

Por un Nadal máis verde
(ou como superar as festas do consumismo)

fogares verdes



Coordenación e textos: ADEGA (María Xosé Castro e Ramsés Pérez)
Revisións: Ester Bueno Gonzalez (CENEAM), Ángel Javier España (Hogares
Verdes CEA Polvoranca) e María García (ADEGA)
Revisión lingüística: Ana García Lenza
Deseños: Federico Fernández
Maquetación: Magenta
Impresión: Grafinova S.A.
D.L:

Impreso en papel reciclado.

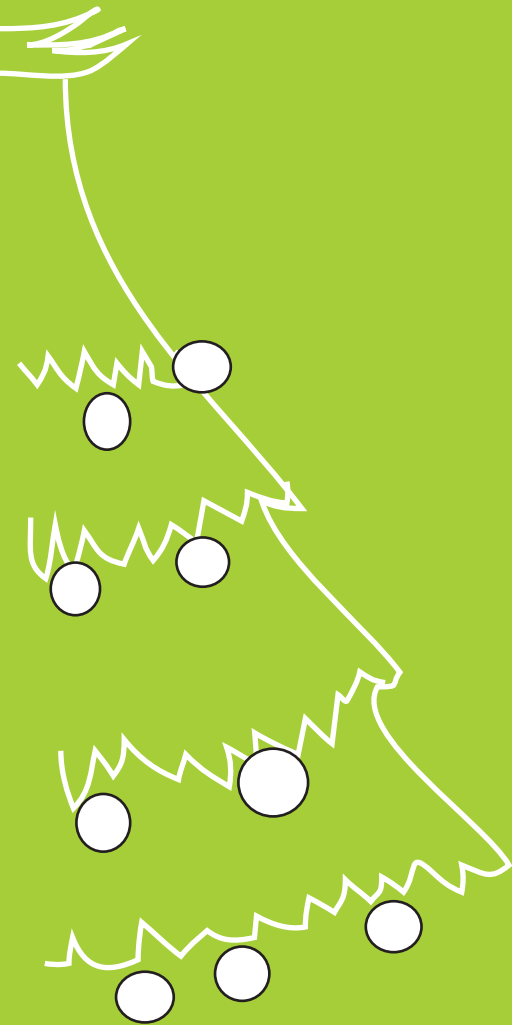
Usar papel reciclado evita a tala de árbores, reutiliza papel vello e contribúe ao aforro de auga e enerxía.

O Nadal é unha data na que familias e amigos reúnen para celebrar unhas festas nas que os curtos días convidan a longas ceas e xantares, nas que se intercambian agasallos e onde a solidariedade e a paz parecen estar presentes. Porén, as cegadoras luces destas celebracións (que, por certo, ben poderían pasar a chamarse "as festas do consumismo") impídenos ver o seu alto custo ambiental, económico e social.



fogares
fogueiras





Índice

- 0. Finalidade desta guía **páx. 07**
- 1. Nadal, a festa do consumismo **páx. 08**
- 2. Alimentación **páx. 10**
- 3. A publicidade (mente) **páx. 12**
- 4. Pilas **páx. 14**
- 5. Agasallos e xoguetes **páx. 16**
- 6. Enerxía **páx. 20**
- 7. Residuos **páx. 22**
- 8. Transporte **páx. 24**
- 9. Acivros, rañacús e outros anacos de monte **páx. 27**
- 10. Roupas **páx. 28**
- 11. Alternativas: Onde mercar? **páx. 30**
- 12. Epílogo: Felices festas? **páx. 32**
- 13. Anexos **páx. 34**
 - Iniciativas
 - Lecturas
- 14. Bibliografía **páx. 38**
- 15. Ligazóns **páx. 38**



0. Finalidade desta guía

A finalidade deste caderno é facernos reflexionar sobre o noso papel como habitantes deste pequeno e limitado planeta, nomeadamente no Nadal. Probablemente a moitas das persoas ás que lles chegue ás mans pareceralle que estamos a dicir algo obvio; a outras, que pedimos imposibles. A realidade é que a actual situación do planeta é tan complexa e estamos tan inmersos na maquinaria do sistema, no noso papel de consumidores (e cada vez menos no de cidadáns), que non somos quen de percibir a magnitude dos problemas nin as nosas posibilidades de acción.

Non pretendemos ofrecer receitas máxicas: o que tentamos é suscitar debates sobre a importancia das nosas accións como cidadáns individuais ou pertencentes a unha unidade familiar. Cada persoa, como as que escribimos estas liñas, sabe mellor ca ninguén cales son as súas posibilidades e capacidades de actuación e ata onde pode chegar para manter a coherencia das ideas na vida cotiá.

Fogares verdes é unha iniciativa que tenta botarlle algo da cor verde a este planeta cada vez máis gris. As familias que participan no programa, as persoas que acoden a xuntanzas para falar de enerxía, que se preocupan polo dispendio do noso recurso máis prezado, a auga, que compostan os seus residuos... son xente con iniciativa que demostran que outra maneira de camiñar polo mundo é posible.

Acompañamos as ideas e reflexións con propostas para a acción, xa que entendemos que as ideas, por liberadoras que sexan, precisan ser plasmadas en comportamentos. Propostas que toman a forma de consellos (que sabemos non son os únicos), evidentes para uns e quizais peregrinos para outras, que non obstante están cargadas de boas intencións.



Unha vez que xa liches o caderno, podes gardalo para reler outro ano; podes escribirnos unha mensaxe electrónica para enviarnos opinións e suxestións ou para dicirnos que somos uns esaxerados e tremendistas; podes recortar os simpáticos debuxos de Federico, escanealos ou fotocopialos, e colgalos pola casa, na árbore de Nadal, ou facer unha orixinal postal para enviarlle a quen ti queiras; podes darlo ou prestarlo a unha compañeira de traballo ou a un veciño. En fin, calquera opción válida antes de que caia en saco roto.



13 preguntas

1. Precísoo?
2. Cantos destes teño xa?
3. Cando o vou usar?
4. Canto me vai durar?
5. Podería pedirlo emprestado a un amigo ou parente?
6. Podo amañarme sen el?
7. Vou poder mantelo/limpalo/arranxalo eu mesma?
8. Teño gana de facelo?
9. Pescudei para conseguir mellor calidade e menor prezo?
10. Como me vou desfacer del unha vez que remate de usalo?
11. As materias primas que se usaron, son renovables?
12. Está feito de materiais reciclables?
13. Hai algo que xa posúa que poida substituílo?

Fonte: Carlos Ballesteros, "Tu compra es tu voto", en M^a Antonia García (2006), La tierra, nuestro hogar. Guía de consumo sostenible. FUHEM, p. 45.

1. Nadal, a festa do consumismo

A celebración do solsticio de inverno é na actualidade a época do ano na que máis se consume. A sociedade na que vivimos, tamén denominada "do consumo", convértese nestas datas na sociedade hiperconsumista.

Podemos afirmar que estas festas xa non son aquelas celebracións das que nos falaba Antonio Fraguas no seu libro *A festa popular en Galicia (1996)*: "Na navidad as familias ceaban xuntas o bacallau, porque era vixilia, unhas tostadas, viño quente e confituras caseiras. O lume non se apagaba, a mesa quedaba posta...". Hoxe en día sucede todo o contrario: o recollemento converteuse nunha algarabía de luces, presas, coches e ruidosas panxoliñas ocupando as rúas; nas casas acontece outro tanto: luces, agasallos e unha abundancia obscena reflectida en opíparos xantares e dispendio de recursos.

En definitiva, o Nadal converteuse na máxima expresión dun estilo de vida insustentable ambiental, social e economicamente:

- Ambientalmente, porque no Nadal xérase un gasto enerxético superior ao do resto do ano, prodúcese un maior consumo de produtos e incrementase substancialmente a cantidade de residuos. Alimentos, xoguetes, perfumes, etc. tradúcense, sen que a maioría da sociedade o perciba, nunha maior depredación dos limitados recursos do planeta.
- Tamén desde o punto de vista social, porque detrás de moitos dos produtos que mercamos e levamos ás nosas casas hai persoas que pagan un alto prezo para que nós gocemos; persoas que, de seguro, non gozan do Nadal e non se poden permitir moitas das cousas que elaboran e fabrican para nós. Pero tamén nós somos vítimas do consumismo: consumimos o noso tempo libre nas tendas e centros comerciais, consumimos a nosa saúde e paciencia en longas colas, consumimos os nosos desexos poñéndolle prezo a todo.
- E economicamente, porque para moitos fogares dispárase o gasto; non así para as grandes transnacionais, que fan o seu agosto en pleno decembro. Atendendo a diversas fontes, as festas supoñen a cada cidadán do estado español entre 900 e 1.500 euros, unha cifra que por certo aumenta cada ano.

É evidente, logo, que parar o dispendio tería importantes beneficios tanto para as persoas como para o medio. E temos as ferramentas e os espazos para facelo.

