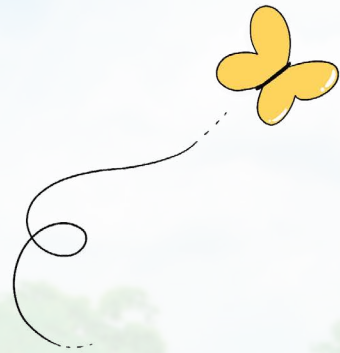


Vivere Sostenibile

101 CONSIGLI GREEN



Sommario



Introduzione.....7

CAPITOLO 1

in CASA

Riscaldamento ecosostenibile 12

Risparmiare energia..... 18

Elettrodomestici smart 29

Soluzioni green per le pulizie..... 37

Fai la differenza... riduci, riusa, ricicla! 43

CAPITOLO 2

in TAVOLA

Fai la scelta giusta..... 54

Organizza la cucina..... 72

Rispetta l'ambiente anche fuori casa 77

CAPITOLO 3

in SALUTE

Sostieni le buone abitudini..... 82

Fai scelte ecologiche..... 87

CAPITOLO 4

in NEGOZIO

Al supermercato..... 102

Negli altri negozi..... 113

CAPITOLO 5

in GIRO

Muoviti a basso impatto..... 120

Se non puoi rinunciare all'auto..... 132

Indice dei consigli..... 142

Introduzione

Riscaldamento globale, inquinamento dell'aria e dei mari, deforestazione, drastica riduzione delle risorse energetiche: la Terra da tempo sta lanciando segnali d'allarme. L'aria che respiriamo è seriamente compromessa da smog e inquinamento provocato dalle auto ma anche dalle emissioni derivanti dagli impianti di riscaldamento, degli stabilimenti produttivi e dall'agricoltura. A complicare la situazione le cattive abitudini dell'uomo: ogni anno almeno 8 milioni di tonnellate di plastica finiscono negli oceani, con gravi conseguenze sulla vita marina e su quella terrestre.

Ormai nemmeno i più scettici possono negare la realtà dei fatti, messa ben in evidenza da una pandemia globale che, come una lente d'ingrandimento, ci ha mostrato i limiti della realtà in cui viviamo. Dall'emergenza Coronavirus abbiamo ben compreso di aver reso il nostro Pianeta un luogo sempre meno ospitale, per noi e soprattutto per chi verrà dopo di noi, e l'urgenza di fare qualcosa di concreto per cambiare le cose, ma anche quanto il comportamento quotidiano di ognuno possa incidere sul futuro.

Da qualche tempo la sostenibilità sta suscitando un interesse inedito, rivelando una sensibilità diffusa e per certi aspetti sorprendente. Sono le generazioni più giovani a guidare questo movimento di consapevolezza e questo fa ben sperare. Le buone abitudini hanno sempre un effetto contagio, e oggi vivere sostenibile è un'esigenza molto più sentita di ieri, con evidenti conseguenze sulle scelte di consumo, di alimentazione, di mobilità.

Con la guida "Vivere sostenibile", attraverso 101 consigli green, noi di Altroconsumo vi vogliamo proporre un piano di azione per cambiare le cose, partendo dalle abitudini e dalle scelte quotidiane, con un occhio attento ad ambiente e portafoglio, a chi vive in famiglia ma anche solo, agli adulti e ai bambini.

La famiglia Verdi, che vi presenteremo nelle prossime pagine, ci farà da Cicerone in un viaggio ideale ma anche concreto in un mondo sostenibile.

NOTA Il fatto che in alcuni contesti i personaggi illustrati non indossino la mascherina è una scelta strettamente editoriale, che non esula dalle raccomandazioni vigenti.

AVVISO PER GLI UTENTI

Cliccando sui link dei siti indicati nel testo potrebbe aprirsi una finestra di "Avviso di protezione". In tal caso si potrà proseguire nella navigazione, poiché i link sono stati controllati prima della pubblicazione della guida.

