

Puoi richiedere le Guide della Collana Ecoidea allo **Sportello Ecoidea**[®]
tel. 0532 299540 fax 0532 299525

**COLLANA
GUIDE ECOIDEA**

10 Come risparmiare
ambiente ed euro in casa?

Collana Guide Ecoidea

Gratuitamente puoi richiedere le Guide Ecoidea

- 1 - **Dal pattume... al concime - Il compostaggio domestico** - perché e come ottenere un ottimo concime utilizzando gli scarti domestici
- 2 - **Prendi uno... paghi due - La riduzione dei rifiuti all'acquisto** - consigli per fare la spesa valutando anche imballaggi e confezioni
- 3 - **Sto arrivando... com'è il posto? - Bambini e ambiente** - suggerimenti per allevare un bambino sano in un mondo che sano non è
- 4 - **Mi fa male... l'ufficio - L'ufficio ecologico** - come rendere più vivibile e salubre l'ambiente lavorativo e farsi passare il mal d'ufficio
- 5 - **Bella e... generosa - Gratis a Ferrara** - monitoraggio di tutte le possibilità ed i beni a disposizione gratuita dei ferraresi
- 6 - **Il cielo... nella mia stanza - Bioarchitettura** - tecniche e modalità per costruirsi una casa utilizzando i principi della bioarchitettura
- 7 - **Sì... viaggiare! - Turismo sostenibile** - trasformiamoci da vacanzieri inconsapevoli a turisti rispettosi dell'ambiente fisico e umano
- 8 - **Lasciati... guidare - Ecologia sulla strada** - strategie per risparmiare carburante ed euro e inquinare meno, guidando in maniera diversa
- 9 - **Un posto... al sole - Pannelli solari e risparmio energetico** - energia dal sole ora accessibile a tutti
- 10 - **Casalinghe/i... disperate/i - Come risparmiare ambiente ed euro in casa?** - buone pratiche domestiche in ogni stanza della propria casa

INOLTRE... tante altre informazioni / Guide / opuscoli / manuali per risparmiare ambiente ed euro.

Sportello Ecoidea[®]

Contattaci alla mail:
ecoidea@provincia.fe.it
www.provincia.fe.it/ecoidea

Aperto: Martedì dalle ore 9,00 alle ore 13,00
Giovedì dalle ore 9,00 alle ore 16,00
oppure su appuntamento
tel. 0532 299540 - fax 0532 299525

Sportello Ecoidea[®] Servizio Politiche della Sostenibilità e Cooperazione Internazionale della Provincia di Ferrara, Corso Isonzo, 105/a - Ferrara
Per approfondimenti, materiale, indirizzi e chiarimenti sui temi della sostenibilità, energie rinnovabili, consumo consapevole

Editore EDISAI s.r.l. Ferrara
ISBN 978-8895062-13-6

€ 1,00 (IVA assolta dall'editore)



Provincia di Ferrara



Casalinghe/i... disperate/i



Ferrara
terra e acqua

www.provincia.fe.it/ecoidea

Introduzione

La Provincia di Ferrara nel 1999 ha avviato la propria Agenda 21 Locale, ovvero un processo partecipato che sulla base delle emergenze e delle criticità locali, tende allo sviluppo sostenibile, in grado di rispondere alle necessità del presente senza compromettere il futuro delle prossime generazioni.

Nel 2000 è stato istituito il Forum, costituito da più di 150 "portatori di interessi" individuati sul territorio ferrarese (in rappresentanza delle istituzioni, delle associazioni professionali, ambientali, sociali e culturali, delle scuole, ecc.), che ha elaborato il Piano d'Azione "Ambiente e Futuro Sostenibile", reso pubblico nel Marzo 2001.

Il Piano d'Azione è un documento suddiviso in 11 obiettivi strategici e composto da 128 azioni che riguardano sia aspetti programmatici e

strutturali, sia iniziative specifiche, semplici e concrete. (Per maggiori informazioni sull'Agenda 21 Locale: www.provincia.fe.it/agenda21).

Coerentemente all'Obiettivo 1 del Piano d'Azione, che stimola alla promozione di comportamenti e stili di vita rispettosi dell'ambiente, la Provincia di Ferrara nel 2002, grazie ad un cofinanziamento del Ministero dell'Ambiente, ha istituito lo Sportello ECOIDEA®.

La missione è quella di promuovere e diffondere tra i cittadini le buone pratiche ambientali attuabili nella vita di tutti i giorni e assisterli nelle scelte relative alle tecnologie per il risparmio delle risorse e dell'energia. Nello specifico, la Collana Guide Ecoidea attua l'azione 39 del Piano d'Azione di Agenda 21 Locale che richiede appunto di divulgare ai cittadini manuali di questo tipo.

