Adeus, plástico!

Chaves para unha vida sen residuos

Elisa Nicoli e Chiara Spadaro

Tradución de María Mediero Mayán
coa colaboración de María Baqueiro Vidal

catroventos
EDITORA

Adeus, plástico!

Chaves para unha vida sen residuos

Elisa Nicoli
Chiara Spadaro

Tradución de María Mediero Mayán
coa colaboración de María Baqueiro Vidal

catroventos
EDITORA

Título: *Plastica addio*
Autoras: Elisa Nicoli, Chiara Spadaro
© 2021: Altra Economia soc. coop.
© das imaxes: Elisa Nicoli
© fotografía de cuberta: Jasmin Sessler en Unsplash (https://unsplash.com/@jasmin_sessler)

© da edición galega: Catro Ventos Editora, S. Coop. Galega, 2021
Tradución: María Mediero Mayán
Adaptación: María Baqueiro Vidal e María Mediero Mayán
Revisión lingüística: Patricia Buxán Outeiro
Deseño e maquetación: Isidro Dozo Valladares e Alicia Rodríguez Malga

Catro Ventos Editora, S. Coop. Galega
Rúa Ferrería, 25 – 36202 Vigo (Pontevedra)
www.catroventos.gal

ISBN: 978-84-122499-9-6
Depósito legal: VG 723-2021
Impreso en Jadfel Artes Gráficas

XUNTA DE GALICIA

Esta obra recibiu unha subvención da Consellería de Cultura e Turismo da Xunta de Galicia.

Fieis ao principio de sustentabilidade ambiental que, entre outros, rexe as actividades de Catro Ventos, traballamos para que a pegada ecolóxica dos nosos libros sexa a mínima posible. Por iso, nese avance cara á ecoedición, baseado na investigación de procesos e na cooperación coas nosas provedoras, este libro que tes nas mans é moi especial, como che explicamos a seguir.

— O papel ten certificación FSC e está libre de ácidos, metais pesados e cloro (este último é un elemento químico altamente tóxico que adoita empregarse para o branquexamento da pasta de papel).
— Non hai metais pesados (o máis común nas tintas convencionais é o cobalto) nin aceites minerais nas tintas empregadas na impresión. Estas son de base vexetal, polo que están libres de compostos orgánicos volátiles.
— A cuberta non está laminada, é dicir, non leva recubrimento plástico ningún.
— Conseguimos reducir ao máximo as emisións contaminantes ligadas ao transporte imprimindo a só 3 km da nosa sede.

Se queres máis información sobre como traballamos para reducir o noso impacto na contorna, visita a nosa web: catroventos.gal/ecoedicion

FSC | SEN ácidos | SEN cloro | SEN metais pesados | SEN aceites minerais | SEN plásticos | AQUELADO en Galicia

9 Nota da editora
11 Limiar á edición galega
13 Agradecementos
15 Limiar das autoras. A natureza quebrada e un futuro posible

PRIMEIRA PARTE
21 Todo o plástico do mundo
23 Cap. 1 Que é o plástico
37 Cap. 2 *Plastic panic*: o plástico en cifras
43 Cap. 3 O plástico e a destrución do ambiente
69 Cap. 4 Os danos do plástico na saúde das persoas

SEGUNDA PARTE
79 Crónica dun futuro con menos plástico
81 Cap. 5 A solución que non soluciona: a reciclaxe
89 Cap. 6 A solución parcial: os bioplásticos
111 Cap. 7 As normas e estratexias de institucións e empresas

TERCEIRA PARTE
123 Vivir sen plástico
125 Cap. 8 Instrucións para unha vida sen plásticos
131 Cap. 9 A compra diaria e os envases de alimentos
155 Cap. 10 Unha cociña *plastic free*
161 Cap. 11 O coidado da casa
171 Cap. 12 A hixiene persoal
189 Cap. 13 O roupeiro
201 Cap. 14 No traballo e na escola: a vida fóra da casa
215 Cap. 15 As viaxes sustentables
223 Cap. 16 O coidado dos cativos
229 Cap. 17 Animais eco

CONCLUSIÓNS
231 Unha cultura e un cerebro sen plásticos
233 Materiais útiles

Nota da editora

Este libro é unha tradución do italiano adaptada, co consentimento da editorial de orixe, á realidade galega. Dado que non se trata dunha tradución «ao uso», decidimos encomendar a unha verdadeira experta no tema, María Baqueiro, a revisión da lexislación, normativas, produtos e tendas que se mencionan ao longo destas páxinas, así como a listaxe de recursos do capítulo final.