AVVERTENZA

La nostra missione è tutelare i tuoi diritti di consumatore, fornendoti gli strumenti utili a difenderti e a farti valere in ogni contesto della vita quotidiana. Ci impegniamo ogni giorno, cercando di offrirti un'informazione corretta, completa e sempre aggiornata al momento in cui scriviamo.

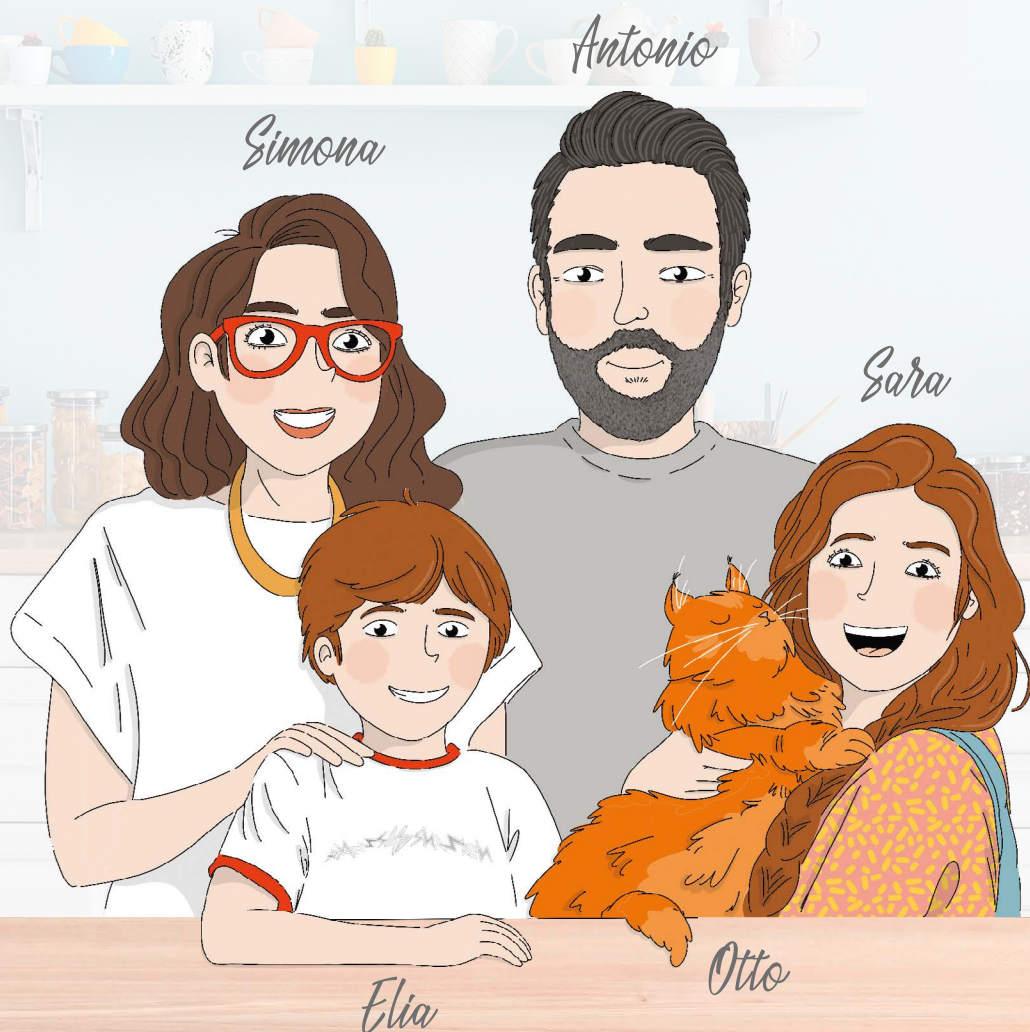
Tutto, però, è in continua evoluzione e, quando prenderai in mano questa guida, qualcosa potrebbe essere cambiato.

Per stare al passo con gli argomenti che ti interessano, non dimenticare di consultare le nostre riviste e di collegarti al sito www.altroconsumo.it. Qui potrai sempre trovare le ultime news e sapere quando sarà disponibile una nuova edizione di questa guida.



