

APPROFONDIMENTI

■ Risparmiare le risorse...

ACQUA

L'acqua potabile è un bene fondamentale per la vita, ma purtroppo non è una risorsa inesauribile. Imparare a usarla in modo consapevole consente di rispettare l'ambiente e anche... le nostre tasche.

Ecco 10 accorgimenti per non sprecare il prezioso "oro blu".

- 1. UNA CORRETTA MANUTENZIONE DEGLI IMPIANTI.** Un rubinetto che perde causa uno spreco tra i 30 e i 100 litri di acqua al giorno.
- 2. MEGLIO LA DOCCIA.** Per un bagno occorrono in media oltre 100 litri, per una doccia di 5 minuti 60 litri.
- 3. CHIUDERE IL RUBINETTO.** Un rubinetto aperto scarica tra i 10 e i 20 litri al minuto: quando ci si lava i denti non serve lasciare l'acqua corrente.
- 4. MODERNI SISTEMI DI SCARICO.** Allo sciacquone del water sono imputabili il 30% dei consumi idrici domestici. È utile installare moderni sistemi di scarico ed evitare di tirare l'acqua per un pezzettino di carta.
- 5. MENO STOVIGLIE.** Nella preparazione dei pasti spesso si sporcano più piatti e pentole del necessario.
- 6. L'ACQUA NEL LAVELLO.** Per lavare i piatti si può raccogliere l'acqua nel lavello o in un contenitore, evitando l'acqua corrente. E si può riutilizzare l'acqua di cottura.
- 7. ELETTRODOMESTICI A PIENO CARICO.** Lavatrice e lavastoviglie consumano tanta acqua (80-120 litri): è bene ridurre al minimo il numero dei lavaggi riempiendo i carichi.
- 8. ANNAFFIARE RISPARMIANDO.** Per le piante si può raccogliere l'acqua piovana o riusare l'acqua di lavaggio della frutta o quella di scolo della pasta una volta raffreddata. Un altro consiglio: con il sole l'acqua evapora velocemente, per questo è meglio di norma annaffiare di sera.
- 9. CALDAIA VICINA ALLE UTENZE.** Una corretta collocazione della caldaia evita gli sprechi dovuti all'attesa dell'arrivo dell'acqua calda.
- 10. SEMPLICI TECNOLOGIE PER IL RISPARMIO.** Tra le soluzioni tecnologiche per risparmiare acqua c'è il frangigetto, una retina che miscela il getto del rubinetto con aria, riducendo il consumo.

BENZINA

Risparmiare carburante durante gli spostamenti in auto può essere davvero semplice se si seguono alcuni piccoli accorgimenti. Qui sono elencati 10 comportamenti "virtuosi", ma ce ne sono tanti altri da mettere in pratica...

- 1. UNA GUIDA FLUIDA.** Uno stile di guida regolare permette un notevole risparmio. Qualche esempio: evitare le partenze a razzo, aumentare un po' la velocità prima di affrontare una salita...
- 2. VELOCITÀ COSTANTE.** In autostrada è preferibile mantenere una velocità costante: le continue variazioni spingono in alto i consumi.
- 3. SPEGNERE IL MOTORE.** Al semaforo come al passaggio a livello è bene spegnere il motore: in questo modo si evitano emissioni e si risparmia fino al 30% di benzina.



APPROFONDIMENTI

- 4. UNA BUONA MANUTENZIONE.** Filtri dell'aria otturati, olio troppo vecchio, candele imbrattate: la manutenzione del veicolo è importantissima per spendere meno in benzina!
- 5. CONTROLLARE GLI PNEUMATICI.** Viaggiare con la pressione ottimale delle gomme riduce la resistenza al rotolamento, a vantaggio della sicurezza e del consumo di carburante.
- 6. PESI INUTILI.** Il peso del veicolo influisce sul consumo di carburante: ogni chilo in meno nel bagagliaio fa risparmiare molti Euro.
- 7. FINESTRINI SU!** Tenere aperti i finestrini o il tettuccio genera un effetto frenante: meglio aprirli solo per il tempo utile a ricambiare l'aria.
- 8. CLIMATIZZAZIONE CON MODERAZIONE.** L'uso del climatizzatore può aumentare del 20% i consumi.
- 9. SCEGLIERE L'AUTO.** Un'auto di bassa cilindrata è sicuramente più consona alla guida in città. Esistono poi i primi modelli di auto elettriche...
- 10. ANDARE A PIEDI?** Quando possibile, sarebbe bene lasciare l'auto in garage e fare una bella passeggiata rilassante o, perché no, andare in bici!

