

50 CONSIGLI GREEN PER LE SCELTE DI OGNI GIORNO



Il momento di agire è ora

Ci voleva il movimento *Fridays for future* e l'impegno dell'attivista adolescente Greta Thunberg a portare la tematica della coscienza ambientale al centro dell'attenzione mediatica. 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.

Il riscaldamento globale avrà effetti catastrofici come l'innalzamento del livello del mare, dei periodi di intensa siccità, delle alluvioni, l'aumento per numero e intensità delle tempeste e degli uragani, a discapito soprattutto delle zone più povere del mondo. 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.

Altroconsumo Edizioni Srl
Sede legale, direzione,
redazione e amministrazione:
via Valassina, 22 - 20159 Milano

Reg. Trib. Milano N. 116 del 8/3/1985
Copyright© Altroconsumo n. 291252
del 30/6/1987

Direttore responsabile:
Alessandro Sessa

Altroconsumo dà ai suoi soci solo risposte chiare, coerenti, su misura per scegliere sempre al meglio.

Cosa può fare per te?

Ti aspettiamo su altroconsumo.it

 **ALTROCONSUMO**

Sommario

4 Vivi sostenibile

6 Una casa ecologica

18 Le scelte giuste a tavola

24 Prendersi cura di sé rispettando l'ambiente

28 Muoversi a impatto zero

Vivi sostenibile

Adottare uno stile di vita sostenibile non è poi così impossibile: occorre consapevolezza e un po' di impegno, da parte di tutti. Ma se su alcuni macro temi ognuno di noi ha ben poca voce in capitolo per cambiare le cose, nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa, partendo dalle abitudini di ogni giorno. Ci sono alcuni accorgimenti che, adottati nella nostra vita quotidiana, possono migliorare l'ambiente in cui viviamo e di conseguenza anche la nostra vita. Da come utilizziamo gli elettrodomestici a come facciamo le pulizie, da come facciamo la spesa ai cibi che mangiamo, da come ci prendiamo cura di noi stessi a come ci muoviamo in città.



VIVERE SOSTENIBILE SI PUÒ:
CON UN PICCOLO SFORZO
DA PARTE DI TUTTI, OGNI
GIORNO

Sosteniamoci a vicenda

Vivere senza l'auto, evitare viaggi aerei a lungo raggio e ridurre il consumo di carne nella nostra dieta. Sono scelte importanti, che possono fornire cambiamenti a catena: per esempio, ridurre il numero di auto permette di costruire meno strade e parcheggi, quindi di consumare meno suolo. Certo, queste non sono scelte che tutti si possono permettere, dipende dalla realtà in cui ognuno di noi vive. Ma cambiare le proprie abitudini di consumo quotidiane, per esempio, è un piccolo contributo che possiamo dare tutti all'ambiente in cui viviamo, anche se si sa che le abitudini sono le più dure a morire. Capire quanto i nostri comportamenti pesano sull'ambiente è il primo passo per migliorarli.

Un piano per salvare il Pianeta

Di fronte a problemi così grandi non si può essere indifferenti, perché il futuro è nostro e dei nostri figli, ma ci si può sentire impotenti. Per affrontare questa sfida serve un piano di azione e qualcuno che ci indichi la retta via, che ci dica cosa è bene fare e cosa no. Noi di Altroconsumo ci proviamo nel nostro piccolo con questa guida, offrendovi una checklist di piccoli consigli, ma anche un vademecum per guidarvi nelle scelte di ogni giorno. Ridurre i consumi energetici in casa, sfruttare le energie rinnovabili, lavare a basse temperature, riciclare, non sprecare il cibo, evitare i prodotti usa e getta, bere l'acqua del rubinetto sono solo alcune delle molte azioni virtuose che troverete nelle prossime pagine. Noi ve ne suggeriamo 50... ora tocca a voi.

Nuovo ossigeno

Noi di Altroconsumo abbiamo deciso di piantare tanti nuovi alberi da frutto nelle zone del mondo che ne hanno più bisogno. L'iniziativa ha l'obiettivo di donare nuovo ossigeno al Pianeta e di aiutare concretamente i contadini che vivono nella zona scelta per la riforestazione. Tutti i dettagli su [altroconsumo.it/vantaggiextra](https://www.altroconsumo.it/vantaggiextra). Inoltre da qualche mese tutte le nostre riviste (Inchieste, Innova, InSalute e InTasca) sono avvolte da un sottile film biocompostabile, che sostituisce il precedente imballo in plastica e la carta proviene da foreste gestite responsabilmente. In pratica vuol dire che per ogni albero tagliato per ricavare carta se ne pianta uno nuovo.

Una casa ecologica

L'utilizzo oculato di piccoli e grandi elettrodomestici è il primo passo per contenere gli sprechi in casa. Oltre al risparmio energetico, ovviamente, che permette di contrastare le emissioni nocive: migliorare l'isolamento di casa, ottimizzare l'uso del riscaldamento, utilizzandolo meno e meglio, accontentandosi di una temperatura ragionevole ed evitando gli sprechi. E poi pensiamo alla quantità di rifiuti che produciamo, fin dal momento della spesa, per poi buttarli nel posto giusto. L'acqua imbottigliata, per esempio, non è sempre impeccabile come la pubblicità vorrebbe suggerire e bere quella del rubinetto può essere la scelta giusta. E tutti i detersivi sono davvero utili?

