



**NEW**Life  
Progetto di economia circolare



NEW LIFE,  
IL PROGETTO DI ECONOMIA CIRCOLARE DI CRÉDIT AGRICOLE ITALIA  
in collaborazione con Legambiente

Scopri i consigli  
della **Circular Ambassador Tessa Gelisio**

Crédit Agricole Italia consolida la collaborazione con **Legambiente**, già attiva da diversi anni, con una nuova edizione di **NEW LIFE, progetto di Economia Circolare**. L'obiettivo del lavoro congiunto è quello di ricostruire e creare risposte da parte del territorio in relazione a percorsi di cura sociale, per mezzo della definizione di progetti di comunità.

#### L'OBIETTIVO DI NEW LIFE

L'iniziativa **NEW LIFE** s'inserisce all'interno della cornice del meta-progetto **FReD**, con cui Crédit Agricole si pone l'obiettivo di sviluppare, promuovere e migliorare le azioni in materia di Responsabilità Sociale d'Impresa del Gruppo.

**Crédit Agricole Italia** intende, infatti, creare, attraverso diverse iniziative, un nuovo concetto d'inclusione circolare, con la finalità di accogliere le attuali sfide ambientali e sociali messe ancora più in evidenza dalla crisi pandemica.

**NEW LIFE**, che ha avuto negli anni l'obiettivo di supportare numerose realtà del territorio nazionale, dal 2019, grazie alla collaborazione con Legambiente, ha permesso il recupero di mobili dismessi dalle filiali e la rigenerazione di apparecchiature informatiche inutilizzate: questa operazione ha consentito la ricollocazione di beni mobili e la donazione di numerosi computer.

#### L'EDIZIONE 2021 DI NEW LIFE

Anche per l'anno 2021, **NEW LIFE** torna con una nuova edizione che si pone l'obiettivo di utilizzare l'economia circolare come strumento per rispondere ai nuovi bisogni sociali emersi a seguito dell'emergenza COVID-19 e vede come primo step la mappatura delle necessità emerse su 4 territori nazionali: Milano, Bologna, Vicenza

e Campi Bisenzio. Durante questa fase, sono stati analizzati, attraverso lo strumento del **“Design sul potenziale dei contesti territoriali”**, cinque campi specifici: giovani, economia civili e circolari, comunità protagoniste, pubblico innovativo e innovazione sociale.

A seguito di questo primo momento di analisi delle esigenze e della restituzione dei risultati emersi, sono stati organizzati alcuni momenti di ascolto e confronto per mezzo di 8 Forum di Comunità (2 per territorio), ai quali hanno partecipato colleghi, Enti, Associazioni e cittadini e sono state individuate le iniziative da realizzarsi, divise tra:

- Giornate di rigenerazione, con attività di volontariato sul territorio;
- Progettualità che troveranno spazio all'interno di **CrowdForLife**, portale di crowdfunding del gruppo bancario, che permette l'incontro tra enti e associazioni no profit e chiunque desideri sostenere direttamente i loro progetti.

#### LE PILLOLE FORMATIVE DI TESSA GELISIO

Oltre alle iniziative effettuate sui territori, il **Gruppo Bancario Crédit Agricole Italia** crede molto anche alla **formazione**. Con l'obiettivo, condiviso con Legambiente, di creare una cultura sull'Economia Circolare ingaggiando direttamente clienti e non clienti, nasce #pilloledieconomiciacircolare.

Questo viaggio formativo, raccontato dalla conduttrice **Tessa Gelisio**, ci accompagna nella scoperta di come i nostri gesti tra le mura di casa possano e debbano essere rispettosi dell'ambiente. In queste pillole, infatti, Tessa approfondisce gli aspetti relativi all'Economia Circolare, legandoli a situazioni di vita domestica.

I temi trattati vanno da **«la cucina degli scarti»**, per poi passare a **«la cosmesi fai da te»**, **«le pulizie naturali»**, **«la casa green»** fino a **«il risparmio circolare»**.