Antes de lanzarte ao estrés do Nadal que supón o consumismo:

- Pregúntate se realmente o consumo que vas facer é importante, se o precisas ou satisfará algunha necesidade real, ou se pola contra só estás sendo unha vítima das festas.
- Infórmate sobre as repercusións ambientais e sociais dos produtos que vas mercar.
- Pescuda se tes alternativas ecolóxicas, de comercio xusto ou artesanais na túa localidade.
- Pensa na calidade dos produtos: que sexan máis baratos pode supoñerche un aforro a curto prazo, pero tamén pode implicar explotación laboral, contaminación, enfermidades, etc. no proceso de elaboración. Inverte en benestar e en calidade antes que en cantidade.
- Evita produtos e agasallos superfluos, trangalladas envolvidas nun papel bonito, que simplemente resolven o trámite de cumprir co agasallado.

Nas seguintes páxinas propoñemos algunhas cuestións que se deben ter en conta para que o consumismo do Nadal non nos estrague as festas. Ao contrario do que poida parecer, este manual non pretende enfastiarche o Nadal; só tenta que sexa máis proveitoso para ti, para os que te rodean e tamén para o planeta, o fogar de todas. Estes días de lecer e recollemento son unha boa oportunidade para a reflexión e para pasar á acción.

2. Alimentación

A alimentación en Nadal xa pouco ou nada ten que ver, como xa dicíamos ao comezo, cos xantares e ceas caseiras de non hai tanto tempo. Na actualidade, as nosas mesas son unha clara metáfora do que está a suceder no planeta: mentres uns enfermamos e mesmo morremos de obesidade e abundancia, outros apenas teñen nada que levar á boca. Curiosamente, o que sucede na nosa casa cando tiramos as sobras ou o que apodrece no refrixerador por falta de planificación repítese en toda a cadea alimentaria: desde o campo, pasando polas empresas transformadoras e o último elo da distribución, prodúcense descartes por cuestións estéticas, fallos de distribución, caducidade, etc. Resulta alarmante que nestas datas se desbote ata o 40% dos alimentos producidos.

No planeta cultívanse alimentos abondo para toda a poboación mundial, o que non quere dicir que estean dispoñibles para todos. O actual modelo agro-industrial xoga coa comida: rúbolla a quen a produce por soldos miserentos, lévaa de viaxe por todo o planeta, emprega a desexada e desfai da que non precisa chamándolle excedentes.

As consecuencias deste modelo sufrímolas todas as persoas que habitamos o planeta: as labregas e labregos que teñen que abandonar o seu modelo de vida, expulsados pola agro-industria; as consumidoras cuns alimentos cada vez de peor calidade, cargados de substancias químicas e cada vez menos nutritivos. Os resultados son unha perda sen precedentes de cultivos tradicionais e de biodiversidade, unha mala xestión da auga e a homoxeneización cultural e alimentaria.

Desde a túa mesa, e tamén no Nadal, podes contribuír a revertir esta tendencia facéndote con alimentos ecolóxicos e locais, que non xeren impacto nin nas persoas ni no medio, e que de seguro van ser máis saudables e gustosos para o padal.

Actúa:

- Planifica a compra e calcula ben a comida que vas precisar. Se tes algunha sobra conxélaa e aprovéitaa para outra ocasión.
- Tenta consumir produtos da localidade, frescos e de tempada, e, a poder ser, gastronomía tradicional: contribuirás a manter o medio e tamén a túa cultura.
- Foxe de cultivos tropicais insustentables como os langostinos ou os ananás: os primeiros críanse en granxas que están a devorar os manglesais (ecosistemas de grande valor); as segundas proceden de monocultivos que aos poucos anos deixan a terra estéril.
- Para os alimentos que non teñen produción local, opta polos de comercio xusto: cacao, especias, café, etc.
- Aproveita estas datas e fai as túas propias comidas: recupera as receitas da avoa, experimenta con novos sabores...
- Evita os produtos excesivamente envasados e que veñan de lonxe: evitarás residuos e emisións de CO₂.

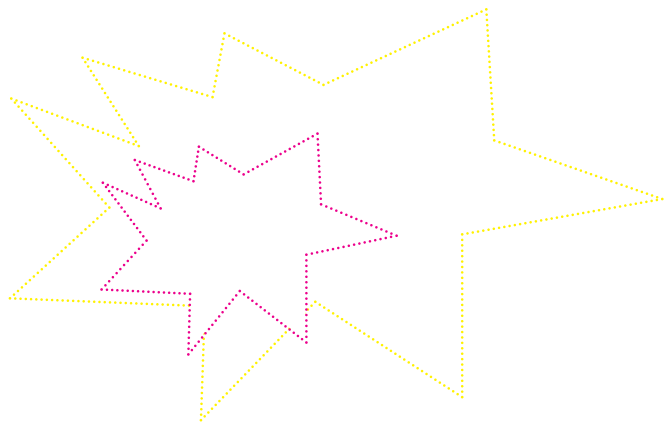


Cesta de Nadal ecolóxica e xusta

En Nadal é habitual o sorteo ou o agasallo de cestas en bares, asociacións, empresas, etc. A maior parte fanse en países afastados explotando nenos e nenas, e moitos dos produtos cos que se enchen proceden de diferentes partes do planeta, o que implica un elevado gasto de enerxía no transporte.

Se che preocupa a problemática socio-ambiental, podes elaborar unha cesta galega, ecolóxica e xusta:

- Comeza pola propia cesta: a cestería é un bo exemplo de como a biodiversidade galega está presente na nosa cultura, vimbio, carballo, salgueiro, sanguíño... dan forma a variados modelos de cestas. Merca artesanía galega!
- Viño e licores: o noso país non ten nada que envexar ao resto do mundo.
- Mariscos, peixes, verduras, carnes, froitas: son tamén mostra da nosa biodiversidade.
- E para larpeiradas: bolos, bicas, amendoados, etc. non os hai como os caseiros e artesanais!
- En tendas de comercio xusto poderás mercar turróns, chocolates, cafés e outros produtos que completarán e enriquecerán a cesta.



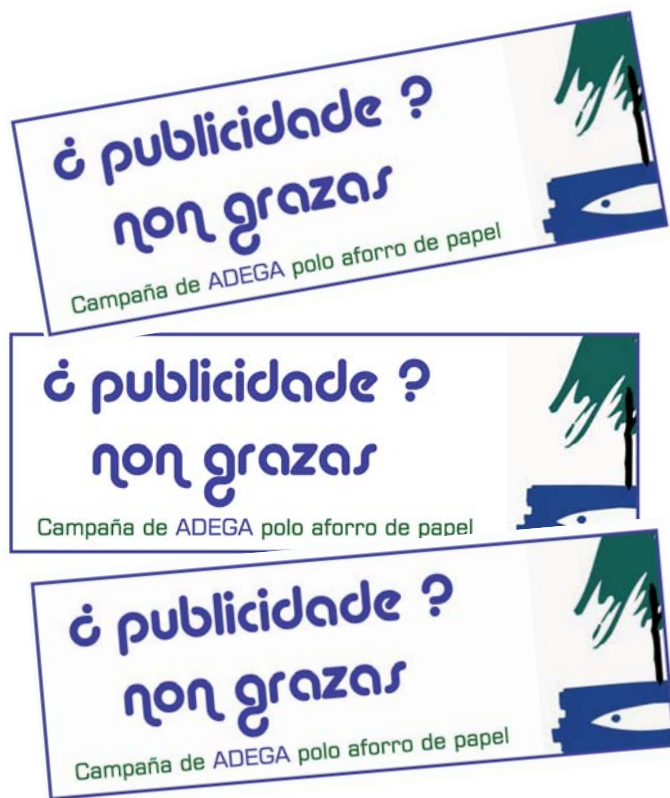
3. A publicidade (mente)

Un dos primeiros sinais de que o Nadal está a chegar é a publicidade. A principios de novembro, na televisión, entre os anuncios de deterxentes, limpadores para o fogar e coches que nos seducen coa promesa de ser máis felices, comezan a aparecer outros produtos específicos destas datas. O mesmo sucede nas caixas do correo: entre os folletos habituais de ofertas de tres por un, comezan a aparecer revistas (a toda cor e en papel satinado) especiais de xoguetes, alimentación e perfumes... Sen dúbida, xa estamos no Nadal!

A publicidade omnipresente na nosa sociedade ten múltiples consecuencias: incide directamente no comportamento dos consumidores, ten un enorme poder de persuasión e é quen de facer ás persoas mudar de costumes e levalas a un consumo irresponsable. De feito, a publicidade é un enorme negocio que move miles de millóns de euros anualmente. Como resultado das súas campañas desfacémonos de obxectos aínda útiles e con moita vida por diante para cambialos por outros que simplemente son a novidade ou o último, eliximos marcas e non produtos, e apenas reparamos onde se produciron, como ou en que condicións.

A publicidade en soporte papel contribúe en grande medida a aumentar a fracción de lixo asimilable a papel-cartón. Esta propaganda que non solicitamos supón unha molestia, así como un gasto innecesario. A meirande parte adoita presentarse en papeis moi caros, plastificados, branqueados con cloro, con tinturas tóxicas, etc., o que dificulta a súa reciclaxe. Pola contra, podería evitarse, reducirse e elaborarse en papel reciclado e reciclable.