Ecolabel



Questa Guida Ecoidea promuove il marchio Ecolabel in tutti i modi, a cominciare dalla carta che state sfiorando, carta Ecolabel per tipografia completamente diversa dalle altre carte, sia per la qualità che per la tecnica di produzione utilizzata. Per capirci, è la stessa differenza che c'è tra fare l'idromassaggio alle Terme e gettare una manciata di aspirine effervescenti nella vasca da bagno.

BUONE ABITUDINI A FERRARA

Sul sito www.provincia.fe.it/ecoidea o contattando lo Sportello Ecoidea® puoi avere informazioni dettagliate su tutti gli ECO-INCENTIVI di cui possono usufruire i cittadini.

DETERSIVI alla spina: è disponibile anche a Ferrara il MilleBolle point, un negozio dove è possibile recarsi con contenitori vuoti ed acquistare detersivi per lavatrice, pavimenti, lavavetri, ammorbidenti... con un risparmio del 40% ed un notevolissimo vantaggio ambientale dato dall'eliminazione delle confezioni singole. Il negozio è in via Caldirolo 64 a Ferrara, tel. 0532 66157.

PANNOLINI: presso le vetrine dello Sportello Ecoidea® pannolini in stoffa di tutte le marche, pannolini usa e getta in amido di mais, cataloghi e dépliant sono in distribuzione per le mamme e i papà che sono interessati a saperne di più. Il personale è a disposizione per spiegare le modalità d'uso, i pro e i contro di questa scelta controcorrente ma salutare per il bambino, l'ambiente e il portafoglio.

FATTORIE Estensi è un gruppo di aziende del ferrarese consorziate, che possono essere contattate dai GAS (Gruppo d'Acquisto Solidale) o da qualsiasi cittadino per acquisti biologici, freschi e di stagione, di frutta e verdura: referente Luigi Bergonzini dell'Associazione Biovita, cell. 349 7289 517.

GAS: a Ferrara vedi sul sito www.provincia.fe.it/ecoidea alcuni gruppi già costituiti come quello attivissimo "Parchino Schiaccianoci".

PANNELLI solari: presso lo Sportello Ecoidea® materiale esplicativo sui pannelli fotovoltaici e termici, Guide, opuscoli, elenco delle Ditte del settore per un preventivo, informazioni chiare e semplici sugli incentivi statali e sovvenzioni locali.

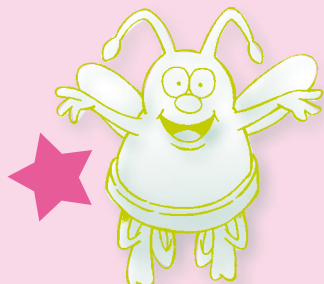
ECOMOBILE: è attivo il servizio "Ecomobile", un furgone che tutti i venerdì passa in vari punti della città per ritirare i rifiuti domestici pericolosi (vernici, olio fritto...) che altrimenti dovrebbero essere portati nella sede di Cassana. Il servizio è gratuito. Telefona al n. verde di HERA - 800 114722

RIDUTTORI di flusso, un semplice dispositivo da applicare ai rubinetti per diminuire il consumo di acqua calda e fredda di circa il 40%, potete ritirarne uno gratuitamente presso lo Sportello Ecoidea®.

La presente guida è stata stampata su carta Ecolabel Cyclus Office

stampato nel Settembre 2007

"Anche noi condividiamo" è il progetto della Provincia di Ferrara visibile sul sito www.provincia.fe.it/ecoidea, con cui la Collana Guide Ecoidea viene resa disponibile gratuitamente per la personalizzazione e la stampa da parte di qualsiasi Ente interessato.



© Sportello Ecoidea®,
Assessorato all'Ambiente, Agenda 21
Locale e Cooperazione internazionale
della Provincia di Ferrara
www.provincia.fe.it/ecoidea
ecoidea@provincia.fe.it

A cura di:
Alida Nepa con la collaborazione
di Stefania Sacco e Stefano Fortini
Coordinati da
Gabriella Dugoni responsabile del
Servizio Politiche della Sostenibilità
e Cooperazione Internazionale della
Provincia di Ferrara.

Stampa Sate - Fe
Graphica +LinkageAdv ::studiomagni

Questa guida è stata compilata per fornire, in poche pagine, la maggior chiarezza e completezza di informazioni sull'argomento. Se ti interessano ulteriori approfondimenti, indirizzi locali, siti internet sui punti trattati, contattaci.

Ugualmente se noti un'inesattezza, un'informazione mancante o superata, ti preghiamo di segnalarlo.

Grazie per la collaborazione.