Famiglia Verdi

La famiglia Verdi vive in una villetta indipendente alle porte di Modena. È composta da mamma Simona, graphic designer, papà Antonio, informatico, ed Elia, 11 anni. Sara, 22 anni, vive da sola a Ravenna per studiare all'università, insieme a Otto, un gatto rosso che ne combina di tutti i colori.



MAMMA

Simona, 52 anni, graphic designer. Anima green della famiglia, ha il pollice verde e in cucina non butta via niente. Segni particolari: ha sempre una soluzione alternativa sostenibile ed economica.

PAPÀ

Antonio, 55 anni, informatico. Gli piace leggere, persino le etichette, ed è appassionato di auto. Segni particolari: appena può inforca la bici e pedala immerso nel verde.

FIGLIA

Sara, 22 anni, studentessa e commessa. Indipendente per natura, vive da sola in un appartamento in città per studiare Scienze Ambientali. Segni particolari: ha un tatuaggio sul polso a forma di... otto.

FIGLIO

Elia, 11 anni, studente. Dal carattere esuberante, è sempre di buon appetito e di buon umore. Segni particolari: sa come farsi perdonare quando ne combina una delle sue.

GATTO

Otto, 4 anni, trovatello, vive in simbiosi con Sara e la segue ovunque. Segni particolari: gli piace nascondersi nei posti più impensabili, ma Sara lo trova sempre.



CAPITOLO 1

in CASA

- Riscaldamento ecosostenibile
- Risparmiare energia
- Elettrodomestici smart
- Soluzioni green per le pulizie
- Fai la differenza... riduci, riusa, ricicla!

Le azioni più importanti per contenere gli sprechi di casa sono innanzitutto migliorare l'isolamento termico, scegliere sistemi di riscaldamento efficienti e mantenere temperature ragionevoli (sia in inverno che in estate). Senza dimenticare la corretta manutenzione dei grandi elettrodomestici e la gestione dei rifiuti che produciamo: li buttiamo sempre nel posto giusto? Pensiamo anche a quante cose compriamo quotidianamente... saranno davvero tutte utili?

RISCALDAMENTO ECOSOSTENIBILE

Solo per il riscaldamento impieghiamo quasi l'80% dell'energia totale che consumiamo nelle nostre case. Per ridurre i costi e i danni ecologici derivanti dalla necessità di riscaldare, oltre a intervenire sull'isolamento, è importante migliorare la gestione dell'impianto, modificando i nostri comportamenti e compiendo scelte più efficienti nel caso di cambiamenti o innovazioni, indipendentemente dal combustibile usato (gasolio, metano, gpl) e dal tipo di impianto installato (individuale o centralizzato). Quali accorgimenti utilizzerà la famiglia Verdi per scaldarsi in modo sostenibile? Che differenza c'è tra un impianto solare termico e il fotovoltaico? Segui i consigli nelle prossime pagine.

1 Scegli un impianto solare termico

È arrivata l'ennesima bolletta: mamma Verdi è stufo di pagare cifre stratosferiche per il riscaldamento, nonostante le attenzioni di tutti! Su Inchieste ha letto un articolo che

parlava di impianti solari termici. Ma come funzionano? Potrebbe essere la soluzione che fa al caso loro? Simona non si perde d'animo e inizia a fare ricerche su internet per saperne di più.

In un impianto solare termico l'energia viene trasferita dalla luce solare all'acqua attraverso un pannello posto sul tetto dell'abitazione, un circuito idraulico chiuso e un serbatoio di accumulo dell'acqua. Il vantaggio di questo tipo di impianto è che l'acqua del serbatoio si può usare per tutti gli utilizzi domestici: dalla doccia alla preparazione dei cibi. Inoltre, nelle case più efficienti, è possibile utilizzarla anche per tutti gli elettrodomestici che per il loro funzionamento utilizzano l'energia elettrica per produrre acqua calda, come lavatrice e lavastoviglie, attraverso versioni apposite, commercialmente conosciute come doppio attacco. In questo modo si evita anche un consumo di energia elettrica utilizzando l'acqua riscaldata dal sole.