Estás ante unha fotografía puntual e indicativa da realidade *zero waste* galega. Probablemente a lexislación cambie (soñamos que para mellor), probablemente deixamos atrás proxectos interesantes e probablemente tamén moitos dos establecementos e produtores mencionados desaparecerán ou cambiarán de prácticas nos próximos tempos. Ademais, optamos por deixar algunhas das marcas que se sinalaban no libro orixinal aínda que non sexan propiamente km 0 (valora sempre se o impacto de reducir o plástico dun produto compensa a pegada que vai ter mercalo en liña, por moi boas prácticas que teña a empresa en cuestión).

O noso consello final é: ti sabes o que máis convén na túa casa e na contorna. Adapta as propostas á túa realidade e escríbenos con calquera consello ou eiva que detectes. Este libro mellorará en rede, igual que en rede conseguiremos reducir os refugallos que xeramos.

Se tes un proxecto que evita os residuos e non estás na listaxe, escríbenos a catroventos@catroventos.gal ou a través das nosas redes sociais.

Catro Ventos

Limiar á edición galega

Nas despedidas,
hai quen queda e hai quen marcha.
Poden estar previstas ou ser unha sorpresa, ser aceptadas… ou non; ser dolorosas, difíciles ou un puro trámite.

Este libro é unha despedida.
Nós quedamos, marcha o plástico.
Non é unha sorpresa, víase vir e, aínda que cada día o temos máis aceptado, esta despedida vai ser difícil e dolorosa.

Difícil porque dicir «Adeus, plásticos» é dicir adeus a un modo de vida, aos nosos hábitos, á nosa comodidade. Dolorosa polas formas en que chegamos ata aquí.

Catapultamos o plástico ao estrelato, ata o punto de que conquistou as nosas vidas.
Pero non nos confundamos, non foi o plástico quen invadiu as nosas casas, os nosos ríos, os nosos mares, as nosas praias, as nosas rúas.
Fomos nós.
O mal facer, a falta de previsión, a mala xestión.

Esta despedida non debe ser soamente dicir adeus aos plásticos, debe ser algo máis.

Neste momento de crise e oportunidade, debemos ter o valor de introducir cambios profundos, tanto nas formas de producir como, máis importante aínda, nos hábitos de consumo, en como actuamos, en que gastamos os nosos cartos e a que adicamos o noso tempo.

Adeus, presente.

Ola, futuro.

María Baqueiro Vidal

PRIMEIRA PARTE

Todo o plástico do mundo

CAPÍTULO 1

Que é o plástico

Chiara Spadaro

A idea dun libro «libre» de plástico foi de Elisa e pareceume boa dende o principio, porque afronta unha emerxencia ante a cal xa non podemos ficar caladas. Non estamos soas, e iso animounos: ao longo dos meses, o noso texto viuse apoiado por un coro de iniciativas, campañas e proxectos innovadores, creativos e replicables que están a fomentar a toma de conciencia sobre a importancia de abandonar un mundo feito de plástico. Observamos con asombro e admiración esta explosión de pequenas e grandes accións, e continuaremos a seguilas e a difundir os seus resultados (por exemplo, na revista italiana *Altreconomia*[1]).

Co noso traballo, propuxémonos un dobre e ambicioso obxectivo. Na primeira parte do libro, facemos unha lectura teórica do problema: reconstruímos a historia dos plásticos e a súa parábola descendente (onde pasou de símbolo da vida moderna a catalizador das críticas de quen se preocupa polo futuro da Terra Nai), investigamos as consecuencias para o planeta e a nosa saúde dunha produción e consumo de plástico excesivos, e explicamos cara a onde nos están a levar supostas «solucións» como a reciclaxe e a fabricación de bioplásticos, e como os regulamentos estatais e europeos poden axudarnos ou ser un obstáculo.