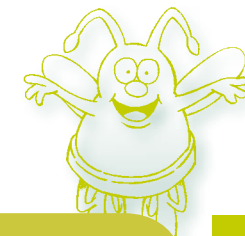
Indice

- 2 Introduzione
- 4 La cucina
- 7 Il ripostiglio e la lavanderia
- 8 Il giardino
- 10 Il garage
- 11 Lo studio
- 12 Il bagno
- 13 La camera da letto
- 14 La camera dei bambini
- 15 L'impianto elettrico
- 16 Riscaldamento/raffrescamento
- 16 CasaClima

Vi presentiamo la nostra mascotte: Lucilla! Lucilla è una lucciola tutta speciale: brilla di luce propria grazie ad una lampadina a basso consumo energetico e vi accompagnerà in tutta la Collana Guide Ecoidea.

Come tutte le lucciole, anche Lucilla è un indicatore di elevata qualità ambientale. Sarà lei ad "illuminare" i consigli e le informazioni contenute nelle nostre guide per rispettare l'ambiente e quindi... anche lei!





La cucina



Al momento dell'acquisto è bene dare la preferenza a prodotti con imballi poco voluminosi: preferire le "confezioni famiglia" a quelle monodose. Se gli imballaggi sono inevitabili scegliere sempre quelli che impiegano materiali riciclati o riciclabili. Esistono anche detersivi alla spina, vino sfuso e acqua minerale da prelevare con le taniche. E per la frutta? No a confezioni e prodotti inscatolati, l'imballaggio migliore è la buccia.

Purtroppo cresce a dismisura il mercato delle insalate tagliate e lavate, macedonie già pronte, pizze, minestre di legumi, pasta condita, puré in fiocchi... tutto già cotto e masticato.

• **Dal campo al piatto, dalla terra alla bocca: il ciclo è spesso lunghissimo.** Acquista prodotti locali e frutta e verdura di stagione: significa ridurre l'inquinamento, il consumo di energia ed il traffico per il trasporto della merce.

• **Preferisci l'acquisto di prodotti biologici ed Equosolidali:**

I prodotti provenienti da agricoltura biologica sono coltivati nel rispetto oculato delle risorse acqua e terra, riducendo moltissimo il consumo di sostanze nocive ed inquinanti.

Un'eccezione è il commercio di prodotti Equosolidali, ormai in vendita in tutti i supermercati, che ha come obiettivo primario non il profitto ma la lotta allo sfruttamento e alla povertà, cercando di garantire ai produttori ed ai lavoratori dei paesi in via di sviluppo un salario equo e condizioni di lavoro giuste.

Un testo semplice ma completo da cui abbiamo attinto a piene mani è "La rivoluzione dei dettagli" di Marinella Correggia, ed. Feltrinelli, 2007.

Per i molti altri suggerimenti utilizzati ringraziamo gli stessi utenti dello Sportello Ecoidea®, attenti lettori sempre disponibili ad un reciproco scambio di conoscenze.

"La casa dell'ecorisparmio" è sul sito www.provincia.fe.it/ecoidea: visita le stanze virtuali dove puoi scoprire tante altre buone pratiche domestiche.

Link di approfondimento agli argomenti trattati:

- www.anab.it
- www.azzeroco2.it
- www.autocostruzioneolare.it
- www.bilancidigiustizia.it
- www.biodetersivi.altervista.org
- www.boscaglia.it
- www.eco-label.com/italian/
- www.fiab-onlus.it
- www.infolav.org
- www.matrec.it
- www.provincia.fe.it/ecoidea
- www.retecosol.org
- www.retegas.org
- www.retelilliput.org
- www.rubinettisolidali.it
- www.servas.it
- www.uominicasalinghi.it
- www.vegfacile.info
- www.viverevegan.org



NON DISPERATEVI!
È possibile e semplice soddisfare l'esigenza di una casa confortevole rispettando l'ambiente e risparmiando euro: questa Guida Ecoidea, come le altre della Collana, si propone di diffondere i principi della sostenibilità perché ognuno a casa propria possa realizzare la propria Agenda21 (l'insieme delle cose da fare - "da agire" - per realizzare un mondo migliore nel 21° secolo), il proprio timido protocollo di Kyoto dal basso.



Riscaldamento raffrescamento

- **Sostituire la vecchia caldaia** con una ad alto rendimento di combustibile, a condensazione (tecnologicamente le più avanzate).

- **Installa camini termoventilati.**

- **Per il condizionamento estivo** scegli apparecchi a pompa di calore: questi impianti rinfrescano la casa in estate e la riscaldano in inverno.

- **Utilizza riscaldamento/raffrescamento** a pavimento o a parete:

questi sistemi, non coinvolgendo l'aria, non sollevano polvere; sono l'ideale per chi soffre di allergia agli acari.