Sé crítico coa publicidade: pensa ben se cada vez que che queren vender algo non te están tentando enganar e manipular, creándochे novas necesidades que non te van facer máis feliz. Realmente precisas un televisor de pantalla plana?; e un teléfono móbil con vídeo?; e un mp4? De seguro, ao pouco tempo sairá un novo modelo que deixará obsoleto o teu e outra vez precisarás mudalo e tirar ao lixo o anterior.



Á nosa caixa de correo chega publicidade impresa, ben por reparto indiscriminado ou por correo nominal. Proponemos dúas maneiras de evitala:

Stop publicidade

Se desexas evitar os molestos folletos que inundan a túa caixa de correo e non contribuír ao dispendio de papel, podes facer algo tan sinxelo como poñer un adhesivo con algunha das seguintes lendas: Publicidade, non grazas; Stop publicidade ou Non metas propaganda.

Listas Robinson

As listas Robinson permiten aos consumidores eliminar o seu nome e o seu enderezo dos listados publicitarios, co obxectivo de reducir a cantidade de publicidade personalizada que recibe no seu domicilio, as coñecidas como listas de exclusión. No estado español este sistema promóveo a Federación de Comercio Electrónico e Marketing Directo (FECEMD). Este servizo, xa existente noutros países, foi creado en 1992 pola FECEMD coa finalidade de que calquera cidadán se poida borrar da listaxe de propaganda empregado polas empresas desta federación (aproximadamente o 90% das que se dedican a publicidade directa).

Podes sumarte as listas (e saír así do mercado da publicidade lixo) por Internet: na páxina web da Federación (www.fecemd.org) tes un formulario de afiliación ás listas Robinson. Nun prazo máximo de seis meses déixase de recibir a publicidade personalizada.

Igualmente, quen o desexe pode facer que lle chegue á súa casa publicidade especializada: nas denominadas listas de preferencias pódense inscribir aquelas persoas que voluntariamente desexen recibir publicidade, especificando os ámbitos nos que están interesadas (turismo, deportes, fogar, etc.).

4. Pilas

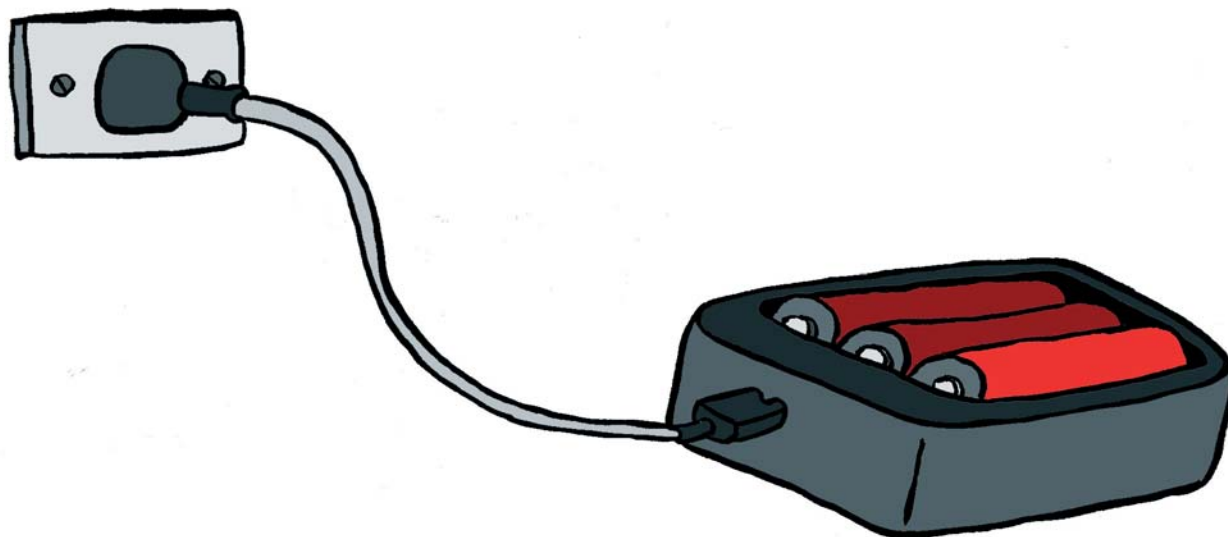
Nestas festas consúmese ao redor do 40% das pilas que se venden durante todo o ano. As pilas están compostas por diferentes metais como o mercurio (especialmente nas pilas botón e nas alcalinas), cadmio (nas recargables) así como magnesio, níquel ou cinc. Xeran un grande impacto durante todo o seu ciclo de vida, desde a extracción dos minerais que os conforman ata que se convierten en residuos e acaban nun vertedoiro ou incineradas. De se xestionar mal, o seu contido pode liberarse e contaminar as augas e o chan ou, no caso de se queimar, producir emisións contaminantes.

Porén, as pilas non son só prexudiciais para o medio natural: as persoas somos unha parte máis do medio e todo o que lle afecte a este, antes ou despois, acabará afectándonos a nós. As pilas poden orixinar diversos problemas de saúde, provocando diferentes anomalías no sistema nervioso e hormonal. Nunca deberíamos esquecer que as pilas son consideradas residuos perigosos e altamente contaminantes.

Aínda que as pilas facilitánnos o uso de multitude de aparellos, deberíamos tentar evitalas na medida do posible: se non prescindir de todo delas, pódese reducir drasticamente o seu uso.

Actúa:

- Evita en todo o posible as pilas, elixindo xoguetes ou aparellos que non as empreguen: eliminarás residuos tóxicos e perigosos e serás unha persoa máis autónoma.
- Na actualidade existen moitas alternativas nos xoguetes e aparellos electrónicos: radios con cargadores solares ou dínamos, pequenas placas solares para cargar computadores e teléfonos móbiles, etc.
- Se non atopas alternativas a estes obxectos con pilas, tenta que estas sexan recargables: catro pilas destas co seu respectivo cargador custan entre 10 e 20 euros e pódelas recargar ata unhas mil veces.
- Outra opción son os aparellos que se poidan conectar a rede eléctrica.



As pilas en cifras e letras

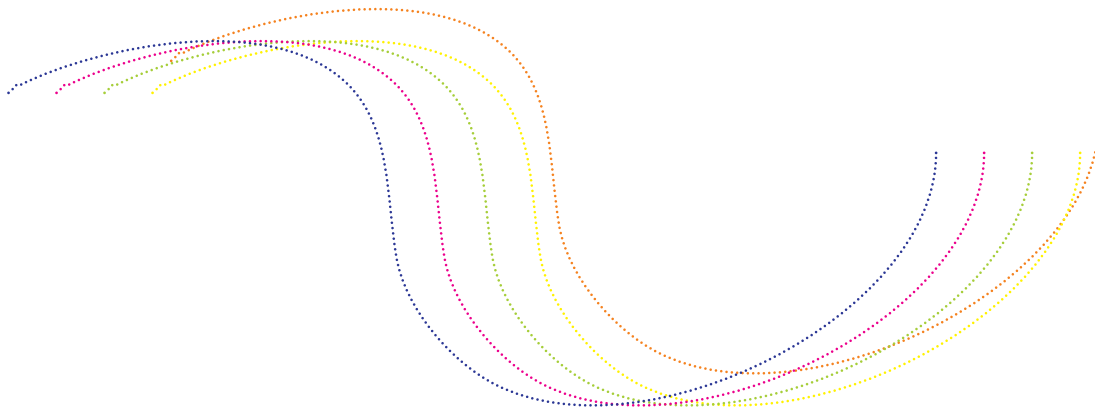
600.000 litros de auga, aproximadamente a auga que bebe unha familia de catro persoas ao longo de toda a súa vida, é a cantidade de auga que pode contaminar unha soa pila botón.

¿As pilas recíclanse? Que non te confundan: as pilas non se reciclan, é dicir, cunha pila vella non se fai unha pila nova nin se aproveitan todos os seus compoñentes. Das pilas que depositamos no contedor correspondente só se extrae unha parte dos seus elementos que, por seren tóxicos, fan que este proceso sexa altamente custoso e perigoso. Dos compoñentes extraídos, algúns, como o mercurio, recíclanse para a elaboración de novos produtos e outros inertízanse; pero en ningún caso se fai unha pila nova da usada, non se re-cicla, non volve ao ciclo.



Desde hai anos, ADEGA vén desenvolvendo campañas relacionadas con diversos aspectos do Nadal: "Neste Nadal... os meus agasallos sen pilas" ou a "Carta das raíñas magas" foron algunhas destas iniciativas que cada vez que chegaban as festas invitaban a reflexionar sobre a importancia da contención no consumo.

O caderno que tes nas mans recolle algúns aspectos destas campañas e actualiza e incorpora novas temáticas e propostas.





5. Agasallos e xoguetes

Nadal é sinónimo de presentes, caixas, lazos e papeis de cores; xogos e xoguetes para as nenas e nenos, reloxo e perfumes para homes e mulleres. Sería posible ou imaxinable un Nadal sen agasallos?

