zenith

Fecha de publicación: 05/05/2021

ZERO WASTE PARA CHICAS CON PRISAS

GEORGINA GERÓNIMO, CLAUDIA BAREA

¿Te horroriza ver tanto plástico en el carrito de la compra pero lo tuyo es ir al supermercado cinco minutos antes de que cierren? ¿Tienes un montón de ropa que, admítelo, no te pones pero no puedes evitar seguir acumulando? ¿Quieres reducir los envases pero te resulta imposible sobrevivir sin tu café para llevar? Deja de agobiarte y convierte este libro en tu mejor aliado para lograr ser más sostenible. Da los primeros pasos hacia una vida zero waste y grábate a fuego este mantra: «pequeños gestos, grandes cambios».

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO?

- ✓ Lo que necesitas saber para empezar a reducir residuos.
- ✓ Una guía para hacer la compra sin plástico.
- ✓ Pautas para tener un hogar con menos desperdicios.
- ✓ Trucos para conseguir un armario sostenible.
- ✓ El kit zero waste para ir siempre preparada.

GEORGINA GERÓNIMO

Georgina Gerónimo (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en la BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al còmic y publicó su primer libro: *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100 % de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos*, presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

@minibloggers

CLAUDIA BAREA

Claudia Barea (Barcelona, 1992) es graduada en Estudios de Asia Oriental y Relaciones Internacionales por la Universitat Autònoma de Barcelona. Después de vivir en Corea del Sur y acabar con las existencias nacionales de kimchi, volvió a su tierra natal. Allí empezó a interesarse por el mundo de la moda sostenible y por la filosofía zero waste. Escribir de todo y sobre todo ha sido una constante en su vida. Además, devora varios libros al año, viaja con frecuencia y es muy posible que te la encuentres en tu mercado de segunda mano más cercano. Si no es así, seguramente esté en alguna cafetería con encanto.

@nananyawn

SUMARIO

1. ¿En qué fase zero waste estás?
Test Veamos cómo lo llevas

2. Zero waste 101
Definición
Las cinco erres
¿Por dónde se empieza?

3. Un hogar con menos residuos
Cocina
Baño
Habitaciones y comedor
Cuarto de la colada
Limpiador multiuso

4. Moda sostenible
Lo que esconde el «fast fashion»
Reconcíliate con tu armario
¿Qué hago con la ropa que no me pongo?
¿Y si busco «ropa nueva»?
Aprende a cuidar tu ropa
El método del «armario cápsula»

5. Zero waste fuera de casa
Di no a los desechables
Tómatelo como un reto
Prepara tu kit Zero waste
La ciencia de comprar a granel
Compra (y consume) con conciencia
Desperdicio alimentario
Mason Jar Salad

6. Cambio de mentalidad y la economía circular
¿Qué es la economía circular?
Replantéate tus necesidades materiales
¡Pero cuidado! El *greenwashing* acecha
Lista de deseos con cabeza

7. Quiero ser Zero waste, pero…
¿Dónde lo tiro?
Regalos sostenibles
El síndrome del caracol
Aprende a gestionar la ecoansiedad
Aplicaciones
Ahora… ¡a poner el zero waste en práctica!
Encuentra tu red
Organizar un evento zero waste es posible
Glosario

Referencias
Fuentes consultadas

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Seguramente hayas visto el *hashtag* #zerowaste en Instagram y, aunque al principio no te sonaba, poco a poco has ido viendo que está relacionado con botellas de vidrio y bolsas de rejilla para la fruta. Probablemente habrás pensado: "Uy, qué compra más bonita. No tiene nada que ver con la que hago yo cinco minutos antes de que cierren el súper, con los yogures en un brazo y la pizza congelada en el otro". ¡Pero lo del residuo cero va mucho más allá de las fotos bonitas de la compra semanal!

El zero waste, o residuo cero, es una filosofía de vida cuyo objetivo es reducir al máximo los residuos que generamos, que son muchos más de los que vemos en nuestras bolsas de reciclaje. Sí, la mayoría de los que acaban en el mar los lanzan las cuatro megacorporaciones mundiales y no el ciudadano de a pie, pero, como consumidoras, ¡podemos ser agentes directas de cambio! Eso significa que, si empezamos a actuar de manera distinta, el mercado tendrá que adaptarse a nuestra nueva manera de consumir. ¿Por qué piensas que se empezaron a cobrar las bolsas de plástico hace unos años? Como dice otro *hashtag* genial:

#pequeñosgestosgrandescambios

Este libro quiere servirte de guía para dar los primeros pasos hacia una vida zero waste, para que vayas avanzando en tu día a día de manera gradual. Una vez los aprendas, podrás escoger en qué ámbito los quieres aplicar: ¿tal vez en tu armario?, ¿en tu dieta?, ¿quizá en tus desplazamientos?… ¡Depende de ti y de tus posibilidades!»