RISPARMIARE ENERGIA
E DENARO SI PUÒ: BASTA
ADOTTARE QUALCHE
PICCOLO ACCORGIMENTO



1

Prenditi cura del tuo frigorifero

Tra i comportamenti virtuosi da adottare suggeriamo innanzitutto di collocarlo nella parte più fresca della cucina, lontano da fonti di calore, lasciando spazio tra la parte posteriore del frigorifero e il muro per consentire lo smaltimento del calore. Attenzione anche al termostato: temperature sotto i 3-5 °C non giovano alla conservazione degli alimenti e aumentano il consumo energetico. Se hai un modello di frigorifero "no frost", ti eviti la periodica operazione di sbrinamento del vano freezer! Altrimenti, appena il tuo freezer mostra un po' di ghiaccio è il momento di agire: anche la formazione di uno strato di pochi millimetri, infatti, porta a un aumento considerevole dei consumi: 5 mm di ghiaccio fanno consumare fino al 15% in più. Per risparmiare energia quindi è fondamentale sbrinare il freezer almeno due volte l'anno.

2

Fai un bucato green

La lavatrice è l'elettrodomestico dove il giusto comportamento (scelta del programma, impostazione della temperatura,

cestello ben carico) ha l'impatto più rilevante. Un cambio di abitudini nei lavaggi settimanali può far risparmiare una discreta somma sulla bolletta energetica, ma soprattutto può ridurre notevolmente le emissioni di CO₂ e quindi l'impatto sull'ambiente. Per un buon uso dell'apparecchio ipotizziamo un impiego per 3,5 lavaggi a settimana a una temperatura di 30 °C. Con lo sporco ostinato meglio pretrattare le macchie, preferendo lavare a 30 °C lo sporco normale. Inoltre, un lavaggio a pieno carico costa meno rispetto a due cicli a mezzo carico.

3

Ferro da stiro addio

Se non stiri avrai più tempo libero e risparmierai energia. Parti dal lavaggio: temperatura a 30 °C, centrifuga a 800 giri e cestello pieno, ma non troppo. Poi stendi subito i panni. Piuttosto che lasciarli ad aspettare, organizza una partenza ritardata della lavatrice, perché finisca proprio quando potrai stendere. Scuoti i panni per ridargli forma e poi tirali bene con le mollette (nelle zone tattiche per evitare che lascino segni visibili). Infine, raccogliili prima che si seccino e piegali "stirandoli" con le mani.

4

Lavastoviglie: pochi lavaggi ma buoni

Per allungare la vita della lavastoviglie e risparmiare basta fare pochi lavaggi settimanali, tutti a carico pieno: utilizzandola in maniera attenta si può ottenere una riduzione considerevole del consumo energetico annuale. Il tipo di carico e la frequenza di lavaggio incidono su costi e consumi della lavastoviglie. I risparmi più importanti si ottengono con lavaggi meno frequenti e a pieno carico, scegliendo programmi "eco". Consigliamo di utilizzare il programma di lavaggio intensivo solo in caso di piatti e stoviglie particolarmente sporchi: temperature più elevate consumano una gran quantità di energia.

5

L'asciugatrice a piccole dosi

Utilizzare l'asciugatrice soltanto nelle stagioni umide e quando non è possibile asciugare i panni all'aria è il miglior modo per sfruttare questo apparecchio in modo intelligente. Un uso attento e parsimonioso di un'asciugatrice di classe energetica B può comportare un risparmio fino a 85 euro annuali,

che diventano 35 nel caso di un modello più nuovo ed efficiente, se utilizzato con attenzione. Sfruttare la tariffa bioraria del contratto di energia elettrica, facendo partire l'asciugatrice di sera, è una buona pratica per tagliare i costi della bolletta. Quasi tutti gli apparecchi sono ormai dotati di timer per programmare l'avvio.

6

Usa il forno in modo intelligente

Con un utilizzo smart del forno è possibile risparmiare fino al 30%. Consigliamo di preriscaldare il forno solo quando è indispensabile e di evitare di aprirlo durante il periodo di preriscaldamento ma anche durante la cottura, in modo da non disperdere il calore e non rallentare il raggiungimento della temperatura desiderata. Meglio dare la preferenza ai forni ventilati, che, garantendo una distribuzione uniforme e rapida, riducono i tempi necessari.

7

Il climatizzatore solo a certe condizioni

Manutenzione non corretta e utilizzo intensivo fanno lievitare i consumi del climatizzatore e i costi della bolletta. Se usati corretta-

mente, i modelli di classe energetica elevata fanno la differenza su spese e dispendio di energia. Una pulizia periodica di filtri e griglie del climatizzatore è importante non solo per la salubrità dell'aria, ma anche per contenere consumi e costi. Inoltre, pulire il filtro a inizio stagione migliora la qualità dell'aria e riduce i consumi, così come tenere le finestre chiuse all'interno della stanza climatizzata.

8

Abbatti i costi

Effettua le operazioni più costose (per esempio i lavaggi in lavatrice o l'utilizzo della asciugatrice) nel-

le ore in cui l'energia costa meno, cioè nelle ore serali dal lunedì al venerdì e in tutte le ore del fine settimana e dei giorni festivi, a seconda del piano tariffario.

9

Stacca la spina

Ricordati di spegnere sempre gli apparecchi quando non vengono usati, siano essi grossi elettrodomestici oppure piccoli apparecchi, evitando di lasciarli in stand-by (cioè disattivando anche i segnali luminosi). Inoltre non dimenticare di disinserire gli apparecchi ricaricabili non appena hanno la batteria carica.



10

Abbassa il riscaldamento

Il risparmio energetico è la prima contromisura da adottare per contrastare le emissioni nocive: migliorare l'isolamento di casa, ottimizzare l'uso del riscaldamento, utilizzandolo meno e meglio, accontentandosi di una temperatura ragionevole (18-20 °C).