Esistono due tipi di impianti.

■ **A circolazione naturale** Ideale per il fabbisogno di acqua calda di una famiglia di non più di quattro persone:

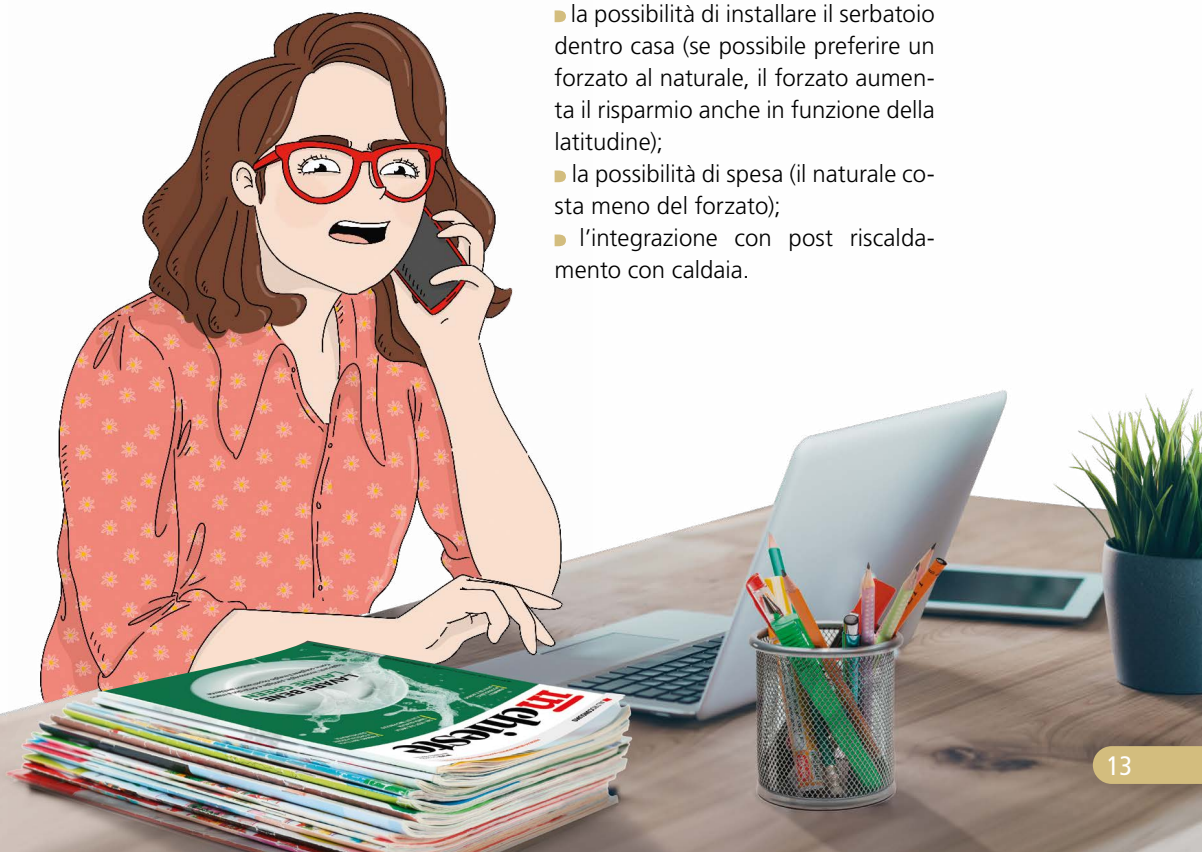
si riesce a risparmiare sulla bolletta ogni anno dal 56% a un massimo del 70%. Il costo di acquisto (1.500 euro in media) e quello di installazione (1.250 euro) sono ragionevoli. Ha un impatto estetico notevole sul tetto dove si installa il serbatoio. C'è una maggiore dispersione termica, ma consente comunque una conversione in energia accettabile.