Os xoguetes son unha das estrelas destas datas; de feito, en Nadal mércase o 75% de todos os que se venden anualmente, segundo os datos da Asociación Española de Fabricantes de Xoguetes. As pequenas e pequenos da casa son bombardeados desde os meses previos ás festas con publicidade de bonecas, coches, xogos de mesa, etc.; unha saturación de imaxes e modelos que acaba creándolles estrés ao ter que se decidir por un ou dous modelos. Esa presión acábase transmitindo aos pais e nais cando teñen que peregrinar de tenda en tenda para atopar o modelo elixido.

De novo, a realidade imponse e, pasadas as festas e con elas a presión publicitaria e o capricho inducido, as máis das veces estes xoguetes rematan esquecidos nun recuncho ou convertidos nun residuo. Lixo que, por certo, non recibe o tratamento axeitado: entre o 5% e o 6% dos residuos urbanos son xoguetes e pequenos aparellos electrónicos, e só o 2% acaban en plantas de reciclaxe.

Porén, non só as cativas e cativos reciben agasallos: as persoas adultas, malia supoñérsenos máis sentido, tamén caemos no feitizo da publicidade e, precisamente na data do ano na que os produtos están máis caros, corremos ás grandes superficies para mercar o reloxo que nos presentou o actor de moda, ou o perfume que nos recomenda a modelo do ano.



Actúa:

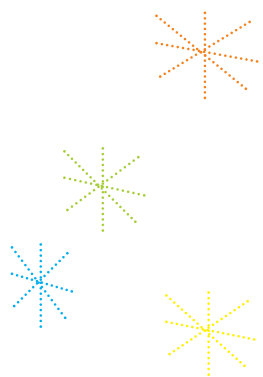
Xoguetes

- O cariño non é directamente proporcional ao número de xoguetes regalados. Pensa nas necesidades reais do neno ou da nena a quen vas agasallar (idade, gustos, posibilidades para empregar o xoguete, etc.) e lembra que o máis importante para eles é o xogo, non o xoguete.
- Foxe dos xoguetes bélicos e sexistas. Opta por brinquedos que fagan pensar, que sexan instrutivos e pedagóxicos. Os xoguetes moi sofisticados dan poucas posibilidades de acción e rematarán destripados, precisamente para ver como funcionan: fomenta a creación, non a destrución.
- Recorre a xoguetes artesanais, sen pilas, que estimulen a creatividade. No caso de xogos de computador, opta polos educativos, hainos apaixonantes (non todos son violentos e sexistas). Fíxate nas recomendacións.
- Ollo coa procedencia dos xoguetes e cos materiais de que están feitos: tenta que sexan de materiais biodegradables, de produción local e naturais e que cumbran coa normativa de seguridade.

Actúa:

Agasallos

- En canto aos cosméticos, perfumes, etc, tenta que sexan ecolóxicos, elaborados a partir de produtos naturais e que non procedan da experimentación con animais.
- Se che gustan os aparellos electrónicos como agasallo, tenta que sexan o máis eficientes posible e, a poder ser, elaborados con materiais reciclables ou facilmente reparables. Por exemplo, unha pantalla de plasma pode consumir o mesmo que un frigorífico; se realmente o precisas, opta por un televisor con pantalla LCD.
- Un agasallo non ten que ser un obxecto, podes regalar unha subscrición a un grupo ecoloxista ou de desenvolvemento, unha viaxe... Pode que para moitos dos teus amigos/as e parentes o mellor agasallo sexa compartir uns días contigo, o teu tempo e os teus coñecementos poden ser máis proveitosos para eles que algúns dos obxectos plásticos e sen alma que ateigan os andeis das grandes superficies comerciais.
- Tamén podes poñer en práctica as túas habilidades e crear os teus propios agasallos.
- Finalmente, pensa que non tes por que recibir agasallos ano tras ano nin por que acumular cousas inútiles e facer perder tempo e cartos a amigos e familiares buscando algo novo ou diferente. Podes liberarte e libéralos facéndolles saber que non precisas recibir obxectos para celebrar estas festas, que prefires por exemplo un agradable xantar con sobremesa. No anexo xuntamos un "Certificado de Exención de Agasallo" que lles podes entregar.



Os animais non son xoguetes

Cada ano, ao chegar o verán, moitos cans e outros animais son abandonados por non saber que facer con eles durante as vacacións.

Curiosamente, a desgraza de moitos destes animais tivo a súa orixe no Nadal, dadas nas que aumenta o "consumo" de mascotas. Se decidimos facernos con outro ser vivo ou regalalo, debemos meditalo ben e non caer no mesmo consumismo que para os obxectos: basicamente, porque un animal non é un obxecto, senón que precisa atencións e coidados diarios (alimentalo, levalo ao veterinario...) durante moitos anos, e sobre todo necesita o cariño das persoas que decidiron acollelo na súa casa.

No caso de papagaios, sapoconchos de florida e outros animais exóticos sucede algo semellante, pero o problema pode ser máis grave: por descoido ou por unha arroutada "liberadora" cando nos cansamos de telos na casa, córrese o risco de que rematen no medio natural, co conseguinte perigo de que acaben converténdose en especies invasoras.

Agasallar ou facerse cunha mascota supón unha responsabilidade: antes de tomar esta decisión, valora ben o que implica. Pensa tamén que en moitos refuxios de animais hai cans e gatos abandonados esperando a que alguén os adopte: agradecerancho!



6. Enerxía

Precisamos de enerxía desde que nos levantamos ata que nos deitamos: soa o despertador, enerxía; ducha con auga quente, enerxía; torradas para almorzar, enerxía; imos en bus para o traballo, enerxía; acendemos a árbore de Nadal, enerxía... A enerxía eléctrica, os combustibles como o gasóleo, a biomasa ou os gases de orixe fósil permítenos desenvolver a vida diaria con normalidade.

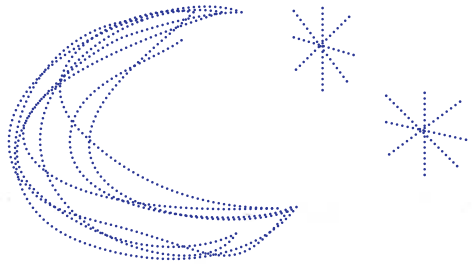
O pernicioso é o abuso que facemos destas enerxías, sobre todo daquelas de orixe non renovable, que resultan máis contaminantes; non só polos gases de efecto invernadoiro que xeran na súa combustión, senón tamén polas partículas daniñas para a saúde (monóxido de carbono, óxidos de nitróxeno, dióxido de xofre, benceno, hidrocarburos volátiles, partículas sólidas, etc.).

O dispendio de enerxía está a consumir o planeta a paso cada vez máis acelerado. Todos temos comprobado como moitos establecementos manteñen acesas durante toda a noite as luces, rótulos e neons para reclamar a nosa atención, costume que, ademais de supor un gasto innecesario, contribúe a aumentar a contaminación lumínica.

Esta última agrávase moito coa chegada do Nadal: cada vez máis cedo, centos de adornos luminosos enchen as rúas de cidades e vilas. Unha cidade grande pode chegar a ter un gasto extra de 3,6 millóns de kWh, o equivalente ao que consumen 1.200 fogares nun ano. Se ben é certo que cada ano algún novo concello aposta polo emprego de luces máis eficientes, a maioría dos alumeados son esaxeradamente ostentosos e custosos.

Actúa:

- Sé máis orixinal e prescinde das luces da árbore: hai mil e unha formas de decorala. Se aínda así decides poñerlas, escólleas eficientes ou de baixo consumo e lembra apagalalas pola noite ou cando ninguén estea presente.
- Se vas facer unha estupenda vianda no forno, aproveita para cociñar outro prato e apaga o forno antes de tempo para aproveitar a calor residual.
- Non abuses da calefacción: entre 18 e 21°C abonda. Tamén podes aproveitar a calor humana!
- Foxe das trangalladas eléctricas (Santa Klaus bailaríns, renos faladores, nacementos luminosos, etc.), que normalmente nin sequera son bonitos nin de bo gusto.
- A música ambiental está ben, pero non te pases co volume das panxoliñas na cadea musical!



7. Residuos

O lixo é todo aquilo do que temos intención de desfacernos. Deste xeito, un tarro de vidro que gardou guindas pode ser lixo ou, se nos negamos a tiralo, pode converterse nun recipiente para gardar figos secos; unha caixa de agasallos baleira pode ser lixo ou podémola transformar nunha caixa para gardar estampas; unha cesta de Nadal pode... A isto chámase arte de reutilizar.

A medida que se foi asentando a sociedade do benestar e do consumismo, foi medrando a montaña de lixo que o noso modelo social de "comodidade" xera. Unha proba disto témola nestas festas do consumismo maquilladas de boas intencións e nas que a produción de lixo chega facilmente a duplicarse. Non hai máis que fixarse nos contedores despois das datas sinaladas: se normalmente están cheos, eses días estarán ateigados con subprodutos, embalaxes, papeis de agasallos e envases, a maioría prescindibles e que tiveron ademais un uso efémero. Entre o 24 de decembro e o 6 de xaneiro aumentamos nun 50% o vidro rexeitado e nun 35% o papel e cartón: un lixo "de luxo" onde, como nunha metáfora da nosa cultura, prima o continente sobre o contido, a aparencia sobre a esencia.