11

Installa un impianto fotovoltaico

Gli impianti fotovoltaici permettono di produrre energia elettrica sfruttando la luce del sole e con

un utilizzo efficiente e attento dell'energia prodotta possiamo risparmiare anche il 55% della bolletta elettrica di un'abitazione familiare. Un impianto fotovoltaico correttamente dimensionato permette un recupero dell'investimento entro i 10 anni e al Sud Italia anche a partire da 7 anni.

12

Sì alle pompe di calore

Le pompe di calore, dai sistemi piccoli come i climatizzatori fino agli impianti geotermici, permettono di sfruttare una percentuale rilevante di energia rinnovabile. Se poi sono alimentate da un proprio

sistema fotovoltaico il loro impatto ambientale diventa proprio basso, come per il teleriscaldamento, che ottimizza la produzione di calore, sebbene spesso passi da un vettore fossile come il metano.

13

Stufe a pellet sostenibili

Le stufe a pellet sono economiche, efficienti, ecologiche e capaci di soddisfare diverse esigenze. Sono anche una delle maggiori fonti di inquinamento dell'aria, per esempio in pianura, ma anche una buona alternativa per chi non può installare pompe di calore e/o caldaie a metano. Il pellet è di per sé una fonte rinnovabile, in questo senso quindi migliore di gpl e gasolio, ed è conveniente; per riscaldare una casa di 100 metri quadri sono necessari circa 1.000 euro di combustibile l'anno, un costo in linea con il metano e un risparmio corposo rispetto a gasolio e gpl.

14

Più luce con meno energia

Scegliamo il grado di luminosità che ci serve davvero e spegniamo la luce quando usciamo dalla stanza. Le lampade a led consu-

mano molto meno sia di quelle a incandescenza sia di quelle a fluorescenza. La loro efficienza, che si misura valutando quanti lumen di flusso luminoso una lampadina emette per ogni watt di potenza, va continuamente migliorando.

15

Fai le pulizie con ingredienti alternativi

L'acido citrico è la soluzione green per rimuovere il calcare. Non solo è più efficace dell'aceto, ma è anche più ecologico. Si può usare per rimuovere il calcare in bagno, per la manutenzione della macchina del caffè o del bollitore. Ed è anche l'alternativa più sostenibile all'ammorbidente: preparatelo con 100 g di polvere diluiti in un litro d'acqua e aggiungetene 30-50 ml a ogni lavaggio nella vaschetta dell'ammorbidente. L'aceto puro, invece, è perfetto da usare un paio di volte all'anno per una bella ripulita degli elettrodomestici e come anticalcare per rubinetti e bollitori. Oppure, per le pulizie di casa, puoi tenere pronto uno spruzzino con 100 ml di aceto bianco o di mele diluito in 400 ml di acqua. Il bicarbonato di sodio può sostituire diversi prodotti per la pulizia della casa. Un paio di cucchiaini diluiti in 500 ml di acqua in uno spruzzino sono un valido sgrassatore per le superfici



Tanti progetti in difesa dell'ambiente

CasaRinnovabile è un progetto europeo che ha lo scopo di fornire a tutti i cittadini informazioni libere, indipendenti e gratuite sulle fonti rinnovabili. Sul sito di Altroconsumo al link www.altroconsumo.it/community/energia-rinnovabile troverete la nostra community aperta a tutti, uno spazio per conversare su pannelli fotovoltaici, solare termico, climatizzatori o stufe a pellet e molto altro. Altroconsumo ha aderito anche al progetto **PROMPT** (*Premature Obsolescence multi-stakeholder product testing programme*) continuando la battaglia che combatte da anni contro l'obsolescenza programmata dei prodotti. Per arginare questo fenomeno al link [altroconsumo.it/obsolescenza-programmata](http://www.altroconsumo.it/obsolescenza-programmata) è aperta una piattaforma online dove è possibile segnalare casi di questo tipo, inserendo dati e caratteristiche del prodotto malfunzionante. **BELT** (*Boost Energy Label Take Up*), invece è un progetto finanziato dall'UE, che ha l'obiettivo di comunicare a diversi target (consumatori, produttori, rivenditori, public procurers), in modo che i consumatori possano avere maggiore chiarezza sui consumi degli elettrodomestici. Per saperne di più su questo progetto e sugli altri progetti finanziati consulta il nostro sito: www.altroconsumo.it/progetti-finanziati.

di cucina e bagno. Una pastella di bicarbonato con poca acqua è perfetta per pulire le fughe delle piastrelle e lo sporco incrostato del forno.

16

Evita alcuni prodotti per la casa

Disinfettanti e antibatterici sono inutili e dannosi per flora e fauna e possono provocare resistenza

nei batteri. I pulitori da forno sono irritanti per le persone e dannosi per l'ambiente: si possono sostituire con una pastella di acqua e bicarbonato. Le gabbiette per wc sono inquinanti e pericolose: i nostri test mostrano che non sono efficaci. I deodoranti per ambiente contengono solventi che possono essere nocivi per la salute o irritare gli occhi: meglio aprire le finestre. Gli sgorgatori sono pericolosi per la salute e aggressivi per l'ambiente.

17

Non farti ingannare dal profumo

Non farti incantare dalle scritte sui flaconi che promettono profumi esotici o al limone di Sicilia: sono molto spesso specchietti per le allodole. Si tratta in generale di coloranti e profumi sintetici. Nel caso di ingredienti davvero naturali, sono in percentuali così basse, da non essere responsabili dell'efficacia del prodotto. Inoltre, elemento da non sottovalutare, i profumi inquinano e possono provocare reazioni allergiche alle persone più sensibili. Per l'ambiente e la sicurezza è meglio un detersivo incolore e contenuto in una confezione opaca. Per quanto riguarda il profumo, meglio scegliere una profumazione delicata, che non contenga allergeni.

