



Commissione  
europea



LE TUE SCELTE FANNO  
UN MONDO DI DIFFERENZA!

# Guida al consumo



THE  
**AWAKENERS**

Ambiente



# Sommario

## La campagna 3

## Efficienza delle risorse 4

Che cos'è?	4
Perché ne abbiamo bisogno?	4
Trasformare i rifiuti in una risorsa	4
L'acqua: una risorsa essenziale	6

## Verso un'economia dell'UE più verde 7

Che cos'è l'economia verde?	7
Trasformare l'economia europea in un'economia verde	7
Politiche di salvaguardia delle risorse naturali	8
L'economia verde e l'occupazione	11

## Suggerimenti 12

Aria	13
Acqua	16
Terreno	24
Minerali	26
Legno/legname	28
Biodiversità	30
Sprechi	36
Riutilizzo	45
Riciclaggio	47
Trasporti/viaggi	50
Efficienza energetica	52
Sovraconsumo	56
Economia verde	59



## La campagna

Le tue scelte fanno un mondo di differenza!

Desideri vivere in pieno la tua vita rispettando nel contempo la natura? Allora Generation Awake fa per te. Si tratta semplicemente di prestare attenzione alle nostre scelte di consumatore e alle conseguenze che queste hanno sulle risorse naturali della Terra. Una volta entrato a far parte di Generation Awake, capirai che le tue scelte non solo cambiano il tuo mondo, ma anche il pianeta.

Come? Considerando che la vita è fatta sostanzialmente di scelte, prendere ogni giorno decisioni intelligenti che tengano conto dell'ambiente contribuisce notevolmente anche alla tua vita, oltre che a quella della tua famiglia e dei tuoi amici. Innanzitutto, potrai risparmiare denaro e migliorare il tuo stile di vita, dando una mano anche all'economia. Inoltre, scelte di consumo più intelligenti rendono la tua città, il tuo paese, l'Europa e il pianeta più sani e più sostenibili per noi e per le future generazioni.

Possiamo costruire insieme una società che abbia imparato ad ottenere di più con meno, dove la cultura dell'usa e getta sia un ricordo del passato, dove gli sprechi siano azzerati e tutti gli oggetti abbiano valore, possano essere riutilizzati o ritrasformati per farne prodotti nuovi.

Generation Awake è una campagna ideata dalla Commissione europea per mettere in evidenza quello che ognuno di noi può fare quotidianamente per risparmiare acqua, energia e altre risorse naturali, riducendo gli sprechi. Se ne apprezzi i contenuti, condividi il messaggio con i tuoi familiari e con gli amici e non dimenticare di seguirci anche su Facebook. Grazie, è bello averti fra noi.



## Efficienza delle risorse

### Che cos'è?

Per mantenere il nostro benessere e il nostro stile di vita, abbiamo bisogno di utilizzare risorse naturali, quali i metalli, i minerali, le foreste, la terra, il cibo, l'aria e l'acqua. Tuttavia, stiamo consumando queste risorse molto più velocemente rispetto al tempo necessario perché si rigenerino. Distruggendo la flora e la fauna che consentono di preservare l'equilibrio del nostro ecosistema, causiamo problemi che avranno conseguenze anche nel futuro.

Per essere certi di poter garantire, a noi e ai nostri figli, un futuro caratterizzato da una buona qualità della vita, un'economia dinamica e un ambiente sano, dobbiamo modificare le nostre abitudini in termini di sfruttamento delle risorse a livello individuale e collettivo. Parlare di efficienza delle risorse significa fare di più con meno, utilizzando le risorse in modo sostenibile e riducendo al minimo l'impatto sull'ambiente.

### Perché ne abbiamo bisogno?

Continuando con questi ritmi, nel 2050 il volume delle risorse estratte sarà di cinque volte superiore rispetto a oggi: non sarà possibile sostenere una situazione del genere. Oltre il 60% dei nostri ecosistemi è già stato sottoposto a uno sfruttamento eccessivo, le riserve ittiche mondiali sono gravemente a rischio e anche la qualità dell'acqua e dell'aria sono messe a repentaglio a causa dell'eccessivo disboscamento.

Considerando che la popolazione mondiale è destinata ad aumentare fino a 9 miliardi è necessario che la società impieghi le risorse in modo più efficiente e si impegni a migliorare l'ambiente, anziché danneggiarlo.

Per queste ragioni, l'UE insiste sull'efficienza delle risorse, affinché esse vengano impiegate in modo più sostenibile. Occorre gestire più efficacemente materie prime come l'acqua, i minerali e il legname durante tutto il loro ciclo di vita, ovvero da quando vengono prelevati per la prima volta fino al loro smaltimento.

L'impatto maggiore che esercitiamo sull'ambiente deriva dagli alimenti, dall'edilizia e dai trasporti. Pertanto, è proprio in questi ambiti che è necessario apportare i cambiamenti più consistenti. Come consumatori, possiamo fare la nostra parte valutando la durata e l'impatto dei prodotti che acquistiamo, prestando attenzione ai consumi domestici di energia e acqua e discutendo con amici e familiari delle nostre decisioni di acquisto.

### Trasformare i rifiuti in una risorsa

I rifiuti sono sempre stati considerati una fonte di inquinamento. Se ben gestiti, però, possono essere una fonte preziosa di materiali, specialmente nel momento in cui molte materie prime cominciano a scarseggiare.

L'opzione migliore sarebbe smettere di produrre rifiuti. Quando ciò non è possibile, il riutilizzo e il riciclaggio rappresentano due valide alternative.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Ridurre

Rifletti sull'impatto ambientale dei prodotti che acquisti e del loro imballaggio. Per la spesa usa sempre sacchetti riciclabili, riduci lo spreco di cibo e, se possibile, scegli prodotti ricaricabili, onde evitare i contenitori monouso. Potresti apporre un adesivo con su scritto "No pubblicità" sulla tua cassetta postale e cancellarti da liste di distribuzione di posta cartacea, optando per newsletter, opuscoli e cataloghi on-line o via e-mail. Potresti anche scegliere la fatturazione on-line per estratti conto e bollette o il ricorrere al compostaggio domestico degli scarti di frutta e verdura. Quando offri regali ai tuoi cari, prendi in considerazione la possibilità di donare un servizio anziché un oggetto materiale: per esempio, biglietti per un evento oppure un corso dedicato a un passatempo che li appassioni. Se poi ti occorre un oggetto che userai una volta sola, come un libro o un attrezzo, potresti prenderlo in prestito anziché acquistarlo. Se hai bambini, considera di investire in pannolini riutilizzabili. Fino a due anni e mezzo di età, un bambino che usa pannolini monouso ne avrà utilizzati circa 6 500, ossia l'equivalente di 1,5 tonnellate di rifiuti.

### Riutilizzo

Riutilizzare gli oggetti comporta numerosi vantaggi, limita il fabbisogno di risorse naturali, fa risparmiare energia, riduce i consumi e consente di risparmiare.

Forse i tuoi vecchi indumenti, i libri, le borse, i mobili o i telefoni cellulari non ti servono più, ma qualcun altro potrebbe averne bisogno. Hai mai pensato di vendere o regalare gli oggetti che non usi più tramite negozi on-line o centri di beneficenza oppure di scambiarli con gli amici? Puoi agire a favore dell'ambiente anche acquistando abiti o altri oggetti usati.

Se possibile, opta per l'acquisto di prodotti riutilizzabili anziché monouso, come le batterie ricaricabili, e riutilizza gli oggetti per uno scopo diverso. I recipienti di plastica per gli alimenti sono perfetti per congelare i cibi e i vasetti di marmellata sono ottimi per le spezie. Inoltre, puoi utilizzare i vecchi biglietti di auguri per farne etichette da applicare ai regali o creare dei collage.

Cerca di capire se un oggetto rotto o consumato può essere riparato prima di disfartene e, all'acquisto di un prodotto nuovo, soffermati a riflettere su quanto sia possibile ripararlo in futuro.

I siti internet di "freecycling" locale sono utili per mettere in contatto persone che hanno oggetti da regalare con altre persone che vogliono prendere oggetti gratis, come i vestiti per bambini, i vecchi televisori e gli avanzi di materiali da costruzione. Numerosi disegnatori e imprenditori hanno cominciato a interessarsi di upcycling, trasformando oggetti vecchi e inutili in prodotti interessanti e unici nel loro genere da poter rivendere. Collane, bracciali e anelli rotti, scarti di tessuti e vecchi mobili, specialmente se vintage, costituiscono una buona materia prima per gli spiriti creativi. Perché non dai un'occhiata ai siti internet di artigianato, per trarne ispirazione, e non ci provi anche tu?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Riciclaggio

Il riciclaggio rappresenta la seconda migliore opzione dopo il riutilizzo. Riciclando, è possibile trasformare beni usati in prodotti nuovi, risparmiando risorse limitate e proteggendo gli habitat naturali. Attraverso il riciclaggio è possibile prevenire l'inquinamento dell'acqua e dell'aria dovuto alle attività di estrazione delle materie prime. Inoltre, per fabbricare nuovi prodotti senza utilizzare le materie prime, è necessaria una minore quantità di energia. Questo significa ridurre anche la quantità di rifiuti che finisce negli inceneritori e nelle discariche, i maggiori responsabili dell'emissione di metano, un gas a effetto serra con un impatto sui cambiamenti climatici 20 volte superiore rispetto all'anidride carbonica.

Nell'UE, le percentuali di riciclaggio dei rifiuti urbani sono aumentate considerevolmente, dal 23% nel 2001 al 35% nel 2010. Tuttavia, è possibile fare molto di più, dato che attualmente solo 4 paesi su 28 rispettano l'obiettivo, previsto dalla legge, di riciclare il 50% dei rifiuti domestici e simili entro il 2020. La maggior parte dei rifiuti domestici può essere riciclata: i rifiuti organici, compreso il cibo crudo e cotto, la carta e il cartone, i tessuti, il metallo, il vetro e alcuni tipi di plastica. Molti comuni provvedono alla raccolta «porta a porta» di tutti questi tipi di rifiuti riciclabili o di alcuni di essi. Se il tuo comune non ha ancora adottato questo sistema, probabilmente esiste un centro di riciclaggio locale in cui si possono portare direttamente i rifiuti.