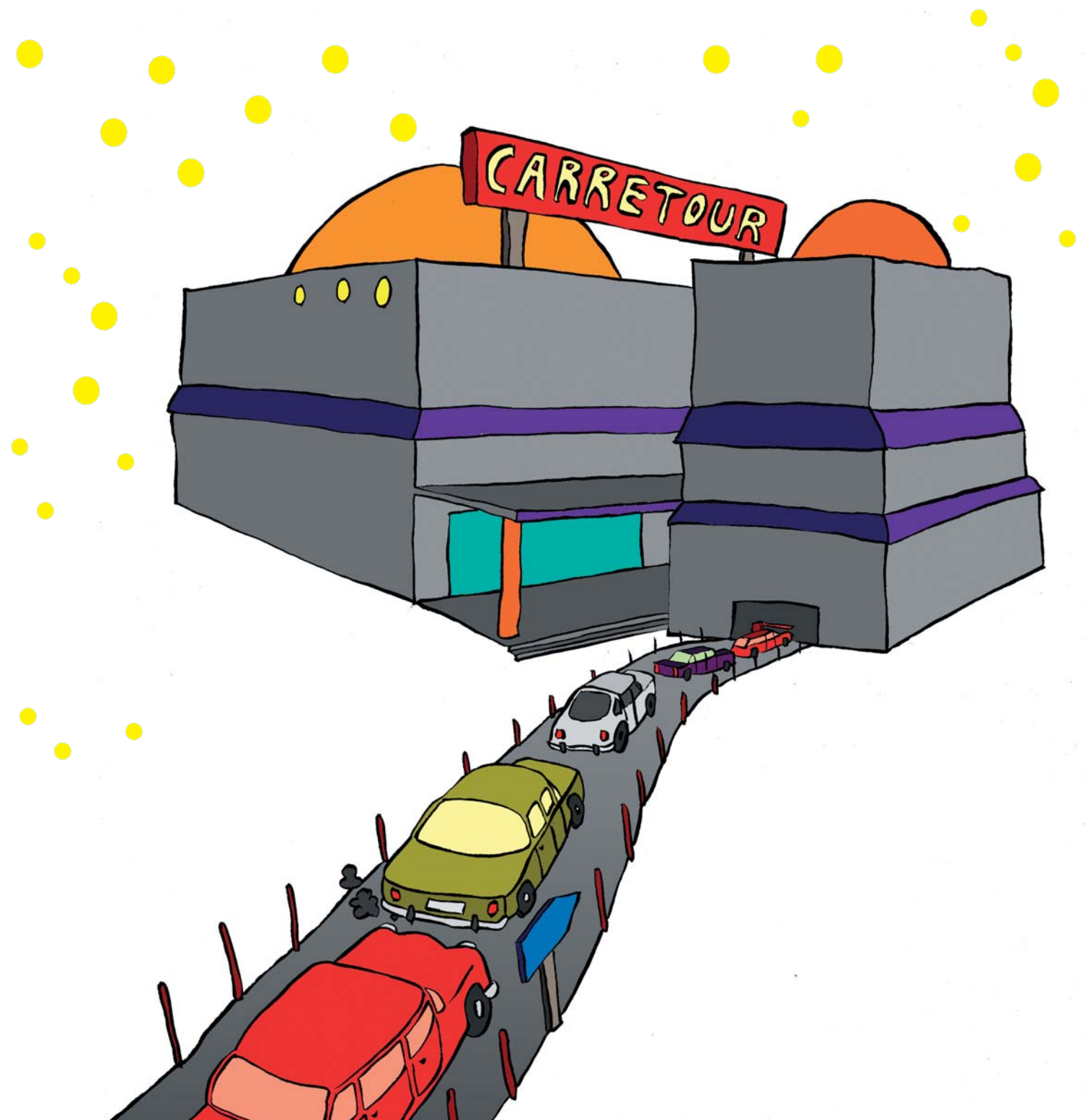
Tentar diminuír a cantidade de residuos é o punto de partida para atallar os problemas asociados ao tratamento do lixo. Isto coñécese como o valente arte de reducir.

Como última opción, todo aquilo que non podemos evitar tirar e todo o que non podemos reutilizar terase que separar correctamente, para reciclalo na medida do posible. Por desgraza, non todo o potencialmente reciclable será procesado de xeito correcto: por unha banda, debido á dificultade que supón a reciclaxe dalgúns envases; por outra, pola grande cantidade de lixo que recibe o sistema de tratamento.

Procuremos no Nadal non "agasallar" ao medio ambiente cunha morea de lixo!

Actúa:

- Neste Nadal leva da casa a bolsa de tea, cesta ou carro para facer a compra e rexeita as bolsas de plástico.
- Evita os produtos excesivamente empaquetados: sempre mellor a granel, e os envases familiares antes que os pequenos e individuais.
- Envolve os agasallos con papeis reutilizados doutros anos e volve gardalos para a próxima ocasión.
- Sé máis orixinal e engalana as sorpresas con papel de xornal vello ou con papel de embalar que poderás volver empregar.
- Evita os produtos de usar e tirar (panos de mesa, manteis, vasos ou pratos decorados con motivos de Nadal), ou en todo caso dálles máis dun uso antes de tiralos.



8. Transporte

Outra das imaxes clásicas asociadas ao Nadal é a de alguén volvendo á casa para compartir as festas. Outrora este regreso adoitaba ser en tren ou en bus; hoxe triunfan o coche e o avión.

O desexo de moverse máis á prása estivo presente no ser humano desde sempre. Primeiro botouse man da tracción animal: burros, cabalos, cans, vacas ou mesmo renos e camelos! Co progreso e unhas doses de enxeño, apareceron máquinas máis sofisticadas que acurtaron distancias e revolucionaron o transporte de mercadorías e persoas: o automóbil, o tren, os barcos, o avión, a bicicleta, o autobús, o metro, a motocicleta... Esta tecnoloxía posta ao servizo da sociedade transformouna de maneira radical, ata o punto de que, como consecuencia, estase provocando o colapso dalgunhas vías de comunicación e unha forte dependencia dos combustibles fósiles que moven a maioría desas máquinas para o transporte.

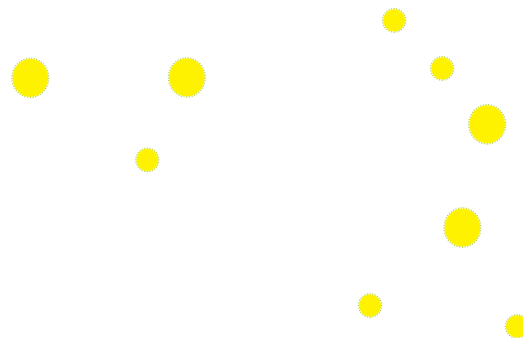
Non obstante, esta problemática non afecta por igual a todos os medios de transporte, nin todos teñen a mesma pegada ecolóxica. A partir do século XX, o automóbil e o avión son os medios preferidos pola maioría da poboación occidental.

O avión, alén de ser un dos medios máis seguros e rápidos, emite toneladas de gases de efecto invernadoiro á atmosfera. Existen alternativas máis ecolóxicas, como o tren ou o autobús. Se nestas datas vas de viaxe a China, poñamos por caso, non se trata de que vaias en trolebús; mais se te vas mover pola Península poderás aproveitar as rutas de autobús existentes ou as vías do tren. Quizais descubras que nos vagóns adoitan xurdir as máis longas, curiosas, produtivas e reviradas conversas!

No Nadal desprazámonos maioritariamente distancias curtas, ata a casa de familiares e amigos, ata festas e lugares de ocio. E moitas veces soportamos longas retencións de tráfico dentro das cidades e o que era un intento de chegar antes ao noso destino convértese nunha trampa, nun gasto de combustible e nun xeito irracional de perder a paciencia.

Pode parecer esaxerado, mais é certo que:

- O 30% dos desprazamentos en coche son inferiores a 3 km e o 50% de menos de 5 km.
- O 75% dos desprazamentos na cidade fanse en automóviles cun só ocupante.
- O 40% do espazo útil dunha cidade é ocupado por vehículos.
- Os niveis de monóxido de carbono e benceno dentro do coche son entre 2 e 5 veces máis altos que na rúa.



Actúa:

- Emprega o transporte público tanto nos desprazamentos pola cidade como nas viaxes longas.
- Se optas polo coche:
 - apaga o motor se ficas parado nunha caravana máis dun minuto,
 - evita aceleracións e freadas bruscas,
 - tenta conducir en marchas longas e a revolucións baixas,
 - mantén a velocidade o máis uniforme posible,
 - cambia a segunda aos 2 segundos ou aos 6 metros percorridos,
 - non abuses da calefacción, e
 - evita a sobrecarga no vehículo.
- Comparte o automóbil con familiares e amigos cando vaias a unha cea ou a un festexo: repartiredes gastos, reduciaredes emisións e gañaredes lérias!
- Existen varias páxinas web para compartir auto: www.compartir.org, www.comparteviaje.es, www.viajamosjuntos.com.

