



**Amigos de
la Tierra**



**un libro
verde
con**

**IDEAS
verdes**



**Amigos de
la Tierra**

Amigos de la Tierra
902 366 311
Cadarso, 16 -28008 Madrid-
clima.energia@tierra.org www.tierra.org

Edición y diseño: Amigos de la Tierra
Dibujos: Ana Cristina Valentín Criado ana.valentin@telefonica.net
Traducción: Daisy Kent
Foto portada: www.sxc.hu HAAP media Ltd.
Editado por Amigos de la Tierra España
1ª edición marzo de 2008

amigos de la tierra internacional [foei] es una federación de organizaciones de todo el mundo activas en campañas para proteger el medio ambiente y crear sociedades sostenibles
foei se encuentra registrada en amsterdam con el número 40535338



**Amigos de
la Tierra**

Amigos de la Tierra es una asociación ecologista con la misión de fomentar el cambio local y global hacia una sociedad respetuosa con el medio ambiente, justa y solidaria. Amigos de la Tierra destaca por su trabajo en la construcción de una ciudadanía ambiental, en el marco de su activa participación en la federación de Amigos de la Tierra Internacional, con más de un millón de socios en 70 países de los cinco continentes.

Las áreas de trabajo de Amigos de la Tierra son: cambio climático, energías renovables, agricultura y alimentación sostenible, reducción y reutilización de residuos, cooperación internacional al desarrollo y promoción del voluntariado. Todo ello enmarcado en el trabajo de los grupos locales y en la labor de información, sensibilización, educación y denuncias ambientales que realizamos.

un libro verde con ideas verdes

Con esta publicación te proponemos pequeñas ideas que puedes poner en práctica en tu casa, en el trabajo, en tu tiempo libre... Porque todos/as podemos construir un Planeta Tierra limpio y seguro.

Piensa bien si es necesario imprimir

La media de papel usado por trabajador/a es de 50 hojas tamaño folio por día. Así que anima a tus compañeros/as a imprimir menos a través de un mensaje en el correo electrónico adjunto a tu firma como por ejemplo: "Antes de imprimir este e-mail piensa bien si es necesario hacerlo. Si imprimes, utiliza los dos lados de la hoja."

Manchas en la alfombra

Los productos de limpieza fabricados contienen ingredientes tóxicos y además son caros. Si tienes manchas en la alfombra, viértele agua de soda o agua con gas y ayudarán a eliminarla.

Ensalada sabia

¿Sabías que la ensalada empaquetada puede contener niveles de cloro muy por encima de los de una piscina normal? Si no puedes comprar o cultivar ingredientes ecológicos libres de químicos, evita lo empaquetado y opta por los ingredientes sueltos cuando hagas la compra.

Enfríalo

Cambia de un ciclo de 60 grados en la lavadora a uno de 40 grados y usarás un tercio menos de energía. Baja hasta los 30 grados y ahorrarás aún más energía (sin mencionar el dinero). Los productos modernos de limpieza funcionan tan eficazmente con temperaturas bajas como altas, así que vale la pena bajar la temperatura, al menos que la ropa sea excepcionalmente mugrienta.

Hornos

Para hacer que tu horno sea más eficiente apágalo unos minutos antes de que esté lista la comida, se mantendrá lo bastante caliente para seguir cocinándola. Evita abrir el horno demasiado para comprobar que esté lista, cuando se deja escapar el calor acaba por tardar más y por usar más energía para cocinar.

Ropa limpia

Si tu ropa huele a humo después de una noche de marcha, ahorra dinero, agua y energía, tiéndela delante de una ventana o en un tendedero descubierto. Es muy fácil tirarlo en la cesta de la ropa sucia, pero ¿de verdad hace falta lavarla? Un poco de aire fresco funcionará de maravilla.

Reutilizar los sobres

Reutiliza los sobres para reducir la cantidad de residuos. Simplemente puedes tachar la dirección original y sello, y poner una etiqueta por encima.

¡Pasta perfecta!