### L'acqua: una risorsa essenziale

L'acqua abbonda in alcune regioni d'Europa e scarseggia in altre ma a prescindere da dove vivi, prestare attenzione al consumo personale d'acqua ed evitare gli sprechi, ove possibile, è sempre una scelta vincente. L'acqua è una risorsa finita che deve essere trattata per diventare potabile e le acque reflue richiedono dei trattamenti prima di essere reimmesse nell'ambiente: entrambe queste attività comportano un consumo di energia e l'utilizzo di altre risorse. Il futuro sarà caratterizzato da una maggiore penuria d'acqua, da eventi meteorologici più imprevedibili e da un maggiore fabbisogno globale di acqua. Pertanto, è importante che tutti noi l'utilizziamo in modo più efficiente, sia direttamente che indirettamente.

È semplice individuare gli sprechi di acqua nel consumo diretto ed è altrettanto facile modificare le proprie abitudini. Si può optare per la doccia anziché per il bagno, applicare un erogatore con un getto minore, installare WC e altri apparecchi domestici che consentano di risparmiare acqua, riparare prontamente rubinetti e WC che perdono, chiudere i rubinetti mentre ci si lava i denti e raccogliere l'acqua piovana per irrigare il giardino. Naturalmente, ci sono anche una serie di comportamenti da evitare: non usare il WC come se fosse un cestino per la spazzatura e non versare nello scarico vernici o altre sostanze dannose per l'ambiente.

Il consumo indiretto d'acqua invece è invisibile nella maggior parte dei casi, perciò è possibile che si consumi molta più acqua di quanto si pensi. Infatti, l'acqua viene usata per produrre praticamente tutto. Quando si acquisti un sacchetto di patate, ad esempio, il consumo diretto di acqua è rappresentato da quella che si utilizza per preparare, lavare e lessare le patate. Il consumo indiretto, invece, è dato da tutta l'acqua usata lungo la catena di approvvigionamento, in primo luogo per produrre le patate: l'irrigazione per mesi, il trasporto, i combustibili per i macchinari, ecc. Molte aziende hanno cominciato a calcolare e a rendere pubblica l'impronta idrica dei propri prodotti. Optando per prodotti con un'impronta idrica ridotta, farai sicuramente un favore all'ambiente. Per saperne di più sul consumo indiretto e diretto di acqua, consulta la nostra Guida all'acqua (<http://www.imagineallthewater.eu>).



## Verso un'economia dell'UE più verde

### Che cos'è l'economia verde?

Per affrontare le sfide del presente, dobbiamo modificare le nostre modalità di produzione e abitudini di consumo dei beni. Occorre creare valore aggiunto consumando meno, ridurre i costi e ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente. Dobbiamo fare di più utilizzando meno risorse.

Processi di produzione più efficienti e sistemi di gestione ambientale migliori possono contribuire a ridurre notevolmente l'inquinamento e i rifiuti, nonché a risparmiare, al contempo, acqua e altre risorse. Ne beneficerebbe anche l'economia, perché in questo modo sarebbe possibile ridurre i costi operativi e la dipendenza dalle materie prime.

Questa è l'idea alla base dell'economia verde (o circolare), ossia un sistema in grado di ottimizzare il flusso di beni e servizi per ottenere il massimo risultato dalle materie prime e limitare i rifiuti al minimo indispensabile.

Nell'economia verde, i materiali sono suddivisi per tipo. I materiali biologici, quali cibo, scarti vegetali, legno e fibre tessili, vengono consumati e poi reimmessi nell'ambiente sotto forma di compost o fertilizzante per ripristinare i nutrienti nel terreno e/o trattati per produrre energia rinnovabile. I materiali tecnici sono gestiti, riutilizzati, ripristinati o riciclati continuamente in un sistema a ciclo chiuso. Il sistema è efficiente da un punto di vista energetico e utilizza il più possibile l'energia rinnovabile, riducendo così le emissioni di gas a effetto serra.

Per l'economia verde sarà necessario evitare un approccio del tipo "preleva, crea, smaltisci" per la produzione.

Questo approccio genererà nuove dinamiche in tutti i settori. Saranno richieste innovazioni nella progettazione e nella fabbricazione di prodotti, per sviluppare una nuova generazione di beni più duraturi che possano essere riutilizzati, riparati o demoliti per poterne riutilizzare o riciclare i componenti.

I governi e le imprese dovranno aiutare i lavoratori a sviluppare nuove competenze per soddisfare le esigenze dell'economia verde.

### Trasformare l'economia europea in un'economia verde

La maggior parte dei cittadini europei gode di una buona qualità della vita e può facilmente accedere a un'ampia gamma di prodotti e beni di consumo. Molti danno per scontata questa situazione, ma la verità è che usiamo le risorse naturali più in fretta di quanto esse si rigenerino. Con l'aumentare del benessere a livello mondiale, le popolazioni di altre regioni si aspettano, a giusta ragione, di poter beneficiare di una qualità di vita analoga.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

Ecco perché l'Europa ha bisogno di un'economia verde. Inoltre, è possibile ottenere di più consumando meno materie prime e ridurre il nostro impatto sull'ambiente attraverso modelli economici più innovativi ed efficienti in termini di risorse e grazie a una gestione ottimale dei rifiuti, considerati come una risorsa. Per poter progredire nella nostra strada verso l'economia verde, dovremmo imparare dal successo dell'e-coindustria europea in campi quali il trattamento dei rifiuti e il riciclaggio, il trattamento delle acque, l'approvvigionamento idrico e le energie rinnovabili, iniziando ad agire fin da subito. I settori citati sono stati tra i più resistenti e più in crescita negli ultimi anni e durante la crisi finanziaria.

Il passaggio a un'economia verde consentirà anche di essere alla guida dell'economia globale, che ha un disperato bisogno di soluzioni per affrontare le sfide poste dall'aumento della popolazione, dalle scarsità delle risorse e dalla degradazione dell'ambiente naturale.

### Politiche di salvaguardia delle risorse naturali

La buona notizia è che ci sono miglioramenti. L'acqua e l'aria sono molto meno inquinate rispetto ad alcuni decenni addietro e l'ambiente in Europa non è mai stato così protetto. L'UE sta ora focalizzando la sua attenzione sul rendere l'economia europea più efficiente in termini di risorse, creando nuove politiche che mobilitino il mondo economico e industriale, nonché i singoli consumatori.

Molte di queste idee sono espone nella "Tabella di marcia verso un'Europa efficiente nell'impiego delle risorse". Essa evidenzia le iniziative che gli attori politici sono chiamati a intraprendere per rendere il nostro mondo più efficiente in termini di risorse e definisce le pietre miliari che dovranno indicare, lungo il cammino, i livelli di progresso raggiunti.

In modo analogo, il programma di azione a favore dell'ambiente, intitolato "Vivere bene entro i limiti del nostro pianeta", espone il concetto di economia verde inclusiva da attuare entro la metà del secolo. In questo futuro sostenibile, un ambiente prospero e sano si ottiene attraverso un'economia innovativa e circolare in cui nulla viene sprecato e le risorse naturali sono gestite in modo tale da migliorare la capacità di ripresa della nostra società.

<http://ec.europa.eu/environment/newprg/index.htm>

L'efficienza delle risorse è inoltre un elemento chiave di Europa 2020, la strategia dell'UE per raggiungere un'economia intelligente, sostenibile e inclusiva. Sono state varate numerose iniziative a livello europeo che contribuiscono a tale obiettivo politico, tra cui alcune misure in settori come i trasporti e l'energia, volte ad aumentare la consapevolezza riguardo alla necessità di impiegare poche risorse in modo più efficiente e di consumare in modo più sostenibile.

<http://ec.europa.eu/resource-efficient-europe/>



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

Nell'ambito degli sforzi volti a promuovere un mercato unico "più verde", sono stati varati metodi di portata europea per misurare le prestazioni ambientali di prodotti e organizzazioni, al fine di creare un clima di fiducia tra produttori e consumatori. Le metodologie proposte dovrebbero contribuire a garantire che i prodotti più ecocompatibili ed efficienti in termini di risorse presenti sul mercato siano conosciuti e riconoscibili.

<http://ec.europa.eu/environment/eussd/smgp/index.htm>

L'UE continuerà a promuovere e incoraggiare i metodi di produzione e le merci efficienti in termini di risorse. Un esempio è la "European Green Car Initiative" (Iniziativa europea in materia di automobili ecologiche). Attualmente il 73% del petrolio consumato complessivamente in Europa viene utilizzato per i trasporti e si prevede che, nei prossimi 20 anni, il numero di automobili private raddoppierà. La "European Green Car Initiative" ha lo scopo di promuovere la ricerca e l'innovazione nel settore dei veicoli ecocompatibili.

[http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS\\_FOR\\_GREEN\\_CARS.pdf/view](http://www.green-cars-initiative.eu/funding/open-fp7-calls/2013-call-texts/FP7-2013-MATERIALS_FOR_GREEN_CARS.pdf/view)

[http://ec.europa.eu/research/transport/road/green\\_cars/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/research/transport/road/green_cars/index_en.htm)

Come indicato dalla tabella di marcia verso un'economia a basso tenore di carbonio entro il 2050 della Commissione Europea, si prevede che i settori responsabili per la maggior parte delle emissioni in Europa, ovvero il settore della generazione di energia, quello industriale, dei trasporti, dell'edilizia e dell'agricoltura, passeranno a un'economia a basse emissioni nei decenni a venire.

[http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/clima/policies/roadmap/index_en.htm)

Dopo la tabella di marcia per le emissioni di anidride carbonica, guardate come la tabella per l'energia per il 2050 contribuisce a ridurre le emissioni di gas serra nell'Unione, proponendosi come obiettivo di ridurli dell'80-95% entro il 2050.

[http://ec.europa.eu/energy/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/energy/index_en.htm)

Hai pensato a quanto sia importante la biodiversità per la nostra sopravvivenza? E a come stia andando perduta? La Strategia per la Biodiversità mira a invertire questa tendenza. Entro il 2050 la biodiversità dell'Europa e i servizi all'ecosistema che essa apporta - il suo capitale naturale - dovranno essere protetti e adeguatamente ripristinati.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/index_en.htm)

La Direttiva Uccelli preserva la popolazione europea di uccelli selvatici e protegge le paludi di importanza internazionale.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/birdsdirective/index_en.htm)

La rete di aree naturali protette Natura 2000, che si estende in tutta l'UE, è stata creata per garantire la sopravvivenza a lungo termine delle specie e degli habitat più preziosi e a rischio di tutta l'Europa.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/natura2000/index_en.htm)



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

La direttiva Habitat mira a ripristinare gli habitat e le specie protette, contribuendo a creare una rete ecologica europea coerente di siti protetti.