Pola súa banda, na segunda parte pomos por escrito as nosas propostas alternativas para a vida cotiá, é dicir, prácticas accesibles para irse desfacendo do plástico, día tras día.

É doado levar unha vida sen residuos grazas aos trucos que Elisa (a partir da páx. 123) ilustra paso a paso, axeitados a diferentes niveis

[1] N. da t.: ambas as autoras publican nesta revista e na súa editora.

(principiante, experto e profesional) e que deixan sempre espazo para a creatividade e sensibilidade de cadaquén. Só combinando unha conciencia ambiental e o coñecemento do problema con prácticas cotiás, mesmo aquelas que semellan non ter repercusión, poderemos tirar o plástico das nosas vidas. Resulta simbólica a introdución dun libro do ano 1986, *Pensieri di plastica,* do historiador de arte Luca Scacchi Gracco, na que se describe «o impresionante avance realizado nos últimos anos polos plásticos, que substituíron gran parte dos materiais tradicionais nunha incrible gama de aplicacións» e eloxia «estes produtos sintéticos que a natureza "esquecera" crear […], agora un mito do noso tempo identificado co progreso tecnolóxico e coas fronteiras máis avanzadas da ciencia».

Nos 33 anos —pouco tempo, en realidade— que seguiron a esa publicación, as cifras sobre produción e consumo de plásticos disparáronse vertixinosamente e as previsións dinnos que, nos próximos 20 anos, estas impresionantes cantidades poderían duplicarse.

Cando comezou a ascensión de «este gran poliedro de todos os materiais sintéticos», como o chama Scacchi Gracco?

«Lembras o Moplen?», preguntoume Giuseppe Ungherese, de Greenpeace Italia, durante unha conversa sobre o tema. Aínda non nacera, pero a publicidade dos anos sesenta desta marca de polipropileno isotáctico —«*leggero, resistente, inconfondibile*»— é unha icona dos plásticos en Italia. Con todo, a historia do desenvolvemento dos plásticos arranca moito antes: é mediados do século XIX e estamos en Inglaterra.

A historia dos plásticos

O primeiro material plástico semisintético chámase *parkesina* e invéntaa en 1856 en Birmingham o químico inglés Alexander Parkes (1813-1890) ao tratar a nitrocelulosa (ou nitrato de celulosa) con algúns solventes. Parkes paténtaa e, na Grande Exposición de Londres de 1862, presenta ao público este novo material que describe como «duro coma o marfil, transparente ou opaco, de calquera grao de flexibilidade, impermeable e coa maior parte das cores brillantes», que se pode usar «en

estado sólido, plástico ou fluído, e traballar en moldes e baixo presión», pódese «derreter ou usar como revestimento dunha gran variedade de substancias», estender ou traballar dun xeito similar á goma da India e usar para producir «medallóns, tubos, peites, asas, tiradores, incrustacións, caixas, estilográficas […]». En 1866, Parkes fundou The Parkesine Company nos arrabaldes de Londres, mais a parkesina nunca chegaría a ser un éxito comercial debido aos seus altos custos de produción e alta inflamabilidade. A fábrica pechou só dous anos despois, pero o socio de Parkes, Daniel Spill (1832-1887), patentou a xylonita despois de transformar a parkesina nun material máis estable e fundou a British Xylonite Company en 1877, que prosperou durante décadas en Brantham e que máis tarde foi chamada BX Plastics, até que se liquidou en 1999.

A parkesina e a xylonita son as nais do celuloide, patentado en 1870 polos irmáns Hyatt. En xeral, os celuloides son compostos creados a partir de nitrocelulosa e alcanfor, coa adición de colorantes e outros axentes. Na década de 1860, o estadounidense John Wesley Hyatt (1837-1920) compra a patente da parkesina e comeza a experimentar co nitrato de celulosa para producir bólas de billar, que até entón estaban feitas de marfil, un material moi caro e difícil de conseguir. En 1869, Hyatt patenta un método para revestir as bólas de billar coa adición de colodión e, no ano seguinte, funda a Albany Billiard Ball Company en Albany, Nova York. En 1870, canda o seu irmán Isaiah, John Hyatt patenta un proceso de fabricación dun «material parecido aos cornos» facendo uso do valor plastificante do alcanfor no nitrato de celulosa: o celuloide. É un material altamente inflamable e caro de producir, polo que hoxe en día se emprega menos (aínda se usa nas bólas de tenis de mesa, nalgúns instrumentos musicais e nas pugas de guitarra); porén, foi o rei da industria fotográfica e cinematográfica até que, nos anos cincuenta, se substituíu por películas de acetato, máis flexibles.