■ **A circolazione forzata** Rispetto a quello a circolazione naturale, costa di più (in media 2.750 euro più 2.000 euro di installazione) e richiede un locale apposito dove collocare il serbatoio. Consente, però, una maggiore produzione di acqua calda per una famiglia più numerosa e un

risparmio sulla bolletta più consistente (fino all'80%). Converte in maniera ottimale l'energia solare e si può integrare al meglio con altri apparecchi (caldaia preesistente).

Il primo è più semplice da installare e costa meno perché il serbatoio è situato sopra i pannelli: però si vede molto e ha maggiori dispersioni. Il secondo ha un costo maggiore, ma prestazioni migliori in termini di risparmio e consente una maggiore produzione di acqua calda. Il serbatoio si può installare ovunque in casa. Quindi, prima di lanciarsi in questa scelta è necessario valutare alcuni aspetti:

- il numero di persone presenti nell'abitazione (a casa Verdi sono in tre);
- la possibilità di installare il serbatoio dentro casa (se possibile preferire un forzato al naturale, il forzato aumenta il risparmio anche in funzione della latitudine);
- la possibilità di spesa (il naturale costa meno del forzato);
- l'integrazione con post riscaldamento con caldaia.





CAPITOLO 2

in TAVOLA

- Fai la scelta giusta
- Organizza la cucina
- Rispetta l'ambiente anche fuori casa

in APP



Toogoodtogo

App utile per combattere gli sprechi alimentari, che permette di comprare da ristoranti, supermercati e pasticcerie delle "magic box" di cibo messo in vendita prima che scada, che andrebbe altrimenti buttato a fine giornata. Questi servizi sono interessanti anche dal lato consumatore, perché permettono di risparmiare sugli alimenti.

- ▶ pianifica pasti che preparerai a casa durante la settimana in modo da comprare la giusta quantità di cibo;
- ▶ prepara la lista della spesa da portare al supermercato e seguila senza cedere alle tentazioni del momento;
- ▶ al supermercato fai attenzione a non lasciarti attrarre dalle offerte, rischiano di farti comprare più cibo o porzioni eccessivamente grandi rispetto alle tue esigenze;
- ▶ a casa, conserva correttamente gli alimenti. Per mantenere quelli freschi il più a lungo possibile, imposta correttamente la temperatura del frigo (+4 °C) e riponi gli alimenti nei giusti ripiani;
- ▶ attenzione a non lasciar scadere gli alimenti. Nella dispensa e nel frigo, porta avanti gli alimenti più vecchi e sistema dietro quelli appena acquistati;

▶ se hai comprato del cibo in eccesso, in molti casi lo puoi congelare. Non solo carne o pesce ma puoi congelare anche la verdura sia cruda che dopo averla cotta, e la frutta lavata e tagliata a pezzi. Una volta scongelata non avrà la consistenza ideale, ma potrai usarla per frullati, marmellate o da aggiungere allo yogurt. Ricorda che in molti casi gli alimenti avanzati possono essere congelati. Quando congeli, ricordati sempre di annotare sul sacchetto o sul contenitore il suo contenuto e il giorno. Contrariamente a quanto molti pensano, gli alimenti scongelati e poi cotti possono essere ricongelati. Fantasia è la parola chiave da usare in cucina in particolare per riutilizzare gli avanzi, ed evitare così che quell'eccedenza che abbiamo sulla nostra tavola si trasformi in spreco.

38 Cucina con scarti e avanzi

Oggi mamma Simona sta preparando un delizioso pesto per condire la pasta con le foglie di sedano. Come si fa? Si frullano con pangrattato, formaggio, aglio, olio, sale e pepe, qualche pinolo o altra frutta secca. In pochissimo tempo ecco pronto un pesto carico di aroma e profumi.



