Chiesa metodista di Bologna e Modena

Un Dossier per credenti consapevoli

INTRODUZIONE

Care sorelle e cari fratelli,

come gruppo "verde" della Chiesa metodista di Bologna e Modena siamo felici di proporvi questo “Dossier per credenti consapevoli”. Che cosa vuol dire? Che cosa c’entra l’ecologia con la fede cristiana?

Le chiese protestanti italiane hanno avviato da molto tempo un processo di riflessione e studio sulle tematiche dell’ambiente (la “salvaguardia del Creato”) e hanno promosso, nel 2001, la costituzione di un gruppo di lavoro, GLAM (Commissione Globalizzazione e Ambiente), interno alla Federazione delle Chiese Evangeliche in Italia (FCEI), che aiuti i credenti e le chiese locali ad avviare e ad assumere prassi e comportamenti maggiormente rispettosi della natura, del creato.

È davanti agli occhi di tutte e tutti quanto allora questa iniziativa fosse profetica e anticipatrice di una situazione che oggi, riteniamo, non possiamo più ignorare.

Ogni giorno infatti siamo raggiunti da notizie molto allarmanti di disastri ambientali che accadono nel mondo ed anche più vicino a noi.

Non è più tempo di aspettare che i rimedi vengano assunti solo dagli organismi internazionali ma siamo urgentemente interpellati come cittadini e come credenti, come comunità di fede. Anzi, proprio a partire dalla nostra fede.

Ed è proprio con questa consapevolezza che nel 2018 abbiamo scelto di intraprendere un percorso di "conversione" ecologica che ci conduca a dare testimonianza concreta di una giustizia economica ed ambientale e di una vita che ha a cuore il Creato.

Un gruppo di noi ha iniziato spontaneamente ad incontrarsi e a riflettere su come portare avanti questo lavoro di sensibilizzazione anche attraverso l'attivazione di buone pratiche "verdi", a livello di singoli, di famiglie e di Chiesa. Questo gruppo è aperto a chiunque vorrà darci una mano!

Dobbiamo pertanto assumere un più forte ruolo ambientalista, vincendo pigrizie e abitudini consolidate, facendo scelte più consapevoli e più responsabili, adottando, in definitiva, stili di vita maggiormente eco-compatibili.

Questo dossier si articola in due parti: nella prima, abbiamo raccolto i "fondamentali", documenti particolarmente utili per definire le ragioni del nostro agire come cristiani; nella seconda, frutto della nostra specifica esperienza, proponiamo alcuni passi concreti e alcune buone idee per ridurre l'impronta ecologica e dare il nostro contributo alla salvaguardia del Creato e al diritto al futuro dei nostri figli e nipoti.

Ci auguriamo che questo materiale possa aiutare tutte e tutti noi a percorrere con maggiore determinazione il cammino che abbiamo intrapreso per diventare una chiesa eco-sostenibile.

Indice

Parte prima

"Per il futuro del pianeta" – Pastora Letizia Tomassone..... 1

La Roadmap: una "bussola" indispensabile - Consiglio Mondiale delle Chiese (WCC - 2019) 3

Istruzioni per l'uso: come diventare eco-comunità 11

Istruzioni per l'uso: come diventare un' "Eco-Famiglia" 17

Parte seconda - La nostra Chiesa come eco-comunità

12 Obiettivi da perseguire 21

La salute del corpo 22

Lo smaltimento dei rifiuti 22

Appendice..... 24

PARTE PRIMA

"Per il futuro del pianeta"– *Pastora Letizia Tomassone*

"Per il futuro del pianeta": l'articolo della Pastora Letizia Tomassone, pubblicato da "Voce Evangelica" – giugno 2019, giornale delle chiese protestanti svizzere, delinea in modo chiaro e scorrevole i perché del nostro impegno come cristiane e cristiani per la salvaguardia della creazione.

Da diversi anni le chiese cristiane hanno riportato al centro delle celebrazioni la meraviglia e la gratitudine per la bellezza del fragile pianeta su cui siamo chiamati a vivere. La lode al Dio che crea e sostiene l'interconnessione delle diverse specie torna ad essere il quadro di fondo su cui si innesta la ricerca di pace e di giustizia ambientale.

Mai come oggi siamo a conoscenza di quanto gli esseri umani sono sostenuti nella loro vita dai servizi offerti dalla biodiversità e dall'interconnessione di ogni specie vivente. Pensiamo all'impollinazione operata dagli insetti, che garantisce anche le produzioni agricole, ai boschi che offrono la protezione dei territori rispetto a frane e inondazioni, alla complessità della catena alimentare. Tutto questo sistema che regge e riproduce la vita è seriamente minacciato dalle attività umane industriali e inquinanti, da una domanda globale di consumi squilibrata, dalla sovrappopolazione mondiale, dagli inquinamenti industriali.

A ricordarcelo oggi non sono soltanto le giovanissime generazioni che hanno eletto Greta Thumberg a loro simbolo. Una ricerca scientifica a cura di una commissione dell'Onu (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services – IPBES) composta da 145 scienziati di cinquanta Paesi, ha lanciato l'allarme sull'estinzione di un milione di specie animali nel giro di pochi anni.

Il movimento di Greta Thumberg ha riportato la nostra attenzione sul diritto delle giovani generazioni ad avere un futuro. Il rapporto della commissione Onu si focalizza sui danni provocati dall'azione umana di sfruttamento estremo delle risorse e degli ecosistemi e vuole spingere i governi mondiali ad attuare pratiche audaci e coordinate, che proteggano e ripristinino gli equilibri ambientali. A cominciare dagli oceani, o dalle foreste torbiere, naturalmente capaci di assorbire grandi quantità di anidride carbonica.

La biodiversità è uno dei pilastri che reggono la salute dell'ambiente che dà vita a noi e a tutte le altre specie animali. L'azione dei governi e delle comunità umane non può che cominciare dalle azioni delle singole persone, ma deve avere una visione comune, una speranza per il futuro.

La giovane generazione è rappresentata da una ragazza arrabbiata e determinata che viene da una delle nazioni più ricche al mondo, Negli ultimi decenni molte altre voci provenienti dal Sud del mondo hanno gridato con urgenza la loro sofferenza per territori che vengono inondati e distrutti, inquinati e lasciati morire: governi con i piedi nell'acqua come nelle Maldive, popolazioni ridotte al grado zero di infrastrutture come in Mozambico. Abbiamo bisogno che le voci si intreccino e si rinforzino a vicenda per imparare a praticare

la giustizia climatica, per convertirci dall'economia del carbone e delle risorse fossili a un'economia circolare. Abbiamo bisogno delle analisi delle scienziate e delle visioni delle giovanissime Greta di ogni parte della terra.