Así e todo, coa chegada do século xx, o celuloide, un material duro, flexible e moldeable, resistente á auga, aos aceites e aos ácidos diluídos, e producible a baixo custo nunha variedade de cores, comeza a ser superado por outros polímeros totalmente sintéticos.

En 1907, o químico belga Leo Baekeland (1863-1944), creador en 1893 do papel fotográfico Velox, que permite revelar as fotos con luz artificial e que logo comprou Kodak, inventa en Yonkers (Nova York) a baquelita, o primeiro plástico feito exclusivamente con compoñentes sintéticos a partir dunha reacción de condensación do fenol co formaldehido. A baquelita revoluciona a industria dos plásticos polas súas propiedades de non-condutividade eléctrica e resistencia á calor. En 1939, 32 anos despois, a Bakelite Corporation de Leo Baekeland foi adquirida pola multinacional texana Union Carbide, fundada en 1917 como Union Carbide & Carbon Corporation e hoxe controlada ao 100 % pola Dow Chemical Company. Entrementres, en 1908, o suízo Jacques Edwin Brandenberger (1872-1954), químico e enxeñeiro téxtil, inventou o celofán (de *cello*, 'celulosa', e *diaphanis*, 'transparente'), un material derivado da celulosa (e despois da viscosa), transparente, impermeable e flexible, que se comeza a aplicar de inmediato no campo dos envases e embalaxes. Cinco anos despois, Brandenberger funda La Cellophane S. A. en París, cunha primeira e importante planta de produción en Bezons, onde durante a I Guerra Mundial se produciron follas de protección ocular de celofán para máscaras antigás. Este afortunado mercado foi adquirido en 1923 pola multinacional estadounidense DuPont.

O 1912 é o ano do cloruro de polivinilo (ou policloruro de vinilo, PVC): o seu proceso de produción, a base de acetileno e ácido clorhídrico, foi descuberto polo químico alemán Fritz Klatte (1880-1934). No entanto, o éxito deste material plástico chegará só uns vinte anos despois, en 1934, cando a empresa BASF (Badische Anilin- und Soda-Fabrik, nada en 1865) comeza a producir PVC nunha planta de Alemaña. O mercado deste material desenvólvese sobre todo a finais dos anos 1940, despois da II Guerra Mundial.

A aparición de novos polímeros sintéticos atopa neses anos unha forte base teórica nos estudos, iniciados na década de 1920, polo químico alemán Hermann Staudinger (1881-1965), fundador da química macromolecular e galardoado co Premio Nobel de Química en 1953.

A partir dos anos 1930 e, posteriormente, coa II Guerra Mundial, espállase unha nova materia prima para a fabricación de plásticos —o petróleo— e desenvólvense novas técnicas para a produción en masa de polímeros sintéticos. A invención do nailon (poliamida, PA) en 1935 atribúese ao químico estadounidense Wallace Carothers (1896-1937), líder da química orgánica de DuPont, que tamén puxo en marcha os primeiros estudos sobre o neopreno, que é unha goma sintética. O nailon, elástico e resistente, abre o camiño para o éxito das fibras sintéticas. Aplícase nun principio para facer as sedas dos cepillos de dentes (aló polo 1938) e, máis adiante, difúndese como material para elaborar medias (concretamente, a partir de 1940, tras a súa presentación un ano antes na Exposición Universal de Nova York) e na produción de paracaídas durante a II Guerra Mundial. Precisamente nos anos da guerra, para atopar alternativas a produtos naturais de difícil obtención, comézase a experimentar cos polímeros, como os poliuretanos (PUR e PU), usados en lugar da goma, e esténdese o uso do cloruro de vinilo ou do mencionado PVC, empregado, por exemplo, na produción de discos musicais. O tereftalato de polietileno (PET), unha resina termoplástica da familia dos poliésteres, paténtao en 1941 o químico británico John Rex Whinfield (1901-1966) con James Tennant Dickson para a Calico Printers' Association de Manchester. O PET aplícase moito despois da II Guerra Mundial para a produción de fibras sintéticas, como o forro polar. Tamén se fixo popular cos nomes comerciais Mylar (utilizado por primeira vez en 1951 nos Estados Unidos) e Dacron en América do Norte, Terylene no Reino Unido e Lavsan en Rusia. Este material destínase ao envasado de alimentos e, en 1973, o enxeñeiro estadounidense Nathaniel Wyeth (1911-1990), que traballaba para DuPont, rexistra unha patente que revolucionou o comercio: a botella de PET. Lixeira, transparente e resistente, aínda é moi popular hoxe en día como envase para auga e bebidas.