Lo sapevi che anche con gli scarti di frutta e verdura puoi cucinare ottimi piatti? Anche i ciuffetti del finocchio, infatti, secondo una nostra recente indagine, contengono tantissimi polifenoli rispetto al cuore (43,3 contro 17,4 mg/100 g). Perché scartarli?

La parte meno nobile di frutta e verdura, infatti, non va considerata scarto. Nelle bucce e nei gambi si nasconde una miniera di nutrienti. Attenzione, però, alla presenza dei pesticidi. Nel punto precedente consigliavamo di non sprecare cibo. Ecco che cosa significa non sprecare in cucina. Vuol dire, anzitutto, fare mente locale su quello che si ha in casa e su quello che deperisce prima: in poche parole, gestire bene le scorte. E in secondo luogo utilizzare tutto, anche le parti che consideriamo meno "nobili" di frutta e verdura. Non servono tecniche o strumenti particolari, né tantomeno occorre tempo in più. Creare piatti con gambi, bucce, torsoli insomma non è roba da chef. E fa anche bene al portafoglio! Molto spesso proprio la parte meno nobile è la più ricca dal punto di vista nutrizionale: per esempio, come dimostra una nostra recente indagine, le foglie del sedano sono molto più ricche di polifenoli rispetto al gambo (77 mg/100 g contro 9,7); la buccia di mela lo è rispetto alla polpa (107,6 mg/100 g contro 64,1); le foglie verdi del porro hanno più vitamina C rispetto al bulbo (7,6 contro 3,6 mg/100 g). Oltre a sedano, mela e porro, è anche il caso della zucca, del limone e dell'arancia. Nella polpa della zucca, per esempio, c'è il 27% in meno di vitamina C rispetto alla buccia (9,7 invece di 13,2 mg/100 g) e la quantità di fibra è meno della metà (3 g invece di 7 g/100 g); mentre sia l'arancia che i limoni hanno un maggiore contenuto di vitamina C e polifenoli nella buccia.

E ora che sappiamo che possiamo utilizzarli in cucina, in quali ricette

per esempio? Proponiamo di utilizzare gli scarti per dare profumo ai brodi o per preparare delle zuppe o dei centrifugati. Le foglie di alcuni ortaggi, come il cavolfiore, possono essere un'ottima base per preparare sformati e vellutate, oppure possono essere bollite e poi saltate in padella. I ciuffi dei finocchi, invece, si possono usare per preparare un pesto per la pasta, come fa mamma Simona. Non buttare via nemmeno la pasta (cotta) avanzata, che siano spaghetti o penne: unendola a uova e for-



in INSTAGRAM

@Ecocucina

Lisa Casali si occupa da tempo di cucina di recupero ed è autrice di ben sei libri sul tema, attivista per l'ambiente e WWF Ambassador, sul suo profilo Instagram ci regala tantissimi consigli creativi da sfruttare in cucina per sprecare il meno possibile. La sua filosofia consiste, attraverso consigli e ricette, nel sperimentare ogni giorno come coniugare al massimo, salute, sostenibilità ambientale, risparmio con l'amore per il cibo e la convivialità. Con l'attenzione a non sprecare e valorizzando al massimo ogni ingrediente, sia per le proprietà organolettiche che nutritive.

Lisa Casali è anche autrice del *Grande libro delle bucce*, edito da Gribaudo.

Vivere sostenibile

101 CONSIGLI GREEN

Le grandi rivoluzioni partono sempre da piccoli passi che ognuno di noi, con un po' di impegno, può fare nella vita di tutti i giorni. Cambiare abitudini è sempre faticoso, ma se si comincia da piccoli, vivere sostenibile è un gioco da ragazzi: fare la raccolta differenziata, riutilizzare i materiali, leggere le etichette, limitare i consumi. Nelle pagine di questa guida la famiglia Verdi ci svelerà i suoi segreti per condurre uno stile di vita green, in casa e fuori casa.

AL SUO INTERNO

- 101 consigli green da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni
- Attività ecologiche da fare individualmente o in famiglia
- App e pagine Instagram di ispirazione per una vita sostenibile

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

www.altroconsumo.it/inpratica