La crisi climatica ha svelato i piedi fragili d'argilla su cui si regge l'economia capitalistica, orientata strutturalmente ad appropriarsi delle risorse naturali senza preoccuparsi di rigenerarle, anzi avvelenando terre, acque e genti. Ma le forme di governo che ancora sono dominanti non ascoltano il grido di chi soffre lo sfruttamento forsennato dei territori, né la visione delle giovanissime generazioni, e neppure le analisi scientifiche sull'estinzione delle specie viventi. Sono forme vecchie di dominio che portano avanti le loro politiche "usa e getta", che garantiscono loro la permanenza al potere a breve termine.

Il movimento *Fridays for Future* ha dalla sua la forza dell'età e ha colto tutti di sorpresa restituendo fiducia nel futuro. Greta e molte altre giovani donne stanno mostrando la profondità di una guida spirituale femminile che lotta per proteggere la Terra madre e le madri e le figlie e i figli di ogni paese, a partire dalla consapevolezza di corpi che portano la vita, e che sono anche i più esposti alle minacce climatiche e alle violenze fatte all'ambiente. L'impegno per la giustizia ambientale e climatica affonda le sue radici nei corpi delle donne, nelle pratiche pacifiste e nonviolente che indicano alternative al consumo avido delle risorse del pianeta, non da ultimo al consumo di persone intese come merci, corpi muti da sfruttare. Proteggere le terre da estrazioni insidiose, proteggere le specie per dare un futuro alla biodiversità sul pianeta e proteggere i corpi in una prospettiva di giustizia di genere significa dare materialità all'impegno per la pace con la Terra.

La transizione da una economia basata sul carbone e sulle risorse fossili, a una economia circolare che renda conto della natura organica del pianeta e dell'interconnessione di tutte le specie negli ecosistemi, implica un cambio di prospettiva e apre a una dimensione spirituale.

Quasi non c'è oggi al mondo ambiente che non sia stato cambiato o degradato dall'attività umana di consumo e di produzione di scarti inquinanti. Un'azione così squilibrata poco si combina con la lode per il creato e con la consapevolezza della interconnessione di tutto il vivente. Non si tratta solo di progettare una gestione migliore degli oceani e delle risorse di acqua dolce, ma di lasciar scendere nel profondo la consapevolezza che proprio gli insetti e le specie che noi minacciamo di estinzione sono il sostegno migliore dell'esistenza umana.

L'orizzonte futuro dà un respiro più ampio alle scelte fatte oggi; i diritti umani e i diritti delle donne acquistano valore, così come i diritti delle future generazioni. Il cambiamento di cui il pianeta ha bisogno richiede la nostra partecipazione e la nostra azione, collettiva e individuale. Forse lo avevamo dimenticato, ma Greta e tanti e tante giovanissime come lei ce lo hanno ricordato con urgenza.

La Roadmap: una "bussola" indispensabile- *Consiglio Mondiale delle Chiese (WCC - 2019)*

Per Congregazioni, Comunità e Chiese
Per un'Economia della Vita e una Giustizia Ecologica

Consiglio Mondiale delle Chiese (WCC) – a cura dal pastore Norman Tendis, 2019

(dalle traduzioni di Mette Rudvin della Chiesa Metodista di Bologna e Modena e di Antonella Visintin, Coordinatrice della GLAM)

Unisciti al pellegrinaggio …

Il modo in cui interagiscono economia e creato – non solo individualmente ma anche come comunità, congregazioni e chiese – è fortemente connesso alle nostre convinzioni di fede.

L'amore è il centro della nostra fede cristiana (I Giovanni 4,16). Perciò non possiamo ignorarlo quando parti del corpo di Cristo nel mondo sono in sofferenza a causa delle ingiuste strutture economiche (I Corinzi 12,26).

Gesù ha detto, "Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza" (Giovanni 10,10). Un aspetto importante del discepolato è una chiara tutela per una economia giusta: un richiamo alla creatività nell'organizzare l'offerta locale nel rispetto della vita. Dall'inizio ci è stata data la responsabilità di avere cura del creato. Tuttavia il grido dell'intera creazione oggi è più forte che mai.

Per questa ragione **abbiamo bisogno di un movimento forte e di una fede trasformativa** e ti invitiamo a farne parte!

Viviamo in un tempo di cambiamenti. L'unità ecumenica e la convinzione della necessità di un profondo cambiamento sistemico non sono mai state così ampie:

- la 10^ Assemblea del Consiglio ecumenico mondiale delle chiese (Busan 2013) ha lanciato un appello per un pellegrinaggio a favore di un'economia della vita e di una giustizia climatica.
- La Federazione Mondiale luterana nella sua 12^ assemblea (Windhoek 2017) ha indicato chiaramente che la salvezza, gli esseri umana e la creazione non sono in vendita e ha sollecitato lo sviluppo di modelli economici alternativi da realizzare su piccola e grande scala.

- La 26^ Assemblea Generale della Comunione Riformata Mondiale (Lipsia 2017) ha invitato le chiese a presentarsi come "fari del cambiamento" e comunità alternative in mezzo alle sfide socio economiche ed ecologiche.
- La Conferenza sulla Missione Mondiale e l'Evangelizzazione (Arusha 2018) ha richiamato l'urgenza di un discepolato trasformativo.
- L'enciclica papale *Laudato si'* ha guidato molte iniziative cattoliche al cambiamento di stili di vita che riflettano il rispetto per il creato.
- Con gli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs), le Nazioni Unite hanno posto obiettivi chiari alla comunità mondiale.
- Un movimento dal basso di cristiani e laici sta crescendo rapidamente per ridisegnare il futuro.

Noi vediamo questa ampia unità come una opportunità storica e un segno di speranza.

Pertanto …

Noi invitiamo

congregazioni, comunità, e chiese

ad unirsi in un pellegrinaggio

per l'economia della vita e della giustizia climatica,

ad impegnarsi per il cambiamento del nostro modo di vivere,

a condividere idee che funzionano,

ad incoraggiarsi reciprocamente.

Confessione per una vita giusta e sostenibile

Stiamo intraprendendo un viaggio per il cambiamento.

Siamo grati per ciò che è stato realizzato finora. Eppure la chiamata di Dio ad amare il nostro prossimo come amiamo noi stessi e a prenderci cura della creazione ci incoraggia a fare di più. Per questo motivo invitiamo le congregazioni, le comunità, e le chiese a discutere il programma in cinque fasi che presentiamo per cambiare il nostro modo di rapportarci all'economia e al contesto ecologico.

Si tratta di un percorso, di una sorta di tabella di marcia su una serie di questioni. Non occorre condividerne tutti i punti: discuterli è già una parte importante di questo percorso

di pellegrinaggio. Il nostro obiettivo è quello di impegnarci per modi di vivere consapevoli, giusti e sostenibili, per il benessere delle nostre comunità e della nostra unica casa planetaria.