Receta para superar a adición ao volante

Ingredientes para unha persoa:

- Vontade.
- Bufanda e luvas por se vai frío.
- Cero gotas de combustible.
- Un nada de gases de efecto invernadoiro.
- Bicicleta optativa (se se ten boas pernas).
- Cronómetro.

Tempo: variable.

Custo: 0 euros.

Modo de facelo:

Primeiro deixe o coche no garaxe e evite a tentación de coller as chaves. Póñase as luvas e a bufanda, en función do que diga o prognóstico do tempo. Saia pola porta en dirección ao destino. Garde no peto as cero gotas de combustible e o nada de gases de efecto invernadoiro. Poña o cronómetro a cero para comprobar o tempo que emprega no desprazamento. Comece a camiñar ou, no seu caso, a pedalear. Goce do camiño e vaia pensando nos biosbardos ou en calquera cousa ao gusto. Comprobe o tempo investido no percorrido e compare co habitual cando vai en automóbil. Síntase orgulloso da fazaña.

9. Acivro, rañacús e outros anacos de monte

Un costume nestas datas, importada dos países anglosaxóns, é a de saír ao monte na procura de vexetación axeitada para engalanar as portas, as mesas ou os beléns dos fogares.

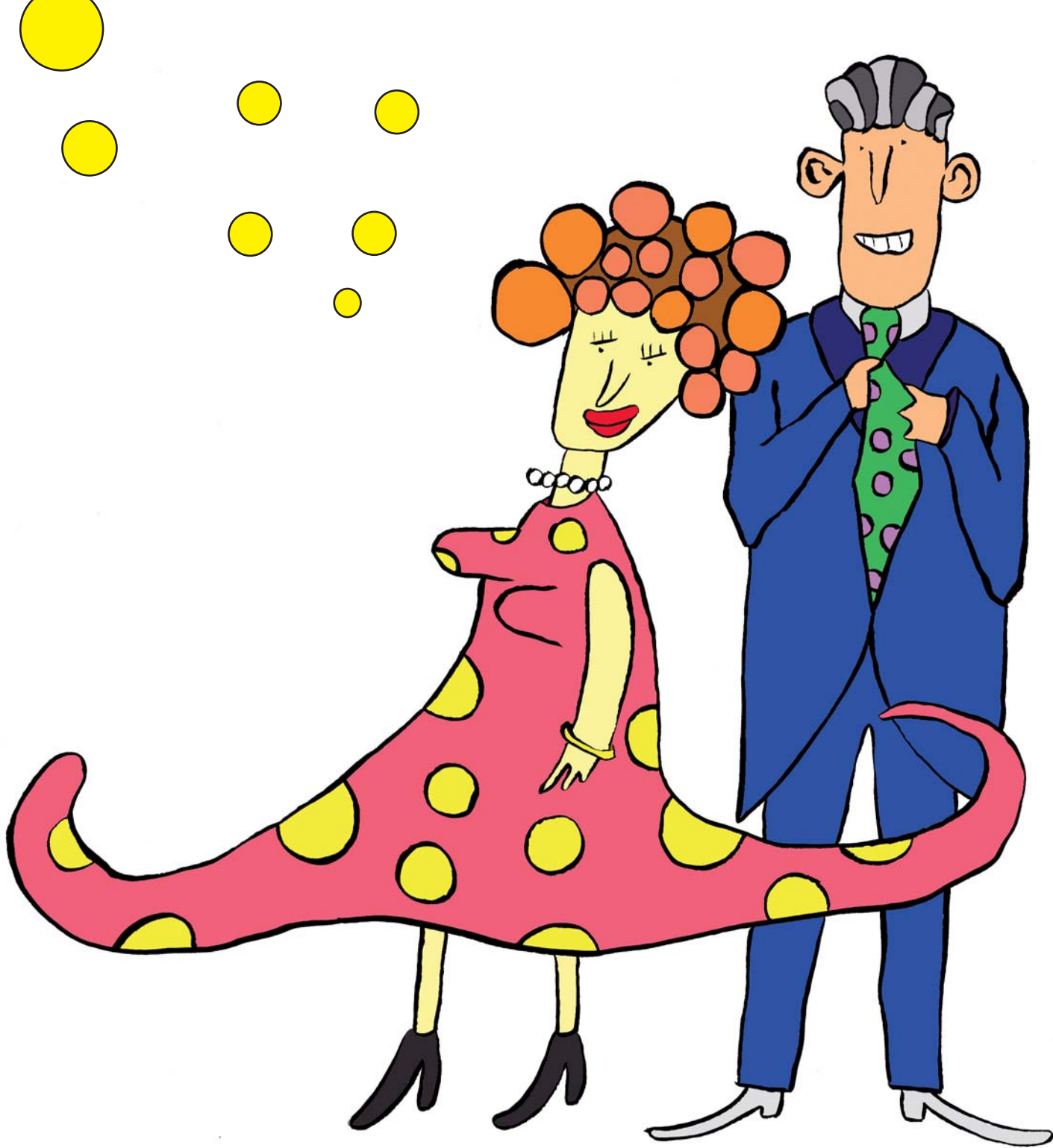
Trátase dunha alternativa aos adornos plásticos e industriais que podería parecer máis ecolóxica e inocua, pero coa que debemos ter tino: algunhas especies vexetais, como o acivro (*Ilex aquifolium*), teñen especial protección e cumpren un importante papel no ecosistema. Outras, como o rañacús (*Ruscus aculeatus*), ao empregarse como substitutas da anterior por presentar tamén boliñas vermellas, corre o risco de levar o mesmo camiño.

Rexeita, pois, arrincar estes arbustos: mellor goza da súa beleza no propio monte, onde fican máis fermosos. Se non podes pasar sen eles, acode a viveiros ou establecementos especializados onde se cultivan a propósito para o Nadal. Cóidaos durante as festas e lévaos logo ao monte ou ao xardín.

Semellante respecto merecen os liques, a carriza, as piñas, os piñeiros, etc. Máis aínda cando existen especies protexidas de carrizas e liques que resultan difíciles de recoñecer. Non quere dicir que non se poidan aproveitar os recursos do monte para as nosas necesidades e o noso goce; máis ben ao contrario, trátase de pór en valor todos os tesouros naturais que ofrece e simplemente ser máis racionais, non esquilmando estes bens. Ás veces pode parecer que o impacto provocado ao arrincar unha árbore ou ao recoller un pouco de musgo é insignificante, mais deberíamos minimizalo tanto como se poida. Pensemos tamén que nós non somos os únicos en facelo, e que moitos pequenos impactos, sumados, poden supoñer un dano considerable.

Alén disto, moitas veces atópanse á venda adornos "naturais" pintados con sprays dourados ou prateados que resultan ser moi tóxicos e prexudiciais para o ambiente. Rexéitao de cheo!





10. Roupa

Que vas pór en fin de ano? Mercaches xa o traxe? Non irás levar o que tes do ano pasado (e que só puxeches ese día)? Veña! Pero se xa está pasado de moda!

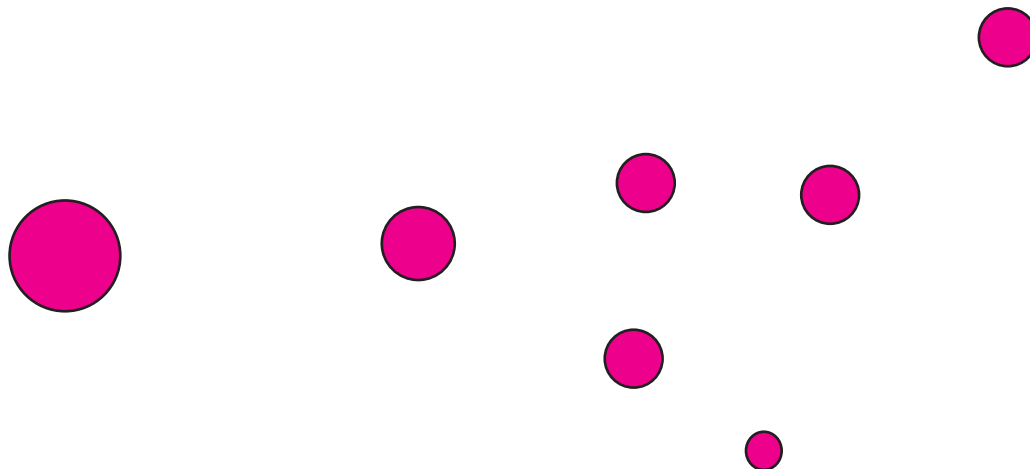
A moda é unha ilusión e unha invención premeditada das transnacionais do téxtil para asegurar as vendas ano tras ano. Así, a vestimenta pasou de ser unha necesidade e unha forma de estilo ou manifestación persoal a converterse na obriga de escoller un determinado xeito de vestir se se quere estar "na onda" da sociedade e á altura dos demais. Como non, nunhas datas tan especiais do ano parece imperativo estrear roupa, aínda correndo o risco de adquirir unhas prendas tan extravagantes que só poidan ter uso eses días.