Hierve la pasta durante 2 minutos, luego apaga el fuego y cubre con una tapa la cacerola. Déjala durante el tiempo indicado en el envase, removiéndola de vez en cuando. ¡Ahorra energía y disfruta de una pasta cocinada a la perfección!

Neveras

Ayuda a tu nevera a ser más eficiente y ahorrarte dinero con estos consejos: Quitá el polvo de los serpentines que están por detrás de la nevera. Los serpentines polvorientos pueden derrochar hasta 30% más electricidad. Descongela tu nevera con regularidad. Deja que la comida se enfríe antes de meterla en la nevera.

Haz que funcione el reciclaje

Si no hay un plan de reciclaje en tu trabajo, establece uno. Asegúrate de que los contenedores de reciclaje estén cerca de las mesas de trabajo para que sea más fácil reciclar el papel que tirarlo. Además de papel, muchas empresas reciclan una gran cantidad de cosas variadas.

¿Eres un devoralibros?

Si eres un devoralibros, en vez de comprar libros nuevos puedes crear un club de amigos/as que comparten libros. Compartir libros ahorra recursos y dinero, y ¡puede mejorar tu vida social!

Encontrar muebles mejor construidos y más baratos

En vez de comprar mesas y sillas de baja calidad, considera la opción de buscar en tiendas de segunda mano o antigüedades, subastas y en los anuncios de los periódicos.

Lavar las verduras

Para ahorrar agua, limpia las verduras en un cuenco con agua en vez de ponerlas debajo de un grifo abierto. Con el agua del cuenco puedes regar tus plantas.



Evitar el empaquetado mini

Evita comprar galletas o patatas en paquetes minis o individuales, estos usan embalaje innecesario.

Si tienes que envolver comida para llevar utiliza cajas de cartón reutilizables, tarteras o papel aluminio que puedes guardar para usar más veces y reciclar cuando ya no puedas reutilizarlo más.

Reciclar los móviles viejos

Di “no” a la modernización de tu móvil. Si necesitas reciclar un móvil viejo, muchos supermercados y vendedores de móviles tienen puntos de recogida de móviles.

O visita la campaña de recogida de móviles en:
www.operacionreciclaje.com

Calentar la casa de manera más eficiente

Si tienes un horario de trabajo regular una solución sencilla para calentar la casa de manera más eficiente es programar tu calefacción para que se apague 30 minutos antes de que salgas de la casa y que se encienda 30 minutos antes de que vuelvas del trabajo.

Utiliza las subastas de Internet

No tires tus cosas viejas a la basura puedes vender y comprar de todo desde CDs y ropa, hasta vajillas y sofás, en subastas de Internet como Ebay, visita su web

Utilizar transporte alternativo

Viajes de menos de 3.5 kilómetros pueden ser más rápidos y con menos lfo si vas a pie, en bici, en autobús o en metro en vez de ir en coche. Si llevas a tus hijos puedes hacer uso de los patines, patinetes, combas o bicis. Y no compres todas esas cosas, ¡compártelas con los vecinos!

Ordenadores

Para la fabricación de un sólo ordenador se producen 1.500kg de residuos. ¡Compra un equipo nuevo cuando realmente te haga falta! Si sólo usas un ordenador de vez en cuando, ¿podrías comprar uno de segunda mano, o usar uno de la biblioteca, café de Internet, el trabajo o un locutorio? Si tienes que comprar uno nuevo, opta por el que se pueda modernizar fácilmente para que dure más tiempo y considera si realmente necesitas comprar nuevo el teclado, ratón, altavoces, etc. Recicla tu ordenador en un punto limpio o llama al 010.

Invertir en plantas

Las plantas en la mesa o en la casa no sólo iluminan la decoración, sino también funcionan como climatizadores y ha sido demostrado que ¡eliminan hasta el 87% de la contaminación del aire en espacios cerrados en tan sólo 24 horas! Así que no te preocupes con ambientadores ¡invierte en unas plantas!



Tarrinas de helado

Limpia las tarrinas de helado vacías y utilízalas como una tartera para guardar comida. También sirven para guardar cualquier cosa de la casa, garaje o trastero: pilas, clavos, tornillos, juguetes pequeños, maquillaje, bolígrafos y todos estos trastos pequeños que suelen convertirse en desorden.