[http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/nature/legislation/habitatsdirective/index_en.htm)

La direttiva quadro sulle acque (WFD) e il sistema informativo europeo per la tutela delle acque (WISE - Water Information System for Europe) contribuiscono a proteggere tutti i bacini idrici dai danni ambientali. WISE è il portale che consente di accedere alle informazioni sull'acqua europea.

[http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/environment/water/water-framework/index_en.html)

<http://www.water.europa.eu/>

Il Piano di salvaguardia per le risorse idriche del 2012 definisce un percorso per applicare la normativa esistente sulle risorse idriche con maggiore efficacia e integrare ulteriormente le politiche in materia.

[http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/water/blueprint/index_en.htm)

Una nuova legge in materia di commercializzazione del legname è entrata in vigore nel 2013 per contrastare il commercio di legname importato illegalmente nell'UE.

[http://ec.europa.eu/environment/forests/timber\\_regulation.htm](http://ec.europa.eu/environment/forests/timber_regulation.htm)

È in atto la revisione della legislazione dell'UE in materia di gestione dei rifiuti allo scopo di garantire che i rifiuti, la cui creazione non possa essere evitata, siano trattati come risorsa. Le misure previste si prefiggono tra l'altro, di ridurre la creazione dei rifiuti, aumentare le percentuali di riutilizzo e riciclaggio, eliminare gradualmente le discariche e limitare strettamente il recupero di energia ai rifiuti non riciclabili, diminuire i rifiuti di plastica (anche contenendo drasticamente il numero di sacchetti di plastica utilizzati nell'UE), abbassare i livelli dei rifiuti nei mari e potenziare l'attuazione della legislazione in materia di rifiuti.

<http://ec.europa.eu/environment/waste/index.htm>

L'Europa si affida a materie prime ed energia in gran parte importate. Scopri in che modo la tabella di marcia per un'Europa efficiente in termini di risorse consiglia di aumentare la produttività di risorse sdoganando la crescita economica dall'utilizzo di risorse, al fine di potenziare la competitività dell'Europa e ridurre la nostra dipendenza dalle importazioni, proteggendo nel contempo il nostro capitale naturale.

[http://ec.europa.eu/environment/resource\\_efficiency/](http://ec.europa.eu/environment/resource_efficiency/)

Un passo importante è stato compiuto agli inizi del 2012 con il lancio del partenariato europeo per l'innovazione concernente le materie prime. Il partenariato per l'innovazione favorisce l'incontro di parti interessate pubbliche e private di vari paesi e settori per accelerare l'adozione di innovazioni che contribuiscano a ridurre la dipendenza dell'UE dalle materie prime, aumentando l'efficienza nell'impiego dei materiali e incoraggiando la riduzione dei rifiuti entro il 2020.

[http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/enterprise/policies/raw-materials/innovation-partnership/index_en.htm)



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

Sapevi che le autorità pubbliche europee sono grandi consumatori? Ogni anno spendono circa 2 trilioni di EUR, una cifra pari al 17% del PIL dell'UE. Utilizzando il loro potere di acquisto per scegliere merci e servizi con impatto ridotto sull'ambiente, esse possono dare un grande contributo per un consumo e una produzione sostenibili. Per saperne di più sull'iniziativa Green Public Procurement (GPP):

[http://ec.europa.eu/environment/gpp/what\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/gpp/what_en.htm)

### L'economia verde e l'occupazione

L'economia verde presenta opportunità di crescita futura e di creazione di posti di lavoro in Europa. Settori quali il riciclaggio, il trattamento delle acque, la gestione delle risorse naturali, la silvicoltura e l'agricoltura sostenibili, prodotti e servizi ecocompatibili - collettivamente noti come ecoindustria - formano circa il 2,5% del PIL dell'UE e hanno dimostrato di poter resistere alla crisi economica, con una crescita pari a circa l'8% annuo negli ultimi 10 anni.

In alcuni di questi settori, l'Europa detiene una forte quota del mercato globale. Ad esempio, si stima che la quota di mercato globale nell'industria del riciclaggio sia pari al 50%. L'agricoltura biologica è un altro settore in crescita.

Le esportazioni di beni e servizi per l'ambiente sono quasi triplicate dal 1999 al 2010, fino a oltre 24 miliardi di euro. Attualmente, l'ecoindustria occupa già più persone dei settori dell'acciaio, dei farmaci e delle automobili.

Uno studio recente dell'Harvard Business Review ha suggerito che le aziende che investono in sostenibilità ottengono risultati migliori da un punto di vista finanziario. Ha inoltre indicato che le aziende efficienti in termini di risorse, che consumano meno energia e acqua e producono meno rifiuti per generare un'unità di reddito, tendono ad avere investimenti più redditizi rispetto alla concorrenza. Vedi:

<http://blogs.hbr.org/2012/09/sustainable-investing-time-to/>

L'ideazione di nuove soluzioni per i rifiuti, considerati una risorsa e non un peso, offre un'importante opportunità di creare nuovi posti di lavoro e, al contempo, di risparmiare risorse naturali. Nei prossimi anni, l'UE promuoverà nuove iniziative volte a migliorare il modo in cui gestiamo e trattiamo vari tipi di rifiuti. Secondo uno studio condotto nel 2012, se tutte le normative dell'UE in materia di rifiuti venissero completamente attuate, l'Europa risparmierebbe 72 miliardi di EUR all'anno, il fatturato del settore della gestione dei rifiuti e del riciclaggio crescerebbe di 42 miliardi di EUR e sarebbero creati 400 000 nuovi posti di lavoro entro il 2020.



## Suggerimenti

Abbiamo raccolto qui tutti i suggerimenti presenti sul nostro sito Web e molti altri.

I consigli sono stati raggruppati per tema - aria, acqua, terreno, minerali, rifiuti, eccetera - per aiutarti a comprendere meglio l'impatto dei vari oggetti e delle abitudini quotidiane sulle risorse naturali e l'ambiente e per proporre alternative sostenibili, in modo che tu sia in grado, ogni giorno, di compiere scelte di consumo responsabili, per te e per il pianeta.

Abbiamo inoltre elaborato una guida specifica per l'acqua [[collegamento al PDF](#)], che rivela alcuni dati sorprendenti sulle quantità di acqua consumate indirettamente, di cui non ci rendiamo nemmeno conto.

Buona lettura e ricorda: le tue scelte fanno un mondo di differenza!



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Aria

In quanto esseri umani, la fruibilità di aria pulita è uno dei nostri bisogni primari. La qualità dell'aria, però, viene compromessa in diversi modi. Ad esempio, da attività come la circolazione delle vetture, i combustibili fossili che vengono bruciati e gli allevamenti di bestiame, che inquinano l'atmosfera con gas serra dannosi, come il diossido di carbonio e il metano. Prendendo una serie di semplici accorgimenti, come camminare di più, utilizzare fonti di energia rinnovabili e mangiare meno carne, è possibile attenuare il danno provocato alla nostra atmosfera.

### Vernice

*La vernice che usi è "verde"?*

Ci sono milioni di entusiasti del fai-da-te in Europa. Ogni anno, vengono spesi milioni di euro in legno, vernici, impregnanti e altri materiali destinati a progetti di bricolage. Puoi ridurre il tuo impatto sull'ambiente riutilizzando i materiali, verificando che il legno acquistato provenga da fonti sostenibili e acquistando vernici più ecologiche. Specialmente nel caso delle vernici, seguire alcune semplici regole apporta grandi vantaggi all'ambiente. Scegliendo una vernice, un impregnante o un preservante per il legno, cerca quello col minore impatto ambientale. Cerca di capire quanto te ne servirà ed evita di acquistarne quantità eccessive - molte vernici acquistate non vengono mai utilizzate e diventano rifiuti problematici. Se hai possibilità di scegliere, opta per un prodotto senza avvertenze di rischio sull'etichetta (in quasi tutti i paesi, si tratta di un simbolo nero su fondo arancione o di un quadrato giallo con la descrizione del rischio). Le vernici "naturali" o "completamente naturali", quelle al latte o la pittura a calce contengono spesso meno sostanze dannose rispetto alle vernici tradizionali. I risultati sono migliori e anche la qualità dell'aria degli ambienti. Alcuni produttori offrono addirittura vernici riciclate. Infine, cerca l'Ecolabel europea per le vernici per interni. Essa significa che avranno meno impatto sull'ambiente.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Bicicletta**

*Quante emissioni di CO<sub>2</sub> risparmi quando usi una bicicletta?*

Se un numero consistente di persone passasse dalle quattro alle due ruote, l'effetto sulle emissioni di CO<sub>2</sub> sarebbe davvero notevole. La tendenza sembra andare in questa direzione. Avrai certamente notato che il numero di persone che va in bicicletta nella tua città è aumentato. Lo scorso anno, nel Regno Unito il numero di persone che utilizza la bici per spostarsi è aumentato di 1,3 milioni di unità, elevando così il totale dei ciclisti britannici a 13 milioni (ovvero il 27% della popolazione). Di questi nuovi ciclisti, 500 000 utilizzano la bicicletta frequentemente o regolarmente.

Se vai in bicicletta per divertimento o per andare a lavorare, i vantaggi sono numerosi. Innanzitutto, è un ottimo modo per tenerti in forma. Nello stesso tempo, contribuirai a un ambiente più pulito e più salutare, con meno inquinamento atmosferico e strade meno congestionate. Inoltre, è un metodo molto più economico e facile per spostarsi, poiché consente di evitare gli ingorghi e i costi del carburante. Non ci sono dubbi, la bicicletta è molto efficiente per le risorse. Vuoi essere ancora più eco-trendy? Se non hai ancora acquistato una bicicletta, perché non acquistarne una di seconda mano? Mentre la diffusione della bicicletta sta abbassando le emissioni di anidride carbonica e creando una società più ecologica, il boom delle biciclette ha determinato anche un aumento di biciclette non più desiderate. Le biciclette più vecchie finiscono spesso in discarica, nonostante siano costituite di molti materiali riciclabili, tra cui l'alluminio e la gomma, quindi rifiuti che hanno un certo valore. Se stai per acquistare una bicicletta nuova, fai in modo di comprarne una costruita per durare, e abbinale cura. Molte sono le bici che vengono acquistate con l'ottima intenzione di usarla per andare a lavorare, e che poi vengono lasciate arrugginire. Questo non rappresenta un buon uso delle risorse. Un'idea è quella di farti prestare una bicicletta per un paio di settimane per vedere come ti ci trovi. Una volta capito che ti piace, puoi procedere all'acquisto di una bici nuova o di seconda mano.

