

Un progetto a cura di:



COMUNITA' MONTANA VALLE SERIANA



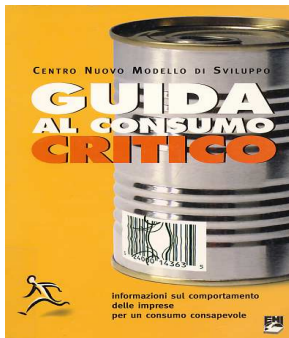
**gaia**  
ECOSERVIZI



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
VALLE SERIANA

## PULIAMO CASA SENZA SPORCARE IL MONDO!

Alcuni consigli di lettura e siti per approfondire.



### **Guida al consumo critico.**

**Centro Nuovo Modello di sviluppo, Emi, 2003; in particolare da pag. 80 a pagina 87, e da pag. 137 a 140.**

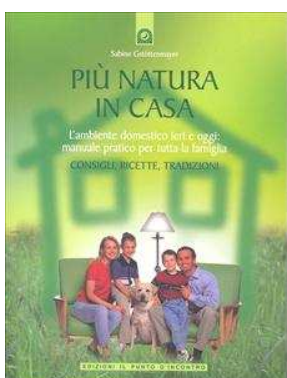
Questa guida ti aiuta a stabilire su quali prodotti far ricadere le tue scelte di acquisto. Le informazioni raccolte si riferiscono ai 170 gruppi italiani ed esteri che incontri più frequentemente al supermercato. Sono organizzate sia per tabelle di marchi (seconda parte), che per schede di impresa (terza parte) per consentirti di scegliere in modo più agevole.



### **Marinella Correggia. Manuale pratico di ecologia quotidiana.**

**Mondadori 2000, 431 pp. (Oscar Guide); in particolare il capitolo 5.**

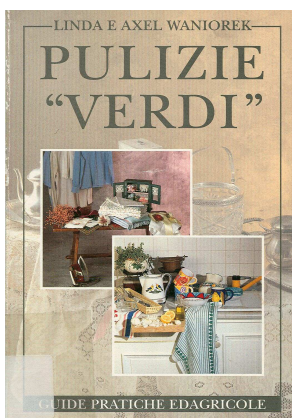
Nelle pagine di questo libro troverete formulazioni già pronte e testate, ma anche tanti suggerimenti per preparare prodotti con caratteristiche studiate solo per voi. Per ogni ricetta: ingredienti, modalità di preparazione e indicazioni d'uso. Molto interessanti anche i capitoli sull'ecocasa, sull'energia domestica e sull'acqua.



**Sabine Göttinger, *Più natura in casa. L'ambiente domestico ieri e oggi: manuale pratico per tutta la famiglia. Consigli, ricette, tradizioni.***

**Ed. Il Punto d'Incontro 2006, 223 pp.**

Un prezioso manuale che affronta tutte le problematiche relative alla gestione di una casa da un punto di vista naturale e salutare, offrendo ricette realizzabili con ingredienti ecologici, oltre a numerosi consigli pratici per favorire una vita domestica nel rispetto della salute di tutta la famiglia.



**Linda e Axel Waniorek, *Pulizie "verdi": consigli e ricette per preparare in casa prodotti ecologici per le pulizie domestiche.***

**Edagricole – Edizioni Agricole, 1996, 127 p.**

Cosa potrebbe fare il cittadino se volesse ridurre il più possibile l'impatto dei prodotti adoperati per la pulizia, ad esempio, della casa o dell'auto? Certamente prepararseli da sé. Questo libro, senza grandi discorsi sulla tutela dell'ambiente e senza approfondimenti sulla chimica dei prodotti, spiega come fare a soddisfare sia le esigenze igieniche, che quelle ecologiche, proponendo prodotti differenziati per i vari usi.



**Karyn Siegel-Maier, *Casa pulita naturalmente: 101 ricette facili, sicure, non inquinanti per l'igiene della vostra casa.***

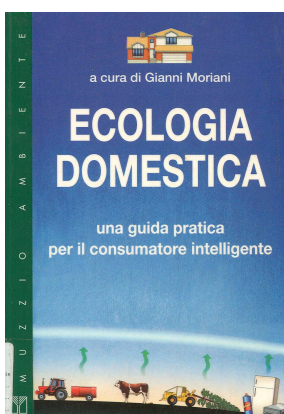
**Edizioni Il Punto d'Incontro, 2005, 191 p.**

Lo sapevate che i livelli di contaminazione chimica nelle abitazioni sono fino a 70 volte superiori a quelli dell'aria aperta? Perché correre rischi quando esistono alternative naturali ai prodotti chimici, chiaramente descritte in questo prezioso manuale, con tutte le istruzioni necessarie.



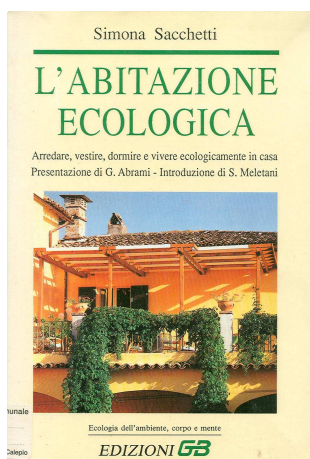
**Patrizia Garzena e Marina Tadiello *Cura naturale della casa.***  
**Edizioni FAG Milano, 2006, 255 p.**  
**(NaturalLifeStyle).**

Riscoprendo tecniche di pulizia "antiche" alla luce delle esperienze e conoscenze moderne diventa possibile prendersi cura della casa in maniera rapida, efficiente, economica, senza ricorrere a miscugli ultraspecializzati, prodotti con materie prime non rinnovabili. Questo libro vi guida passo passo alla scoperta di preparazioni e sistemi di pulizia che garantiscono attenzione all'ambiente e al mondo che ci circonda.



