

CRESCERE IL CONSUMO DI CIOCCOLATA

L'antidepressivo più economico

→ SEGUE DALLA PAGINA 19

LOOK

Ricerca nei mercatini dell'usato, acquisti alle aste via Internet, affitto di accessori firmati e non solo su Web. Il look primavera estate e anche autunno inverno del 2009 unisce risparmio e fantasia. Da Londra arriva un suggerimento: il guardaroba in comune tra amiche. Basta mettere insieme un fondo mensile comune per gli acquisti, un armadio unico e l'affiatamento giusto per non litigarsi i capi. In Italia il look è salvo con Ego, il guardaroba ecologico organizzato. Sul sito www.suiteatwork.it si scelgono i vestiti ogni settimana, si prendono in prestito e poi si riconsegnano. Lavaggio e stiratura sono compresi nel prezzo.



Con il look gratis poi ci si diverte anche. Buttandosi nelle feste dedicate al baratto. Anglofonizzato il fenomeno si chiama «Swap Party», o più comprensibilmente «Festa del Baratto», o meglio ancora «scambio di stagione». È questo il caso in cui si rinnova il guardaroba senza spendere un euro e si rinsalda l'amicizia. Ci si limita a tirare fuori dall'armadio ciò che non si utilizza più, a patto che sia in buone condizioni, si organizza una festa in casa, o in un locale tra amiche, colleghe e conoscenti e ci si scambia abiti e accessori. Nell'era di Internet è chiaro che il baratto è anche online su appositi siti dedicati allo «swap». E se dovete sposarvi date un occhio ai siti indiani: ci sono degli abiti per le nozze decisamente vintage ma molto economici e dalla fattura unica.

MAQUILLAGE

Un sito per realizzare il sapone in casa (ilmiosapone.it) e un intero forum per le appassionate di maquillage eco ed economico, due aggettivi che ormai viaggiano assieme. Si chiama «Sai cosa ti spalmi?», sottotitolo «Come farsi belli senza distruggere il pianeta» (www.saicosatipalmi.org) e rappresenta una fonte inesauribile di dritture per fare da soli il rossetto o la cipria. Le basi sono quelle dell'erboristeria. Il resto è frutto di sperimentazioni biologiche con sorelle che fanno da cavie e amiche disposte a provare un gloss «che si appiccica sulle labbra almeno sei ore». Se leggere non vi basta, cercate su YouTube i video di Makeup Tutorial dove la giovane Clio si arma di spatole e ombretti per realizzare il rossetto del colore adatto alla giornata. Profumi autarchici, creme fatte in casa, deodoranti e sali da bagno. Una miniera di informazioni, trattate in modo divertente ma senza leggerezza.

NO LOGO

Partendo dal saggio di Naomi Klein, si è sviluppato un intero movimento che rifiuta le marche e applica il nocopyright e il copyleft come filosofia ed etica politica. Il no logo si applica anche all'abbigliamento che cancella il brand ed è quindi più economico, più ecologico, dalla parte del lavoratore e del consumatore. Per esempio AdBusters è un'associazione no profit che da anni combatte contro lo strapotere della pubblicità e delle multinazionali. Così sono nate le BlackSpot Sneaker, scarpe simili alle Converse, prodotte in Portogallo da una famiglia di imprenditori senza sfruttare gli operai, senza delocalizzazioni selvagge e senza utilizzare materiali provenienti dall'uccisione di animali. Sono vendute in tutto il mondo tramite www.adbusters.org/campaigns/blackspot. La scarpa, prodotta totalmente in materiale naturale, è biodegradabile al 70%, la suola è rinforzata perché duri nel tempo e la produzione non richiede l'uso di agenti chimici.