Percorso per comunità giuste e sostenibili

1. Vivere in accordo con il Patto con Dio e il creato

    1.1 Sostenere e praticare un'agricoltura vivificante su piccola scala
    1.2 Creare orti comunitari
    1.3 Garantire l'accesso ad un'acqua pulita

2. Energie rinnovabili e protezione del clima

    2.1 Monitorare i consumi energetici e orientarsi verso le energie rinnovabili
    2.2 Promuovere una mobilità rispettosa del clima
    2.3 Usare l'energia e i materiali consapevolmente

3. Consumo giusto e sostenibile

    3.1 Comprare ecologico, equo e locale
    3.2 Ridurre i rifiuti
    3.3 Riutilizzare e riciclare

4. Economie di vita

    4.1 Creare luoghi di interazione non monetari
    4.2 Attuare modelli economici alternativi
    4.3 Esercitare una finanza giusta

5. Fare rete

    5.1 Individuare persone di riferimento per una giustizia economica ed ecologica
    5.2 Far sentire la nostra voce sui temi economici ed ecologici nelle nostre comunità e altrove
    5.3 Fare rete con altre comunità e iniziative

1. Vivere in accordo con il Patto con Dio e con il Creato

"Dio vide tutto quello che aveva fatto, ed ecco, era molto buono. Fu sera, poi fu mattina: sesto giorno." (Genesi 1,31)

Principalmente è la creazione ad avere cura di noi e non viceversa, come i nostri fratelli indigeni ci ricordano. "L'arco dunque sarà nelle nuvole e io lo guarderò per ricordarmi del patto perpetuo fra Dio e ogni essere vivente, di qualunque specie che è sulla terra" (Genesi 9,16). E' tempo di reintegrarci in questo patto.

1.1 **Sostenere e praticare un'agricoltura vivificante su piccola scala**

Il cibo è un diritto umano. Per di più un cibo fresco e di alta qualità è un piacere e un investimento nella salute e nella protezione del clima. L'agricoltura industriale convenzionale sta portando ad una perdita importante di biodiversità, a disastrosi effetti sul clima, al degrado del terreno che ci nutre e in qualche caso anche all'accaparramento delle terre e all'espulsione delle persone che vi abitano da parte delle rapaci multinazionali. Questo non può più essere accettato o sostenuto dai nostri consumi sconsiderati e disattenti.

1.2 **Creare orti comunitari** – dobbiamo tornare ad una agricoltura regionale, locale ed ecologica

E' essenziale a questo scopo promuovere relazioni dirette tra produttori e consumatori. Le chiese possono farli incontrare.

Vogliamo far tornare la terra che abbiamo come un giardino vivificante, fecondo e produttivo e condividere il cibo. Realizziamo orti intorno ad ogni chiesa come simbolo di vita e comunione con il creato!

Persino piccoli spazi che le chiese possiedono possono essere usati come orti comunitari che producono vegetali, erbe medicinali, frutti o specie rare che contribuiscono a salvare la biodiversità. Essi possono essere meravigliosi punti di incontro e aiutare ad approfondire le relazioni nella comunità. Essi sono anche esempi visibili di autoproduzione e riscoperta di tutte le risorse per la sovranità alimentare in accordo con la creazione di Dio.

1.3 **Garantire l'accesso ad un'acqua pulita**

Noi promuoviamo 'comunità blu': comunità che rispettano il diritto umano all'acqua, promuovono l'acqua come bene pubblico, e dicono no all'imbottigliamento quando l'acqua del rubinetto è buona, mentre cercano alternative quando non lo è.

Contribuiamo a realizzare l'obiettivo 6 degli SDGs: Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie. Dobbiamo dare l'esempio realizzando il diritto all'acqua e a strutture sanitarie nei nostri contesti comunitari e individuali.

2. <u>Energie rinnovabili e protezione del clima</u>

"Siamo l'ultima generazione che può combattere il cambiamento climatico. Abbiamo il dovere di farlo" (Ban Ki-moon. Ex segretario generale dell'ONU)

2.1 Monitorare i consumi energetici, orientarsi verso le energie rinnovabili almeno una volta all'anno e impegnarsi per un cambiamento totale a favore dell'energia rinnovabile.

Il consumo di energia da fonti fossili danneggia il clima. Già oggi sta portando ad una ampia distruzione dei mezzi di sussistenza, all'inondazione delle isole, a conflitti, guerre e ad un numero crescente di rifugiati climatici. Le comunità che si trovano in Paesi privilegiati devono controllare gli usi dell'energia e aumentarne l'efficienza energetica negli edifici e negli stabilimenti. Ove possibile, passare alla eco- elettricità è il primo passo mentre quelli successivi sono i pannelli solari, l'idroelettrico di piccola dimensione, ecc.

Come comunione mondiale in Cristo, noi dovremmo collaborare: investimenti etici in una parte del mondo possono consentire l'accesso a energie rinnovabili e migliorare le condizioni di vita in un'altra.

2.2 Promuovere una mobilità rispettosa del clima

"Noi sosteniamo la mobilità energetica post-fossile e rispettosa del clima." Che cosa vuol dire? Come farlo dipende molto dal nostro contesto. Alcune proposte: diffondere gli orari del trasporto pubblico, i parcheggi per le biciclette e il bike sharing, il car pooling e car sharing, i punti di rifornimento per auto elettriche o ridurre il bisogno di mobilità creando una base locale dell'economica della vita quotidiana.

2.3 Usare l'energia e i materiali consapevolmente

Ogni volta che consumiamo qualcosa paghiamo due volte: una prima per la sua produzione e una seconda per il suo smaltimento. La produzione di un articolo richiede energia. Ogni spreco energetico danneggia l'ambiente e costa denaro che potrebbe essere usato per scopi benefici.

Quindi sono importanti l'efficienza energetica e il modo in cui usiamo le cose. Talvolta piccoli cambiamenti come la stampa fronte-retro o la carta riciclata, la eliminazione di tazze di plastica o polistirolo o prese elettriche commutabili possono avere effetti considerevoli.

3. Consumo giusto e sostenibile

"Ama il tuo prossimo come te stesso" (Marco 12,31): sarai interessato a sapere chi produce i beni che usi e come. Vi è rispetto della vita lungo tutta la filiera produttiva?

3.1 Comprare ecologico, equo e locale

Sostenendo produttori locali, viene promosso il benessere economico e la coerenza nelle nostre regioni e ciò ha un impatto positivo sull'ambiente.

Occorre introdurre ufficialmente il principio dell'offerta migliore invece che quello della più economica.

Per esempio nei nostri locali offriamo

- Caffè, tè, succhi e cioccolata da commercio equo
- Cibo vegetariano

Nei nostri uffici scegliamo di acquistare

- Prodotti che aderiscono a standard sociali ed ecologici
- Prodotti a lunga durata

3.2 **Ridurre i rifiuti**

"Cerchiamo di evitare articoli usa e getta (monouso) e compriamo prodotti riutilizzabili e riciclati." La crescente isola di plastica nell'oceano mostra quanto stiamo annegando nei nostri rifiuti. La plastica è entrata nella nostra catena alimentare. Non c'è bisogno di utilizzare quotidianamente bevande in plastica o in lattina. Evitiamo ogni forma di articoli usa e getta. Il deposito dei rifiuti dei riciclaggio è positivo. Ridurre rifiuti ancora meglio. Quando usare articoli usa e getta sembra inevitabile, optate per quelli compostabili, se possibile. Ridurre il consumo di carta in ufficio, può essere un altro passo importante.