Cartuchos de impresoras

Millones de cartuchos de impresora van al vertedero cada año y la cifra sigue aumentando. Compra cartuchos que se puedan recargar. Ésta es una buena manera de impedir este desgaste y suelen ser más baratos que los nuevos. Si compras una impresora nueva, opta por una que tenga cartuchos que se pueden rellenar, o que pueda aceptar los cartuchos genéricos o recargables.

Desgasta menos, gasta menos

Haz que los productos como el gel de ducha o el detergente para lavavajillas vayan más lejos, añade agua antes de acabar la botella y agita bien. Cuando creas que la pasta de dientes está vacía, corta el tubo por medio, ábrelo y encontrarás mucho más.

Ahorrador de vino

¿Casi se acabó la botella de vino, pero no quieres beberlo? Ponlo en una cubeta para hielos en el congelador (tinto o blanco está bien). Luego puedes añadir un vino-hielo o dos la próxima vez que hagas una salsa para pasta, una sopa o un arroz dará un poquito más de sabor.

Reuniones a distancia

¿Realmente tienes que ir en coche o avión? Reduce tu impacto de carbono y asiste a las reuniones a larga distancia vía video o conferencia telefónica.



Utiliza el zumo de limón para limpiar

El zumo de limón fresco o en botella es muy eficaz para limpiar. Frota la tabla de cocina de madera con zumo de limón, déjala durante la noche y aclárala con agua por la mañana para blanquearla. Quita la cal de las tuberías y grifos frotando con zumo de limón y aclarando después de algunos minutos. Limpia las superficies de la cocina frotando con zumo de limón y luego aclarando. Medio limón en la nevera quita los olores desagradables.

Dale sabor a tu vida

Utiliza especias de olores dulces como canela para dar un toque de perfume a la casa. Espolvorea la moqueta, deja allí unos minutos y luego recójelo. En la cocina, hierve a fuego lento un poco de agua y mete un poco de algo dulce y picante.

Aceite en aguas turbulentas

Menos de un tercio del aceite de los vehículos se recicla, el resto termina contaminando los ríos. Los residuos de aceite de un sólo cambio son suficientes para cubrir un lago de 1,62 hectáreas. Además de ser ilegal el desecho de aceite por la alcantarilla, ayudas al planeta cuando llevas tu aceite de motor usado a un punto limpio para su reciclaje. Puedes encontrar el punto limpio más cercano llamando al 010.

¿Hace falta comprarlo?

Es casi siempre mejor usar algo que ya tienes en vez de comprar algo nuevo, incluso si el producto nuevo es un producto "verde". ¡Hacer más con menos no es lo mismo que hacer sin! Antes de comprar, pregúntate: ¿Realmente lo necesito ahora? ¿Ya lo tengo? ¿Hay otra cosa que puedo usar para sustituirlo? ¿Alguien me lo podría prestar? ¿Cuánto podría ahorrar si no lo comprase (y qué haré con el dinero que ahorro)?



Evita los desechables

El número de productos desechables se está incrementando, por ejemplo cuchillas de afeitar de plástico, vasos, papel de cocina, toallitas húmedas, pañales, bolsas de plástico, hasta cámaras desechables. En general estos productos requieren el consumo de más recursos y energía que sus alternativas reutilizables. Intenta evitar desechables y elegir una opción menos derrochadora.