18

Riduci il consumo di plastica

Se puoi, evita gli imballaggi quando sono inutili: per esempio frutta e verdura meglio sfuse, e riduci il numero di detersivi e detergenti (ora si iniziano a trovare diversi shampoo e balsamo solidi, senza confezione). I detersivi con-

centrati riducono i rifiuti fino al 70%, ideali le ricariche o i refill. Rinunciamo a cannucce, piatti e bicchieri di plastica monouso, e usiamo borse di tela per trasportare gli acquisti.

19

Bevi l'acqua del rubinetto

Le nostre analisi dimostrano che l'acqua del rubinetto è buona: allora possiamo benissimo rinunciare a bere l'acqua in bottiglie di plastica. Le acque minerali a volte possono percorrere diverse centinaia di chilometri per raggiungere i punti vendita. Se non possiamo fare a meno dell'acqua in bottiglia possiamo almeno scegliere quella che percorre meno strada per arrivare alle nostre città.

20

Prova le caraffe filtranti e i gasatori

Se il gusto dell'acqua di rubinetto non ti soddisfa, puoi provare a migliorarlo con una caraffa filtrante. La cartuccia dura circa un mese, abbassa la durezza dell'acqua, rimuove le tracce di cloro e i cattivi sapori. Inoltre, negli anni, le caraffe sono migliorate e non danno più

problemi di proliferazione batterica. Se invece preferisci bere acqua gasata, prova i gasatori: considerando un ciclo di vita di cinque anni, l'acquisto di due bottiglie e un uso delle ricariche al massimo della gasatura si possono risparmiare 28 euro all'anno rispetto all'acqua frizzante in bottiglia.

21

Trasporta l'acqua nella borraccia

La borraccia è una buona soluzione per trasportare l'acqua del rubinetto: quelle in metallo sono meno soggette alla proliferazione di muffe e batteri rispetto a quelle in plastica; quelle in alluminio

sono più leggere di quelle in acciaio, ma si ammaccano più facilmente. Per evitare cattivi odori o gusto sgradevole basta una regolare pulizia con uno scovolino di plastica e il detersivo per piatti. Per una pulizia profonda basta versare nella borraccia acqua calda e un cucchiaino di bicarbonato, chiuderla, agitare, e lasciarla riposare. Poi svuotarla e sciacquarla con acqua fresca corrente: la borraccia sarà come nuova.

22

Non sprecare l'acqua

Ogni goccia di acqua è preziosa. Se lasci il rubinetto aperto mentre spazzoli i denti sprechi 6 litri al mi-



nuto di acqua dolce. Al posto della vasca da bagno meglio docce brevi con rubinetti anti-spreco. I riduttori di flusso permettono di risparmiare il 30% di acqua all'anno.

23

Separa i rifiuti e buttali nel posto giusto

La carta può essere riciclata all'infinito, ma bisogna sapere che cosa è meglio non buttare nel bidone della carta per non rovinare le fibre che si possono riciclare: gli scontrini, i fazzoletti o i tovaglioli usati non vanno buttati nella carta.

E attenzione soprattutto alla carta oleata, quella del salumiere o di molti cibi da asporto: non è riciclabile, va buttata nel sacco nero. Lo stesso vale per il vetro. Bottiglie e barattoli di vetro si riciclano per nuovi imballaggi, mentre ceramica, pirotile e lampadine non vanno mai buttati nella raccolta del vetro, perché la rovinerebbero. Mai buttare lampade al neon o specchi. In alcuni comuni non si può buttare nel vetro nessun tipo di bicchiere, quindi consigliamo di consultare sempre il sito del proprio Comune. Se il tuo Comune raccoglie i metalli separatamente dal vetro, faresti meglio a separare i tappi e le capsule di metallo dai barattoli e buttare nel vetro solo il vetro.

24

I rifiuti elettrici buttali a parte

Anche uno smaltimento corretto dell'elettrodomestico datato o non più funzionante rientra nelle buone pratiche da rispettare per minimizzare l'impatto ambientale degli apparecchi di casa. Il vecchio tostapane, la macchina del caffè o il telefonino non sono rifiuti come gli altri e non si possono buttare nel sacco nero. Sono RAEE, ovvero Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Per assicurare un corretto fine vita, portali alle isole ecologiche del tuo Comune oppure al negozio dove compri un apparecchio nuovo. Se non li separi correttamente, le sostanze che contengono potrebbero inquinare gravemente suolo, aria e acqua.

25

Non buttare, ripara!

Ma attenzione al fai da te. Non bisogna pensare di potersi sostituire ai tecnici specializzati, certe iniziative sono apprezzabili purché limitate a interventi semplici. In particolare sono da evitare le riparazioni che potrebbero compromettere la sicurezza elettrica e mettere a rischio gli utilizzatori, oltre a danneggiare gli apparecchi.

TU E NOI. INSIEME SIAMO UNA FORZA.



L'unione fa la forza

Altroconsumo unisce la forza di oltre 370.000 soci per far sentire più forte la voce di tutti.

Tuteliamo i diritti dei cittadini con class action, petizioni, interventi efficaci per far valere le ragioni dei consumatori nelle sedi che contano.

Abbiamo 40 anni di esperienza, le competenze e il coraggio per essere sempre al fianco delle persone e diamo soluzioni concrete perché i problemi dei consumatori diventano le nostre battaglie.

Far parte di un grande gruppo vuol dire contare di più.



Confronta e risparmi

Altroconsumo effettua test comparativi su tantissimi prodotti e servizi per darti il meglio.

Vuoi sapere quale televisore è più conveniente per te? Conoscere le tariffe telefoniche più indicate per le tue esigenze? Confrontare due prodotti?