3.3 **Riutilizzare e riciclare**

"Vogliamo riutilizzare invece di sprecare." Dare la possibilità di una seconda vita nelle mani di qualcuno altro o in nuove applicazioni. Siamo creativi.

La rete di scambi organizzati permette che le persone entrino in contatto e aiuta a risparmiare denaro e a proteggere l'ambiente. Al giorno d'oggi si può trovare una buona qualità di carta riciclata. I positivi effetti di questa scelta possono essere di una bellezza inaspettata e spesso sono sottovalutati.

4. Economie di vita

Gesù dice: "Date loro voi da mangiare." (Luca 9,13)

Una chiara difesa di un'economia giusta e la nostra creatività nell'organizzare un'offerta locale nel rispetto della vita costituiscono aspetti importanti del nostro essere discepoli. Siamo chiamati ad essere discepoli capaci di trasformare il presente per rendere attuale il Regno di Dio [inaugurato dalla venuta di Gesù Cristo] (Atti 17,6).

4.1 **Creare luoghi di interazione non monetari**

"Vogliamo aprire spazi per l'incontro tra le persone indipendentemente dal loro stato finanziario". In un mondo in cui la vita quotidiana è dominata in maniera crescente dal consumismo e i risultati sono misurati sempre più in termini monetari, le congregazioni possono essere il luogo del riposo: un luogo senza necessità di comprare o vendere, senza giudizio sulla capacità di pagare, senza esclusione.

Questo clima di rispetto e fiducia può essere la culla di forme alternative di offerta e supporto reciproco.

4.2 **Attuare modelli economici alternativi**

"Vogliamo rafforzare le economie alternative dando un buon esempio." L'inizio può essere molto semplice: uno scaffale dove le persone posso depositare cose di cui non hanno più bisogno e altre possono prendere oggetti gratuitamente.

Possiamo sviluppare: un free shop, un negozio di seconda mano, un punto di ristoro, un luogo dove riparare oggetti, una rete di scambio di competenze, una rete di produttori-consumatori e molto altro ancora. L'esperienza dell'organizzazione di una parte della tua vita quotidiana, con pochi o senza soldi, è meravigliosa e rafforza la comunità.

4.3 **Esercitare una finanza giusta**

"Ci informiamo sulle forme riqualificanti di vita per quanto riguarda il denaro e la finanza e controlliamo cosa è praticabile per noi."

Le chiese criticano spesso l'economia distruttiva e allo stesso tempo la rafforzano con investimenti sconsiderati. Gli investimenti etici, le unioni di credito, diversi tipi di finanziamento di progetto … ci sono molti buoni metodi che possiamo adottare a favore delle nostre comunità e del mondo.

Le monete complementari stanno crescendo e sono un modello collaudato per rafforzare una regione anche economicamente.

Le banche etiche di cui anche le chiese fanno parte possono diventare qualcosa di normale e dare un contributo ad un mondo migliore.

5. Fare rete

"Se due di voi sulla terra s'accordano a domandare una cosa qualsiasi, quella sarà loro concessa dal Padre mio che è nei cieli." (Matteo 18,19)

Possiamo avere un'impatto più forte se facciamo le cose insieme!

5.1 Individuare persone di riferimento per una giustizia economica ed ecologica

"Abbiamo identificato almeno una persona che promuove le economie alternative e la sostenibilità ecologica nella nostra comunità e può essere in contatto con altre reti."

Quando una comunità nomina una persona, si sente incoraggiata. L'interazione con gli altri porta nuove idee e una maggiore motivazione. I progetti regionali possono essere realizzati più facilmente se i promotori locali sono chiaramente identificati.

5.2 Far sentire la nostra voce sui temi economici ed ecologici nelle nostre comunità e altrove

"***Vogliamo agire localmente e pensare globalmente"***

Sebbene importanti, i cambiamenti nello stile di vita non sono sufficienti.

Quando iniziamo a implementare i cambiamenti nei nostri spazi, la nostra voce, che promuove il cambiamento in senso lato, sarà meglio ascoltata e risulterà più credibile. A prescindere dal fatto di chiamarlo patrocinio o profezia, dobbiamo spingere i nostri Governi a mettere in atto misure nazionali e internazionali a favore di modi di vita giusti e sostenibili (vedi il documento del Consiglio ecumenico '*Piano d'azione per una nuova finanza internazionale e una nuova architettura economica*' – NIFEA).

5.3 Fare rete con altre comunità e iniziative

Vogliamo essere agenti del cambiamento non solo per noi stessi, ma anche come parte di un movimento crescente in pellegrinaggio per la trasformazione.

Dà coraggio e gioia essere parte di un movimento, costruire alleanze con altre congregazioni e comunità, e realizzare iniziative nei nostri Paesi e nel resto del mondo.

Dobbiamo cercare buone pratiche intorno a noi, imparare da esse, accompagnarle e condividerle.

Rete di Eco-comunità
nel cammino di pace, giustizia e salvaguardia del creato
I punti fondamentali, elaborati dalla GLAM, per diventare un'eco-comunità ossia una chiesa eco sostenibile, percorso iniziato in Italia nel 2009.

Ecco come fare!

Quale "punteggio" pensate abbia realizzato la nostra comunità?

Pensate di poter dare una mano per raggiungere uno di questi obiettivi?

Contattateci!

Culti

- ❑ 1) preparare un culto ambiente durante il tempo del creato (1 sett. - 4 ott.)
  - il tempo del creato è celebrato in tutte le chiese cristiane; è una bella opportunità ecumenica
- ❑ 2) tenere almeno un culto all'anno all'aria aperta
  - per lodare Dio in armonia con i fiumi che battono le mani e i monti che cantano insieme
- ❑ 3) focalizzare un culto all'anno sulla giustizia economica
  - i profeti, il giubileo biblico, il Dio che prende parte per i poveri invitano a rivedere il nostro stile di vita e il modo di fare economia
- ❑ 4) inserire preghiere per la giustizia e la salvaguardia del creato come preghiere di intercessione
  - materiali si trovano sul sito della glam: www.fedevangelica.it
- ❑ 5) fare una colletta per progetti ambientali nel Sud del mondo
  - invece di esportare modelli di "sviluppo" e crescita dare al Sud la possibilità di (ri-)trovare uno stile di vita in armonia con il creato; ciò contagia anche la nostra ricerca di una vita sostenibile