### **Computer**

*Il tuo capo dovrebbe consigliarti di lavorare più spesso da casa?*

Sarebbe un bene per l'ambiente. Il pendolarismo non solo inquina, ma consuma anche risorse: pensa per esempio all'usura delle strade, ai nuovi materiali e alle nuove risorse necessarie per le riparazioni. Ovviamente, alcuni di noi non possono fare a meno di usare la macchina per andare a lavorare, ma quanti non ne hanno davvero bisogno? Per non parlare delle ore di punta, che tutti noi saremmo lietissimi di evitare. Sapevi che procedere a passo di lumaca nel traffico raddoppia i consumi di carburante? Per non parlare delle emissioni extra che stai generando. Pedalare o camminare per raggiungere il posto di lavoro è un modo eccellente per ridurre l'utilizzo delle risorse e, allo stesso tempo, mantenersi in forma. Perché non usare i mezzi pubblici di trasporto o condividere l'auto con un collega o un'altra persona che viaggia per raggiungere la stessa destinazione? In questo modo ridurrai i tuoi costi e le tue emissioni. Potresti addirittura sbarazzarti della tua macchina e iscriverti a un'unità di car sharing, i cui membri hanno accesso a un'autovettura su base oraria, giornaliera o settimanale. Perché non chiedere quindi al tuo capo di lavorare da casa?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Chiavi della macchina**

*Non è facile vivere senza macchina, ma è una buona ragione per non provarci neppure?*

Alcune delle cose che possiamo fare per condurre vite più "verdi" richiedono un certo sforzo da parte nostra. Altre possono essere la cosa più facile del mondo. Ad esempio, camminare invece di guidare. È semplicissimo da fare e offre numerosissimi vantaggi ambientali tangibili: meno inquinamento atmosferico e acustico, minore utilizzo delle risorse richieste per costruire, alimentare e mantenere un'autovettura, senza parlare dei vantaggi offerti da un esercizio regolare in termini di salute. Certo, a volte utilizzare la macchina è inevitabile, ma per gli spostamenti più brevi, come andare al negozio più vicino o a un appuntamento con un amico, chiediti se è veramente necessario usare la macchina o se potresti fare due passi con altrettanta facilità. C'è qualcuno che ami veramente fare la spesa? Le code, le folle, la battaglia per uscire dal parcheggio: può essere veramente un incubo. Quindi, la prossima volta che ti trovi alla cassa, chiediti se avevi veramente bisogno di farlo... Avresti potuto farti consegnare la spesa a casa? Fare la spesa online è un altro metodo più efficiente per procurarsi gli alimenti di cui si ha bisogno. Ecco però un piccolo consiglio: controlla le date sulle confezioni alla consegna, per fare in modo di sapere cosa devi mangiare e quando, poiché sprecare cibo significa sprecare risorse. Se preferisci andare di persona al negozio, valuta se puoi acquistare quello che ti serve localmente e cerca di spostarti a piedi o in bicicletta. E non dimenticare la lista della spesa.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Acqua

Vivendo in Europa, è facile dimenticarsi che l'acqua è una risorsa limitata e non sempre disponibile per molte persone che vivono in altre parti del mondo. Il modo in cui utilizziamo l'acqua influisce sulla vita di altre persone. Pertanto, abbiamo la responsabilità di farne un utilizzo più efficiente sia direttamente, ad esempio scegliendo la doccia anziché il bagno, sia evitando lo spreco di prodotti che, per essere realizzati, richiedono un impiego di cospicui quantitativi di acqua. A causa dei cambiamenti climatici (scenario non così distante nel tempo) aree sempre più ampie dell'Europa dovranno probabilmente affrontare il problema della carenza d'acqua e dell'accesso limitato ad acqua potabile di buona qualità.



#### Vasca da bagno

*È preferibile scegliere la doccia al posto della vasca.*

Dobbiamo abituarci all'idea che l'acqua è una risorsa limitata. Quasi un quinto della popolazione del mondo ora vive in aree in cui l'acqua scarseggia, mentre un altro mezzo miliardo di persone inizia a dover fare i conti con una grave carenza d'acqua. Sul pianeta esiste una quantità d'acqua dolce in grado di sostenere l'attuale popolazione di sette miliardi di persone, un numero tra l'altro destinato ad aumentare. Il problema è che le risorse idriche non sono distribuite in modo omogeneo e ne vengono sprecate troppe. I problemi legati a siccità e carenza di acqua iniziano a essere sempre più diffusi anche in Europa. Quindi è nostra responsabilità cercare di utilizzare l'acqua in modo più efficiente. Possiamo riuscirci facilmente apportando una serie di semplici cambiamenti alle nostre abitudini quotidiane, come ad esempio prediligere la doccia al bagno. Riempire la vasca da bagno richiede molta più acqua rispetto a una doccia veloce. Sostituendo il bagno con una doccia di cinque minuti puoi risparmiare 400 litri di acqua ogni settimana, utilizzando anche molta meno energia. Se proprio devi farti un bagno, non riempire la vasca fino all'orlo e se poi scaldi troppo l'acqua dovrai aggiungerne dell'altra fredda, così allo spreco d'acqua si aggiungerà quello di energia!



#### Acqua per il bagno

*Perché non condividere l'acqua della vasca?*

Se scegli di fare il bagno, probabilmente è perché oltre a lavarti hai voglia di prenderti qualche minuto di relax. Potresti lasciare l'acqua nella vasca, per essere utilizzata da chi deve lavarsi dopo di te. Non riempire la vasca fino all'orlo e controlla spesso la temperatura dell'acqua per evitare di aggiungere successivamente altra acqua calda o fredda.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Shampoo

*Sarebbe una splendida idea se potessi usare sempre shampoo ecologici.*

Alcuni shampoo e balsami devono essere lasciati sui capelli per diversi minuti per essere efficaci e in quel periodo di tempo litri e litri di acqua vengono sprecati. Prova a comprare prodotti che possono essere rimossi più rapidamente. Oppure, compra shampoo e balsami ecologici, che vengono preparati con ingredienti naturali e risultano meno dannosi per gli ecosistemi in cui vengono scaricati.



### Il rubinetto dell'acqua

*Ti sembra che il rubinetto perda?*

Un rubinetto che gocciola può sprecare oltre 100 litri d'acqua al mese. A volte basta chiudere meglio il rubinetto, ma se la perdita non può essere arrestata è bene correre subito ai ripari.



### Flusso dell'acqua

*Il getto è troppo forte?*

Il flusso d'acqua dei rubinetti può variare significativamente, da 2 a 25 litri al minuto. Tuttavia, un volume di 10 litri al minuto è più che sufficiente per le normali attività quotidiane. Per controllare il flusso basta chiudere leggermente il rubinetto oppure tenerlo aperto per periodi molto brevi. In alternativa, puoi ridurre i volumi di acqua utilizzata, sostituendo doccia e rubinetti con impianti a bassa potenza oppure inserendo dei riduttori di flusso o una valvola di limitazione a monte dell'intero sistema domestico. Pensaci ogni volta che apri il rubinetto. Ci vuole tantissima energia per trasformare le acque di scarico in acqua potabile, per cui è importante utilizzare solo le quantità davvero necessarie.



### Temperatura dell'acqua

*L'acqua è così calda che ti scotta?*

In questi casi, sei costretto ad aggiungere acqua fredda per ottenere la temperatura desiderata. Tuttavia, regolando meglio il termostato dell'impianto di riscaldamento puoi avere subito l'acqua alla temperatura ideale. E nel caso sia necessario attendere qualche istante prima che l'acqua calda inizi a scorrere, puoi raccogliere l'acqua fredda iniziale in una caraffa per berla oppure per annaffiare le piante. Anche quando la temperatura è giusta, è meglio utilizzare l'acqua calda con parsimonia, per risparmiare l'energia necessaria a scaldarla.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Abiti

*I tuoi vestiti sono veramente tanto sporchi da richiedere un lavaggio?*

Per igiene, è bene lavare indumenti come i calzini e la biancheria intima dopo averli indossati. Ma altri indumenti, come i maglioni e i pantaloni, possono essere indossati varie volte prima che occorra lavarli. In questo modo si ottiene un ulteriore risparmio di acqua.



### Detersivi

*Pensi che ai fiumi faccia bene essere riempiti di detersivo?*

Tutto il detersivo finisce in un fiume, prima o poi. Alcuni detersivi contengono sostanze inorganiche, come i fosfati, che accelerano la crescita delle alghe e causano alterazioni dell'ecosistema. Riducendo la quantità di detersivo, puoi quindi aiutare a preservare l'ambiente. Potresti anche prendere in considerazione la possibilità di acquistare detersivi biologici che hanno un impatto meno dannoso sugli ecosistemi in cui vengono scaricati.



### In cucina

*Se ti avanza dell'acqua, usala per annaffiare le piante.*

Se ti versi un bicchiere di acqua e non lo bevi tutto, non gettare ciò che avanza. Puoi usare quell'acqua per annaffiare le piante. Le tue piante ti ringrazieranno.



### Tazzina del caffè

*È indispensabile riempire il bollitore?*

Non devi vuotare il bollitore per riempirlo con acqua fresca ogni volta che prepari una bevanda calda. Puoi tranquillamente continuare a utilizzare l'acqua già presente. Versando nella teiera o nella caffettiera solo l'acqua necessaria potrai risparmiare energia.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Lavandino della cucina

*Lava i piatti pensando all'ambiente!*

Se vuoi mettere fine allo spreco dell'acqua, sono le piccole cose che ti aiuteranno a farlo. Per esempio, non lavare i piatti con il rubinetto dell'acqua aperto. E ricordati che il volume dell'acqua che esce da un rubinetto dell'acqua in cucina varia in modo notevole: da 2 a 25 litri al minuto. Quindi, i giri che fai fare al rubinetto per aprirlo e il tempo che lo lasci aperto hanno un forte impatto sulla quantità d'acqua che utilizzi.

Usa una bacinella o metti un tappo nel lavandino e potrai ridurre lo spreco d'acqua di almeno il 50%. Ricordati che utilizzando l'acqua calda non consumi solo acqua. Rimarresti di sasso se sapessi con precisione quanto costa l'energia necessaria per riscaldare l'acqua. Se la temperatura è eccessiva, controlla il termostato della caldaia. Probabilmente si tratta solo di regolarlo.