Se ben ottimizzati, questi impianti permettono un risparmio di energia fino al 40% ed un ammortamento della spesa nell'arco di qualche anno.

Il riscaldamento a pavimento può vantaggiosamente essere collegato con il pannello solare per l'acqua calda e con un termocamino.

- **Circa l'80% delle dispersioni** di calore (in inverno) e dei rientri di calore (in estate) passa attraverso le pareti, il tetto e i solai e la restante parte è dovuta a spifferi d'aria incontrollati generati da cattive tenute, fessure di porte e finestre, cassonetti delle tapparelle.

CasaClima

- **È uno dei sistemi di certificazione** energetica più conosciuti, ideato dalla Provincia Autonoma di Bolzano; permette di "certificare la propria abitazione in una classe A-B-C-D-E-F secondo i consumi energetici, un po' come l'etichetta degli elettrodomestici".

- **Il sistema di certificazione** diventerà obbligatorio anche in Italia, secondo parametri prossimamente definiti.

- **Così come chiediamo quanto consuma** una macchina al chilometro, chiederemo quanto consuma una casa per metro quadrato: quindi fin d'ora conviene costruire o ristrutturare una casa secondo i principi ecologici e di risparmio energetico che permetteranno, domani, di classificarla in una classe di consumo vantaggiosa e quindi di aumentarne il valore economico sul mercato immobiliare (oltre a permetterci oggi di vivere in un ambiente più sano e ottenere un risparmio notevole nelle spese di riscaldamento/raffreddamento).

- **G.A.S. (Gruppi di Acquisto Solidali):** sono gruppi ristretti di amici, vicini di casa, condòmini, colleghi che si accordano per acquistare direttamente le merci dal produttore, in genere prodotti alimentari; questo permette, oltre ad un risparmio economico, soprattutto di poter fare scelte etiche e ambientali rigorose. (www.retegas.org)

- **Accorgimenti per risparmiare ambiente ed euro con gli elettrodomestici**

- Collegare la lavastoviglie all'acqua calda della linea idrica di casa (tutti i modelli hanno la predisposizione).

- Usare il ciclo intensivo solo per stoviglie particolarmente sporche.

- Prima d'inserire le stoviglie nella macchina passarle con un tovagliolo di carta.

- Attenersi alle dosi di detersivo consigliate.

- Eliminare l'asciugatura con l'aria calda.

- Occhio alla manutenzione.

Il frigorifero ha un consumo che varia notevolmente con la grandezza, è quindi importante acquistarlo proporzionato alle singole esigenze.

- Posizionare l'apparecchio nel punto più freddo della cucina, lontano da fonti di calore.

- Lasciare uno spazio di 10 cm tra parete e il retro dell'apparecchio.

- Regolare il termostato su una posizione intermedia.

- Non introdurre mai cibi caldi nel frigorifero e nel congelatore perché il

motore consuma di più per ripristinare la temperatura stabilita.

- Prelevare rapidamente i cibi dal frigorifero e dal congelatore.

- Non mettere nel frigo alimenti eccessivamente protetti da involucri o inseriti in sacchetti troppo spessi.

- Non lasciare lo sportello del frigo spalancato mentre ti prepari il panino con prosciutto, maionese e cipolline.

- Evitare di aprire il forno durante la cottura.

- Manutenzione: pulire bene il forno dopo l'uso, meglio se ancora caldo, usando acqua e bicarbonato di sodio per pulirlo.

- Collocare il forno lontano dagli altri elettrodomestici perché potrebbe comprometterne il funzionamento (soprattutto il frigorifero).

- **Utilizza tegami che abbiano dimensioni maggiori degli anelli di cottura.**

- **Se sostituisci un vecchio elettrodomestico fallo con uno ad alta efficienza:** gli elettrodomestici sono contrassegnati da un'etichetta che fornisce informazioni sul consumo energetico. Tale etichetta è una lettera dell'alfabeto dalla A alla G. Una nuova direttiva europea ha aggiunto le classi A+ e A++. Un elettrodomestico di classe B consuma più del doppio di uno in classe A++.

- **Utilizza spesso la pentola a pressione:** la cottura a pressione, permette agli alimenti di conservare vitamine e sali minerali, che normalmente si disperdono.

• **Utilizza l'acqua di cottura** della pasta (soprattutto se ancora bollente) per lavare i piatti o per tenerli in ammollo prima del lavaggio in lavastoviglie.