Informazione, educazione e diaconia

- ❑ 6) predisporre un piano d'azione per raggiungere l'obiettivo di diventare un'ecocomunità

- chi cerca un approccio più sistematico della scheda che ha in mano si informi sul progetto tedesco del *gallo verde* seguito dalla chiesa valdese di Milano, una delle possibili strade per la certificazione EMAS

❑ 7) includere nell'attività educativa giovanile ed adulta gli aspetti della giustizia ambientale ed economica

- il Servizio Istruzione ed Educazione nel nov. 2009 ha pubblicato un intera rivista di materiali dedicati al "Girotondo del Creato"

❑ 8) inserire questi temi nel materiale di presentazione della chiesa

- secondo un sondaggio nelle chiese anglicane, luterane, metodiste, riformate e unite il divario crescente tra ricchi e poveri è il problema sociale più sentito dai protestanti europei

❑ 9) organizzare una serata tematica

- il film "Home" di Jean Arthus Bertrand potrebbe essere al centro di una serata di sensibilizzazione

❑ 10) partecipare a progetti e organizzare bazar a favore del mondo povero

-

❑ 11) predisporre un banchetto di acquisti equo e solidali in chiesa (es. snack per le pause, prodotti di carta, libri sul tema) in modo permanente o nelle occasioni di focalizzazione dei temi di giustizia economica

- i prodotti equo-solidali garantiscono una vita dignitosa ai piccoli produttori rispettando i loro metodi di produzione, la loro salute, sicurezza sociale e l'ambiente

amministrazione

❑ 12) informarsi sull'eticità della banca su cui si trovano i soldi della chiesa e eventualmente spostare il proprio conto in un istituto che non finanzia le armi, la mafia, o altri organismi in contrasto con l'etica evangelica

- dal sito www.banchearmate.it si possono reperire le informazioni sugli investimenti delle banche

❑ 13) spostare la propria amministrazione elettronica su sistemi di open software

- i sistemi di Linux sono gratis, funzionano meglio e seguono la filosofia della partecipazione e della condivisione

❑ 14) pagare l'iva

- l'iva è una tassa come tutte; chi evade le tasse rende la società meno solidale

❑ 15) non accettare la sponsorizzazione da parte di banche o istituzioni non etiche

- chi si fa sponsorizzare da tali istituzioni partecipa alla loro "pulizia" d'immagine e si sporca delle loro azioni non etiche

acquisti

- ❑ 16) limitare l'estensione degli acquisti per la chiesa e valutare attentamente prima di ogni acquisto se il prodotto è necessario.
  - usare gli elettrodomestici (fotocopiatrice, lavastoviglie) insieme ad altri permette di acquistare prodotti di una qualità maggiore e ridurre l'impatto sulle risorse
- ❑ 17) non disfarsi indiscriminatamente di vecchi oggetti, ma avvalersi dei canali di riutilizzo
  - per esempio: rivendere al mercato dell'usato, frequentare un occasione di baratto o portare al riciclaggio
- ❑ 18) preferire nell'acquisto, ove possibile, prodotti del commercio equo e solidale
  - informazioni utili si trovano su http://www.altromercato.it/it
- ❑ 19) acquistare cibo locale e biologico, dal vino per la Santa Cena fino alle agapi
  - cibo locale non deve fare viaggi lunghi che costano energia e producono CO^2, il biologico fa bene alla salute e rispetta i ritmi della natura
- ❑ 20) ponderare la possibilità di aprire un gas (gruppo di acquisto solidale) in chiesa
  - chiedeteci se volte sapere come si fa, vi mettiamo in contatto con chi lo ha già fatto
- ❑ 21) usare detersivi ecologici
  - in alcuni negozi i detersivi si possono comprare anche sfusi e i corsi di autoproduzione si diffondono sempre di più
- ❑ 22) usare pile ricaricabili
  - le pile moderne possono essere ricaricate fra 600 a 1000 volte; comunque conviene sempre valutare se c'è bisogno dell'apparecchio con pile o se non ci siano alternative con un cavo di corrente
- ❑ 23) acquistare beni con la certificazione ambientale ove possibile
  - frigoriferi di classe A consumano meno, legni che hanno la certificazione FSC provengono da foreste gestite in maniera giusta

uso dell'energia

- ❑ 24) monitorare i consumi energetici

- l'esperienza di chiese che hanno già avviato un monitoraggio dimostra che il semplice controllo dei consumi può portare a dei risparmi fino al 10% nel mix di corrente/metano

❑ 25) usare lampadine a basso consumo

- l'utilizzo delle lampade a basso consumo non deve però far pensare di poter usare di più la luce elettrica, togliendo così l'effetto desiderato di risparmio

❑ 26) climatizzare solo gli ambienti utilizzati

- chiudere le porte e le finestre dell'ambiente climatizzato è una buona abitudine; inoltre conviene scegliere una stanza non troppo grande

❑ 27) spegnere la luce nelle stanze non in uso e avvalersi della luce naturale in quelle utilizzate

- è prassi diffusa lasciare le serrande abbassate e accendere le luci elettriche

❑ 28) sostituire ove possibile l'energia fossile con le energie rinnovabili

il mercato elettrico italiano permette la migrazione verso aziende che producano energia verde

❑ 29) spegnere i computer e altri strumenti quando non si usano ed evitare lo standby notturno

- una ciabatta con interruttore - preferibilmente senza spia - aiuta a spegnere completamente gli apparecchi ad essa connessi

❑ 30) usare sistemi automatici di risparmio ove possibile

- interruttori crepuscolari, illuminazione di scale o di spazi aperti con rilevatori di movimento

❑ 31) limitare l'uso dell'acqua

- tasti stop nei water, riduttori di flusso, riparare rubinetti che gocciolano

❑ 32) piantare alberi e coltivare delle aiuole o aree verdi nella o intorno alla chiesa

- alberi e verde favoriscono la biodiversità anche della fauna

trasporti

❑ 33) predisporre rastrelliere per le biciclette, acquistarle per i funzionari e incoraggiarne l'uso

andare in bicicletta è ecologico e fa bene alla salute; studi a lungo termine dimostrano che ogni km percorso in bici vale 0,15 Euro per la salute

❑ 34) incoraggiare il car pooling per andare in chiesa

- muovere una macchina in città inquina tre volte di più; car-sharing o car-pooling sono esempi di come la società ecologica si sposta dalla proprietà alla condivisione