# SOMMARIO



1



LA CUCINA SALVA IL PIANETA  
PAGINA 5

2



L'ECONOMIA DELLE 3 R  
PAGINA 12

3



METTIAMOCI LA FACCIA  
PAGINA 15

4



PULIZIE NATURALI  
PAGINA 20

5



UNA CASA GREEN  
PAGINA 23



1

LA CUCINA SALVA IL PIANETA





# LO SPRECO ALIMENTARE

In Italia si sprecano

circa **27 chilogrammi** di cibo a testa l'anno,

circa **529 grammi** a settimana.

Lo spreco alimentare domestico

vale **6 miliardi e 403 milioni di euro**.

Proprio per questo è necessario attingere

dalla cucina anti-spreco della tradizione.



# CROCCHETTE O SUPPLÌ

## INGREDIENTI

- Riso avanzato
- 1 uovo
- 2-3 cucchiari di Parmigiano
- Pangrattato
- Olio per frittura

## PREPARAZIONE

Mescolate bene tutto e lasciate riposare un po' prima di rotolare l'impasto tra il palmo umido delle mani, formando delle palline della dimensione di una noce.

A piacere si può inserire un ripieno di cubetti di formaggio e mozzarella. Richiudete e fate rotolare nel pangrattato. Friggete in olio caldissimo.



# STRACCIATELLA IN BRODO

## INGREDIENTI

- 2 chiare d'uovo avanzate
- 1 uovo intero
- 4 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini rasi di pangrattato
- Sale
- Prezzemolo
- Poca scorza di limone
- Pepe
- Noce moscata

## PREPARAZIONE

Si sbattono insieme l'uovo e le chiare avanzate aggiungendo il Parmigiano, il pangrattato, il sale e, a piacere, poco prezzemolo tritato o della scorza grattugiata di limone o pepe e noce moscata.

Si amalgamano bene gli ingredienti e si butta il composto nel brodo bollente disperdendolo con la forchetta o con una piccola frusta.

Si lascia cuocere appena un paio di minuti e si serve subito accompagnandolo in tavola con Parmigiano grattugiato.





# GNOCCHI DI PANE

## INGREDIENTI

- Riso avanzato
- 1 uovo
- 2-3 cucchiari di Parmigiano
- Pangrattato
- Olio per frittura

## PREPARAZIONE

Si spezza e si taglia il pane raffermo e si bagna immergendolo in acqua per  $\frac{1}{2}$  minuto, quindi si scola bene per ammorbidirlo. Si aggiunge il latte, si strizza il pane e sbriciolandolo si pone in un recipiente aggiungendo il Parmigiano, le uova, il sale e un ingrediente scelto per l'impasto. L'ingrediente può essere a scelta, al variare delle rimanenze: manciate di spinaci lessi, 150 g. di ricotta e erba cipollina. Si amalgama bene e se l'impasto è troppo morbido si aggiunge il pangrattato. Si formano delle palline delle dimensioni di una noce, si infarinano e si cuociono per 2 minuti in acqua bollente. Si cuociono in forno con il Parmigiano.



# FRITTATA DI PASTA

## INGREDIENTI

- Pasta di qualsiasi formato
- 1 uovo a testa
- Parmigiano grattugiato
- Olio di oliva
- Poco sale

## PREPARAZIONE

Si sbattono le uova, con poco sale in un contenitore grande in cui si aggiunge la pasta avanzata e tagliata con delle forbici. Si possono aggiungere spezie e 1-2 cucchiari di Parmigiano.

Su una padella si scalda bene un filo d'olio per ottenere un frittata alta 2-3 dita.



# CREMA PASTICCERA

## INGREDIENTI

- 3 tuorli d'uovo
- 3 cucchiari rasi di zucchero
- 3 cucchiari rasi di farina
- ½ litro di latte
- A piacere scorza di limone

## PREPARAZIONE

Si separano i tuorli dalle chiare mettendoli poi in un tegame non troppo ampio insieme allo zucchero. Si lavorano mescolandoli con un cucchiaino di legno, si aggiunge la farina e si incorpora sempre mescolando.

