

INDICE

PREFAZIONE di Maurizio Pallante.....	5	L'arte dello stendere (per non stirare).....	22
INTRODUZIONE.....	9	COMPUTER	23
CAPITOLO 1 • TAGLIA LA BOLLETTA.....	12	CAPITOLO 2 • AUTOPRODUZIONE E SPESA INTELLIGENTE	24
PIANIFICAZIONE E CONTROLLO DELLE SPESE		I DUBBI SULL'AUTOPRODUZIONE.....	25
Rid e bollette elettroniche: 100 euro risparmiati.....	13	I TRENTA INGREDIENTI PRINCIPALI DELL'AUTOPRODUZIONE	26
RISCALDAMENTO		PANE E PRODOTTI DA FORNO PER CASA, LAVORO O SCUOLA	27
Regolazione della temperatura	14	La pasta madre	28
<i>Privacy ecologica</i> : tapparelle chiuse col sole.....	14	Pane a lievitazione naturale in sette minuti.....	28
Pannelli termoriflettenti e mensole direzionali	14	Cracker e grissini per aperitivi fatti in casa	29
Lo sbuffo del termosifone	15	Panini al latte per risparmiare su merenda o colazione.....	31
Pulizia dei caloriferi	15	Panini all'olio per risparmiare su pranzo e merenda	33
Caldaia efficiente	15	KEFIR	33
ACQUA BENE COMUNE	16	Kefir di latte: un amico che fa tutto da solo	33
Controllo perdite.....	16	Kefir d'acqua vegano.....	34
Riduci l'acqua	16	IL DOLCE ECONOMICO	36
Risparmio sull'acqua del wc	16	"Cioccolella" dietetica.....	36
Aeratori ed erogatori a basso flusso.....	17	Torta per risparmiare sulle feste:	
Risparmiare innaffiando.....	17	<i>angel cake</i> senza grassi	37
LUCE.....	18	Ghiacciolo allo yogurt antispresco	38
Led, lampadine illuminanti!	18	Ghiaccioli golosi alla frutta	39
Come illuminare?.....	18	COSMESI NATURALE A COSTO ZERO O QUASI	40
Stacca la spina.....	19	Tre per uno: crema per viso, mani e labbra.....	40
GAS, FORNO E FORNELLI	20	Maschera anti-età per viso e collo all'aloe vera	41
AL FRESCO SENZA CONDIZIONATORE	20	Olio vegetale per il corpo.....	42
FRIGORIFERO.....	21		
LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE	22		
Lavabiancheria e lavapiatti <i>di classe</i>	22		
Bucato green.....	22		

Impacco defaticante per gli occhi con bustine di tè verde	42
Tonico astringente con scarto del limone	42
Scrub corpo ai fondi di caffè	42
Schiuma da barba alla menta	43
Dopobarba lenitivo	43
Dopobarba all'allume di potassio	44
IGIENE PERSONALE A PICCOLI PREZZI	45
Deodorante cremoso stick	45
Dentifricio alla menta piperita	45
Collutorio	46
Collutorio per bambini (dai 3-4 anni in su)	46
I MILLE USI DEL SAPONE	47
Sapone delicato	47
Sapone di Marsiglia	47
TINTURA NATURALE E IMPACCO RIGENERANTE A COSTO ZERO	48
MILLE USI DELL'ACETO E DEL BICARBONATO	48
Aceto	48
Bicarbonato di sodio	49
DETERSIVI PER LE ECO-PULIZIE DI CASA	50
Detersivo in polvere e ammorbidente da bucato	50
Gel smacchiatore pre-trattante e detersivo piatti	51
PULIZIE CREATIVE CON GLI ALIMENTI	51
Bucce di patata	51
Pane	51
Olio	52
Noce	52
Limone	52
Vodka	52
RIMEDI PER LA SALUTE A ZERO EURO O POCO PIÙ	53
Antinfiammatorio e antidolorifico a costo zero	53
Bibita speziata al limone decongestionante	53
Purea spalmabile antivirale	54
Tisana con scarto di mela e agrumi	54

Cubetti ghiacciati di aloe vera per bruciature, ferite e acne	55
Rimedio dei nonni per l'otite	55