• **Bevi o sei bevuto?**

L'acqua in bottiglia non è necessariamente più sana dell'acqua potabile del rubinetto. Al contrario l'acqua pubblica è più controllata, più fresca, molto meno costosa. A queste qualità dobbiamo aggiungere che non è stata trasportata per centinaia di chilometri e che non produce rifiuti (ogni anno in Italia usiamo 9 miliardi di bottiglie di plastica). Non solo, l'acqua del rubinetto è tutta oligominerale e anche quando è "dura" (ricca di sali) fa solo bene in un corpo sano. Il gusto? Vi sfidiamo a fare una prova d'assaggio ad occhi bendati.

• **Utilizza la borsa di tela** per fare la spesa.

• **Smaltisci correttamente l'olio fritto** usato.

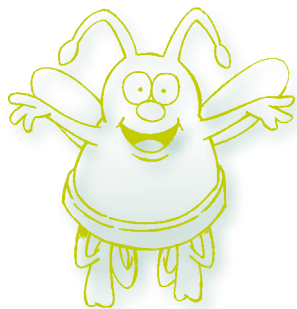
L'olio residuo dalla frittura viene gettato nel lavandino, ma è estremamente inquinante e crea problemi gravi alla rete fognaria. Se nel tuo comune non è prevista questo tipo di raccolta differenziata, meglio metterlo in una bottiglia con i rifiuti, ma non gettarlo mai negli scarichi.

• **Utilizza tovaglioli di stoffa**, oppure tovaglioli usa e getta e carta da cucina con il marchio Ecolabel.

• **Fai la raccolta differenziata dei rifiuti:** il modello è Canberra in Australia: 13 cassonetti davanti alla porta, riciclaggio del 98% dei rifiuti, obiettivo zero rifiuti nel 2010.

• **Allunga il ciclo di vita e uso delle merci:** è la migliore risposta al consumismo: ripara, impara la manutenzione degli oggetti e degli elettrodomestici, ricorri a materie prime provenienti dal riciclaggio.

Vuoi coniugare impegno ambientale e risparmio economico? Stili di vita semplici e rispetto per il pianeta? Sostenibilità e decrescita? No! Non puoi! Sono tutti sostantivi. Non ti sei accorto che non c'è l'ombra di un verbo da coniugare, somarone?



bi, rivoluzionario materiale termoplastico a base di amido di mais, biodegradabile e compostabile.

• **Feste per bambini**, no ai rifiuti e no allo spreco:

i figli saranno felicissimi di collaborare a una festa in cui non vi sono stoviglie in plastica ma tovaglioli in stoffa, bicchieri in vetro e piattini in ceramica e dove il cibo venga portato da casa da ogni bambino per poi dividerlo. Gli avanzi e gli scarti si possono portare nel locale canile.

Là dove c'era l'erba ora c'è... Perché le ristrutturazioni sono spesso incentivate da leggi finanziarie e decreti vari? Perché mettere a posto quello che esiste già è ecologicamente meglio che allungare le zampe su altri spazi verdi.

L'impianto elettrico

• **Spegni il televisore dall'interruttore** e non lasciarlo in stand-by.

• **Utilizza interruttori a tempo** (per corridoi o vani scala) e interruttori ad intensità luminosa variabile:

• **Utilizza lampade a basso consumo energetico.**

• **Le lampade fluorescenti** offrono senza dubbio una maggiore efficienza: esse hanno una vita media da cinque a dieci volte maggiore delle lampadine ad incandescenza e alla stessa luminosità consumano un quinto di corrente. Il loro maggior costo iniziale si ammortizza rapidamente grazie ai risparmi dovuti al minor costo di gestione ed alla maggior durata.

• **Inoltre è possibile ridurre gli sprechi** nell'illuminazione domestica:

- evitando di installare lampadari con molte luci: una lampada da 100 watt fornisce la stessa illuminazione di 6 lampade da 25 watt ma consuma il 50% in meno di energia;
- scegliendo le lampade giuste per ciascun posto: lampade da tavolo con il braccio orientabile per le scrivanie, plafoniere a soffitto nei bagni, luce sospesa concentrata sul tavolo da pranzo.

• **Installa un impianto fotovoltaico:** gli impianti fotovoltaici producono energia elettrica. Con l'incentivo cosiddetto "conto energia", lo Stato non finanzia l'acquisto dei pannelli ma dà un notevole contributo su tutta l'energia prodotta (www.casarinnovabile.it).



La camera dei bambini

• **Compra vestiti ecologici:**

sapevi che il 25% degli insetticidi ed il 10% dei pesticidi usati nel mondo sono impiegati sul cotone e finiscono sulla nostra pelle?

Ecologici sono anche i vestiti usati, infatti i numerosi lavaggi ne hanno già eliminato la tossicità, è sufficiente sciacquarli con acqua.