Si intiepidisce intanto il latte per aggiungerlo alla base della crema continuando a mescolare sempre nella stessa direzione. Si aggiunge la scorza di ½ limone. Si lascia bollire per pochi minuti facendo bene attenzione che non si attacchi al fondo, quindi si passa in un contenitore in vetro, coccio o acciaio per raffreddare.



2

L'ECONOMIA DELLE 3 R



# LA REGOLA DELLE 3 R

1

## LA R DI RIDURRE

Ridurre i rifiuti significa ad esempio scegliere i detersivi ricaricabili, optare per la sportina di stoffa per fare la spesa, scegliere il vuoto a rendere per il vetro, per le mamme acquistare i pannolini lavabili invece che i classici monouso che sono molto impattanti.

2

## LA R DI RIUTILIZZARE

Si stima che la **produzione tessile** sia responsabile di circa il **20% dell'inquinamento globale** dell'acqua potabile a causa dei vari processi a cui i prodotti vanno incontro, come la tintura e la finitura, e che il lavaggio di capi sintetici rilasci ogni anno 0,5 milioni di tonnellate di microfibre nei mari. Proprio per questo la strategia più importante nell'abbigliamento è quella del riuso.

Le strategie sono molteplici: dai negozi dell'usato, alle piattaforme online per la vendita e l'acquisto, alle pagine Facebook *"Te lo regalo se vieni a prenderlo"*, fino agli swap party, delle vere e proprie feste in cui si scambiano i vestiti come in un cambio di stagione collettivo.



# 3

## LA R DI RICICLARE

Oltre all'importanza di un'accurata raccolta differenziata un altro modo per salvaguardare l'ambiente è la **pratica del riciclo creativo dei rifiuti**, costruendo con i materiali di recupero nuovi oggetti, ridando loro vita. Ed ecco alcuni esempi di vero e proprio bricolage:

- le stoffe dei vecchi abiti possono diventare coperte in patchwork;
- le bottiglie possono diventare dei portacandele o delle lampade;
- le vecchie persiane possono diventare mensole di arredo;
- una caffettiera vecchia può diventare agevolmente un piccolo vaso per una pianta grassa, mentre il fondo di caffè può essere usato per concimare le piante (non tutti i giorni però);
- I piatti fondi un po' rovinati o vecchi possono divenire degli splendidi sottovasi;

E così via. Ottimi vademecum sono alcuni pin #riciclocreativo su Pinterest e alcuni profili su Instagram.



3

METTIAMOCI LA FACCIA

## METTIAMOCI LA FACCIA

I cosmetici costituiscono un doppio problema per l'ambiente: per le microplastiche e il packaging. Anche se le microplastiche sono state messe al bando nell'Ue, rimangono in moltissimi cosmetici.

Una ricerca ha scoperto che nel 79% dei 672 prodotti verificati online erano presenti materie plastiche e, tra questi, il 38% era costituito da particelle solide classificabili come microplastiche. In mascara, rossetti, lucidalabbra, fondotinta.

1

### **Eyliner regina d'Egitto**

1 piccolo recipiente di latta o vetro con coperchio

½ cucchiaino 2 ml di olio di cocco o aloe vera in gel

2 capsule di carbone attivo

#### **Consiglio**

Potete trovare il carbone attivo nel reparto dedicato agli integratori alimentari dei negozi biologici. Quando acquistate quelli in capsule assicuratevi che siano vegan.

Versate l'olio di cocco in un recipiente adatto alla cottura in microonde.

Lasciatelo nell'elettrodomestico alla massima potenza, mescolandolo ogni 5 secondi, finchè non sarà completamente sciolto.

Aperte le capsule di carbone attivo e versate il contenuto nell'olio di cocco fuso. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. Trasferite nel recipiente. Con un pennellino angolare per eyeliner disegnate i contorni delle ciglia.