ORTO

Il massimo sarebbe usare la terrazza condominiale e trasformarla in un giardino pensile. I vantaggi che si possono ottenere, oltre che estetici, sono anche funzionali: viene infatti ridotta l'escursione termica, aumenta il risparmio energetico, migliora l'isolamento termo-acustico e si riduce l'inquinamento ambientale, grazie alla cattura delle polveri sottili. In alcune regioni il «tetto verde» è incentivato anche a livello economico. In assenza di un grande terrazzo, basta un balcone. Oltre alle piante aromatiche, si possono coltivare ortaggi (pomodori, zucchine e melanzane, ad esempio), fragole e insalata. Sul web ci sono decine di blog dedicati all'argomento (da erbaviola.com a florablog.it) fino ai libri: da «Il balcone dell'indipendenza» di Stampa Alternativa alla bibbia verde («Il nuovo libro delle erbe») di Jekka McVicar. Basta dotarsi degli strumenti necessari e di moltissima pazienza.

YOGURT FAI DA TE

Senza yogurtiera ma con un thermos: si scalda il latte, si aspetta che si raffreddi un pochino, si aggiunge un cucchiaino e si mette tutto in un thermos capiente (da 350 ml). Si prepara la sera e la mattina dopo è pronto. Buonissimo ed economico.

PANE

Considerati i costi di rosette e pagnotte, niente affatto comparabili con gli ausili delle materie prime, tanto vale fare da sé, a casa propria. Sul sito panefattoincasa.net, vengono spiegati tutti i passaggi necessari per impastare e cuocere, e raccontati nel dettaglio i lieviti da usare e i tipi di farina. Per i pigri che detestano sperimentare e per i neofiti si può

cominciare acquistando la macchina del pane, piccolo robot che impasta. Per tutti gli altri vale la pena di provare e riprovare. Serve circa mezz'ora di tempo da dedicare al «prodotto» ma tra spese di materie prime e uso del forno a gas si spendono al massimo 60 centesimi per un chilo di pane, contro i tre euro che si lasciano dal fornaio.

«Q» IL LIBRO

È l'ultimo libro del collettivo situazionista Luther Blissett che darà poi vita a Wu Ming Foundation. Il primo in cui viene affrontata la forma romanzo. Come gli altri realizzati dalla «fondazione» è scaricabile gratuitamente dal sito wumingfoundation.com. Ogni loro testo, saggio o racconto reca la dicitura «si consente la riproduzione parziale o totale dell'opera e la sua diffusione per via telematica, purché non a scopi commerciali». Citando Dickens gli autori spiegano che «Comunicare col pubblico in tutti i modi è una fatica d'amore». Un download legale, da abbinare col bookcrossing, la pratica di lasciare nei luoghi pubblici un libro perché venga letto e scambiato dal più alto nume-



ro di persone.

ROADSHARING

È l'autostop del Terzo Millennio. Dove? Sul sito Roadsharing.com, in quattro lingue, dove tutti possono inserire il proprio percorso e la propria meta per fare almeno un pezzo di strada insieme, che si parta per una vacanza «on the road» come Sal Paradise, protagonista narrante del celeberrimo libro di Jack Kerouac o si vada a lavoro come migliaia di pendolari. Grazie a GoogleMaps e Google Transit si inserisce facilmente il percorso. Poi basta attendere, comodamente seduti davanti al pc, che qualcuno passi di lì e clicchi lo stesso percorso.

Un modo ecologico, economico e comodo di viaggiare, insomma, che usa la tecnologia di condivisione più attuale: il Web 2.0.

SPINA

Detersivi, latte, acqua e perfino grappa alla spina. Si risparmia e non si inquina. Una buona abitudine inaugurata circa due anni fa in Italia ma che sta dando risultati apprezzabilissimi. Solo in Piemonte nel 2008 si è evitata la produzione di 6 tonnellate di plastica e di 3 tonnellate di cartone e si è ridotto il consumo di acqua di 26 milioni di litri. Dati forniti da Ecoalfabeta.blogosfere.it che riporta l'elenco dei supermarket e degli esercizi commerciali che hanno aderito. Nei 12 punti Eco della Crai si vendono