CAPITOLO 3 • RIPARAZIONE E MANUTENZIONE IN CASA

MANUTENZIONE DEGLI ELETTRODOMESTICI	56
Manutenzione della lavatrice e della lavastoviglie	56
Frigorifero	57
Come sbrinare il frigo in un'ora	57
Come pulire le serpentine del frigo	57
Computer	58
Pulizia del PC	58
Come far durare di più la batteria di un PC portatile	58
Ferro da stiro	58
Se il cellulare cade in acqua	59
RISPARMIARE SULL'ELETTRICITÀ	60
Cosa fare in caso di blackout elettrico	60
RIPARAZIONI E MANUTENZIONI IDRAULICHE	61
Via il calcare dalle rubinetterie	61
Pulizia dei filtri	62
Disintasarle le tubazioni	62
Pulire il sifone dei lavandini (cucina, bagno e bidet)	62
Sostituzione dei filtri della caldaia e dei sali	63
Se il tubo della doccia perde	63
COME ELIMINARE UMIDITÀ E MUFFA	64
Deumidificatore fai da te	64
Soluzione antimuffa	64
Umidificare l'aria	65
COME PIANTARE UN CHIODO SENZA FARSI MALE	65
COME USARE IL TRAPANO SENZA SPORCARE	65
COME IMBIANCARE CASA E RISPARMIARE CENTINAIA DI EURO	66

DARE NUOVA VITA A UN MOBILE DI LEGNO.....	67	Incarti e pacchetti.....	80
PITTURA NATURALE FATTA IN CASA.....	68	Biglietti.....	80
COME RIPARARE LA GOMMA BUCATA DI UNA BICICLETTA	68	CESTINO DEI REGALI ALIMENTARI	81
TRUCCHI LAST MINUTE PER CUCIRE SENZA AGO E FILO	69	Barattoli con preparato per biscotti	81
Pinzatrice da ufficio per orlo scucito.....	69	Biscotti delle feste di pan di zenzero	81
Riparazione della chiusura lampo.....	69	REGALI A COSTO ZERO O A POCHI CENTESIMI	83
Collant smagliato.....	69	Lanterne magiche	83
Incollare invece che cucire	70	Dono fiorito a costo zero	83
RIPARAZIONE E MANUTENZIONE DELLE SCARPE.....	70	Bastone della pioggia	84
Come cambiare il tacco di una scarpa	70	Vecchio maglione trasformato in guanti, sciarpa e scaldacollo	84
Come cambiare la suola di una scarpa	71	Shangai	85
Come rincollare la suola di una scarpa	72	Vai e vem	86
Come coprire graffi e lacerazioni	72	REGALI PER LA CURA DEL CORPO	87
Tacco scollato: tecnica d'emergenza	72	Profumo in polvere.....	87
Come pulire scarpe in nabuk o in camoscio.....	73	REGALI PER LA SALUTE	87
Come pulire scarpe in vernice.....	73	Cuscino per la cervicale	87
Come riporre le calzature	73	Cuscino buona notte per bimbi.....	89
CURA DEL GUARDAROBA.....	74	Cuscino per poppate.....	89
Pulizia dell'armadio a prova di insetti	74	Cuscinetto per il mouse.....	89
Antitarma.....	74	Cuscino per sportivi (terapia del freddo)	89
Riporre gli indumenti delicati.....	74	CAPITOLO 5 • DAL BAMBINO ALL'ADOLESCENTE RISPARMIO EVIDENTE	90
Costumi da bagno	75	CONTRO LE TRAPPOLE DEL CARO-BEBÈ.....	90
MANUTENZIONE DEI GIOIELLI E DEGLI ACCESSORI.....	76	LATTE MATERNO	91
Gioielli e accessori in argento.....	76	SVEZZAMENTO E OMOGENEIZZATI FATTI IN CASA.....	92
Gioielli e accessori in oro giallo	77	DADO VEGETALE CON VERDURE	93
Perle	77	COME RISPARMIARE 1.500 EURO SUI PANNOLINI.....	93
Orologio in acciaio.....	78	I soluzione: pannolini usa e getta ecologici	94
Cinturino in pelle	78	Il soluzione: pannolini lavabili di stoffa e mutandine	94
CAPITOLO 4 • REGALI ECONOMICI E "RICICLOSI"	79	III soluzione: cucire pannolini di stoffa o farseli regalare da amici.....	95
PACCHETTI, INCARTI E BIGLIETTI FAI DA TE.....	79	IV soluzione: usato.....	95
Come fare un fiocco.....	79		