O consumismo de roupa leva consigo algúns problemas que non sempre están visibles: por exemplo, o cultivo de algodón emprega o 22,5% dos insecticidas globais e o 10% dos pesticidas, os tecidos sintéticos derivan do petróleo, etc. Por iso, ademais de preguntarte se che senta ben ou se combina cos zapatos, preguntate: quen fabricou a prenda?; de onde ven?; empregouse man de obra infantil para elaborala?; reciben un salario digno as persoas contratadas?; o proceso de fabricación da prenda foi respectuoso co medio ambiente?

E lembra que no Nadal, no outono ou no verán a beleza vai por dentro! Libérate das imposicións e ataduras da moda e duns patróns estéticos incómodos e impostos que non se axustan á realidade.

Actúa:

- Recupera o costume de emprestar e intercambiar roupa entre familiares e amigos.
- Pode ser un agasallo especial a túa camiseta favorita para aquela persoa favorita.
- Fai a túa propia roupa ou transforma a roupa vella para darlle outra vida máis. Aproveita o tempo de lecer para facer esta actividade "artística" en compañía!
- Viste roupa de segunda man: aproveita que nestas datas se celebran moitos mercados de troco ou de artigos usados.
- Cando esteas no sofá á caloríña da casa, saca a caixa da costura e remenda os calcetíns ou os pantalóns vellos: non os abandones no lixo antes de tempo. E pensa que quizais alguén da familia ten interese en aprender a coser...
- Existen grupos e colectivos que recollen roupa usada para a xente que a precisa: infórmate na túa cidade de onde podes depositala.





11. Alternativas: Onde mercar?

As grandes superficies comerciais son unha das principais facianas da globalización: promoven a mercantilización do planeta mediante un modelo de produción e distribución que concentra a riqueza en poucas mans, mentres aumentan as bolsas de pobreza. As grandes transnacionais son empresas que a cada paso teñen máis influencia económica, política e social.

Mentres as grandes superficies e franquías nos seducen con grandes ofertas e copan o mercado, pequenos negocios de barrio vense obrigados a pechar por mor desa competencia desleal: a ferraxaría do Pepe, a carnizaría de Mucha, a froitaría da señora Carne, o ultramarinos de Maruxa, etc.

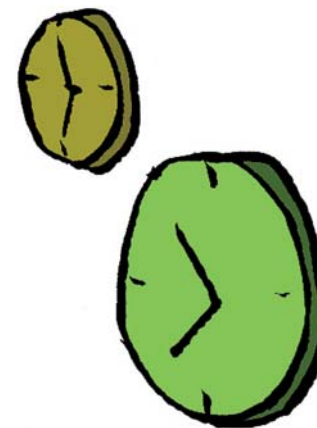
Moitos dos produtos que nos ofrecen as grandes superficies comerciais agochan unha forte pegada sobre o medio e foron obtidos nunhas condicións desiguais e abusivas para os produtores. A distribución, que non entende de fronteiras nin de distancias, leva mediante agresivas campañas de mercadotecnia os seus produtos a calquera recuncho do planeta.

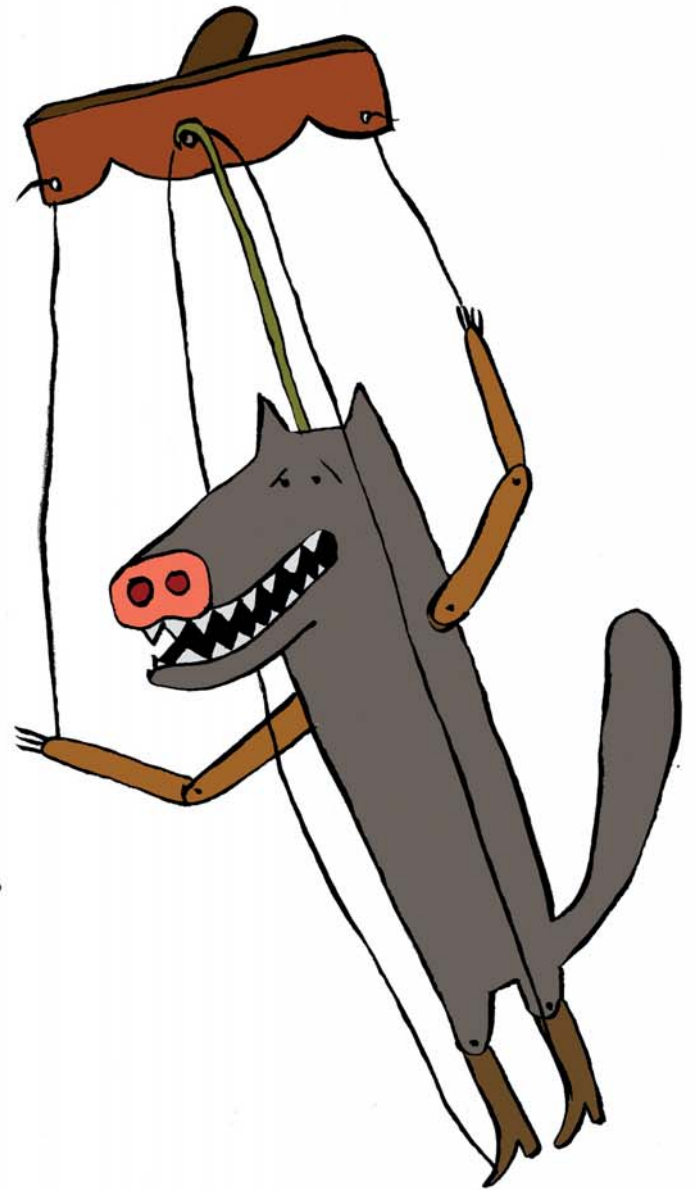
Na actualidade máis do 80% das compras realízanse en grandes superficies. Sete empresas controlan tres de cada catro alimentos que mercamos nestes establecementos e unha soa empresa, Carrefour, controla un de cada catro. As grandes superficies fixan prezos, incitan o consumismo estudando o noso comportamento e apoiándose nas nosas debilidades humanas, promoven a produción de lixo, compiten co pequeno comercio e coa función social deste e mesmo provocan individualismo e estrés.

Como reacción a este modelo, por saúde persoal e pola do planeta, pero tamén como maneira de levar a iniciativa individual ao plano colectivo, cómpre mudar estes hábitos e volver a un consumo local, social e ambientalmente máis xusto.

Así, durante o Nadal:

- aproveita o tempo libre para descubrir as tendas de barrio e os mercados tradicionais,
- merca produtos de agricultura ecolóxica,
- visita as tendas de comercio xusto da túa cidade ou vila,
- asóciate a cooperativas de consumidores ou grupos de consumo ecolóxico,
- merca en tendas de segunda man e participa en mercados de troco.





12. Epílogo: Felices festas?

"O noso estilo de vida materialista non contribúe nin á saúde nin á felicidade"

Bäckstrand, Göran e Ingelstam, Lars

A entrañable imaxe dunha familia ou dun grupo de amigos nunha casa ao calor da cheminea e á beira dunha árbore de Nadal, mentres fóra neva, pouco ten que ver co que sucede nestas festas. A realidade ben podería ser a da mesma familia ou grupo de amigos, xuntos ou por separado, metidos nun coche nun atasco ou facendo cola nunha grande superficie ateigada de xente, mentres pola megafonía soa repetitivamente: "Jingle bells, jingle bells". Outro ano máis, o que prometían ser unhas tranquilas e entrañables vacacións acaban converténdose nun estresante pesadelo de viaxes e compras que acabamos desexando que remate canto antes.

E, curiosamente, ano tras ano, case por tradición, picamos e acudimos apresurados á tenda de xoguetes e de perfumes para traducir os nosos sentimentos en agasallos, xa que esa foi a mensaxe que se nos transmitiu durante todo o mes precedente, polo menos: "seremos máis felices canto máis consumamos", ou "o teu fogar non vivirá o Nadal se non o enches de todas as trangalladas desta época".

Pero realmente somos máis felices? Mercar fainos máis felices nestas festas?. Numerosos estudos demostran que o crecemento económico e un cada vez maior consumo material non melloran a nosa calidade de vida; en moitos ámbitos temos excedido con moito os límites do realmente necesario e seguir "medrando" non significa en absoluto un maior grado de satisfacción.

Reducir o noso consumo pode ser hoxe unha opción, pero pode converterse nunha obriga nun futuro próximo. A actual situación de crise pode verse seriamente agravada en breve prazo, máxime cando tentamos apagar o lume da crise con máis gasolina. Poderíamos incluso dicir que as persoas ou familias que aprendan a reducir as súas necesidades superfluas estarán máis preparadas para os retos do futuro, porque o noso pequeno planeta é limitado e non poderá aturar moitas agresións máis...