### **Eyliner regina d'Egitto marrone**

Sostituite il carbone con cacao amaro

**2**

## **Mascara naturale**

1 piccola siringa orale

1 tubetto di mascara

10 capsule di carbone attivo

2 cucchiaini di aloe vera in gel

Una punta di un cucchiaino 0,5 ml di olio di vitamina E

1 pizzico di bentonite

Aprite le capsule di carbone attivo e versate la polvere in una ciotola. Eliminate le capsule. Aggiungete l'aloè vera in gel, l'olio di vitamina E e la bentonite e amalgamate bene tutti gli ingredienti.

Inserite la punta della siringa nel composto di carbone attivo e aspiratene un po'. Trasferitelo nel tubetto da mascara fino a riempirlo.

Applicate il mascara sulle ciglia, lasciando asciugare completamente tra una passata e l'altra.

Si conserva fino a 2 mesi a temperatura ambiente.

L'olio di vitamina E è un conservante naturale!

**3**

## **Tinta per labbra e guance**

1 frullatore o robot da cucina

1 colino a maglie fitte

1 recipiente piccolo di vetro o di latta con coperchio

1 piccola barbabietola lavata

2 cucchiai di olio di cocco

1 cucchiaino (5 ml) di succo di limone

2 gocce di olio di vitamina E

In un pentolino colmo di acqua bollente cuocere la barbabietola per 20-30 minuti finché non risulterà morbida. Scolarla e tagliatela a cubetti.

Versatela nel frullatore con l'olio di cocco, il succo di limone e l'olio di vitamina E. Lavorate fino ad ottenere un composto cremoso.

Mettete il colino sopra la ciotola e versate la barbabietola, facendo pressione con una spatola. Travasate in un recipiente e lasciate raffreddare.

Applicate sulle labbra con un pennello.

4

## Struccante

1 recipiente di vetro con coperchio

1 tazza 250 ml di aloe vera gel

½ tazza 125 ml di olio di jojoba

### Consiglio

È molto facile coltivare l'aloë vera, essendo una pianta grassa. Potete usarla per alleviare le scottature solari o gli eritemi, idratare le zone più secche, curare la forfora, illuminare la pelle, combattere le rughe e prevenire l'acne.

In una ciotola di medie dimensioni mescolate l'aloë vera e l'olio di jojoba e amalgamateli bene. Trasferite il composto nel recipiente. Aiutandovi con un dischetto di cotone, passatelo delicatamente su viso e occhi, ripetendo l'operazione fino a rimuovere ogni traccia di trucco.

Si conserva fino a 6 mesi a temperatura ambiente, al riparo da fonti di luce.

5

## Detergente oleoso per pelle normale

1 recipiente di vetro con coperchio

1 tazza 250 ml di olio di ricino o di girasole

3 cucchiaini 45 ml di olio di jojoba



In una ciotola di medie dimensioni unite l'olio di ricino con l'olio di jojoba fino ad amalgamare bene. Versate nel recipiente. Aiutandovi con le dita massaggiate una piccola quantità di prodotto sul viso asciutto con movimenti circolari. Utilizzate una salvietta inumidita con acqua tiepida per rimuovere l'eccesso di olio dal viso.

Si conserva 6 mesi a temperatura ambiente, al riparo dalla luce diretta.



4

PULIZIE NATURALI

## PULIZIE NATURALI

Una casa pulita può costare tantissimo all'ambiente. Moltissimi detersivi contengono sostanze che inquinano l'ecosistema marino, fanno proliferare le alghe fino a soffocare i pesci.

Proprio per questo ecco alcune ricette di pulizie fai da te.

1

### Detersivo per i piatti

Ingredienti: 200 gr di sale grosso, 100 ml di aceto bianco, 400 ml di acqua, 3 limoni interi con la buccia

Mettete i limoni tagliati a pezzi e il sale nel frullatore per 20 secondi.

Metteteli in una pentola sul fuoco e aggiungete l'acqua e l'aceto; fate bollire per 15 minuti sbattendo con una frusta. Conservate in barattoli di vetro.