### La lavastoviglie

*La tua lavastoviglie rispetta gli standard di efficienza?*

Se usi la lavastoviglie anziché lavare i piatti a mano, assicurati che il tuo elettrodomestico abbia una categoria di efficienza energetica alta e usa il ciclo economico ogni volta che puoi. In questo modo il consumo di acqua sarà notevolmente ridotto. Versa tutti gli avanzi di cibo in una ciotola (potrai riciclarli o usarli come concime), ma non è necessario sciacquare i piatti prima di inserirli nella lavastoviglie. Di solito, questi elettrodomestici sono abbastanza potenti da pulire le macchie anche senza prelavaggio. E non dimenticare: non accendere la lavastoviglie quando è ancora mezza vuota. Aspetta di averla riempita e non esagerare con i detersivi. Ricorda sempre che i fosfati fanno proliferare le alghe, con effetti devastanti sui fiumi e sui mari.



### Chiavi della macchina

*Vuoi scoprire come puoi ridurre il consumo di acqua?*

Molti credono che lavando la macchina da soli, senza andare all'autolavaggio, si risparmi acqua, ma in realtà non è così. Un autolavaggio automatizzato utilizza di solito una quantità di acqua inferiore a quella necessaria per pulire il veicolo a casa. Se proprio ti piace prenderti cura personalmente della tua auto, evita di usare il tubo di gomma, che ha un flusso pari a 18 litri al minuto. Come alternativa puoi utilizzare dell'acqua piovana che avrai precedentemente raccolto in un secchio. Funziona benissimo per pulire la macchina. Inoltre, non è necessario lavare l'auto ogni settimana. Anzi a volte è sufficiente un lavaggio all'anno!



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Frutta

*Conviene scegliere frutta e verdura biologica?*

Questi prodotti sono coltivati in modo sostenibile e non contengono anticrittogamici o altri prodotti chimici. Inoltre crescono in terreni trattati solo con pesticidi e concimi naturali. Potresti rischiare di trovare una lumaca nella lattuga, ma quello è un ulteriore segnale che il prodotto è naturale. Il consumo di frutta e verdura biologica permette anche di risparmiare acqua, dato che non è necessario lavare questi prodotti con la stessa cura riservata ai cibi trattati con agenti chimici. La buccia di limone grattugiata non conterrà cera!



### Finestre

*Puoi usare la pioggia a tuo vantaggio!*

Usare l'acqua del rubinetto per annaffiare le piante è un vero spreco se abbiamo la possibilità di raccogliere gratuitamente l'acqua piovana. È sufficiente ricordarsi di mettere le piante all'esterno durante i giorni di pioggia oppure utilizzare dei secchi per raccogliere l'acqua che cola dalle grondaie. Collegare un serbatoio dell'acqua alla grondaia e raccogliere acqua sufficiente a irrigare il giardino e lavare il patio è una soluzione ancora migliore. L'acqua piovana è perfetta e le tue piante ti ringrazieranno!



### Lampade

*Che collegamento c'è fra l'acqua e l'energia?*

Per la produzione di energia sono necessarie enormi quantità di acqua, che servono a raffreddare le centrali elettriche. In genere, l'acqua torna poi nei fiumi, ma le differenze di temperatura e quantità possono avere un impatto negativo sull'ecosistema. Anche nel caso delle centrali idroelettriche, le dighe interrompono il naturale corso dei fiumi e impediscono ai pesci di raggiungere i luoghi naturali di riproduzione. Nel tempo, tali barriere possono avere effetti disastrosi, provocando addirittura la morte di un fiume.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Doccia

*La doccia dura più a lungo della tua canzone preferita?*

Ogni giorno a casa utilizziamo una grande quantità d'acqua, ma in realtà quanta ne è davvero indispensabile? L'acqua è una risorsa limitata e molte parti del mondo, tra cui alcune regioni europee, risentono già di approvvigionamenti idrici insufficienti. Puoi aiutare a preservare questa preziosa risorsa. Le docce del mattino rappresentano una delle principali voci di consumo idrico in Europa, ma non sempre rappresentano un uso efficiente dell'acqua. Docce dai getti molto potenti, ad esempio, possono assorbire molta più acqua in soli cinque minuti rispetto a una vasca piena. Esistono svariati modi per farsi la doccia in modo più efficiente. Puoi chiudere l'acqua mentre ti insaponi. Oppure puoi ridurre il tempo che passi sotto la doccia. Puoi usare un timer per evitare di passare troppo tempo sotto la doccia, inoltre puoi utilizzare modelli di docce con getti meno potenti.



### WC

*Il tuo WC potrebbe essere più intelligente di quanto pensi.*

Con i sistemi a doppio scarico puoi liberarti di liquidi e carta utilizzando il 70% di acqua in meno rispetto allo scarico standard. Si tratta di un sistema che funziona con quasi tutti i WC standard e, se il tuo bagno non ne è ancora dotato, puoi installarlo con una spesa contenuta.



### Lavandino

*Far scorrere il rubinetto serve solo a sprecare acqua.*

Ci vogliono circa due minuti per lavarsi i denti, ma sprechiamo acqua se lasciamo il rubinetto aperto nel frattempo. Apri il rubinetto solo quando devi sciacquarti. Lo stesso discorso vale quando ci si rade. Riempi il lavandino per metà prima di iniziare, ma non tenere l'acqua costantemente aperta.



### Lavatrice

*Lava a trenta gradi in presenza di sporco normale*

Le lavatrici consumano moltissima acqua e vi sono delle alternative per lavare gli abiti con maggiore efficienza. Gran parte delle lavatrici di ultima generazione dispongono di impostazioni ecologiche che permettono di ridurre il consumo di acqua. Le macchine più efficienti non utilizzano più di 50 litri per ciascun lavaggio. Un'altra buona idea è quella di lavare i vestiti a basse temperature (meno di 50°C), riducendo in questo modo il consumo di energia elettrica. Se lavi sempre a basse temperature, però, ricordati di fare un lavaggio a temperatura più alta di tanto in tanto per mantenere pulite la lavatrice e le tubature.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Panni sporchi

*Sei sicuro che la lavatrice sia completamente piena?*

Non c'è bisogno di spiegarlo: se fai partire un lavaggio con il cestello semivuoto, ti troverai poi a usare la lavatrice due volte anziché una sola. Una buona pianificazione del bucato ti permetterà di avere sempre a disposizione gli abiti puliti che ti servono, senza obbligarti a fare un lavaggio di emergenze con poche cose nella lavatrice.



### Armadietto dei medicinali

*Dove finiscono tutti i farmaci?*

I medicinali sono essenziali, ma al giorno d'oggi si tende a utilizzarne troppi. Ciò crea un problema, perché dopo essere passati per il tuo corpo, i componenti chimici contenuti nei farmaci vanno a inquinare le acque in cui vengono scaricati. Per questo è importante usare le medicine solo quando ne abbiamo davvero bisogno. Inoltre, ricordati di smaltire sempre tutti i farmaci scaduti in modo responsabile, consegnandoli a una farmacia. Non rovesciare mai medicinali nello scarico del bagno e non gettarli nel bidone, altrimenti andranno a inquinare l'ambiente.



### Asciugamani

*Quell'asciugamano è davvero sporco?*

Di solito, usiamo gli asciugamani per asciugarci dopo esserci lavati, quindi di solito sono umidi, ma non sporchi. Ciò significa che puoi riutilizzarli più volte prima che sia veramente necessario gettarli nel cesto della biancheria sporca. Oggi, molti alberghi prevedono la possibilità di riutilizzare gli asciugamani, quindi ricordati di non lasciarli per terra, perché gli addetti alla pulizia delle camere potrebbero interpretare tale gesto come una richiesta di cambiarli.



### Auto giocattolo

*Vuoi scoprire come puoi ridurre il consumo di acqua?*

Lavare un'auto giocattolo è facile, ma conosci il modo migliore per lavare i tuoi pneumatici veri? Molti credono che lavando la macchina da soli, senza andare all'autolavaggio, si risparmi acqua, ma in realtà non è così. Un autolavaggio automatizzato utilizza di solito una quantità di acqua inferiore a quella necessaria per pulire il veicolo a casa. Se ti piace prenderti cura personalmente della tua auto, evita di usare il tubo di gomma, che ha un flusso pari a 18 litri al minuto. Come alternativa puoi utilizzare dell'acqua piovana che avrai precedentemente raccolto in un secchio. Funziona benissimo per pulire la macchina. Inoltre, non è necessario lavare l'auto ogni settimana. Anzi a volte è sufficiente un lavaggio all'anno!



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Detersivi liquidi

*I detersivi non si limitano a rimuovere macchie e grasso. Sai perché?*

Tutti i detersivi in polvere, i disinfettanti e i detersivi arrivano in un condotto fognario che li trasporta nei fiumi, nei laghi e nei mari. Alcuni di questi prodotti contengono nutrienti inorganici che provocano una proliferazione innaturale delle alghe. Quando le alghe si decompongono eliminano ossigeno dall'acqua, causando la morte di molte specie acquatiche. Per non contribuire a causare questo problema, puoi usare detersivi ecologici per il bucato. Puoi anche cercare altri consigli "verdi" sull'argomento; spesso i "rimedi della nonna" possono risultare convenienti e ANCHE ecologici. Le superfici di casa, i tessuti e i pavimenti apprezzeranno sicuramente questo tipo di trattamento più delicato e se il WC o un lavandino si intasa, per prima cosa prova a usare uno sturalavandini a ventosa. Funziona altrettanto bene di un prodotto chimico e non rischierai di danneggiare te stesso o l'ambiente.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Terreno

È difficile comprendere l'importanza del terreno: è di importanza cruciale per la flora e fauna e fornisce i nutrienti indispensabili per coltivare gli alimenti necessari al nostro sostentamento. Pertanto, praticare una gestione adeguata del terreno è fondamentale per il nostro benessere futuro. Una buona gestione del terreno è quindi fondamentale per la nostra prosperità futura, ma il degrado del terreno provocato dall'impoverimento dei pascoli, dalla deforestazione e da prassi agricole inadeguate incide su milioni di persone, soprattutto sotto forma di malnutrizione. Possiamo dare il nostro contributo attraverso azioni molto semplici, ad esempio mangiando meno carne, scegliendo il legno proveniente da foreste gestite in modo sostenibile e acquistando alimenti biologici.