Ogni anno testiamo più di 3.500 prodotti e servizi, in 160 diverse categorie merceologiche, per guidarti nella migliore scelta d'acquisto.

Ti senti perso tra centinaia di prodotti tra cui scegliere? I nostri comparatori ti guidano alla ricerca del prodotto migliore, anche dal tuo smartphone.



80 Avvocati

Gli avvocati di Altroconsumo hanno la risposta più professionale per te. Vuoi sapere come comportarti con un prodotto che si è rivelato difettoso? Hai ricevuto una multa contestabile e non sai cosa fare? Come puoi agire nei confronti del tuo affittuario che non paga il canone da mesi?

Altroconsumo ti mette a disposizione un team di 80 avvocati pronti ad ascoltare le tue difficoltà e a trovare la soluzione più adatta per te. Risolvere le fastidiose grane quotidiane e tutelare i tuoi diritti è il nostro lavoro di tutti i giorni.



Informazione indipendente

Altroconsumo offre informazioni chiare e indipendenti, per questo non ospita pubblicità.

Più di 200 professionisti a tua disposizione ti sembrano pochi? Sai che ci compriamo da soli i prodotti che testiamo?

Da 40 anni difendiamo gli interessi e i diritti fondamentali dei cittadini con gli strumenti più opportuni. Le nostre inchieste, battaglie e class action hanno l'obiettivo di raccontare quello che molti non vogliono dirti. Ogni notizia è frutto del nostro lavoro di ricerca e fa solo l'interesse dei consumatori.

Le scelte giuste a tavola

Le nostre scelte alimentari quotidiane sono essenziali non solo per la nostra salute, ma anche per quella dell'ambiente. Oltre a essere collegato all'insorgenza o prevenzione di molte malattie, il cibo è indissolubilmente associato ai cambiamenti climatici e alla sostenibilità ambientale: è quindi fondamentale adottare uno stile di vita e un'alimentazione che favorisca il benessere umano e quello ambientale. Non sprecare è il primo passo, comandamento che vale in tutte le situazioni di vita quotidiana ma soprattutto a tavola: perché dietro al cibo che gettiamo c'è molto di più, a partire dall'acqua consumata e dalle tonnellate di rifiuti prodotti.

SOSTENIBILITÀ NON VUOL DIRE RINUNCIARE A PORTARE IN TAVOLA PRODOTTI SANI E SICURI



26

Non sprecare cibo

I comportamenti sostenibili in ambito alimentare cominciano da una prima regola importante, ossia quella di non sprecare cibo. Lo spreco infatti è un problema che riguarda tutta la filiera produttiva e soprattutto le nostre case. Con una buona organizzazione della spesa e qualche semplice accorgimento per conservare correttamente gli alimenti, però, si può limitare. Per esempio non buttare frutta e verdura solo perché è ammaccata o non perfetta.

Pianifica bene la spesa in base al consumo reale e se ti accorgi di averne comprata troppa, ricorda che puoi tagliare e surgelare la maggior parte di frutta e verdura per poi usarla con fantasia in cucina.

27

Consuma alimenti freschi e poco elaborati

A tavola preferisci alimenti freschi e poco elaborati, perché la trasformazione dei prodotti comporta il consumo di energia e acqua. Quello che mangiamo, quindi, determina in maniera diretta il nostro benessere e quello del Pianeta.

28

Acquista prodotti di stagione

Questa abitudine permette di scoprire il vero sapore di frutta e verdura, ma può giovare anche al portafoglio. Infatti, le primizie possono avere costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti. Anche l'ambiente può trarre giovamento dal consumo di frutta e ortaggi di stagione.

29

Riduci i consumi di carne rossa e salumi

Consumare meno carne fa bene alla salute, perché riduce il rischio di alcuni tumori e di malattie cardiovascolari. Inoltre diminuisce in maniera consistente la nostra impronta ecologica sul Pianeta, dal momento che gli allevamenti sono responsabili di una quota consistente di emissioni di gas serra, soprattutto quelli bovini.

La produzione di 1 kg di carne bovina comporta l'emissione di 60 kg di gas serra. La produzione della stessa quantità di carne di maiale e di pollo, invece, ha un impatto dieci volte inferiore, con un'emissione rispettivamente di 7 e 6 kg di gas serra.

30

Scegli il pesce sostenibile

Si può essere sostenibili anche scegliendo il pesce da portare in tavola. Per esempio, se scegli pesci che arrivano dall'estero è importante acquistare quelli certificati MSC o ASC, marchi che attestino rispettivamente la sostenibilità della pesca e dell'allevamento. Se il pesce, invece, è del Mediterraneo, scegli prodotti della pesca locale, per esempio acciughe, sarago, pagello, gallinella. Non comprare, invece, i pesci vulnerabili come il salmone: gli stock di salmone selvaggio dell'Atlantico sono sotto la soglia di sicurezza, ma siccome è un pesce

molto consumato è oggetto di allevamenti intensivi. Oppure il pesce spada: gli attrezzi usati per la sua pesca causano catture accidentali di tartarughe marine e uccelli marini. Mentre la rana pescatrice, specie longeva, riproducendosi tardi, non tiene testa ai ritmi della pesca commerciale e le reti a strascico distruggono l'ecosistema.

31

Non seguire le mode alimentari

Ignora le mode alimentari a base di superfood e senza basi scientifiche, che spesso incentivano la

deforestazione e lo sfruttamento dei lavoratori nei paesi di provenienza. Ed evita i frutti esotici che per arrivare in volo sulla nostra tavola alimentano le già elevate emissioni di CO₂.