Na década de 1950, descóbrese a resina de melamina-formaldehido, un material plástico termoestable, como a omnipresente fórmica, empregada na produción de laminados para mobiliario e pratos e cubertos baratos.

CAPÍTULO 9

A compra diaria e os envases de alimentos

A primeira actividade na que podemos comprometernos a reducir o plástico é a compra. Neste primeiro capítulo, centrarémonos na compra de alimentos. Atoparás ideas e propostas sobre outros eidos nos capítulos específicos de cada tema. A diferenza da cadea curta, os produtos vendidos polas grandes superficies viaxan dun lado ao outro do país e máis alá, realizando desprazamentos que requiren tempos moito máis longos para conectar produtor e consumidor. Por iso, os alimentos do supermercado deben necesariamente ir embalados, en primeiro lugar, por motivos de hixiene e, en segundo, para que duren máis. A embalaxe de froitas e verduras faise, daquela, por unha razón «ética»: reducir o desperdicio de alimentos, xa que o recubrimento en plástico prolonga a súa vida. Unha xustificación en parte comprensible. Porén, non hai xustificación para a piña pelada e picada nunha lata de plástico ou a macedonia lista para levar ou a cabaciña á xuliana nunha bandexa. Nas redes sociais hai grupos que publican fotos «extremas» de alimentos hiperenvasados sen sentido ningún, dende aguacates pelados, desosados e plastificados até dentes de allo descascados e empaquetados nun blíster coma se fosen aspirinas. Os produtos bio tamén adoitan estar envasados de máis. Por tanto, é o propio sistema loxístico das grandes cadeas o que crea a necesidade do envasado: ningún produtor soñaría con vender os seus produtos frescos na súa tenda ou no mercado envoltos en plástico.

Non che dicimos que deixes de ir ao supermercado, pero seguramente será máis difícil evitar o plástico se continúas comprando só nas grandes superficies.

Nivel 1: Marcos, solteiro. Nivel principiante

Son Marcos e vivo só. A miña moza acaba de deixarme e quedei coa neveira baleira. Traballo todos os días unhas 10 horas. Dáme tempo a ir facer a compra uns minutos antes de que peche o súper. Era ela a que se preocupaba polo medio ambiente. Eu, antes de coñecela, sobrevivía con pratos listos para comer, mais non quero volver á dinámica de acumular lixo e, ademais, teño pouca paciencia para reciclar, polo que retomar os meus vellos hábitos me xeraría un forte sentimento de culpa. Que podo facer?

O primeiro paso para evitar o plástico no supermercado é dar varias voltas pola sección de froitas e verduras e mercar produtos a granel. Para tal, é necesario ter no peto algúns trucos que non che han custar demasiado esforzo.

1. Leva sempre un par de **bolsas reutilizables** no coche, na bici, na mochila, no bolso…; así estarás sempre preparado para cando atopes un momento para facer a compra. Agora hai moitos tipos e para todos os gustos. Se es de quen adoita esquecelas na casa, engancha unha bolsa ás chaves, coma se fose un chaveiro. Aínda que sexa de plástico, será reutilizable; sempre mellor ca empregar bolsas desbotables.

a) As bolsas de algodón que está tan de moda regalar nas máis variadas ocasións son un pouco voluminosas, pero xeralmente moi resistentes, a diferenza das bolsas de bioplástico que, aínda que foron mellorando co paso dos anos, non é raro que rachen cando as levas da tenda á casa, ou as bolsas de papel, que en canto ven dúas pingas de choiva se desfán nas mans.

b) Tamén hai bolsas de material reciclado feitas a base de fibras recicladas ou a partir dos tecidos de paraugas rotos ou outros obxectos. Fenosita (fenositaviciuswear) reutiliza os tecidos de paraugas rotos para crear saias e, na edición 2019 do Festival Sinsal, fixéronse bolsas e mochilas ben resistentes con restos de lonas doutras edicións.