### Pavimento

*Il terreno sotto la tua casa sta morendo di sete?*

Ogni anno in Europa, molti spazi verdi cessano di esistere per lasciare spazio a nuove aree residenziali, strade, edifici e infrastrutture. Si tratta di lavori necessari a garantire case, trasporti e lavoro alle persone, ma una volta che un terreno viene coperto, tutte le sue funzioni naturali svaniscono. Tuttavia, esistono degli espedienti che consentono ai proprietari di immobili di preservare parzialmente la vitalità di un terreno sepolto, nonché la sua capacità di drenaggio e di fungere da serbatoio idrico. Ad esempio, quando si rinnova il vialetto di casa o il cortile è possibile ricorrere a materiali permeabili come asfalto poroso, ghiaia e erba, in modo da mantenere il suolo a contatto con l'atmosfera e permettere il passaggio dell'acqua. Quando l'acqua non può essere assorbita dal terreno si rischiano alluvioni, quindi è bene attivarsi in questo senso. Puoi pensare a un collettore idrico per raccogliere l'acqua piovana che cola dalle grondaie e che potrà essere riutilizzata per annaffiare il giardino al posto dell'acqua potabile. E, se hai uno spirito intraprendente, perché non trasformare il tetto in un giardino pensile? Per farlo, è sufficiente avere a disposizione uno strato di terra sottilissimo. Questo tipo di giardino aiuta ad assorbire l'acqua piovana, supporta la biodiversità e costituisce un ottimo isolante. Potrebbe addirittura trasformarsi in un nuovo habitat per la fauna locale!



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Piante

*Come può la coltivazione di piante affamare il pianeta?*

Se sei appassionato di giardinaggio e ami il pianeta, fai attenzione quando compri compost. Le torbiere sembrano distese desolate di terra vuota e acquitrinosa, ma il loro suolo è molto importante perché ospita forme di vita naturale e biodiversità rare, produce cibo e riveste un ruolo rilevante nel ciclo dell'acqua. Inoltre, immagazzinano carbonio che viene liberato nell'atmosfera durante le operazioni di scavo. Per esempio, si stima che ogni anno nel solo Regno Unito circa mezzo milione di tonnellate di diossido di carbonio vengano emesse a seguito dell'estrazione della torba per l'utilizzo nell'orticoltura. Alcuni paesi stanno addirittura pensando di introdurre una tassa sui compost a base di torba. Per ora, si può agire in modo responsabile acquistando solo compost che rechi l'etichetta "privo di torba", perché anche quello "multiuso" tende a contenere una percentuale di torba, compresa fra il 70% e il 100%. Ancora meglio sarebbe farsi il compost da soli. Il modo migliore per utilizzare con efficienza le risorse consiste nel riciclare gli avanzi di cibo o gli scarti del giardino per creare un concime fatto in casa.



### Salsicce

*Quante volte mangi carne?*

Mangiando meno carne si riduce l'impatto ambientale della propria dieta. Sai perché? Allevare il bestiame quanto implica il bisogno non solo della terra su farlo, ma anche di quella su cui far crescere i raccolti con cui nutrire il bestiame stesso. Una delle colture preferite come foraggio è la soia, la cui produzione è raddoppiata nell'arco degli ultimi 15 anni, sostanzialmente a causa della crescente domanda di carne. Questo va spesso a discapito di habitat naturali come il Cerrado brasiliano, una vasta savana tropicale che ospita il 5% della biodiversità del mondo. L'allevamento contribuisce notevolmente alle emissioni di gas serra, soprattutto attraverso la produzione di metano. Inoltre, si stima che incida per l'8% sull'utilizzo globale delle risorse idriche. Tutti questi problemi sono destinati ad aumentare a causa della crescita demografica che comporta una richiesta sempre maggiore di carne, soprattutto nei paesi emergenti. E allora che cosa possiamo fare per ovviare al problema? Beh, la situazione non è così drammatica da costringerci tutti a diventare vegetariani, ma dovremmo impegnarci per mangiare meno carne, modificando i piatti di tanto in tanto per eliminare il contenuto carne. Ad esempio puoi mettere pomodori freschi e funghi nel sugo per condire gli spaghetti, eliminando la carne macinata. Ma soprattutto, non sprecare la carne. Quando si getta via della carne, si manda in fumo anche tutta l'energia preziosa e l'acqua utilizzate per produrla.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Minerali

Siamo circondati da minerali. Ce ne sono nei gioielli che indossiamo, nel letto in cui dormiamo e nel cellulare che portiamo in tasca. Tuttavia, l'estrazione di minerali può comportare un costo sia per gli essere umani, a causa dello sfruttamento del lavoro, sia per l'ambiente, a causa della contaminazione delle fonti di approvvigionamento d'acqua. Tutti possiamo contribuire a ridurre l'impatto provocato dall'estrazione mineraria, attraverso acquisti etici e sostituendo i prodotti soltanto quando è veramente necessario.

### Telefoni cellulari

*Lo sapevi che il tuo vecchio cellulare è un articolo di valore?*

La tecnologia dei telefoni cellulari cambia molto rapidamente. Ricevi un nuovo cellulare per Natale, ma in estate è già fuori moda. Le nuove versioni sono così numerose che è difficile resistere alla tentazione di prenderne un cellulare nuovo ogni paio di anni. In realtà, questa è una cosa che fanno in molti: circa tre quarti di miliardo di utenti telefonici in Europa sostituiscono il loro cellulare in media ogni 18 mesi. Un dato che rende i cellulari unici: nessun'altra categoria di dispositivi elettronici vanta un tasso di sostituzione così elevato. Ma perché questo alto tasso di ricambio? Ed è sostenibile? A volte ci serve un nuovo cellulare perché quello vecchio si è rotto o ha smesso di funzionare, ma spesso vogliamo disporre semplicemente della tecnologia più recente. Prima di precipitarti in negozio per comprare l'ultimo modello, rifletti sulle risorse che sono state utilizzate per produrlo e chiediti se ne puoi fare a meno e se puoi arrangiarti con il tuo attuale cellulare per un altro anno. I nuovi cellulari contengono metalli preziosi, tra cui oro, rame, argento e platino, e molti minerali rari sul nostro pianeta. Se decidi di passare al modello successivo, assicurati di smaltire il tuo vecchio cellulare in modo responsabile: regalalo a un amico, vendilo o ricicla. Non lasciarlo semplicemente nel cassetto.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Allarme-sveglia**

*Sei allarmato dalla quantità di batterie che usi?*

Le batterie sono diventate essenziali per il nostro stile di vita moderno. Ma la loro produzione, il loro uso e smaltimento incidono sull'ambiente, quindi, dobbiamo trovare modi più efficienti di utilizzarle. Il mercurio, il piombo e il cadmio presenti nelle batterie possono finire nel terreno se smaltiti nelle discariche, mentre l'incenerimento non fa altro che aumentare le emissioni complessive di gas serra. Tutte le batterie possono essere riciclate, da quelle normali presenti nella sveglia, fino a quelle speciali del cellulare, della macchina fotografica o dell'orologio. Le migliaia di tonnellate di metalli recuperate nel processo possono essere quindi dirette nuovamente alla produzione di nuove batterie. Di recente è stata introdotta una direttiva europea volta a promuovere il riciclaggio delle batterie su ampia scala. Quindi, in posti come il supermarket di zona è possibile che siano presenti dei contenitori speciali in cui smaltire le batterie in modo sicuro e responsabile. Comprare batterie ricaricabili ti farà anche risparmiare soldi nel tempo.

### **Lattine in frigo**

*Dove va a finire tutto l'alluminio?*

C'è una buona ragione per cui l'alluminio è presente in molti oggetti di uso quotidiano: lattine per bibite, CD, telai per biciclette, orologi e tanti altri ancora. Oltre a essere il metallo più abbondante sul pianeta, è anche uno dei più efficienti: è leggero, resistente e facilmente riciclabile. Un oggetto prodotto da alluminio riciclato richiede il 95% di energia in meno rispetto a uno prodotto con materie prime vergini. L'alluminio è uno dei materiali più riciclati in Europa, quindi ricordati sempre di riciclare quanto più materiale possibile: non solo solite lattine di cibi e bevande, ma anche computer, lavatrici e telefonini, che inevitabilmente contengono una certa percentuale di questo utilissimo metallo.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Legno/legname

Il letto, un libro, la panchina nel parco: il legno è alla base di molti prodotti che diamo per scontati. Tuttavia, la deforestazione ha serie conseguenze sia ambientali che sociali, e solo acquistando legno proveniente da fonti sostenibili possiamo tenere pulita la nostra coscienza.



#### Divano

*La qualità della tua poltrona preferita ha un impatto sul pianeta?*

Sì, certo. Molti prodotti sembrano a buon mercato, quindi li acquistiamo e non ci preoccupiamo più di tanto quando, un paio di anni dopo, ce ne sbarazziamo perché si sono rotti o ci hanno stancato. Questo non rappresenta un buon uso delle risorse. Molte risorse sono a buon mercato da così tanto tempo che siamo inclini a pensare che esistano in abbondanza, o quanto meno che non corrano pericoli. Ma il prezzo non rispecchia il loro vero valore o la loro futura penuria. La produzione di mobili richiede molte risorse. Quindi, quando compri qualcosa di nuovo, pensa a quanto durerà. Valuta se la poltrona è di buona fattura e se ti piacerà ancora tra due anni, quando la moda sarà cambiata. Probabilmente non avrai la tentazione di disfartene se avrai acquistato un prodotto destinato a durare. Perché non aggiustare le cose rotte anziché comprarne altre in sostituzione? Ciò succede perché siamo schiavi di abitudini che sono nate in un tempo in cui le risorse e gli ecosistemi non erano ancora minacciati e venivamo incoraggiati a consumare. Aggiustare un mobile rotto potrebbe essere più semplice di quanto si possa pensare. Dovresti inoltre tenere conto della riutilizzabilità e della riciclabilità dei materiali. Il massello può essere totalmente riutilizzato, riciclato o bruciato e anche se viene smaltito è comunque completamente biodegradabile.