32

Attento agli imballaggi e alle monoporzioni

Gli imballaggi degli alimenti sono fondamentali per facilitare il trasporto e la conservazione dei prodotti, ma come gli altri rifiuti di plastica hanno un pesante impatto ambientale e vanno smaltiti correttamente.

Per questo motivo, per non pesare sull'ambiente, al supermercato, se puoi, scegli sempre alimenti con imballaggi ecologici, meglio ancora senza imballaggio (per esempio frutta e verdura sfuse), in modo da acquistare solo quello di cui hai realmente bisogno, evitando inutili sprechi di cibo. Inoltre, se vivi in famiglia, puoi evitare i prodotti imballati in confezioni monoporzione: possono risultare comode ed economiche per i single, ma non per nuclei familiari più numerosi. Pensa che, oltre ad avere un costo più elevato, comprare "mono" significa produrre quasi il doppio degli imballaggi.



33

Fai attenzione alle scadenze

Gli sprechi domestici spesso dipendono anche dalla scarsa informazione in tema di scadenze e di deperibilità dei cibi. È importante innanzitutto conoscere bene la differenza tra la dicitura “da consumare entro...” e quella “da consumarsi preferibilmente entro...”. Erroneamente si interpretano tutte e due le espressioni in senso restrittivo, cioè “è meglio se non lo mangio perché non è buono e rischio un’intossicazione o disturbi di stomaco”.

Contrariamente a quanto si crede, la presenza o meno dell’avverbio “preferibilmente” cambia le cose, e di grosso. Se è presente, annusa e assaggia: il prodotto, infatti, potrebbe essere ancora consumato.

34

Prepara un caffè o una tisana a impatto zero

Le macchine per il caffè in capsule producono molti rifiuti, perché il caffè è porzionato in monodosi. Le capsule con minore impatto ambientale sono quelle compostabili, che vanno nell’umido,



La spesa che sfida

Sai sempre come conservare tutti gli alimenti che acquisti? Riesci a consumare tutto quello c’è nel frigo? Quanto spesso e con quanta attenzione leggi le etichette dei prodotti prima di metterli in dispensa?

La **spesa che sfida** è un progetto finanziato dal Ministero per lo sviluppo economico, che vede protagonista Altroconsumo, in sinergia con Asso-Consum e Casa del consumatore, con lo scopo di sensibilizzare il consumatore verso una spesa consapevole per preservare la salute, l’ambiente e il portafoglio. Una vera e propria guida a scelte alimentari coscienti, per tenerti sempre informato su cosa metti nel carrello quando vai al supermercato. Per saperne di più collegati a www.altroconsumo.it/laspesachesfida.

e quelle di alluminio, purché vengano correttamente separate. Le macchine manuali (per caffè macinato o in cialde compostabili) e le macchine automatiche (per caffè in chicchi) hanno un impatto ambientale minore.

Dovendo scegliere è la cara e vecchia moka il sistema meno impattante in assoluto.

Quando prepariamo una tisana, l’impatto ambientale dipende dal modo in cui scaldiamo l’acqua, che comporta diversi consumi di energia ed emissioni di CO₂. Un altro aspetto da considerare è la confezione della tisana, che produce quantità e qualità diverse di rifiuti.

La soluzione migliore? Fiori sfusi e bollitore elettrico.

35

Cucina consumando meno energia

La quantità di energia consumata per cucinare lo stesso pasto con gli stress elettrodomestici può variare a seconda di come cuciniamo.

Per bollire puoi usare acqua appena sufficiente a coprire gli alimenti invece di riempire la pentola fino all’orlo. Inoltre una pentola a fondo sottile permette di ridurre ancora di più il consumo energetico, soprattutto utilizzando il coperchio. Infine non dimenticarti di abbassare sempre la fiamma quando l’acqua inizia a bollire.

Prendersi cura di sé rispettando l'ambiente

Dobbiamo scegliere i prodotti per l'igiene personale e per la bellezza, come bagnoschiuma, shampoo, cosmetici, creme ecc., partendo dagli ingredienti e facendo molta attenzione alla riduzione dell'impatto ambientale: infatti ci sono ingredienti che sono molto inquinati e per niente necessari (come alcune fragranze) e altri che sono facilmente sostituibili (come alcuni conservanti e antiossidanti scomodi), così come si possono preferire prodotti e confezioni con packaging più amici dell'ambiente.



CI SI PUÒ PRENDERE CURA DI SE STESSI CON QUALCHE ATTENZIONE ANCHE ALL'AMBIENTE

36

Leggi le etichette

Così come per gli acquisti alimentari, anche per i cosmetici è bene leggere sempre l'etichetta. Per prima cosa evita alcuni ingredienti che per l'ambiente risultano peggiori di altri: i conservanti e gli antiossidanti (per esempio i composti del thiazolinone, bht) e le sostanze profumanti (per esempio hexyl cinnamal, limonene). Anche alcuni filtri solari sono tossici per l'ambiente acquatico (per esempio Ethylhexyl methoxycinnamate e l'ossido di zinco in forma nano).

37

A casa usa la saponetta

Nonostante la saponetta sia un po' demodé, viene da chiedersi se nel passaggio dal solido al liquido non abbiamo perso qualcosa in qualità ed economicità. Quello che di sicuro è aumentato è l'impatto ambientale: i saponi liquidi sono venduti in flaconi di plastica, che possono essere riutilizzati con le ricariche, ma alla fine restano pur sempre rifiuti da smaltire. Tolta la poca carta che la avvolge, invece, della saponetta non rimane più niente una volta che è stata con-

sumata tutta. Nella maggior parte dei casi non ha conservanti, contrariamente al sapone liquido, e mediamente costa meno (ma dipende anche da quanta se ne usa), però è più aggressiva e meno igienica, per questo a casa sì ma nei luoghi pubblici meglio di no.