Desde os nosos fogares podemos botar unha man, tamén no Nadal.

13. Anexos

- Iniciativas

Cada vez son máis as voces, individuais e colectivas, que desde diferentes ámbitos se alzan contra o consumismo depredador. Presentamos tres iniciativas relacionadas coas datas que nos ocupan e que consideramos de interese divulgar:

O Apalpador: recuperando a nosa historia e a nosa cultura

A uniformización do planeta é unha das máis tristes consecuencias da globalización. Diariamente se extinguen animais, se deixan de falar linguas e esmorecen tradicións que se mantiveron durante séculos.

No noso país, un exemplo destas tradicións en extinción vinculado ao Nadal constitúeo a figura do Apalpador, que a asociación cultural compostelá A Gentalha do Pichel trata de recuperar. A crenza neste personaxe mítico galego sitúase nas altas montañas luguesas: trátase dun xigante con oficio de carboeiro, que moraba nas devesas e que baixaba o día 31 de Nadal a comprobar, mentres as nenas e nenos durmían, se estaban ben mantidos; para iso palpáballes a barriguiña, desexáballes que tiveran fartura ao longo do ano entrante e deixáballes unha presa de castañas quentes como presente.

É preciso defender o propio e coidar o noso patrimonio cultural. Un xeito pode ser rexeitar ter que asumir personaxes impostos e foráneos, que en realidade non agochan máis que a cara amarga dun consumismo sen sentido.



O clube das monecas: xoguetes con sentido

As monecas seguen sendo unha das estrelas dos agasallos de Nadal. Coches para nenos e monecas para nenas son só a punta do iceberg dos modelos sexistas que promoven os xoguetes. Xogar con monecas é positivo tanto para nenos como para nenas, pero o problema é que a meirande parte das monecas transmiten desde o berce uns estilos de vida que para nada son sustentables nin saudables, como é o feito de promover unha lactacia artificial, en detrimento da materna.

O colectivo Amamanta está a desenvolver desde o ano 2005 unha iniciativa denominada "O clube das monecas", que consiste na confección de monecas que paren e amamantan. A idea xurde por diferentes motivos: os nenos e as nenas aprenden xogando e o xogo (real e simbólico) senta as bases da conducta, das súas actitudes é fonte de coñecemento. Na actualidade a meirande parte do entretemento chega aos cativos pola vía das grandes empresas, marcadas por intereses económicos que prevalecen sobre os socio-ambientais e que fomentan conductas que moitas veces os pais e nais non buscan. E o feito é que moitos nenos e nenas vense obrigadas a aleitar aos seus "bebés" con biberóns, xa que non existen no mercado xoguetes que lles ensinen como se alimenta a especie humana de xeito natural.

As monecas desta iniciativa realízanas as nais da asociación con materiais naturais e de maneira artesanal; albergan no interior un bebé que "nace" por vía vaxinal, que permanece unido á nai por un cordón umbilical e que se pode colgar ao peito da moneca grazas a un velcro colocado na boquiña da criatura e na mamila da moneca.

Pódense solicitar na súa páxina web (www.amamanta.es). Nalgunhas tendas de comercio xusto tamén se poden atopar modelos semellantes que aleitan aos seus bebés.

Certificado de Exención de Regalo(s)

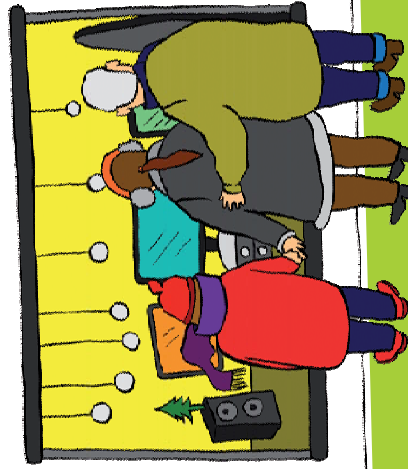
Porque o importante na vida non se merca,

Eu,....., libero con gusto a
da obriga de mercarme un agasallo con motivo de

No seu lugar, gustaríame...

- Un feixe de apertas
- Unha cea feita na casa con cariño
- Un paseo da man pola rúa
- Un poema de andar pola casa, pero sentido
- Xogar contigo a
- Unha canción ao oído
-
-

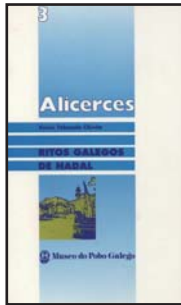
Asinado:



Certificado de Exención de Agasallo

Desde o colectivo Jóvenes Verdes preséntasenos unha interesante proposta que pretende incidir no excesivo consumo que ten lugar en datas sinaladas (Nadal, día da nai, do pai, dos namorados, etc.). Como xa adiantamos na sección de xoguetes e agasallos, trátase do "Certificado de Exención de Regalos". Podes consultar máis cuestións relacionadas co Nadal na súa páxina web (www.jovenesverdes.org), algunhas delas mesmo están en galego.

Ofrecémosche a nosa versión desta interesante iniciativa. Fotocopia esta ou crea a túa propia.



- Lecturas

Os fríos e curtos días de inverno invitan ao refuxio no cálido fogar, á conversa, ao xogo ou á lectura. Presentámosche dous libros que, ademais de agradables, amenos e divertidos, ofrécenos outras perspectivas sobre o Nadal. Amosámosvos dous pequenos extractos para que vaiades facendo boca... e botando un sorriso:

Ritos galegos de Nadal, do Museo do Pobo Galego

Xesús Taboada Chivite ofrécenos unha instantánea de como viviamos as galegas e os galegos o Nadal ata hai moi pouco tempo.

"Os postres admiten moita maior variación. En Verín é típica a sopa de améndoa, feita de améndoa moída que se ferve en leite con auga ó que se lle agregan anacos de pan frito en manteiga de vaca. Non tan corrente é a costrada. Ademais sérvense doces, papas de arroz, augardente de guindas, noces, abelás, castañas asadas ou cocidas, figos secos, uvas de colga, etc.

Os postres de cociña prodíganse tamén, como as sopas borrachas, as torrixas en leite, os amendoados de Allariz, a bica amanteigada de Castro Caldelas, o boleardo de Tui, as encomendas de Baiona, a bica de millo, centeo e trigo con pasas, noces e figos que se amasan con manteiga e se coce sobre a lareira, en Pontevedra e Lugo, as filloas, as compotas de froita".

Os papalagui, de Edicións Positivas

Papalagui significa "home branco estranxeiro". E Os Papalagui son pequenos discursos de Tiavii de Tiavea (xefe de Samoa) dirixidos aos habitantes das illas do Mar do Sur, e nos que se fala de Europa, da cultura occidental, de nós. A mirada distante e lúcida deste samoano redescóbrenos os nosos costumes, o traballo, a vivenda, o tempo... Diversión e asombro ao vernos reflectidos nunha ollada inocente.

"Poderedes recoñecer tamén o Papalagui polo seu desexo de nos facer crer que somos pobres e miserables e que necesitamos de moita axuda e piedade, por non posuírmos "cousas".(...)

O Papalagui cre que se pode facer calquera cousa, e crese tan forte coma o Gran Espírito. Por iso, da saída á posta do sol, milleiros de mans non fan outra cousa que fabricar cousas, cousas humanas das que ignoramos o seu sentido e cunha beleza que descoñecemos. O Papalagui está sempre a inventar cousas novas. As súas mans arden, o seu rostro é gris, as súas costas cúrvanse; pero os seus ollos brillan de felicidade sempre que consegue unha cousa nova. Logo todos a queren ter, todos a adoran e a celebran con cantos na súa lingua.(...)

Nunha cabana europea hai sempre tantas cousas que, aínda que todos os homes dunha aldea de Samoa cargasen con elas, nin así conseguirían levalo todo. En cada cabana hai tantas cousas que a maior parte dos xefes de tribo brancos necesitan de moitísimas persoas que non fan outra cousa que poñer esas tales cousas no seu lugar e sacarles o po que as cobre".

14. Bibliografía

ADEGA (1999): *Ecoloxía no cotián*. Consello da Xuventude de Galiza. Santiago de Compostela.

Bäckstrand, Göran e Ingelstam Lars (2008): *¡Suficiente! Retos globales y estilos de vida responsables*. CIP-Ecosocial. [Podes descargalo en www.cip.fuhem.es]

Pérez, Ramsés (2008): *Guía de ecoloxía cotián. Ideas e accións para un consumo sustentábel*. Baía.

Taboada Chivite, X. (1992): *Ritos galegos de Nadal*. Museo do Pobo Galego.

15. Ligazóns

www.adega.info
ADEGA

www.consumehastaamorir.com
Consume hasta morir

www.educacionambientaladega.info
Educación Ambiental de ADEGA

www.hogares-verdes.blogspot.com
Hogares Verdes

www.jovenesverdes.org
Jóvenes Verdes



Este programa forma parte da rede estatal de "Hogares Verdes" promovida polo CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental)

fogares verdes

Por un Nadal máis verde
(ou como superar as festas do consumismo)