2

### Detersivo per pavimenti non porosi

Versate in un secchio di acqua calda mezzo bicchiere di aceto, un po' di sale grosso e, quando è necessario disinfettare, 10 gocce di olio essenziale scelto fra bergamotto, timo, limone e origano.

Gli oli essenziali, di cui, al momento dell'acquisto, è necessario accertare l'origine naturale e non sintetica, hanno un forte potere battericida. Vanno usati con cautela, seguendo le dosi consigliate. Non è necessario risciacquare.

3

### Anticalcare

L'aceto può essere un'ottima alternativa ai prodotti anticalcare: sia per eliminare i depositi di calcare nelle bottiglie e nelle brocche di vetro oppure per pulire il "soffione" della doccia. Il tempo di "bagno" è di alcune ore.

**4**

### **Detersivo per sanitari, lavelli e piano di cottura**

Aprite a metà un limone e strofinare la parte interna sulle superfici da pulire: sciacquate con acqua fredda.

Versate un po' di argilla verde su una spugnetta bagnata, passate e risciacquate. L'argilla verde ha infatti proprietà detergenti, deodoranti, antitossiche, antisettiche e anticalcare.

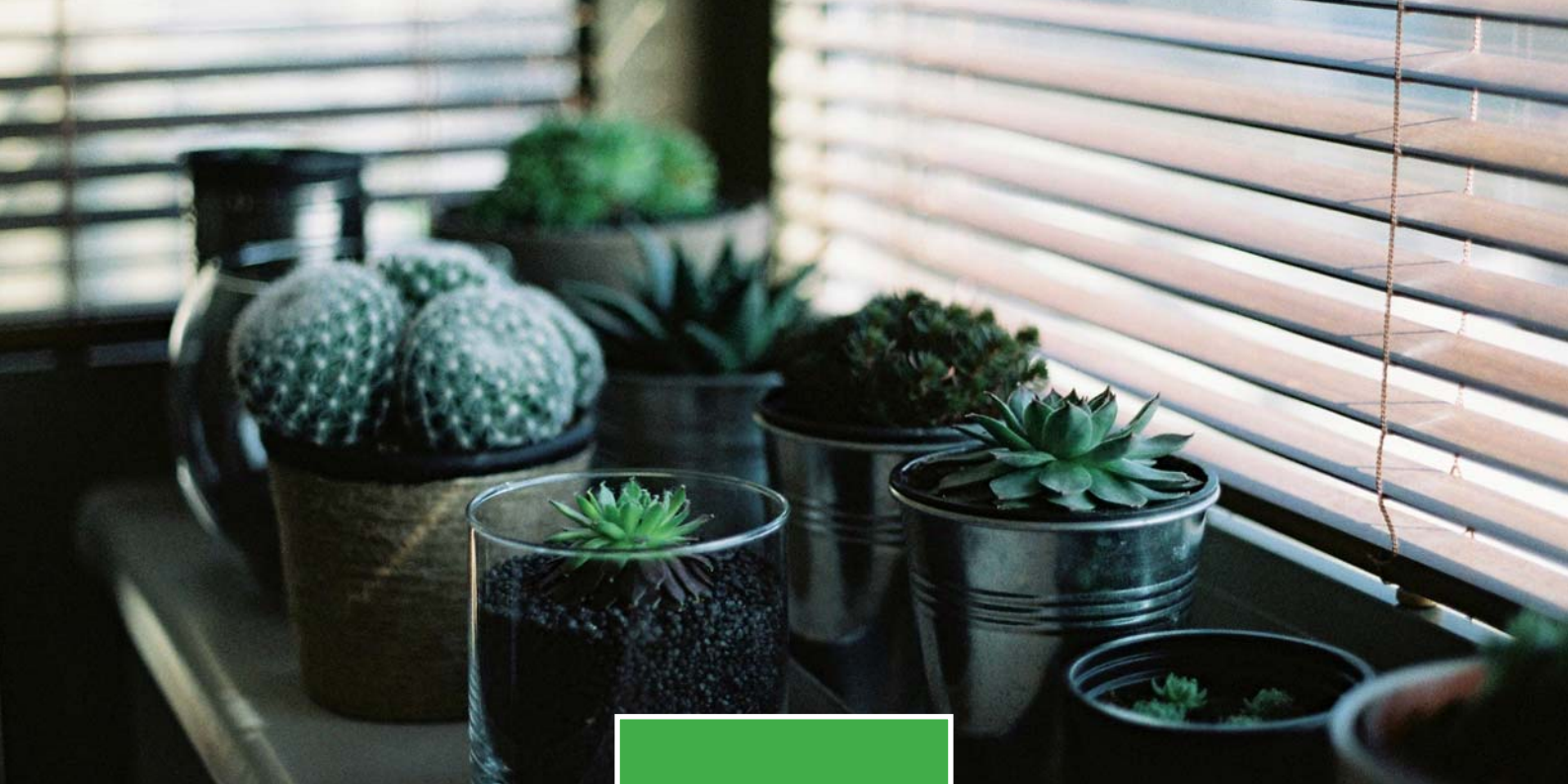
Oppure usate il classico sapone di Marsiglia.