***Ecologia Domestica: una guida pratica per il consumatore intelligente.***  
**A cura di Gianni Moriani, Franco Muzzio Editore,**  
**1997, 235 p. (Muzzio ambiente).**

Un manuale che fornisce le principali informazioni sui prodotti di uso domestico affinché ci si sappia districare, a ragion veduta, tra le montagne di merci che l'industria scarica letteralmente addosso al consumatore. Contiene inoltre un'interessante capitolo riguardante il rischio tossicologico da prodotti di uso domestico. Arricchito da un'antologia di brevi e graffianti brani di Beppe Grillo.



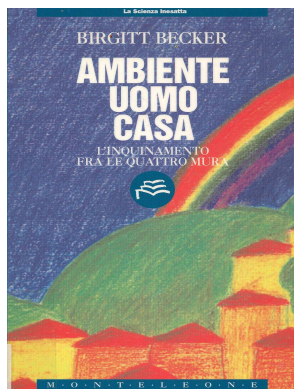
**Simona Sacchetti. *L'abitazione ecologica: arredare, vestire e vivere ecologicamente in casa.***  
**Edizioni GB, 1993, 207 p.**

Seppur non recentissimo questo libro contiene informazioni e spunti tuttora validi. Prende in considerazione la "medicina dell'habitat" proponendo soluzioni concrete per l'ambiente, l'uomo e la casa, con riferimenti anche alla bioarchitettura.



***Tutto risolto! I trucchi di ieri e di oggi per il fai da te domestico: creare, ripulire, riparare con mille consigli attuali e ecologici.***  
**Touring editore, 2006, 255 p.**

Libro estremamente pratico con 368 trucchi e rimedi facili per tutti i problemi della vita quotidiana: casa, abiti, scarpe e accessori, cura e benessere del corpo, ricette di una volta e trucchi di cucina, fiori e piante, animali domestici e non, l'angolo del fai da te.



***Birgitt becker. Ambiente uomo casa. L'inquinamento fra le quattro mura.***  
**Monteleone, 1996, 203 p (La scienza inesatta).**

Manuale abbastanza tecnico che mette in risalto le insidie nascoste negli ambienti interni dove tutti passano gran parte della giornata. L'autrice non si limita a denunciare la situazione, ma propone alternative realistiche, sane ed ecologiche per ovviare ai problemi. Vivere sano non significa rinunciare a qualche comodità, ma piuttosto ad ottenerla in modo compatibile per vivere bene oggi e domani.



***Tiziano Guerzoni. Una casa sana per vivere bene. Verdechiario edizioni, 2007***

Il libro esamina diversi aspetti del costruire e del vivere sano, fornisce spiegazioni e propone soluzioni e desidera essere un manuale per l'utente, ma può fornire informazioni utili anche a tecnici e operatori del settore.

<http://www.altroconsumo.it/map/src/53081.htm>

Sezione specifica dedicata alla pulizia della casa del sito di "Altroconsumo". (Gli articoli citati possono essere recuperati anche attraverso la rivista cartacea a cui molte biblioteche sono abbonate).

[http://www.retegas.org/upload/dl/doc/2006\\_Cesena\\_RelazioneGruppoDetersivi.pdf](http://www.retegas.org/upload/dl/doc/2006_Cesena_RelazioneGruppoDetersivi.pdf)

Da leggere la relazione svoltasi, nell'ambito della rete dei Gruppi d'Acquisto sulla questione detersivi e imballaggi.

[http://www.provincia.fe.it/ecoidea/collana\\_guide/guide/lettura/guida\\_bioarchitettura.pdf](http://www.provincia.fe.it/ecoidea/collana_guide/guide/lettura/guida_bioarchitettura.pdf)

Prestiamo attenzione al luogo e al terreno su cui crescerà la nostra casa, diciamo no alla passiva accettazione dei materiali d'uso comune scegliendo quelli sani: aumenteremo il nostro benessere e contribuiremo alla realizzazione di uno sviluppo sostenibile in armonia con l'Ambiente. Una guida che vuole essere uno strumento che ci aiuti a far sì che la casa sia la nostra... terza pelle, dopo l'epidermide e dopo i nostri abiti, quindi che ci protegga, isolandoci dagli avversi agenti atmosferici e, nello stesso tempo, ci permetta di traspirare e respirare.

Si veda anche il sito <http://www.provincia.fe.it/ecoidea> ricco di molti altri spunti interessanti e da un buona sezione di link.

<http://www.greenpeace.it/inquinamento/casadeiveleni>

Scopri quali composti chimici pericolosi per l'uomo e per l'ambiente ci sono in casa tua.

<http://www.wwf.it/lavoro/campagne/detox/home.asp>

Sito del WWF riguardante il Nuovo Regolamento Europeo sulla Chimica (REACH) e la campagna WWF "Svelenati! L'antidoto 6 tu" che desidera sottolineare come i cittadini siano la chiave per indurre un cambiamento che porti benefici alla salute e all'ambiente. Tutti noi possiamo infatti assumere uno stile di vita e delle precauzioni che limitino i rischi.

[http://www.ambiente.venezia.it/ambientario/upload/labostilinfo\\_detersivi310505\\_1autoproduzione.pdf](http://www.ambiente.venezia.it/ambientario/upload/labostilinfo_detersivi310505_1autoproduzione.pdf)

Contrariamente a quello che si può pensare è un procedimento abbastanza rapido, e semplice, prepararsi i detersivi e i cosmetici diventa un piacevole gioco, un modo diverso per rilassarsi e anche prendersi cura di noi. Documento pdf con indicazioni e ricette.