, non superare i 750 euro di spese del mese precedente, ma soprattutto, cercare di risparmiare, ad esempio, altri 20 euro.

Alla fine del terzo mese fai tutti i calcoli e tira le somme? Quanto hai speso? Sei riuscito a scendere sotto i 750 euro? Spero di sì, ma comunque tieni a mente la cifra del primo mese: 1000 euro. Se hai comunque speso di meno, sposta nel salvadanaio la cifra che ti manca per arrivare a 1000. Magari questo mese hai speso 800 euro, ma 200 saranno comunque stati messi da parte. L'importante è porsi sempre degli

obiettivi, e ancora di più, spostare sempre nel salvadanaio la somma che ti separa dalla spesa del primo mese. Ti accorgerai che seguendo questo semplicissimo metodo riuscirai in breve tempo a mettere da parte grandi somme di denaro, con poca fatica. In poco tempo potrai permetterti quel week-end nella spa che sogni da mesi, o quella vacanza che desideri da anni.

L'obiettivo che ti poni è il motore del successo, sempre, in ogni caso della vita. E tenere a mente quest'obiettivo sarà lo stimolo a cercare, ogni giorno, nuovi modi per risparmiare. Ma il nel programma di cui ti ho parlato c'è anche

un secondo obiettivo: dare valore alle ore trascorse a lavorare. Un buon metodo è tenere sempre a mente, e sott'occhio, i due fattori principali del programma, appunto la fatica del lavoro e l'obiettivo che abbiamo. Ad esempio:

Appendi due fogli sul frigorifero, su uno dovrà esserci una foto della vacanza dei tuoi sogni, o della spa, o dell'oggetto che desideri acquistare grazie al frutti del tuo risparmio, sull'altro dovrà esserci il numero di ore di lavoro che svolgi ogni mese.

Conta le tue ore di lavoro mensili, e calcolati il tuo guadagno netto orario. Su un foglio stampa il guadagno orario e una foto di quello che puoi

comprare con quella cifra (es. 12,50/h = mezzo kilogrammo di salmone affumicato). Appendi quel foglio in ufficio o nel tuo luogo di lavoro.

Sono due semplicissimi trucchi, ma che ti aiutano a dare valore ai soldi e soprattutto alle tue ore di lavoro. Il tempo è denaro, il denaro è la possibilità di vivere la vita che vogliamo.

Obiettivi. Obiettivi. Obiettivi.

Valore. Valore. Valore.

Continua sempre a cercare metodi nuovi per utilizzare al massimo ogni bene che

acquisti. Ogni volta che ti ritrovi tra le mani dei materiali che butteresti, domandati seriamente come poterli riutilizzare, e se non trovi la risposta, chiedilo a internet...che di risposte ne ha fin troppe! Avrai l'imbarazzo della scelta. Lo sai, ad esempio, che nella mostarda (mostarda, non senape) uno degli ingredienti sono le bucce del cocomero? Lo sai che la buccia delle mele è un ingrediente fondamentale per far addensare le confetture? Lo sai che le patate vecchie possono essere utilizzate per far radicare le talee di rose? Sai che bucce di patate, zucche e melanzane, lavate per bene, infarinate e fritte in olio bollente sono una delle

cose più buone mai mangiate? E che in giardino crescono spontaneamente delle piante che noi chiamiamo erbacce e che, se acquistate al mercato, hanno un costo più alto dei lamponi? Con l'olio esausto delle fritture ci si possono fare degli ottimi saponi fatti in casa, profumatissimi e personalizzabili, e ancora mille altre cose. Domandati sempre se puoi riutilizzare qualcosa, spremi sempre fino in fondo ogni centesimo che hai guadagnato. In poche parole: dai vero valore alle tue ore di lavoro, a ogni centesimo guadagnato!

CONCLUSIONI

Se hai raggiunto la fine di questo piccolo manuale, che si limita ad essere una semplice raccolta di idee e suggerimenti senza volersi di certo considerare un libro, avrai sicuramente acquisito almeno un briciolo di motivazione e di mezzi per poter risparmiare al meglio, per poter mettere da parte qualche soldo da usare in futuro per i tuoi desideri, per dare valore alle tue ore di lavoro e anche per avere un minimo di cura nei confronti della natura.

È un circolo virtuoso che si alimenta di

ogni tassello di cui è composto. Spendere meglio, per sfruttare al meglio ogni bene, per produrre meno rifiuti. So bene che sembra difficile, ma ti assicuro che una volta saliti sulla giostra dell'ottimizzazione del tutto, non vorrai più scendere. I tuoi occhi percepiranno meglio gli sprechi, ti sembrerà impossibile tornare indietro: per fortuna. Ricorda sempre che fare del bene a sé stessi vuol dire fare del bene al prossimo. Se tutti iniziassero ad ottimizzare i propri guadagni sfruttando al meglio e fino all'osso i beni acquistati, le generazioni future si ritroveranno con un mondo meno inquinato, dove finalmente poter vivere in completa serenità senza il terrore di

sconvolgimenti climatici, nati dal consumismo e dalla cattiva gestione delle risorse, non solo energetiche.

Nell'ultimo secolo sono stati inventati beni che hanno reso la vita migliore, più comoda e "pronta all'uso", ma siamo certi di essere andati nella giusta direzione? Ora che abbiamo capito che questa vita "pronta all'uso" sta modificando drasticamente e irrimediabilmente l'assetto climatico e ambientale è arrivato il momento di cambiare rotta, di fare di meglio per noi, che avremo la soddisfazione di aver fatto qualcosa di buono per la terra, e per chi verrà dopo di noi.

Sei arrivato alla fine di questo manualetto, e ti ringrazio per averlo letto con interesse! Ti chiedo solo un piccolo favore: dedica qualche minuto a lasciare una piccola recensione positiva, che è la più grande soddisfazione che potrei avere.

FINE