Scegli vestiti in fibre naturali. Per i bambini, cerca di valutare e aggirare le imposizioni commerciali che impongono vestiti strettamente identificativi del sesso o della marca (rosa e azzurri, firmati, spesso scomodi). Nelle "botteghe del mondo" i prodotti sono creati da artigiani con tessuti provenienti dal mercato tradizionale.

• **Acquista oggetti e vestiario usato:**

mercatini di roba vecchia, negozi di abbigliamento usato per bambini e adulti non sono più snobbati ma ricercatissimi da chi desidera adottare comportamenti e stili di vita coerenti con i principi della sostenibilità.

• **Scarpe:** l'industria conciaria è quella a maggior impatto ambientale mentre le scarpe da ginnastica sono spesso assemblate in paesi del terzo Mondo ad un millesimo del loro valore.

• **Con la prossima riforma scolastica** dovrebbe nascere una nuova materia: "Resistenza ai marchi", 3 ore settimanali in cui si insegna il consumo critico – cioè capire cosa sta dietro prima e dopo una merce.

• **Prediligi "letture verdi":**

illustrano ai tuoi figli le meraviglie della natura, spiegano cos'è l'inquinamento ed esplorano l'ecologia. Cresceremo così una generazione di persone più sensibili alle problematiche ambientali e sociali.

• **Stimola la fantasia** del tuo bambino con giochi fai da te.

• **Utilizza pile ricaricabili** per i giocattoli dei tuoi bambini:

per i giocattoli dei bambini comprare pile ricaricabili o videogames a batterie solari significa ridurre notevolmente il quantitativo di rifiuti pericolosi da smaltire.

• **Utilizza mobili ecocompatibili** di legno provenienti da piante coltivate con sistemi controllati. Scegli legno con marchio FSC oppure in "Pannello Ecologico".

• **Utilizza pannolini ecologici** al posto di quelli "usa e getta":

l'utilizzo di pannolini in stoffa determina maggiore benessere per il bambino, tutela dell'ambiente e un risparmio economico.

I pannolini riutilizzabili in stoffa comportano una spesa iniziale sostenuta ma, aggiungendo anche il costo del lavaggio, il risparmio è superiore al 50% rispetto all'acquisto dei normali pannolini.

Sono disponibili anche pannolini normali "usa e getta" fabbricati in mater-

Il ripostiglio e la lavanderia

• **Usa la lavatrice solo a pieno carico.**

• **Dosa il detersivo** in base alla sporco e alla durezza dell'acqua.

• **Usa la più bassa temperatura** consigliata.

• **Riduci lo spreco di materiale** da imballaggio comprando le ricariche dove e quando disponibili.

• **Nella maggioranza delle lavatrici** il tasto "economy", consigliato per un carico ridotto, utilizza lo stesso quantitativo di acqua del carico normale; quello che diminuisce è solo il numero di giri del cestello, quindi la lavatrice va comunque utilizzata a pieno carico.

• **Riduci tra il 25 e il 50% la quantità di detersivo.**

Le nuove lavatrici a risparmio d'acqua sono talmente efficaci e parsimoniose che, se si esagera con il detersivo, non riescono ad effettuare un risciacquo efficace.

• **Restituisci alla lavanderia** gli attaccapanni in alluminio che ti consegnano con il capo lavato e stirato. Già che ci siamo, scegli almeno Lavanderie Ecologiche che non usino trielina e tossici bagni a secco.

• **Utilizza acqua e aceto bollente** per lavare vetri e specchi.

• **Strofinacci in microfibra:** eccezio-

nali! Puliscono senza detersivo, basta bagnarli.

• **Utilizza detersivi ecologici:** oltre ai detersivi con marchio Ecolabel, è bene orientarsi verso detersivi e cosmetici naturali che utilizzino tensioattivi sviluppati e prodotti in Italia da olio di cocco proveniente dal Commercio Equosolidale.

• **Evita di utilizzare le bombolette spray** per facilitare la stiratura.

• **Se hai acquistato un prodotto tossico** (vernice, olio per automobile, ecc.) in quantità eccessiva, non buttarlo ma dividilo con vicini, amici e familiari; se è inutilizzabile portalo direttamente all'Azienda che smaltisce i rifiuti della tua città. Non gettarlo nei rifiuti indifferenziati.



Il giardino



- **Scegli piante autoctone**, cioè tipiche del luogo.

- **Scegli piante che si annaffiano poco** e che garantiscano egualmente ricchezza di fiori e colori.

- **Usa l'acqua piovana** e quella di lavaggio di frutta e verdura per innaffiare le piante e i fiori.

- **Utilizza la compostiera:**

il compostaggio permette di trasformare la sostanza organica in humus da utilizzare nell'orto di casa e per i fiori. Il compost è un concime di ottima qualità e viene prodotto in poco tempo e a costo nullo.