#### Fazzolettini

*E se le foreste sparissero con la stessa rapidità con cui spariscono i tuoi fazzolettini?*

Sebbene sia possibile realizzare prodotti di carta usa e getta utilizzando carta riciclata, gran parte di questi viene ancora prodotta da fibra vergine, come ad esempio il legno che viene tagliato per la produzione della carta. È bene cercare di acquistare prodotti fatti con fibre riciclate, in quanto la loro produzione richiede molta meno energia e non necessita del taglio di alberi. Nel caso in cui non fossero disponibili prodotti completamente riciclati, verificare la presenza dei marchi FSC (Forest Stewardship Council) o PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification), a garanzia che una certa percentuale della fibra vergine presente nel prodotto proviene da foreste bene amministrare. Un'ulteriore garanzia che ci indica in modo affidabile che stiamo comprando il prodotto giusto è l'etichetta ecologica europea, riconoscibile dal marchio a forma di fiore.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Letto

*Spendi un terzo della tua vita a letto, ma sai da dove viene il legno?*

Naturalmente, non tutti i letti sono fatti di legno. Possono essere realizzati con metallo o materiale sintetico (si può cercare l'acciaio riciclato, ad esempio). Il legno, però, ha due vantaggi fondamentali: è una risorsa rinnovabile e biodegradabile e la sua produzione causa meno emissioni di gas serra rispetto a materiali alternativi. Tuttavia questo non vuol dire che un letto di legno sia per sua natura sostenibile. Tutti i prodotti di legno e carta che compriamo hanno le loro origini nelle foreste. Gran parte del nostro legno proviene da foreste bene amministrate, ma ciò non è vero per tutto il legno. Il taglio e il trasporto abusivi di tronchi d'albero è ancora un grande problema e contribuisce in misura notevole alle emissioni di carbonio e all'evacuazione di comunità e alla distruzione di interi habitat naturali. Come facciamo quindi ad essere sicuri di scegliere qualcosa che sia stato prodotto in modo sostenibile, senza arrecare danni a persone o animali? Quando compriamo dei prodotti di legno, è bene controllare che siano presenti i marchi FSC (Forest Stewardship Council) o PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification), i quali certificano entrambi che il legno proviene da foreste bene amministrate. In alternativa, possiamo pensare di comprare mobili usati. Oltre a risparmiare denaro, non dovremo preoccuparci di tutte questi incubi ambientali!



### Carta da cucina (rotolo)

*Pulire vuol dire sempre consumare?*

Un rotolo da cucina è un prodotto utile e versatile, ma bisogna cercare di usarlo in modo efficiente. Una carta da cucina più robusta forse costa leggermente di più, ma ne consumerai di meno. Presta attenzione a come è stato realizzato il prodotto. Alcuni prodotti ora recano l'etichetta ecologica della UE, a indicare che il prodotto è stato realizzato con il minimo impatto ambientale. Quando butti via la carta da cucina, ricordati che puoi metterla nel cumulo del compostaggio a condizione che non sia stata esposta a prodotti chimici nocivi.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Biodiversità

La biodiversità è la ricca varietà di forme di vita sul nostro pianeta. La variabilità delle forme di vita è fondamentale per la salute degli ecosistemi e la sopravvivenza delle specie. Facciamo affidamento sulla biodiversità per il cibo, il riscaldamento, il tempo libero, la fertilità del terreno, l'acqua e le riserve di carbonio. La sua ricchezza è fonte di piacere e agio. Ma quando sfruttiamo la natura per ottenere un vantaggio personale a breve termine, tagliando alberi nelle foreste o praticando una pesca eccessiva nei mari, il costo che ne deriva per la società è a lungo termine. Per preservare la biodiversità dovremmo cercare di riutilizzare i prodotti, riciclare quanto più possibile e ridurre i consumi in generale.



### Erbe

*Come posso coltivare erbe senza avere un giardino?*

Aggiungere le erbe giuste può fare la differenza tra un buon pasto e un ottimo pasto. Tuttavia, acquistare erbe confezionate presso negozi di alimentari può rivelarsi costoso e spesso finiamo per consumarne una piccola quantità per una ricetta e buttare via il resto. Se ti rispecchi in questa situazione, allora perché non ti crei il tuo giardino di erbe? Coltivare le erbe è un modo fantastico di risparmiare risorse. Pensa a tutta l'energia che ci vuole per asciugare, confezionare e trasportare le erbe; energia che puoi risparmiare coltivando le tue erbe. Non hai bisogno di un giardino per iniziare a coltivare erbe. Davanzali ben assolati sono l'ideale per coltivare erba cipollina, menta, basilico, prezzemolo, salvia e timo (per non parlare di peperoni, pomodorini e peperoncini). Devi solo ricordarti di curare le tue piante. Tagliale e usale spesso per favorire una buona crescita e, se possibile, piantale utilizzando terriccio privo di torba. In meno che non si dica potrai aggiungere le erbe del tuo orto al sugo fatto in casa!



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Programma per la consegna a domicilio - o presso un punto di raccolta - di cassette di verdura ("vegetable box scheme")

*Posso ricevere alimenti sostenibili sani direttamente a casa mia?*

Se trovi che andare a fare la spesa al supermarket sia un compito ingrato, ti farà piacere sapere che farsi consegnare a casa la spesa è un modo di riempire il frigo decisamente "più verde". Non solo i supermercati offrono servizi di consegna, ma un numero sempre crescente di attività commerciali aderisce a programmi di consegna di frutta e verdura direttamente a casa. Queste iniziative presentano numerosi vantaggi. Si aiutano i coltivatori locali e si risparmia sui costi di trasporto; non dovendoti spostare con la macchina, contribuiscono alla riduzione delle emissioni di carbonio, mentre la freschezza del cibo è comunque garantita. Per accertarti che questo tipo di iniziativa sia quanto più ecocompatibile possibile, verifica che siano venduti prodotti locali e che siano utilizzate frutta e verdura di stagione. Orientati inoltre verso iniziative oneste che siano in grado di fornire informazioni su che tipo di prodotti potresti ricevere e con quali tempi. Cerca di identificare programmi che forniscano ortaggi biologici, in quanto i metodi di produzione biologica utilizzano meno prodotti chimici e richiedono meno fertilizzanti. Aderendo a questo tipo di iniziativa, insieme ai prodotti ti verranno fornite anche delle idee culinarie relative ai prodotti acquistati, senza contare che mangiare più verdura e meno carne fa bene a tutti, sia dal punto di vista dell'efficienza delle risorse, sia sotto il profilo della salute personale. Infine, se sei alla tua prima esperienza con questo tipo di iniziativa, inizia con una cassetta piccola, in modo da non sprecare cibo.



### Piante

*Le piante possono eliminare i cattivi odori?*

Le piante da casa sono un ottimo mezzo per portare la natura a casa, ma lo sapevi che possono fungere anche da filtri naturali e tenere a bada il raffreddore? Secondo una ricerca della NASA, le piante sono in grado di rimuovere fino all'87% dei composti organici volatili presenti nelle fibre artificiali, nei sacchetti di plastica, nelle vernici, negli inchiostri e nel fumo di sigaretta nel giro di 24 ore. Le tossine vengono immesse nel terreno, dove alcuni organismi le convertono in nutrimento per la pianta. Perciò, invece di aumentare l'inquinamento domestico usando deodoranti per ambienti chimici che mascherano, anziché disperdere, i cattivi odori, preferisci piante da appartamento che purificano l'aria. Di giorno, inoltre, assorbono anidride carbonica e rilasciano ossigeno, ossia l'opposto di ciò che noi facciamo quando respiriamo. Ciò significa che le piante aumentano i livelli di ossigeno negli ambienti. Non solo: rilasciando nell'aria la maggior parte dell'acqua assorbita, le piante producono umidità, aiutando così ad attenuare tosse, raffreddore, mal di gola e pelle secca al chiuso. Quando scegli piante da appartamento, selezionala in base alla luce e ad altre condizioni necessarie per la loro crescita e annaffiale soltanto quando il terreno in superficie è asciutto e fino al punto in cui i fori di drenaggio non si sono inumiditi.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Fiori

*Quanto hanno viaggiato questi fiori per arrivare fino a qui?*

I fiori sono un ottimo modo naturale per ravvivare e dare un senso di freschezza alla casa, ma possono avere anche un notevole impatto sull'ambiente. Gran parte dei fiori acquistati in Europa ogni anno viene importata da paesi con scarsi approvvigionamenti d'acqua e quindi viene coltivata utilizzando questa preziosa risorsa. Naturalmente, l'industria floreale è anche sinonimo di ricavi per i paesi in via di sviluppo, di cui hanno sicuramente bisogno, ma si discute ancora se sia più opportuno coltivare fiori piuttosto che alimenti nelle regioni del mondo in cui l'acqua scarseggia. Inoltre, fiori e piante importate dall'Africa vengono trasportati su lunghe distanze per via aerea e spesso sono coltivati utilizzando fertilizzanti e pesticidi nocivi. Come regola generale, nell'ambito del possibile è bene cercare di acquistare fiori organici o coltivati localmente. Se compri dei fiori di importazione, scegli quelli che posseggono la certificazione Fairtrade, con cui si attesta che i fornitori trattano i loro lavoratori in modo equo e investono denaro in progetti sociali o ambientali. Acquista fiori di stagione, così avrai la certezza che non sono stati coltivati in condizioni artificiali all'interno di serre utilizzando una grande quantità di energia e acqua. Ancora meglio se riesci a coltivare da solo i tuoi fiori. Non solo ravviveranno il tuo giardino, ma attireranno anche api e farfalle.



### Biancheria da letto

*Hanno utilizzato dei pesticidi per fare le lenzuola di cotone del tuo letto?*

Il cotone è un grande business. Nel mondo ci sono 30 milioni di coltivatori di cotone e quest'ultimo rappresenta il 2,4% del totale delle terre coltivabili a livello mondiale. Lo sapevi inoltre che la coltivazione del cotone è responsabile di circa il 50% di tutti i pesticidi chimici utilizzati nelle attività di coltivazione? Tutti abbiamo bisogno della biancheria da letto, ma ci sono diversi modi per assicurarci che quello che compriamo abbia un impatto minimo sull'ambiente. La produzione organica mantiene o addirittura migliora la fertilità del terreno e mantiene l'acqua del sottosuolo e i fiumi liberi da sostanze chimiche sintetiche. Per produrre il cotone viene inoltre consumata una grande quantità d'acqua. Se ne occorrono ben 2700 litri per produrre una t-shirt, pensa a quanti ce ne vogliono per produrre la tua biancheria da letto! Cerca di far durare la biancheria da letto quanto più a lungo possibile e quando decidi di disfartene, ricicla. Quando è arrivato il momento di sostituirla, accertati che la nuova biancheria sia stata progettata per durare: i tessuti a buon mercato si deteriorano facilmente e ben presto finiscono nel secchio della spazzatura. Considera anche l'impatto sociale del cotone che compri. Le etichette Fairtrade garantiscono che il cotone è stato coltivato secondo elevati criteri etici e ambientali.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Latte per il corpo

*Che ne penserebbe un orangotango della tua lozione per il corpo?*

Non sono soltanto le sostanze chimiche presenti nel sapone o nei gel doccia ad avere un impatto sull'ambiente. Per esempio, lo sapevi che quando scegli un gel doccia o una lozione per il corpo puoi determinare un effetto diretto sulla deforestazione nell'altra parte del mondo? L'olio di palma viene utilizzato in una grande varietà di prodotti, dai cosmetici ai prodotti alimentari, per renderli più cremosi. Ma le palme da olio crescono soltanto in paesi tropicali come Malesia e Indonesia.