- ❑ 35) preferire per i viaggi per assemblee o convegni il treno o la nave o il pullman all'aereo
  - il traffico aereo, fattore numero uno della produzione di gas di serra, inquina nelle alte sfere dell'atmosfera, dove incide da due a quattro volte di più
- ❑ 36) avvalersi del trasporto pubblico per venire in chiesa
  - camminare, andare in bicicletta o usare il mezzo pubblico sono le alternative con minor impatto ecologico per arrivare in chiesa;

rifiuti

- ❑ 37) abolire l'usa e getta per le agapi e le altre attività conviviali
  - la plastica è un prodotto chimico che inquina sia nella produzione sia nella discarica e aumenta a dismisura la montagna di rifiuti
- ❑ 38) usare carta riciclata
  - per produrre una tonnellata di carta vergine occorrono 15 alberi, 440.000 litri d'acqua e 7.600 kwh di energia elettrica: per produrre una tonnellata di carta riciclata bastano invece 1.800 litri d'acqua e 2.700 kwh di energia elettrica
- ❑ 39) stampare la carta da ambo i lati
  - ciò dimezza il consumo di carta e i costi!
- ❑ 40) dividere i rifiuti in diversi contenitori e partecipare ai programmi comunali di riciclaggio
  - i rifiuti sono una risorsa non una cosa di cui disfarsi

Istruzioni per l'uso

1) Esaminate la vostra chiesa in merito ai criteri proposti in un consiglio di chiesa o un incontro organizzativo allargato
2) Valutate attentamente quali dei criteri volete implementare
3) Fissate una data entro la quale volete aver compiuto l'adeguamento
4) Nominate una persona che ha il compito di controllare i progressi
5) Riportate le vostre difficoltà e successi alla commissione per la Globalizzazione e l'Ambiente della FCEI (anto.visintin@gmail.com). Avremo cura di condividere i vostri risultati positivi con le altre chiese nella ecorete italiana.
6) Se siete disposti a condividerle, segnalateci le expertise che si sono formate a livello locale.

Se la vostra chiesa corrisponde ad almeno 15 criteri si può considerare un’**eco-comunità avviata**

Se la vostra chiesa corrisponde ad almeno 30 criteri si può considerare un’**eco-comunità in cammino**

Se la vostra chiesa corrisponde a tutti i 40 criteri si può considerare un'**eco-comunità diplomata**

Istruzioni per l'uso: come diventare un' “Eco-Famiglia”

La Comunità Evangelica Luterana di Verona-Gardone ha elaborato delle linee guida per diventare ‘eco-famiglie’. Perché l’impegno non è solo delle comunità: nasce a casa nostra.

ACQUISTI

❑ Limitare gli acquisti valutando attentamente se il prodotto è necessario: l’uso promiscuo degli elettrodomestici (lavatrice, tagliaerba ecc.) permette di acquistare prodotti di una qualità maggiore e ridurre quindi l'impatto sulle risorse.

❑ Non disfarsi indiscriminatamente di vecchi oggetti, ma avvalersi dei canali di riutilizzo, per esempio, rivendendoli al mercato dell'usato, barattandoli o riciclandoli.

❑ Usare vestiti di qualità non ricorrendo la moda per usarli più a lungo.

❑ Preferire nell'acquisto, ove possibile, prodotti del commercio equo e solidale (anche per i regali):informazioni utili si trovano su http://www.altromercato.it

❑ Acquistare cibo locale e biologico: Il cibo locale non è soggetto a lunghi trasporti che costano energia e producono emissioniCO2. Il biologico fa bene alla salute e rispetta i ritmi della natura.

❑ Ridurre il consumo di carne.

❑ Ponderare la possibilità di partecipare a un gas (gruppo di acquisto solidale).

❑ Usare detersivi ecologici: In alcuni negozi i detersivi si possono comprare anche sfusi.

❑ Usare pile ricaricabili: Le pile di ultima generazione possono essere ricaricate da 600 a 1000 volte; conviene però sempre valutare se c'è bisogno dell'apparecchio a pile o se non ci siano alternative con l’uso di un cavo elettrico.

❑ Se possibile acquistare beni con la certificazione ambientale: Frigoriferi di classe A+++consumano meno, legni che hanno la certificazione FSC provengono da foreste gestite in maniera sostenibile.

❑ Portarsi le borse di stoffa al mercato o dovunque si faccia la spesa.

USO DELL’ENERGIA

❑Monitorare i consumi energetici.

❑Usare lampadine a basso consumo: L'utilizzo delle lampade a basso consumo non deve però far pensare di poter usare più a lungo la luce elettrica, riducendo così l'effetto desiderato del risparmio energetico.

❑Climatizzare solo gli ambienti utilizzati: Chiudere le porte e le finestre dell'ambiente climatizzato è una buona abitudine; inoltre conviene scegliere una stanza non troppo grande.
D'inverno in casa è sufficiente una temperatura ambiente di 19-20°C. Per ogni grado di temperatura abbassato, si consuma circa il 6% in meno.

❑Spegnere la luce nelle stanze non in uso e avvalersi della luce naturale in quelle utilizzate: E' prassi diffusa lasciare le serrande abbassate e accendere le luci elettriche.

❑Sostituire ove possibile l'energia fossile con le energie rinnovabili: Il mercato elettrico italiano permette la migrazione verso aziende che producono energia verde.

❑Spegnere i computer e altri strumenti quando non si usano ed evitare lo standby notturno:
una ciabatta con interruttore - preferibilmente senza spia - aiuta a spegnere completamente gli apparecchi ad essa connessi.

❑Usare sistemi automatici di risparmio ove possibile: Interruttori crepuscolari, illuminazione di scale o di spazi aperti con rilevatori di movimento aiutano a consumare meno.

❑Limitare l'uso dell'acqua: Tasti stop nei water, riduttori di flusso, riparare rubinetti che gocciolano.

❑Usare possibilmente cicli ecologici per la lavatrice e la lavastoviglie avviandole possibilmente a pieno carico e usando il dosaggio minimo di detersivo.

❑Piantare alberi e coltivare delle aiuole o aree verdi intorno alla casa: Alberi e verde favoriscono la biodiversità anche della fauna di città.

❑Se possibile fare il compostaggio nel proprio giardino. Alcuni comuni in questo caso riducono le tasse. Il terriccio che si ottiene è ottimo come concime in giardino.

TRASPORTI

❑Avvalersi del trasporto pubblico per spostarsi in città: Camminare, andare in bicicletta o usare il mezzo pubblico sono le alternative con minor impatto ecologico. Andare in bicicletta è ecologico e fa bene alla salute; studi a lungo termine dimostrano che ogni km percorso in bici vale 0,15 Euro per la salute.

❑Incoraggiare il car pooling per andare a lavorare: Muovere una macchina in città inquina tre volte di più; car-sharing o car-pooling sono esempi di come la società ecologica si sposta dalla proprietà alla condivisione.
Controllare regolarmente la pressione delle gomme della macchina e usare una guida „ecologica".

❑Preferire per i viaggi il treno o la nave o il pullman all'aereo: Il traffico aereo, fattore numero uno nei trasporti per la produzione di gas serra, inquina nelle alte sfere dell'atmosfera, dove incide da due a quattro volte di più.
Crociere e frequenti viaggi brevi sono particolarmente d'impatto per l'ambiente.