Compra directamente a los agricultores

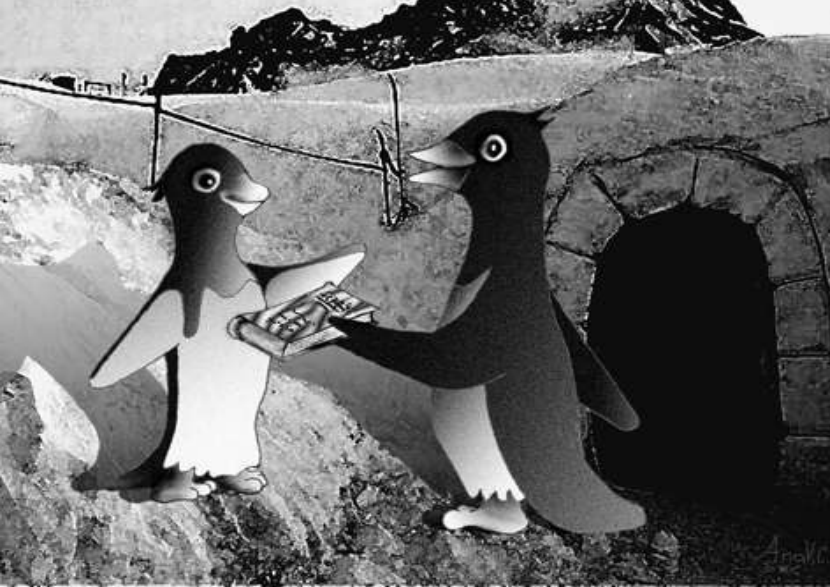
Comer comida cultivada localmente, fresca y del tiempo es bueno para ti y para el medio ambiente. Reducir la cantidad de kilómetros que tiene que viajar tu comida y evitar el embalaje derrochador reduce también la contaminación y los residuos. Además el agricultor obtiene mejores beneficios si le compras directamente en vez de comprar en el supermercado. Entérate de los mercados y mercadillos en tu barrio para comprar los mejores productos directamente de su origen.

Fíjate en la etiqueta energética

Cuando vayas a comprar aparatos electrodomésticos, fíjate en la etiqueta energética, y siempre opta por los aparatos de la categoría A, que son muchísimo más eficientes que el resto de las categorías. Además de ahorrar energía durante su vida, también cuestan menos y reducen tu contribución al cambio climático. Esta etiqueta se encuentra no sólo en los electrodomésticos, sino también en las lámparas de iluminación.

¿Puedes arreglarlo?

Piensa en la posibilidad de arreglar o adaptar las cosas antes de tirarlas. Es más eficiente que el reciclaje. Con poco esfuerzo puedes dar nueva vida a cualquier cosa: desde los zapatos y ropa hasta electrodomésticos y muebles. ¡Disfruta y ejercita la mente!



Abrir ventanas

Los ambientadores pueden llenar tu casa de químicos tóxicos y son un desgaste de dinero. ¡Sólo hay que abrir las ventanas! Las plantas de casa también ayudarán a limpiar el aire.

Posición de espera

Toneladas de gases de efecto invernadero son emitidos a la atmósfera cada año por dejar en "posición de espera" los aparatos como televisores y DVDs. La energía usada es una contribución significativa a las emisiones de gases de efecto invernadero. ¿Cuántos aparatos en tu casa están en "posición de espera"? Apágalos cuando no estén en uso (asegurándote de que no restaurará la memoria) y desenchufa los cargadores una vez que los aparatos estén cargados. ¡Puedes ahorrarte un dinerall!

Limpio y ecológico

¿Cuántos productos diferentes usas en tu rutina diaria de buena higiene y belleza? Algunas personas dependen de más de 20 productos.

Piensa si puedes usar menos productos para ahorrar recursos y dinero. También puedes hacer tus propios productos naturales de belleza en casa con sólo un poquito de investigación y ganas de crear.

Atascos en las cañerías

En vez de usar productos químicos para desatascar las cañerías, inténtalo con una solución de unos 60ml de bicarbonato de soda y 50ml de vinagre en agua hirviendo.

Si lo haces con regularidad esto evita que las tuberías se atasquen.

Un problema que huele a pescado

La idea de que siempre habrá peces en el mar es totalmente falsa. Décadas de continuo saqueo han puesto en peligro los recursos que suponen muchas especies. Echa un vistazo a las guías de consumo responsable que puedes encontrar en Internet o en revistas especializadas. Podrás saber cuáles son los pescados que se deben evitar.