V soluzione: bambini liberi dal pannolino.....	95
COME FARLI DORMIRE	96
Bagnetto ninna nanna	96
Olio alla lavanda sogni d'oro	96
Cuscino pisolino	96
IGIENE PERSONALE E PRODOTTI PER IL CORPO	97
Bagnetto e shampoo delicato	97
Lozione lenitiva: oleolito alla calendula	97
Pasta all'acqua e ossido di zinco per eritemi e arrossamenti.....	98
Pasta di Hoffmann per l'acne	98
Shampoo, dentifricio, deodorante per ragazzi	98
RIMEDI PER LA SALUTE DEL BAMBINO.....	99
Lecca lecca e caramelle di melagrana per la tosse....	99
Unguento balsamico per le vie respiratorie	99
Repellente per insetti all'olio di neem.....	100
DETERSIVI SICURI PER GRANDI E PICCINI	100
Come lavare e profumare le scarpe da ginnastica degli adolescenti	100
CONDIVISIONE PER L'ECO-RISPARMIO	101
Tagesmutter e babysitteraggio di vicinato e di quartiere	101
COME CRESCONO!	102
Agri-nido e agri-asilo.....	102
Scuola "usata": per risparmiare dalla primaria alla superiore	102
Scambio abiti e prodotti	103
GIOCHI FAI DA TE.....	103
Pasta modellabile atossica	103
Marionette da dito subacquee.....	104
Globo della neve.....	105
GIOCOLERIA PER GLI ADOLESCENTI.....	105
Calzini-bolas.....	105
ECO-FESTE DI COMPLEANNO PER TUTTE LE ETÀ.....	106
Fino a 5 anni: laboratorio per costruire un teatrino delle marionette.....	106

Fino a 10 anni: laboratorio con rotoli esauriti di carta igienica	107
Dai 5 anni in su: baseball "senza detersivo"	107
Dai 9 anni in su: bowling "riciclosa"	108
Dai 9 anni in su: minigolf	108
Buffet delle feste per grandi e piccini.....	108

SHARING ECONOMY PER ECO-ADOLESCENTI	109
--	------------

SPORT ECONOMICO	109
------------------------------	------------

CELLULARI	110
------------------------	------------

CORSI DI LINGUA GRATUITI.....	110
--------------------------------------	------------

CAPITOLO 6 • CURA DEGLI ANIMALI DOMESTICI

ALIMENTAZIONE NATURALE	112
-------------------------------------	------------

Biscotti premio per cani	112
Biscotti premio per gatti.....	113

GIOCHI FATTI IN CASA.....	114
----------------------------------	------------

Scatola delle meraviglie	114
Tiragraffi per far "scratchare" il micio come un dj...	114

GIOCHI DI ATTIVAZIONE MENTALE PER CANI	115
---	------------

BOTTIGLIA RUMOROSA.....	115
--------------------------------	------------

Gioco magico dei tre bicchieri	116
--------------------------------------	-----

CUCCE "RICICLOSE"	116
--------------------------------	------------

Cuccia maglione	116
Cuccia pneumatico	117
Cuccia amaca	117
Cuccia per termosifone.....	117

RIMEDI PER LA SALUTE DEGLI ANIMALI	118
---	------------

Antiparassitario naturale.....	118
Ferite	119
Bruciature e irritazioni	119
Antinfiammatorio	119
Alitosi.....	120

Gelosia e tristezza	120
Mal d'auto	120
PULIZIA	121
Salviettina per la pulizia del cane	121
Lettiera profumata	121
PROTEZIONE DALLE INTEMPERIE.....	122
Impermeabile da pioggia	122
Cappotto canino.....	122

CAPITOLO 7 • RIDUZIONE DEI RIFIUTI E RIUSO 123

IL ROBOTINO SPAZZINO CHE AMAVA I FIORI.....	123
CHE FINE FANNO I RIFIUTI?.....	124
OBSOLESCENZA PROGRAMMATA E PERCEPITA:	
APRI GLI OCCHI!	124
ODE ALL'USATO: QUANTO SI RISPARMIA?.....	126
SFUSO VERSUS PACKAGING: RISPARMIARE ELIMINANDO GLI IMBALLAGGI	126
RACCOLTA DIFFERENZIATA: COME ORGANIZZARLA	
IN CASA	127
DOVE LO BUTTO?	129
COME RIDURRE I RIFIUTI CASALINGHI?.....	130
GLI ERRORI PIÙ COMUNI.....	130
COME FARE IL SAPONE CON L'OLIO	
DI FRITTURA ESAUSTO.....	131
COMPOSTAGGIO E TERRICCIO GRATIS	132
COME RISPARMIARE CENTINAIA DI EURO	
CON LA COPPETTA MESTRUALE	132
SALVARE GLI OGGETTI DALL'INDIFFERENZIATO.....	134