38

Non buttare i cosmetici scaduti

L'attenzione per l'ambiente tramite riciclo e riduzione dei rifiuti vale anche per i cosmetici. La crema solare dell'anno scorso può ancora andar bene, così come altri cosmetici che hanno superato il PAO (il periodo di validità dopo l'apertura). Se l'odore non è cambiato, se l'aspetto è lo stesso, se la consistenza è rimasta la medesima, non è il caso di buttarli subito. Se però, pur usandoli correttamente, ci si dovesse rendere conto che, per esempio, la crema solare non protegge più bene, o che gli altri prodotti hanno perso di efficacia, è il momento di gettarli. Meglio sbarazzarsene senza indugio, invece, se già alla sola vista la consistenza non fosse più omogenea, avesse cambiato colore o avesse assunto un cattivo odore.

39

Creme, detergenti & co fino all'ultima goccia

Quando lo shampoo o il doccia-schiuma non sono del tutto finiti ma non è più possibile recuperare l'ultima dose, puoi diluire con acqua la parte rimanente e usarla per un ultimo lavaggio. Questo permette di terminare tutto il prodotto e smaltire il flacone quando è del tutto vuoto. È importante farlo solo per l'ultima dose da usare subito, senza lasciare l'acqua aggiunta per più tempo per motivi di sicurezza microbiologica. Un altro trucchetto per non sprecare altri prodotti fluidi come creme e deodorati roll-on è quello di capovolgere il contenitore e

lasciarlo in quella posizione per almeno un giorno in modo tale da agevolare la fuoriuscita del prodotto rimanente con più facilità.

40

Butta i flaconi nel posto giusto

Per un corretto smaltimento dei flaconi delle creme bisogna cercare di svuotare il più possibile i contenitori dai residui di prodotto e poi buttare nella plastica quelle con il simbolo PP e PE, mentre per quelle in alluminio lo smaltimento si fa con la plastica in alcuni Comuni, con il vetro in altri. Non è necessario lavare il flacone del solare prima di buttarlo perché sarà poi fatto



all'impianto di riciclo. Un'operazione da fare, invece, solo per questioni igieniche, con il vasetto dello yogurt o il contenitore del latte.

41

Assorbenti ecologici

Più sono piccoli, meno inquinano: ecco perché i tamponi sono più sostenibili degli assorbenti esterni. L'assorbente interno può rappresentare un risparmio sia dal punto di vista economico sia dei rifiuti che finiscono nell'ambiente. Ma tra tutti i tipi di sistemi per gestire il periodo mestruale, il più economico ed ecologico è sicuramente la coppetta in silicone, al momento ancora molto meno diffusa degli assorbenti, che ha il vantaggio di poter essere riutilizzata molte volte.

42

Se scegli i pannolini lavabili, lavalali bene

I pannolini pesano molto sull'ecosistema e sono un rifiuto di cui non è facile sbarazzarsi. I pannolini lavabili portano a una netta riduzione dei rifiuti. Il modo di usarli, però, ha un effetto determinante sull'impatto ambientale, considerando il consumo di acqua ed energia necessari per il lavaggio e l'asciugatura.

Per mantenere i vantaggi ambientali, è importante lavare i pannolini a lavatrice piena, a 30-40 °C, evitando prelavaggio e igienizzanti, e con un normale detersivo universale. Come sbiancante, si può aggiungere percarbonato di sodio.

43

Le salviette umidificate meglio di no

Le salviettine umidificate, che oggi sono prodotte un po' per tutti gli usi, dal trucco alla pulizia di casa, producono per un tempo di utilizzo brevissimo una grande quantità di rifiuti indifferenziati. Se poi sono vendute come carta igienica, e in quanto tali smaltite nel wc di casa, possono causare anche un intasamento delle fognature.

44

Un rotolo di carta igienica non vale l'altro

Possiamo ridurre l'impatto ambientale delle nostre scelte utilizzando la carta riciclata, preferendo la carta certificata: Ecolabel, FSC, PEFC garantiscono che le fibre utilizzate provengano da foreste sostenibili. Ecolabel inoltre verifica che il processo di produzione abbia un ridotto inquinamento di aria e acqua e un basso consumo di elettricità.

Muoversi a impatto zero

L'inquinamento dell'aria è alla base di molte malattie respiratorie, cardiocircolatorie e di alcuni tumori. Se sull'attività industriale, prima grande causa di inquinamento, il singolo cittadino ha ben poca voce in capitolo, sul riscaldamento domestico e sul traffico ognuno può dare il proprio contributo. Il settore dei trasporti, infatti, ha un impatto significativo sull'ambiente, e la mobilità sostenibile è un sistema di trasporto ideale che permette di ridurre l'impatto ambientale, rendendo al contempo gli spostamenti più efficienti, veloci ed economici. Per ridurre l'utilizzo dell'auto e anche del traffico, le alternative non mancano, basta solo un po' di volontà.



SPERIMENTARE MEZZI ALTERNATIVI È UN PRIMO PASSO PER DIMINUIRE L'INQUINAMENTO

45

In bici o a piedi

Per muoverti in città scegli la bicicletta oppure, quando possibile, spostati a piedi. Lo sapevi che a motore freddo i veicoli inquinano di più? Quindi non vale la pena scegliere l'auto per percorrere pochi chilometri.

La bicicletta è un modo sostenibile per spostarsi: oltre a farci evitare il traffico giornaliero, aiuta a mantenersi in forma. Lo stesso vale per il camminare, con notevoli benefici per la salute. Oltre a essere un'attività ecologica, infatti, camminare è un esercizio sia per il corpo che per la mente. E poi ha il vantaggio di essere un'attività fisica a bassa intensità che possono fare (quasi) tutti e a qualsiasi età, a differenza della corsa, che invece richiede forma fisica ed espone a un maggior rischio di infortuni (il 25% in più rispetto al camminare). In alternativa, quando e dove possibile, all'uso dell'auto preferisci il trasporto pubblico.