Evita el uso de los spray insecticidas

Los spray insecticidas pueden contener gases tóxicos y químicos que no solamente te perjudican a ti, sino que también matan a las abejas y a la vida acuática cuando sus residuos se introducen en el ecosistema. Utiliza otros elementos disuasivos naturales como aceites de limón, clavo, pino o cedro.

Un ganador transparente

Para limpiar cristales y espejos, utiliza una mezcla de mitad vinagre blanco y mitad agua, en vez de productos comprados en la tienda. Aplícalo con esponja y luego sécalo con papel de periódico arrugado (que es el único papel que no deja pelusas).

Radiadores

Si secas la colada dentro de casa, no la pongas encima del radiador porque esto impide que el calor se extienda a toda la habitación, crea humedad y puede llegar a favorecer la aparición de moho. Como alternativa, pon un tendedero en una habitación sin calefacción y abre ligeramente la ventana para permitir que la humedad se escape.



Bájalo

Ajusta los radiadores en las diferentes habitaciones para asegurarte una temperatura cómoda. Se recomiendan los 19 grados, pero los 15 grados son suficientes para los dormitorios e incluso puede facilitar el sueño reparador por las noches. En las habitaciones donde no pases mucho tiempo, baja los radiadores o apágalos para ahorrar la energía. Y no te olvides que cuando vayas de vacaciones debes apagar el termostato.

Usos para la alfombra vieja

Las alfombras tienen un gran impacto medioambiental, así que haz que la tuya dure todo lo posible. Aún cuando ya no se puedan usar para cubrir el suelo hay varias maneras para reutilizar piezas pequeñas. Por ejemplo, puedes forrar el fondo de una despensa o ropero, el maletero del coche, las camitas de los animales o utilizar como felpudos o para el recubrimiento aislante en las cañerías. Pequeñas piezas de alfombra también sirven para poner debajo de plantas en tiesto en los alféizares o en las estanterías para que no

Compra local

A la hora de comprar plantas para el balcón o el jardín debes averiguar cuáles son especies locales. Éstas se integran mejor con la fauna local y son las más apropiadas para el clima local y por tanto requieren un menor mantenimiento que las especies exóticas.

Reducir el uso de papel

La demanda diaria de papel ejerce una presión enorme para los bosques. Sé original y reduce tu uso de papel. Utiliza empapelado de paredes, periódicos y pósters viejos para envolver regalos o poner un forro en los cajones o las estanterías, usa el papel gastado de la oficina para escribir las listas de la compra o páginas de revistas para hacer unas tarjetas de cumpleaños caseras originales.

¿No te cortas cuando bebes?

La próxima vez que compres un paquete de cervezas, acuérdate de cortar todos los anillos de plástico del embalaje. Estos anillos que unen las latas son un peligro para la fauna y flora si se escapan al medio ambiente, los animales se pueden asfixiar cuando su cabeza se queda atrapada en ellos o se pueden enganchar en las alas de los pájaros. También, los picos de las aves acuáticas puede quedarse atrapados cuando se tiran al agua para cazar.

Cargar menos

12.000 toneladas de pilas van al vertedero cada año en España y solo el 20% son recicladas. Cuando sea posible, evita comprar productos o regalos que requieran pilas, si no puedes evitarlo, compra pilas recargables. Puedes reciclar pilas en muchos puntos de recogida, como en algunas paradas de autobús o algunos supermercados.

Ideas para buenos regalos

Hay muchas ideas para hacer regalos más ecológicos y ayudar a evitar el sobreconsumo. ¿Por qué no compras unos vales para una experiencia especial (masaje facial, teatro, cine, etc.) o hacer tu propio vale con una oferta de tu tiempo para hacer de canguro, cuidar el jardín, decorar, etc. Hay muchas alternativas a los tradicionales regalos, como por ejemplo productos orgánicos o de comercio justo, de rastrillo o reciclados.

Lo más grande, mejor

Usamos millones de botellas de plástico y cristal y millones de latas. No olvides reciclarlos y comprar bebidas en botellas grandes en vez de muchas latas o botellas pequeñas. Una botella grande produce menos residuos que muchas pequeñas y es más económica.



**Amigos de
la Tierra**

www.tierra.org