RIFIUTI

❑Comprare alimenti come frutta e verdura possibilmente senza imballaggio (per esempio al mercato settimanale)

❑Abolire l'usa e getta per le feste: La plastica mista è un prodotto chimico che inquina sia nella produzione sia nella discarica e aumenta a dismisura la montagna di rifiuti.

❑Comprare possibilmente liquidi in contenitori che possano essere riutilizzati (p. es. acqua minerale in bottiglie di vetro).❑Usare possibilmente articoli di consumo fatti con materiali naturali ed ecologici (spugnette di cellulosa, bastoncini per le orecchie di carta ecc.)

❑Usare carta riciclata: Per produrre una tonnellata di carta vergine occorrono 15 alberi, 440.000 litri d'acqua e 7.600kwh di energia elettrica, per produrre una tonnellata di carta riciclata bastano invece 1.800 litri d'acqua e 2.700 kwh di energia elettrica.

❑Stampare la carta da ambo i lati: Ciò dimezza il consumo di carta e i costi.

❑Raccolta differenziata:Dividere i rifiuti in diversi contenitori e partecipare ai programmi comunali di riciclaggio: I rifiuti sono una risorsa non una cosa di cui disfarsi. Ancora più ecologica della raccolta differenziata è la riduzione degli imballaggi da gettare.

GESTIONE

❑Informarsi sull'eticità della propria banca e eventualmente spostare il proprio conto in un istituto che non finanzia armi o organismi in
contrapposizione all'etica evangelica. Dal sito www.banchearmate.it si possono reperire le informazioni sugli investimenti delle banche.❑ Partecipare a boicottaggi delle multinazionali che notoriamente sfruttano l'ambiente e producono senza attenzione alla salute e il benessere dei loro dipendenti.

❑Firmare le petizioni online (p.e. Avaaz o Change.org) che propongono appelli a favore dell'ambiente e per la protezione del pianeta e del clima.

❑Pagare le tasse:Chi evade le tasse rende la società meno solidale.

❑Parlare con parenti ed amici di temi legati all'ambiente. Condividere idee per la protezione dell'ambiente con altri.

❑Calcolare il proprio impatto ambientale nella produzione personale di CO2 attraverso programmi messi a disposizione online.
Provvedere a controbilanciare le proprie emissioni di CO2 attraverso donazioni in denaro ad organizzazioni che piantano nuovi alberi (p.e. treedom).

PARTE SECONDA

La nostra Chiesa come eco-comunità

12 Obiettivi da perseguire

- Riduci, fino all'eliminazione, l'utilizzo della plastica "usa e getta" adoperando, ad esempio, borse di cotone e di altro materiale per fare la spesa, ed utilizza bottiglie di vetro
- Durante le nostre agapi porta da casa stoviglie alternative a quelle di plastica
- Utilizza il vetro per conservare i cibi: l'alluminio inquina, comporta un grande spreco energetico e può essere dannoso per la salute
- Compra preferibilmente prodotti locali che non richiedono lunghi, costosi ed inquinanti trasporti: cerca, ad esempio, il "mercato a Km 0" (del contadino) più vicino, acquista frutta e verdura di stagione. Nei negozi, evita di comprare frutta e verdura già confezionate ma chiedi di utilizzare le buste di plastica portate da casa, riducendo in tal modo anche la quantità di sacchetti in circolazione.
- Riduci, se adulto, il consumo di carne: gli allevamenti incidono significativamente sulle emissioni di gas serra
- Se possibile, mangia biologico, più rispettoso dell'ambiente
- Bevi l'acqua del rubinetto al posto di quella in bottiglia, vincendo così un diffuso pregiudizio: essa infatti è più sicura in quanto è soggetta a maggiori controlli su tutti i principali parametri indicatori della salute.
- Limita il consumo di acqua potabile: chiudi i rubinetti (facendoli prontamente aggiustare se perdono) mentre ti insaponi sul lavabo o sotto la doccia o quando ti lavi i denti; non buttare l'acqua del lavaggio delle verdure ma, ad esempio, riutilizzala per annaffiare le piante; predisponi i miscelatori d'aria sui rubinetti di casa.

Per saperne di più puoi scaricare l'app gratuita "Acquologo" di Hera.

- Usa lampadine a basso consumo energetico; spegni la luce nelle stanze non in uso; non tenere in *standby* il computer ed altri strumenti; rispetta le norme comunali in materia di riscaldamento e di aria condizionata
- Riduci il consumo di carta e cartone; usa carta riciclata; stampa i fogli da entrambi i lati
- Privilegia i mezzi pubblici di trasporto, la bicicletta, l'andare a piedi; limita l'uso dell'aereo
- Tieni in casa una pianta che depura l'aria. Ad esempio: ficus benjamina, aloe vera,dracena, azalea, pothos, edera comune, Kenzia, sanseveria, spatifillo, falangio, gerbera, filodendro.

Per saperne di più, puoi consultare la " Guida all'ecologia quotidiana" (un progetto di Unicoop Firenze e Legambiente Toscana), edita da Giunti ma disponibile anche in versione online su www.ecologiaquotidiana.it

La salute del corpo

Un'alimentazione corretta ed uno stile di vita adeguato contribuiscono a farci stare bene. Ogni giorno, però, siamo bombardati da messaggi pubblicitari riguardanti prodotti cosmetici e per la casa, con i quali entriamo inevitabilmente in contatto.
Nel tempo, la ricerca scientifica ha evidenziato che molte componenti sono cancerogene o comunque dannose per la salute.

Per saperne di più ti suggeriamo di scaricare le app gratuite **ECOBIO CONTROL** e **BIODIZIONARIO,** utili per controllare le materie prime presenti nei cosmetici e nei detersivi.

Inoltre, puoi consultare il sito: https://www.greenme.it

Da questo sito abbiamo tratto l'articolo di Marta Albè del 27/11/2012 "INCI: come leggere l'elenco degli ingredienti cosmetici", che spiega in maniera chiara e dettagliata come leggere l'elenco dei componenti di cosmetici e detersivi (in Appendice).

Lo smaltimento dei rifiuti

"Li devo proprio buttare e dove?"

Siamo sommersi da montagne di rifiuti il cui smaltimento costituisce uno dei maggiori problemi per l'ambiente.

Tutti gli oggetti che usiamo diventeranno rifiuti. È molto importante allora farli durare il più a lungo possibile, senza disfarcene indiscriminatamente ma riciclandoli, scambiandoli, rivendendoli ai mercatini dell'usato.

Quando acquistiamo elettrodomestici, cerchiamo di comprare quelli certificati per un minore impatto ambientale e di usare detersivi ecologici.

Se proprio dobbiamo buttare i tanti oggetti della nostra quotidianità è fondamentale fare la raccolta differenziata, uno dei contributi più importanti che possiamo dare all'ambiente, consapevoli che i rifiuti riciclati costituiscono una risorsa.

A volte, però, siamo presi da dubbi su dove buttarli o da pigrizia, per cui non li separiamo.