2. Pregunta se poden entrar en contacto directo cos alimentos. Se a resposta é non, ten tamén algunhas bolsas lavables ultralixeiras á man para poder mercar as verduras e a froita a granel. Hai varias opcións:

a) De algodón de comercio xusto e orgánico, de malla (como as de cholita.gal) ou semitransparentes. Algunhas veñen coa tara escrita, que

pode ser útil para que quen pesa os produtos faga a resta do peso final. Se non é posible, primeiro pesa as verduras e froitas, e despois méteas na bolsa e pega nela os adhesivos do código de barras. Se na caixa che poñen mala cara, explica as túas boas razóns. Se non, usa unha bolsa por produto, pero vas ter que levar un bo feixe enriba e para as compras improvisadas non é práctico. Para limpar de xeito ecolóxico as molestas tinguiduras vermellas da lombarda ou dos amorodos, é moi eficaz lavalas con xabón tipo Marsella e deixalas 10 min a mollo nunha lixivia suave que podes facer na casa.

Se non atopas mellor solución, podes usar as bolsas de plástico duradeiro que venden en moitos establecementos para facer a compra. Son menos contaminantes ca as bolsas dun só uso, pero ten en conta que adoitan ser de poliéster.

3. O maior desafío é evitar mercar envases de plástico. Hai moitos produtos empaquetados con opcións máis sustentables ca o plástico e, como lerás ao final deste capítulo, é un recurso utilizado en exceso e onde menos o esperas. É evidente que, cantos máis alimentos preparados para o consumo mercas, máis probabilidades hai de que estean sobreenvasados, especialmente con plástico. Vexamos as opcións de envases:

a) O mellor envase, con diferenza, é o **vidro**. O ideal sería o vidro retornable, que se reutiliza polo menos 50 veces a non ser que escache por algún motivo. Hai botellas, frascos e botes con salsa de tomate, hortalizas e legumes listas para comer, en aceite e en vinagre, salsas, zumes de froita, iogures, auga e outras bebidas, vinagre, aceite, conservas de peixe, carne ou verduras, especias…

b) O **papel** úsase para bolsas para o pan, as froitas e as verduras, o azucre branco, a fariña… O **cartón** destínase aos produtos alimenticios secos (sal, pasta, arroz, cereais, galletas, ovos…). Evita o papel e o cartón con fiestras de plástico.

c) En **aceiro** ou **folla de lata** atoparás botes, latas propiamente ditas e todo tipo de recipientes para aceite (de oliva e de xirasol), conservas de legumes, conservas de carne e peixe, conservas vexetais como tomates pelados e froita en xarope, café…

d) En **aluminio** envásanse principalmente bebidas carbonatadas, conservas e tubos con salsas listas para o consumo.

Nivel 2: Claudia, nai. Nivel experto

Chámome Claudia. Na miña familia somos catro persoas e eu son a única muller. Os meus dous fillos xa teñen idade suficiente para non me necesitaren as 24 horas do día, así que podo comezar a pensar un pouco en min e nas miñas prioridades. Cada vez con máis frecuencia, dou tido a mañá dos sábados libre para adicala ás compras da semana seguinte. Gustaríame atopar novas estratexias para limitar a adquisición de plástico no supermercado ou nas tendas. Ando na procura de ideas sinxelas e viables.

Todas as propostas para o nivel 1 son válidas, pero, ademais, podes engadir novos retos.