46

Fare l'abbonamento ai mezzi pubblici conviene

Se sei un pendolare non hai scelta: treni e mezzi pubblici sono all'ordine del giorno. L'abbonamento,

quindi, è la formula vincente. Oltre a essere pratico ed ecologico, fa bene anche al portafoglio. Con un abbonamento annuale ai mezzi, infatti, non solo riduci le tue emissioni e gli inquinanti che respiri, ma puoi recuperare il 19% della spesa sostenuta per un massimo di 250 euro. Dal 2020 sono detraibili solo le spese sostenute con mezzi di pagamento tracciabile, dunque non sono ammessi i contanti.

47

Condividere è meglio

Per tragitti lunghi e brevi sono tante le alternative alla propria auto. I veicoli in condivisione sono sempre più leggeri ed elettrici: bikesharing, scootersharing e carsharing sono sempre più diffusi e si gestiscono facilmente tramite app dallo smartphone. Se proprio non puoi farne a meno, puoi ottimizzare il viaggio con la tua auto condividendolo con altri passeggeri, grazie alle piattaforme di carpooling e ridesharing.

48

L'auto elettrica: meglio dell'ibrida

Le vetture elettriche possono giovare enormemente all'aria che respiriamo nelle città. Se poi l'energia con cui l'auto è alimentata

è prodotta da fonti rinnovabili, che non emettono gas a effetto serra, usare un'auto elettrica diventa una scelta che può contribuire a salvare il Pianeta. L'energia elettrica con cui le ricarichiamo, però, è prodotta ancora per lo più da fonti fossili, che producono CO₂ e sostanze inquinanti.

49

Se elettrica non puoi, almeno scegli la ibrida

I benefici del motore elettrico sono evidenti quasi esclusivamente in ambito urbano. Ad alte velocità, il contributo del motore elettrico

diventa decisamente marginale, mentre in contesti urbani può contribuire a circa il 50% della propulsione dell'auto: un contributo quindi rilevante che, consentendo di mantenere spento per diverso tempo il motore endotermico, porta (in particolare in contesti urbani) a una riduzione significativa di consumi e di emissioni in loco. Indicativamente, considerando un utilizzo misto della vettura (quindi anche in autostrada e in ambito extraurbano), una vettura *full hybrid* consente di ridurre i consumi e le emissioni di CO₂ di circa il 20% rispetto a una tradizionale vettura a benzina di simili caratteristiche. La tecnologia *mild hybrid*, invece,



MILE21

Il progetto prevede la realizzazione e il lancio, nel corso del 2020, di una piattaforma, che sarà integrata nel sito di Altroconsumo e in quello delle Organizzazioni dei consumatori di Spagna, Portogallo e Belgio. Grazie a questa piattaforma, gli utenti avranno la possibilità di consultare i consumi reali delle auto in commercio in Europa, tenere traccia dei propri rifornimenti e consumi, ricevere consigli utili per migliorare il proprio stile di guida. Il progetto nel suo complesso, da un lato punta a informare i cittadini sui consumi reali delle auto, rispetto a quanto dichiarato dai produttori. Dall'altro lato, il progetto offre anche risposte pratiche volte a migliorare il proprio stile di guida, riducendo quindi il proprio impatto sull'ambiente. Per saperne di più, su questo progetto e sugli altri finanziati, consulta il nostro sito al link www.altroconsumo.it/progetti-finanziati.

in termini di riduzione di consumi di carburante e di emissioni di inquinanti è decisamente meno efficace della tecnologia *full hybrid*, in particolare in ambito urbano.

50

Cambia stile di guida e fai manutenzione

Tra i diversi modi per ridurre sensibilmente i propri consumi di carburante, può influire uno stile di guida calmo, con pressione costante sull'acceleratore. Mantenere un'andatura il più possibile uniforme, senza inutili accelerazioni e frenate, in particolare in ambito urbano, può fare consumare anche il 30% in meno. Anche guidare a velocità

ragionevoli, oltre ad aumentare la sicurezza, è un'ottima soluzione per contenere i consumi: guidare in autostrada a 110 km/h anziché a 130 km/h, per esempio, può farti consumare circa il 20% in meno, senza farti perdere troppo tempo. E poi ricordati di fare manutenzione. Per esempio uno pneumatico sgonfio fa consumare di più e abbrevia la vita del pneumatico stesso. Gli pneumatici perdono "naturalmente" pressione per un valore di 0,2 bar ogni 2 o 3 mesi, e altrettanto accade per abbassamenti di temperatura di 10 gradi. Poiché il consumo di carburante aumenta intorno all'1 o 2% ogni 0,2 bar di sotto-gonfiaggio, controllare la pressione almeno una volta a stagione può far risparmiare tra i 10 e i 15 euro al mese.

TU E NOI **VOGLIAMO** **LE STESSA COSE.**

Diritti tutelati per tutte le persone.

Una nuova generazione di consumatori,
informati e attivi.

Un'informazione indipendente
per un consumo più consapevole.

PER QUESTO CI PIACCIAMO. DIVENTA FAN.

PER TE

Potrai sostenere la nostra missione e le nostre
battaglie a favore dei consumatori.

Resterai informato su tutte le nostre attività.

Avrai accesso a una selezione di contenuti esclusivi.

Potrai personalizzare la tua esperienza sul nostro sito
scegliendo gli argomenti di tuo interesse.

È gratis e basta un clic: altroconsumo.it/diventafan