Dove li butto?

Per saperne di più fra le app dedicate allo smaltimento differenziato dei rifiuti, ti suggeriamo di scaricare "Il Rifiutologo" di Hera (www.hera.it) che puoi facilmente consultare in caso di dubbi ed incertezze.

Appendice

Marta Albè, "INCI: come leggere l'elenco degli ingredienti cosmetici"

INCI, questo sconosciuto. Come possiamo comprendere se il **prodotto cosmetico** che stiamo per acquistare presenta una composizione rispettosa dell'ambiente e della nostra pelle? La risposta è molto semplice e consiste nell'**imparare a leggere e decifrare l'INCI** (**International Nomenclature of Cosmetic Ingredients**), la nomenclatura utilizzata a livello internazionale per **identificare gli ingredienti** presenti in un **prodotto cosmetico** così come essi vengono indicati nell'elenco riportato sull' etichetta che ne illustra la composizione.

1) Attenzione all'ordine degli ingredienti

La prima regola da conoscere per quanto riguarda la lettura dell'INCI è relativa all'**ordine stesso in cui gli ingredienti sono presentati in etichetta**. Esso infatti non è per nulla casuale e prevede che gli ingredienti siano indicati uno dopo l'altro a partire dalla sostanza presente in quantità maggiore nel prodotto. Seguono tutti gli altri ingredienti, che vengono presentati in ordine decrescente.

2) Linguaggio e nomenclatura utilizzate per gli ingredienti

Il secondo punto importante riguarda il **linguaggio utilizzato per denominare gli ingredienti.** Quando le sostanze sono elencate in etichetta mantenendo il loro nome latino, significa che esse sono state inserite nella formulazione del prodotto tali e quali, senza subire modificazioni chimiche. È il caso ad esempio degli **oli vegetali utilizzati puri**, che vedremo dunque indicati in etichetta con il loro nome latino e di tutti gli altri ingredienti naturali che sono stati impiegati per la produzione del cosmetico. I nomi latini si riferiscono ad **ingredienti botanici** o presenti nella farmacopea. Ad esempio, l'**olio di mandorle dolci** viene indicato come **"prunusamygdalus dulcis oil**".

Coloranti artificiali

Per tutti gli altri ingredienti, frutto di sintesi chimica, vengono utilizzate denominazioni in lingua inglese o codici numerici; questi ultimi identificano i coloranti artificiali utilizzati all'interno del prodotto e seguono la lista internazionale denominata "**Color Index",** che vede la presenza della sigla "CI"seguita da una serie numerica composta da 5 cifre. I coloranti artificiali sono solitamente indicati verso la fine dell'elenco degli ingredienti presenti in etichetta. Lo potrete verificare dando un' occhiata ad una qualsiasi confezione di comune shampoo o bagnoschiuma acquistabile al supermercato.

Per quanto riguarda i due prodotti sopracitati, a cui possiamo aggiungere i vari saponi liquidi e detergenti per la persona, il primo ingrediente in etichette sarà solitamente

costituito dall'acqua, indicata come "acqua", che sarà seguita dagli ingredienti che svolgono la funzione di tensioattivi e in seguito dagli emulsionanti, dai conservanti, dagli estratti naturali (se sono presenti, con il loro nome latino), dalle profumazioni e dai coloranti.

Nei prodotti per l'igiene del corpo costituiti da una formulazione il più possibile rispettosa dell'ambiente, il numero e la quantità degli estratti naturali presenti nella formulazione sarà probabilmente maggiore ed è possibile che essi siano indicati, tramite l'apposizione di un asterisco, come provenienti da agricoltura biologica. Le profumazioni sintetiche, indicate in etichetta con la semplice sigla "parfum", saranno sostituite ad esempio da oli essenziali ("essentialoil").

Tensioattivi

I tensioattivi di derivazione petrolchimica, come il Sodiumlaurethsulfate, il Sodiumlaurylsulfate, e l'Ammoniunlaurylsulfate, presenti nei comuni detergenti reperibili nei supermercati, saranno sostituiti da tensioattivi di origine naturale o vegetale, come *Cocoglucoside*, *Decylglucoside* e *Sodiumlauroylglutamate*. Negli shampoo, bagnoschiuma e detergenti rispettosi dell'ambiente sono assenti siliconi come il dimethicone e ingredienti come la paraffina (paraffinumliquidum).

Per quanto riguarda le creme per il viso e per il corpo, un cosmetico a base vegetale sarà riconoscibile dalla presenza in maggioranza di ingredienti di origine naturale, come oli e burri, indicati con il loro nome latino, accompagnati da estratti naturali e da oli essenziali. In essi saranno assenti ingredienti come siliconi (con denominazione solitamente terminante con il suffisso "-one") e paraffina; la presenza di profumazioni sintetiche sarà limitata.

Ingredienti da evitare

In generale, ogni prodotto cosmetico o per la detergenza della persona pensato per essere rispettoso dell'ambiente e della pelle non dovrà contenere ingredienti come;

1) **Tensioattivi** derivati dalla raffinazione del petrolio (Sodiumlaurethsulfate, Sodiumlaurylsulfate, Ammoniunlaurylsulfate e altri).

2) **Altri ingredienti derivati dal petrolio come ParaffinumLiquidum, PEG e PPG, MineralOil, Petrolatum**, spesso purtroppo presenti anche nei prodotti destinati a bambini e neonati e nelle creme idratanti per il viso e per il corpo vendute nei comuni supermercati e nelle profumerie, ma attenzione anche ai prodotti acquistati in farmacia o in erboristeria. Dietro scritte e illustrazioni verdi possono nascondersi ingredienti indesiderati.

3) **Ingredienti altamente inquinanti come EDTA, MEA, TEA, MIPA.**

4) **Ingredienti altamente allergizzanti** o considerati come potenziali cessori di formaldeide, tra i quali troviamo: Triclosan e Imidazolidinyl urea, DMDM Hydantoin, Methylisothiazolinone e Methylchloroisothiazolinone, utilizzati come conservanti.

5) **Siliconi** come Poliquaternium-80, Dimethicone e Amodimethicone, inquinanti e capaci di creare una pellicola sulla pelle e sui capelli, per renderli apparentemente sani, ma per nulla nutriti.

Gli ingredienti utilizzati nei cosmetici sono innumerevoli, ma iniziando a leggere le etichette dei prodotti comincerete a notare la frequente presenza delle sostanze che vengono utilizzate più spesso, così che potrete iniziare a **memorizzarle tra i componenti da preferire o da evitare.**

In caso di dubbio, per poter comprendere se un ingrediente cosmetico è da considerarsi rispettoso o potenzialmente dannoso per l'ambiente o non particolarmente benefico per la nostra pelle, è possibile **consultare il Biodizionario, in cui sono stati catalogati oltre 4000 ingredienti cosmetici a seconda del loro livello di accettabilità.**