Usando la compostiera il numero di "sacchetti" di rifiuti da smaltire calerà notevolmente: ecco perché alcune Aziende e Comuni ne incentivano l'uso regalandola oppure concedendo sconti notevoli sulla tariffa dei rifiuti a chi la utilizza. Si acquista nei negozi di bricolage e nei vivai.

- **Giardini pensili:**

numerosi studi al riguardo dicono che il verde sui tetti diminuisce l'inquinamento dell'aria, migliora la coibentazione, contribuisce allo smaltimento delle acque piovane e addirittura riduce l'inquinamento elettromagnetico provocato dai telefonini.

Senza voler imitare i giardini pensili di Babilonia, ad esempio, a Tokyo l'amministrazione ha stabilito che almeno il 20 % delle costruzioni debba essere ricoperto di verde ed in Germania

La camera da letto

- **Fumi o sei fumato?**

No alle sigarette soprattutto in camera da letto, oltre ai danni per la salute di chi fuma e di chi aspira fumo "usato", meno conosciuti sono i danni ecologico-sociali di una coltura che richiede enormi piantagioni, sostanze chimiche e acque in abbondanza, garantendo profitti stellari a solo 6 multinazionali.

- **Posizionare se possibile la camera ad est**, mentre la testata del letto deve essere rivolta a nord.

- **Posiziona il letto lontano da prese elettriche**, radiosveglie, cellulari e lettori CD.

- **Ormai ogni telefonino possiede un italiano.** I danni non sono ancora stati accertati ma amianto docet: per tanti anni lo si è ritenuto innocuo. Di fronte al numero incredibile di cellulari gettati perché fuori mercato, inventarsi il business del telefonino funzionante con pezzi di altri in disuso. Testimonial d'eccezione Cher e Michael Jackson: anche loro funzionano con innumerevoli messe a punto e sostituzioni di parti obsolete.

- **Non coprire i termosifoni** con mobili o tende: i caloriferi coperti possono consumare fino al 40% di energia in più.

- **Utilizza vernici naturali** con il marchio europeo di qualità ecologica.



ECOLABEL è il marchio ecologico, certificato dalla Comunità Europea, che contraddistingue prodotti di uso comune, fabbricati nel rispetto di precisi criteri ambientali concordati tra tutti i paesi membri. La sua affidabilità è garantita dal Comitato Interministeriale e tali prodotti, per poter esporre il marchio, devono superare prove rigorose verificate in Italia da APAT (Agenzia Protezione Ambiente e per i servizi Tecnici). I prodotti Ecolabel rispettano l'ambiente, mantengono alti standard qualitativi e si distinguono da tutti gli altri genericamente denominati "ecologici" perché offrono massima sicurezza e conformità alle leggi comunitarie. Vi sono innumerevoli prodotti e servizi etichettati ECOLABEL: carta, scarpe, detersivi, ceramiche, computer, concimi, materassi, fazzoletti di carta, alberghi... puoi consultare un elenco aggiornato dei prodotti che hanno ottenuto il prestigioso marchio nel sito <http://www.eco-label.com/italian/> cliccando su "Categorie di prodotti/servizi". Preferiscili senza esitazione al momento di un acquisto.



Il bagno

Attenzione: vantiamo il primato europeo del consumo di acqua potabile per usi igienici.

Si lavano meno gli altri europei? No, immagino, magari sono più attenti o hanno reti idriche che abbinano la colonna degli scarichi delle acque (della cucina e della doccia) a quella del wc.

• **Verifica che il serbatoio dell'acqua del boiler sia ben coibentato.**

• **Preferisci gli scaldabagno a gas metano invece che elettrici.**

• **Installa i pannelli solari:**

la tecnologia dei pannelli solari per il riscaldamento dell'acqua è nota a tutti ma ancora scarsamente utilizzata nel nostro paese. Tuttavia si tratta di sistemi che hanno raggiunto un livello di affidabilità e di durata paragonabili a quelli degli impianti tradizionali. I nuovi impianti ormai sono competitivi anche sotto il punto di vista dei costi, la spesa si ammortizza in pochi anni e spesso sono presenti incentivi locali e statali che lo rendono veramente una spesa conveniente. Attualmente in Italia è obbligatorio installare pannelli solari termici nelle nuove costruzioni.

• **Installa una caldaia a condensazione:** sono attualmente quelle con la tecnologia più avanzata, quanto di più efficiente possa fornire il mercato.

• **LE BUONE ABITUDINI in bagno**

- Fai la doccia e non il bagno nella vasca.