CIBO

Mediamente una famiglia italiana butta in un anno più di 500 Euro di cibo nella spazzatura. Per evitare questi sprechi si possono mettere in atto le 10 piccole tecniche del "bravo consumatore"...

- 1. PREPARARE LA LISTA.** Scrivendo a casa la lista della spesa si può controllare cosa veramente serve ed evitare gli acquisti inutili.
- 2. SPESA DOPO PRANZO.** Sembra un consiglio stravagante, ma è in realtà un'ottima strategia: fare la spesa dopo pranzo evita gli acquisti dovuti alla "fame".
- 3. PICCOLE QUANTITÀ.** Per non correre il rischio di buttare il cibo, soprattutto quello a breve scadenza, è preferibile acquistare piccole quantità alla volta.
- 4. CONFRONTARE I PREZZI.** Per risparmiare è necessario confrontare i prezzi al chilo dei prodotti e scegliere quelli col miglior rapporto qualità/prezzo.
- 5. OCCHIO ALLE OFFERTE!** Quella delle offerte speciali è una vera e propria strategia di marketing che spesso spinge a comprare più di quanto serva.
- 6. PRODOTTI A CHILOMETRO ZERO.** Consumare prodotti locali è un aiuto per l'ambiente (meno CO₂ per i trasporti) e per il portafogli.
- 7. FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE.** Le fragole a gennaio costano, e tanto! Meglio comprare quello che offre la natura ogni mese...
- 8. UN'ALTERNATIVA: I G.A.S.** Sono gruppi di acquisto costituiti da più persone che si incontrano per comprare direttamente dal produttore gli alimenti, poi distribuiti all'interno del gruppo.
- 9. VIVA IL CONGELATORE!** Quasi tutti gli alimenti possono essere conservati in freezer. E allora perché non congelare il cibo avanzato e mangiarlo in un'altra occasione?
- 10. NON SI BUTTA VIA NULLA!** Su Internet si possono trovare tante ricette per usare in modo creativo gli avanzi: il pane per una torta, la pasta per una frittata...



APPROFONDIMENTI

ELETTRICITÀ

Con piccoli accorgimenti si possono evitare quotidianamente sprechi elettrici che pesano sull'ambiente e sulle bollette. Da dove cominciare? Qui sotto i primi 10 suggerimenti...

- 1. SPEGNERE LA LUCE.** Spegnendo 5 lampadine lasciate inutilmente accese si risparmiano circa 60 Euro e 400 kg di CO2 all'anno.
- 2. LAMPADARI CON MENO LAMPADINE.** Scegliere lampadari con poche lampadine permette di risparmiare energia a parità di illuminazione.
- 3. LAMPADINE AD ALTA EFFICIENZA.** Rispetto alle lampadine a incandescenza, quelle fluorescenti di classe A costano di più ma durano maggiormente e consumano nettamente meno.
- 4. NO STAND-BY.** Un elettrodomestico lasciato "in attesa" (con la lucina-spia) consuma e fa spendere inutilmente dai 30 agli 80 Euro l'anno.
- 5. STACCARE I CARICABATTERIE.** È bene togliere dalle prese di corrente carica cellulari e carica batterie quando non usati perché continuano a consumare energia.
- 6. OCCHIO ALL'ETICHETTA.** Gli elettrodomestici hanno... una pagella. Si tratta della certificazione europea, che premia i prodotti energeticamente più efficienti.
- 7. ATTENTI AL FRIGO.** Il frigorifero non va lasciato aperto per troppo tempo e non bisogna introdurre cibi caldi. La temperatura va regolata tra i 3 e i 5 gradi.
- 8. LONTANO DALLE FONTI DI CALORE.** Frigo e congelatore vanno posizionati in luoghi areati lontani da fonti di calore, fornelli inclusi.
- 9. CON IL CONDIZIONATORE, TAPPARELLE GIÙ.** Se si ha un condizionatore, è bene abbassare le tapparelle e tenere chiuse le finestre quando è in funzione.
- 10. SCALDABAGNO QUANDO SERVE.** Lasciare lo scaldabagno sempre acceso è uno spreco. Meglio accenderlo 2-3 ore prima dell'uso.