Calza di nylon per spolverare i pavimenti.....	134
Maglione in lana bucato	134
Guanto da cucina.....	134
Cassetta della frutta milleusi	134

SALVIAMO IL MARE: BOICOTTIAMO I MICROGRANULI..... 134

RIUTILIZZO DEGLI AVANZI DI CIBO..... 136

CAPITOLO 8 • RISPARMIARE COLTIVANDO ... 137

COLTIVARE È POI COSÌ DIFFICILE?.....	137
ORTO SUL BALCONE.....	138
Come reperire i semi senza comprarli?.....	138
Orto in vaso.....	138
Orto in box.....	138
Orto verticale salva-spazio.....	138
Stendiamo l'orto	139
Tetto verde	139
INNAFFIARE RISPARMIANDO	140
Innaffiatoio a pioggia a costo zero	140
Tubo estensibile per innaffiare	140
Vasca da bagno: il sottovaso gigante.....	140
Bottiglie a testa in giù:	
irrigazione a distanza a costo zero.....	140
Metodo del sifone comunicante	141
FARE L'ORTO	141
La consociazione delle piante	141
ORTO IN CITTÀ	142
Orto condiviso	142
Orto adottato a distanza	142
Orto in affitto	142
Orti sociali e urbani	143
Orto virtuale	143
BALCONE CREATIVO E "RICICLOSO"	144
Giardino sospeso con i sacchetti del caffè	144

Vasi con i jeans	144
Vasi e mobili da giardino <i>da stappare</i>	144
Casetta per uccelli e lanterne da giardino.....	145

IDROCOLTURA	145
-------------------	-----

GIARDINO DEGLI AROMI, ORTO E COMPOSTAGGIO CONDOMINIALE	146
---	-----

STORIA DI UNA COMPOSTIERA DA GIARDINO	147
---	-----

CAPITOLO 9 • ECOUFFICIO E LAVORO FELICE 150

LAVORO SANO, ECOLOGICO E ACCOGLIENTE	150
--	-----

LA SCHISCETTA E LE RICETTE PER LA PAUSA PRANZO	151
Le ricette	152

ERGONOMIA DELLA POSTAZIONE DI LAVORO	153
Come sedersi e lavorare al PC	153

GINNASTICA DA UFFICIO	154
-----------------------------	-----

POSTO DI LAVORO ALLEGRO E ACCOGLIENTE: DECORIAMOLO	154
---	-----

MENO SPRECHI.....	155
Stampa della carta	155
Spreco di cibo alla mensa	156
Toilette per ecologisti.....	156
Risparmio di energia elettrica.....	156

PIANTE ASSORBI-SMOG E ANTI-INQUINAMENTO	157
--	-----

MOBILITÀ SOSTENIBILE E RIDUZIONE DEI CONSUMI DI CARBURANTE	158
---	-----

NO AGLI ORARI PROLUNGATI.....	158
-------------------------------	-----

TEMPO LIBERATO PER ESSERE PIÙ PRODUTTIVI	159
Prima serie di correlazioni	159
Seconda serie di correlazioni	159

CAPITOLO 10 • CONSIDERAZIONI FINALI: RISPARMIO, TEMPO LIBERATO E LAVORO FELICE 161

APPENDICE • REINVENTARSI: LE ESPERIENZE DI CHI È RIUSCITO A CAMBIARE LA PROPRIA VITA 163

<i>Associazionismo e passioni che si trasformano in lavoro felice</i> di Lucia Cuffaro	163
<i>Come fare (con successo) di necessità virtù</i> di Stefania Rossini	166
<i>Vivere senza supermercato</i> di Elena Tioli	168
<i>I miei alberi, come tanti sogni per il futuro</i> di Cinzia Toto.....	170
<i>Una famiglia in ashram</i> di Antonella Malaguti	171
<i>Lavoro utile: la casetta dell'acqua</i> di Paolo Buda	172
<i>Carmen che viene dalla terra</i> di Carmen Montaguti	175
<i>Il piccolo ma grande principe</i> di Livio Castellarin	176
<i>L'ultimo "costoliccio" di maiale</i> di Mirko Falleri.....	178
<i>Circolo della decrescita felice: una tavola rotonda, anzi di più!</i> di Arianna del Pont.....	179

RINGRAZIAMENTI	181
----------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	182
--------------------	-----

SITOGRAFIA.....	184
-----------------	-----