1. Se sabes exactamente o que queres mercar e en que cantidade, podes levar **contedores lavables** da casa e mercar sobre todo nas seccións de froitas e verduras, panadaría, carnizaría e peixaría, onde venden pan, fariñas, carne, peixe, queixos, embutidos e produtos a granel. Por suposto, debes asumir a plena responsabilidade da hixiene dos teus recipientes. Algúns supermercados non che van permitir que uses os teus propios envases (v. a páx. 145). É moito máis doado facelo en tendas de ultramarinos, froitarías, peixarías ou en pequenos establecementos con produtos a granel. Estes son os recipientes que podes levar da casa, aínda que abordaremos o tema máis polo miúdo no capítulo dedicado á cociña.

a) De **vidro**, moi pesados e, ás veces, fráxiles. Teñen a vantaxe de que podes gardalos directamente no frigorífico tal e como están en canto chegues á casa. Podes usar tápers ou reutilizar botes con tapa de rosca de produtos que mercaches envasados.

b) De **aceiro inoxidable**. É importante que empregues só envases estancos. Son moi hixiénicos, menos pesados ca o vidro e sen risco de rotura. É posible que non chos acepten nalgúns establecementos porque non son transparentes.

c) De **plástico**. Por suposto, se queremos reducir a cantidade de plástico en circulación, cómpre evitalos. Con todo, é certo que son moi

lixeiros. Usa só os de bioplástico e contacta co fabricante para que che demostre que están libres de substancias potencialmente tóxicas.

d) Na panadaría probablemente non terán problema en mercares coa túa bolsa de **algodón**; así evitarás as bolsas de papel e as bolsas coa fiestra de plástico.

e) Bolsas de **papel lavables** (70 % de celulosa europea certificada como procedente de produción sustentable e 30 % de látex, obviamente non-biodegradable nin reciclable ao final da súa vida), nacidas dun proxecto de *crowdfunding* (füll-einfach-mehrfach.de). Son lixeiras e poden levarse sempre enriba, mais non atopamos tendas físicas próximas onde adquirilas.

2. Para meter a froita e a verdura nas bolsas, en lugar das luvas de plástico que che dan na tenda, podes usar:

- luvas de algodón lavables traídas da casa
- unha bolsa de algodón ao contrario para ir collendo as pezas de froita ou as verduras

Nivel 3: Marta, vive coa parella e non ten fillos. Nivel profesional

Son Marta, vivo coa miña parella Tobías e dámoslle moita importancia ao noso impacto na Terra. Os dous prestamos atención aos produtos que mercamos, a como viaxamos e ao tipo de vacacións que facemos. Polo de agora, non temos fillos e temos traballos moi flexibles, polo que podemos organizarnos como consideramos máis oportuno. Gústanos moito elaborar nós todo o que podemos e facer troca para obter todo o que non somos quen de facer. Formamos parte dun grupo de consumo e mercamos o máximo posible directamente a produtores ecolóxicos, con ou sen certificación.

O supermercado xa non é unha opción, agás nas emerxencias. Neste caso, aconsellamos seguir aplicando unha serie de estratexias de compra xa adoptadas dende hai anos e de mercar o máximo posible a granel (páx. 143) e directamente aos produtores. A mellor forma de evitar o envasado de alimentos é, en xeral, a produción propia e a adquisición unicamente de materias primas.

Adeus, plástico!

O plástico é un potente símbolo de modernidade, pero tamén das súas contradicións. A batalla contra o plástico xa está en andamento, mais, con tantas dúbidas e sobreinformación, ás veces queremos facer as cousas mellor e non sabemos como. *Adeus, plástico!* explica o panorama actual con cifras e datos chave, deixa ao descuberto o problema dos plásticos de usar e desbotar (para o ambiente e tamén para a saúde), as consecuencias da obsesión pola reciclaxe e as alternativas posibles, e está inzado de consellos prácticos para cambiar os nosos hábitos e reducir os refugallos en todos os aspectos da nosa vida cotiá.
Unha guía para ler, reler, subliñar, ter á man para consulta e chegar sempre á mesma conclusión: reducir é o R máis importante de todos e o noso futuro e o do planeta pasan por deixar de usar plástico até chegarmos a un refugallo case cero.

catroventos
EDITORA
www.catroventos.gal

SEN PLÁSTICOS 2021

PVP: 19,90 €
978-84-122499-9-6
9 788412 249996

Aquelado en Galicia