**5**

### **Per lo sporco ostinato di forno, fornelli e cappa**

Preparate una polvere detergente mescolando in un vasetto di vetro a chiusura ermetica 2 cucchiaini di argilla verde fine, 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino di soda e 20-30 gocce di olio essenziale di timo, origano o bergamotto. Chiudete il vasetto, agitate energicamente.

Se ne usa una piccola quantità su una spugnetta bagnata.



5

UNA CASA GREEN



## UNA CASA GREEN

Per completare una casa green niente di meglio che riempirla di piante. Le piante verdi arricchiscono l'aria di ossigeno vitale e assorbono l'anidride carbonica che può rivelarsi tossica in forti concentrazioni (dal 7%). I ricercatori hanno dimostrato la funzione purificante di diverse piante sugli inquinanti dissolti nell'aria che vengono assorbiti dalle foglie e metabolizzati o stoccati dalle cellule della pianta o eliminati dalle radici.

1

### Cucina

È uno degli ambienti più inquinati, ecco la lista delle piante che ci viene in aiuto:

Dracena contro il benzene e lo xilene

Pothos e Clorofito contro il monossido di carbonio

Anthurium e Raphis contro l'ammoniaca

Ficus Benjamin contro la formaldeide

Spatifilio contro il benzene, lo xilene, la formaldeide, l'ammoniaca

2

### Bagno

Croton e Felce di Boston assorbimento della formaldeide

Anthurium e Azalea contro l'ammoniaca

Palma Bambù contro il benzene

Spatifilio contro il benzene, lo xilene, la formaldeide, l'ammoniaca

3

### Sala e soggiorno

Ficus Benjamin, Dracena, Palma da Dattero e Filodendro contro la formaldeide, Schefflera, Sansevieria, Dracena, Gerbera contro il benzene,

il tricloretilene, lo xilene, Pothos e Clorofito contro il monossido di carbonio, Aglaonema contro il benzene, Filodendro e Ficus Elastica contro la formaldeide, lo Spatifilio contro il benzene, lo xilene, la formaldeide, l'ammoniaca.

4

Lo **Spatifilio** è al primo posto come assorbimento di inquinanti

5

**Le piante possono aiutarci a mantenere l'aria pulita**, ma gli studi che consentono di capire il loro impiego per purificare l'aria non sono conclusi: adesso si tratta di passare dal laboratorio ad un vero e proprio ambiente. Ad oggi non sappiamo quante piante occorran per raggiungere lo scopo, né se debbano essere sostituite e con quanta frequenza. Di conseguenza aerare i luoghi in cui si vive e avere cura di usare il meno possibile materiali inquinanti permetterà di avere una migliore qualità dell'aria.



**NEW** *Life*

Progetto di economia circolare