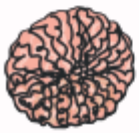
p. 11

3. UN HOGAR CON MENOS RESIDUOS

UNA COCINA ZERO WASTE

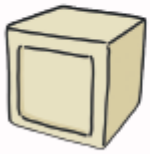
Cepillo para platos de plástico
=
Cepillo de coco, bambú o fibras naturales

Estropajo de esponja sintética
=
Estropajo de luffa

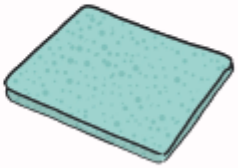


Estropajo de níquel
=
Estropajo de cobre

Papel de aluminio o film
=
Envoltorios de algodón y/o cera de abeja, trapos de cocina



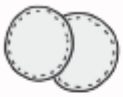
Jabón de platos
=
Jabón de platos a granel o jabón de Marsella



Bayetas de microfibra
=
Bayetas de algodón y/o celulosa compostables

p. 29

UN BAÑO ZERO WASTE



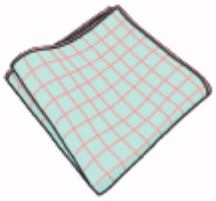
Discos desmaquillantes
=
Discos desmaquillantes de tela de algodón

Desodorante en spray o roll-on
=
Desodorante sólido o en polvo

Champú en botella de plástico
=
Champú sólido o en envase rellenable

Acondicionador
=
Acondicionador sólido o en envase rellenable

Dentífrico en tubo
=
Dentífrico en pastillas o en crema



Pañuelos de celulosa
=
Pañuelos de tela de algodón

p. 32

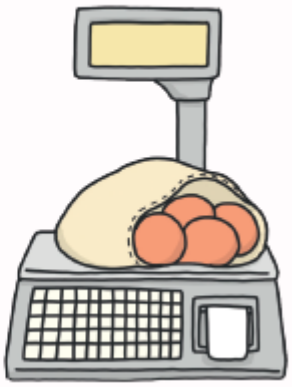
5. ZERO WASTE FUERA DE CASA

COMPRA (Y CONSUME) *CON CONSCIENCIA*

«Sabemos que no todo el mundo tiene acceso a productos más zero waste: tal vez vives en un sitio en el que no hay tiendas donde comprar a granel o no puedes permitirte comprar una pasta de dientes sólida por la diferencia de precio que supone. ¡No te preocupes! Se trata de adoptar solamente aquellos hábitos que podemos asumir. ¿Y si no puedes evitar comprar en un supermercado? Entonces, atenta; en esta sección aprenderás a hacer una compra un poco más sostenible».

COMPRAR FRUTA Y VERDURA

En vez de utilizar bolsas de plástico de un solo uso, lleva tus propias bolsas de tela. Pesa las piezas necesarias, ponlas en tu bolsa y pega el código de barras como lo harías normalmente.



EL IMPACTO AMBIENTAL

¿Alguna vez has pensado lo poco sostenible que es consumir espárragos de Perú? ¿O mangos que vienen en avión? Se calcula que las emisiones de CO^2 que se producen durante todo el proceso industrial, desde que se cultivan los alimentos hasta que terminan en nuestra mesa (deforestación, fertilizantes químicos, sobrenvasado, refrigeración, transporte, etc.), suponen entre un 44 y un 57 % del total[4]. Si tienes la opción y tu bolsillo te lo permite, opta por comida que se haya cosechado y/o producido cerca de ti.

TEMPORADA Y PROXIMIDAD

¿Realmente necesitas comer sandía en invierno? ¿O alcachofas en verano? Aprovecha lo que la naturaleza nos ofrece en cada estación e inclínate por los productos de proximidad. Además, ¡seguramente te salga más barato!

VIDRIO > ALUMINIO > PLÁSTICO

Cuando hablamos de plásticos de un solo uso, debemos incluir los envoltorios de los alimentos. Por ejemplo, los sobres de pasta instantánea o las bolsas de verduras congeladas. Procura evitarlos en la medida de lo posible, a menos que sea una «emergencia» o algo que solamente encuentres en ese formato. Y recuerda: el mejor envase es el de vidrio, ya que es reutilizable e infinitamente reciclable; si no, el aluminio siempre será mejor opción que el plástico.

pp. 60-61

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es