- Usa lo spazzolino da denti con testine intercambiabili.
- Chiudi il rubinetto intanto che ti lavi i denti.
- Scegli il sistema a ricariche per detersivi e saponi liquidi.
- Utilizza i riduttori di flusso, semplici dispositivi da inserire nei rubinetti o nei lavandini che sfruttando il principio della turbolenza riducono i consumi.
- Lo scarico del water deve permettere di regolare il flusso dell'acqua, il risparmio è di migliaia di litri all'anno.
- Ogni donna consuma nella propria vita riproduttiva 8/9.000 assorbenti: sono in vendita quelli in stoffa ma sta prendendo piede anche la coppetta mestruale: utilizzabile come un tampone interno, raccoglie però il sangue nella parte cava, è molto igienica e va cambiata ogni 12 ore.



In Italia si utilizza la normale rete idrica anche per il water: è veramente ottima acqua, pura e potabile, buttata nel cess...tino.

sono già stati realizzati quattordici milioni di metri quadrati di verde pensile.

• **Utilizza pavimenti drenanti.**

• **Irrigazione a goccia:**

evita accumuli di acqua, consente un notevole risparmio idrico e può risolvere notevoli problemi legati all'irrigazione sopra chioma.

• **Recupero acqua piovana:** cisterne interrato raccolgono l'acqua piovana per innaffiare il giardino, ma anche un boccone di plastica va bene per raccogliere la pioggia che scende dalla grondaia.

• **Illuminazione del giardino:** efficaci i lampioncini fotovoltaici, che permettono di illuminare il giardino senza impianto elettrico. Ma è proprio indispensabile illuminarlo? L'inquinamento luminoso non ci permette più di vedere una notte stellata, disorienta gli animali notturni e danneggia i cicli vitali delle piante.



Il garage

• **Car pooling** (la mia auto per tutti): car pooling significa organizzarsi con i colleghi di lavoro, i compagni di scuola o gli amici per prendere una sola macchina e fare spostamenti in modo codificato ed organizzato.

Si riduce il tempo passato alla guida, ma soprattutto si risparmia dividendo le spese.

• **Car sharing** (tutte le auto per me): è un sistema di "autonoleggio" self service che mette a disposizione alcune auto, in ogni ora del giorno e della notte. È un'organizzazione che consente ai propri associati di condividere una flotta comune di veicoli e si occupa del suo parcheggio, di tutte le pratiche e delle spese di mantenimento.

• **Guida con il motore a basso numero di giri:** questo permetterà di ridurre il consumo di carburante: si è calcolato che ad alti giri del motore il consumo di carburante aumenta del 25%.

• **Porta l'olio usato all'isola Ecologica.**

• **Usa il secchio per lavare la macchina.**

• **Utilizza i mezzi pubblici per muoverti.**

• **Utilizza la bicicletta** a pedalata assistita: non presenta problemi di parcheggio e ha bassissimi costi di funzionamento o meglio ancora la bici a motore umano.



Le **PILE** esauste sono uno dei rifiuti più tossici e pericolosi da smaltire. Acquistando semplici pile ricaricabili e relativo caricabatteria (come per il cellulare) il risparmio ambientale ed economico è di circa il **40%** poiché le pile possono essere riutilizzate almeno **50** volte.

Lo studio

• **Imposta schermo e computer** in modo che vadano in stand by: quando il computer non viene utilizzato per un piccolo intervallo di tempo è bene impostare la funzione stand-by. Alla sera spegnere invece l'interruttore generale. C'è sempre un mondo acceso, lo spreco è il combustibile più utilizzato.

• **Utilizza una calcolatrice solare:** utilizzando le calcolatrici solari si riduce la quantità di pile da smaltire annualmente.

• **Acquista stampanti a fronte e retro:** acquistando stampanti fronte e retro si riduce del 50% il consumo di carta.

• **Per utilizzi standard** scegli stampanti a getto d'inchiostro: le stampanti a getto d'inchiostro consumano da 5 a 10 volte meno energia elettrica che quelle laser.

• **Acquista carta con marchio Ecolabel:** è uno dei prodotti Ecolabel più facili da reperire, la trovi anche nei supermercati.

• **Fai la raccolta differenziata** dei toner e dei contenitori dei "bianchetti" esauriti.

• **Non usare le buste con finestre di plastica** che non sono riciclabili, se non togliendo la plastica.

• **Usa block notes** fatti con fogli di riuso, usati solo da un lato.

Utilizzando block notes fatti con fogli di riuso si riduce il consumo di carta e quindi il taglio di piante vergini.

La
mano
destra
non sa
(o non vuole sapere) quello che
fa la sinistra... infatti con una
mano puliamo, con l'altra
sporchiamo l'ambiente,
con una disinfet-
tiamo, con l'altra
avveleniamo.