La crescente domanda di olio di palma significa che grandi aree delle foreste pluviali di questi paesi vengono distrutte e vaste zone di torbiere vengono drenate per fare spazio a nuove piantagioni di olio di palma. Non solo questo contribuisce al cambiamento climatico, ma accelera anche la distruzione dell'habitat naturale delle specie di animali a rischio, tra cui l'orangotango e la tigre di Sumatra, nonché allo spostamento delle popolazioni locali, le quali fanno affidamento sulla foresta per sfamarsi e ripararsi. Le attuali leggi in materia di etichettatura consentono ai produttori di definire il loro olio di palma come olio "vegetale" senza la necessità di evidenziare sulla confezione la percentuale di olio di palma contenuta in essa. Al momento dell'acquisto, cerca un olio di palma che sia certificato come prodotto sostenibile. In questo modo potrai contribuire ad interrompere il nesso tra olio di palma e deforestazione e a indurre le aziende ad impegnarsi nei confronti di una produzione dell'olio di palma sostenibile.



### Caffè

*Ti va di bere 140 litri di acqua a colazione?*

Per la maggior parte di noi, una tazza di caffè o di tè al mattino fa parte della nostra routine quotidiana, ma entrambe queste bevande dipendono fortemente dalle risorse. Energia ed acqua sono necessarie in ognuna delle fasi della catena logistica, dalla produzione al trasporto, passando per la lavorazione fino a raggiungere il consumo, senza contare il latte e lo zucchero che potrebbero aggiungersi al processo. I fornitori di caffè e tè diventano sempre più attenti alla necessità di accertarsi di poter continuare a produrre questi prodotti per molti anni a venire e quindi si orientano verso iniziative sostenibili (come ad esempio Rainforest Alliance, Fairtrade e Utz Certified) per offrire ai consumatori prova del loro buon operato. Si tratta di iniziative diverse tra loro ma tutte ispirate agli stessi principi: fissare degli standard di sostenibilità sociale, ambientale ed economica per la produzione di tè e caffè. Nell'ambito del possibile, scegli dei prodotti che rechino i marchi di questi produttori. In questo modo potrai avere la certezza che quello che stai comprando è stato prodotto sulla base di questi standard. Ah, un'altra cosa: se sei tra quelli che comprano regolarmente il caffè da portare via, perché non porti la tua tazza con te?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Prodotti per la pulizia

*Quanto sono puliti i prodotti per la pulizia che usi?*

Un indicatore fondamentale della sostenibilità di un prodotto è la frequenza con cui è necessario sostituirlo. I prodotti per la pulizia sono un valido esempio di come ottimizzare l'uso delle risorse. Molti tipi di prodotti per la pulizia, dai detergenti ai prodotti per la pulizia delle finestre, ora sono anche disponibili in formati concentrati, ossia una quantità inferiore del prodotto produce gli stessi risultati di un prodotto alternativo non concentrato. Le bottiglie più piccole consumano meno plastica, che equivale a meno carburante per la spedizione dei prodotti e a meno imballo da riciclare dopo l'uso. La cosa fondamentale nell'utilizzo dei prodotti concentrati è accertarsi che ne venga utilizzata la quantità giusta. Assicurati di leggere l'etichetta con attenzione, altrimenti renderai vano il lavoro svolto dal produttore per migliorare l'efficienza delle risorse del prodotto.



### Pesce

*Poter contare su una pesca sostenibile significa che potrai mangiare pesce per il resto della tua vita?*

Il vecchio adagio secondo il quale il mare è pieno di pesci è attualmente messo in discussione. Certo, i pesci sono una risorsa comune, ma sono anche una risorsa che non stiamo gestendo in modo sostenibile. In numerose aree marine europee, oltre il 70% delle colonie conosciute è vittima del fenomeno della pesca eccessiva. Recentemente, l'Unione europea ha riformato la propria politica in materia di pesca, al fine di riportare le colonie a livelli sostenibili. Nel frattempo noi consumatori possiamo dare il nostro piccolo contributo affinché le colonie non scompaiano. Quando compri del pesce, presta attenzione alla presenza di etichette come MSC (Marine Stewardship Council), con cui si attesta che il pesce proviene da una regione di pesca sostenibile. Inoltre, perché di tanto in tanto non provi una nuova varietà di pesce? Le specie più note, tra cui merluzzo, eglefino, scampi e tonno (soprattutto il tonno pinna blu) sono alcune delle specie più soggette al depauperamento ittico e le colonie necessitano di tempo per il reintegro. Pesci bianchi alternativi, come il merluzzo nero e il merlano nero, sono buoni come il merluzzo e l'eglefino e spesso sono meno costosi. In alternativa, perché non assaggi il pesce organico prodotto da allevamenti ittici certificati? Attualmente, gli unici pesci allevati in modo organico disponibili sono il salmone e la trota, ma presto si prevede la disponibilità anche di altre specie, tra cui merluzzo, ippoglosso e branzino.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Miele

*Lo sapevi che le nostre vite sono nelle mani (o meglio, nelle zampe) delle api?*

Per produrre tutto il cibo che ogni settimana mettiamo nei nostri carrelli della spesa ci vuole un grande impegno e una grande quantità di energia e tempo. Per gran parte di questo impegno dobbiamo ringraziare le api. Il lavoro delle api non si limita alla produzione del miele, ma, soprattutto, svolgono anche una funzione di impollinazione. In realtà, ben l'80% delle nostre colture alimentari fa affidamento sugli insetti per l'impollinazione. Ma le popolazioni di api sono in declino in molti paesi, a causa dell'effetto congiunto di inquinamento ambientale, pesticidi agricoli, malattie e cambiamento degli habitat. Puoi contribuire a sostenere il ripopolamento delle api creando un ambiente nel tuo giardino utile all'impollinazione. Sono indicate moltissime piante delle famiglie della rosa, della menta, del pisello e dell'astro. E se proprio vuoi dare un contributo forte, perché non diventi un apicoltore? È più facile di quanto sembri e non è necessario acquistare attrezzature costose, in quanto puoi costruire da te la maggior parte degli oggetti di cui hai bisogno.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Sprechi

Quando sprechiamo un prodotto sprechiamo ogni risorsa utilizzata durante il suo ciclo di vita, dalla produzione allo smaltimento. Rifletti sul duplice impatto ambientale di quelle risorse sprecate e pensaci due volte la prossima volta che dovrai buttare qualcosa nel secchio.



### Bevande

*Se lo spreco alimentare è un problema, che dire dello spreco delle bevande?*

Non è solo il cibo a finire nella spazzatura; pensa alle bevande che finiscono nel lavandino tutti i giorni. Ogni volta svuoti una bottiglia nel lavandino non è soltanto il liquido ad essere sprecato, ma anche l'acqua e l'energia utilizzate per far crescere i raccolti, trattare le bevande, pulire lo stabilimento e smaltire i residui delle bevande nelle reti fognarie. Come per il cibo, esistono alcuni modi semplici con cui possiamo ridurre la quantità di bevande che sprechiamo. Prepara le bevande nella quantità che verosimilmente riuscirai a bere, soprattutto per quanto riguarda il tè o il caffè, la cui produzione richiede molte risorse; acquista bevande concentrate, che utilizzano la stessa confezione ma durano di più rispetto ai prodotti non concentrati; cerca di consumare i prodotti non più freschissimi, utilizzando ad esempio il vino rosso per fare un sugo con i pomodori più mollicci e gli aromi del tuo orto.



### Cesto di frutta

*Quanto ha viaggiato quell'ananas per arrivare nel tuo cesto della frutta?*

Veniamo incoraggiati a mangiare cinque porzioni di frutta e verdura quotidianamente, ma la scelta dei frutti può causare diversi mal di testa etici. Molte organizzazioni non sanno ancora che consigli dare. In fin dei conti, la distanza percorsa conta meno di quanto si pensi. Il chilometraggio degli alimenti viene spesso considerato un fattore chiave per l'impatto ambientale. Chiaramente, poi, se la frutta e la verdura vengono spedite per via aerea, il loro viaggio contribuisce alle emissioni di anidride carbonica. In alcune stagioni, però, la frutta importata ha un impatto minore rispetto a quella coltivata a livello locale (nelle serre, ad esempio). In definitiva, abbiamo tutti bisogno di mangiare più frutta e verdura, e generalmente la frutta ha comunque un impatto ambientale inferiore rispetto ad altri alimenti come i latticini, la pasta e la carne. Quindi non preoccuparti troppo per la frutta: quando puoi, però, scegli frutta locale di stagione, possibilmente biologica. Controlla anche le etichette del commercio equo e solidale o dell'alleanza per la foresta pluviale, che certificano che i prodotti sono stati coltivati in base a standard etici e ambientali elevati.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Pomodori marci

*Sei costretto a buttare nel secchio pomodori vecchi?*

Buttare cibo nel secchio non è sostenibile. Pensa alle risorse necessarie per coltivare, confezionare, trasportare e conservare il cibo che finisce nel tuo frigo. Pensa all'energia e all'acqua che vengono sprecate quando lo getti via. Ogni anno gli europei buttano milioni di tonnellate di cibo, di cui una grande quantità risulta perfettamente commestibile. Ricerche condotte in Svezia e nel Regno Unito stimano che le famiglie buttano via circa un quarto del cibo che acquistano: una percentuale probabilmente inferiore al quantitativo reale. Gran parte di questo cibo può essere ancora tranquillamente consumato. Se venisse consumato, il risparmio in termini di carbonio equivarrebbe a ritirare dalla strada una macchina su quattro! Puoi dare facilmente il tuo contributo per prevenire lo spreco di cibo. Se i pomodori sono diventati troppo maturi per essere mangiati crudi, perché non ci fai il sugo o una zuppa? In questo modo non sarai costretto ad acquistare un vasetto di sugo pronto, con conseguente beneficio per le tue tasche e per l'ambiente. E non solo: ne guadagna anche il sapore e la salute.



### Bucce/gusci d'uova

*Dove puoi sistemare le bucce degli ortaggi?*

L'ideale sarebbe mettere bucce e gusci d'uovo in una compostiera casalinga e utilizzarli come compost per migliorare la qualità del terreno del tuo giardino. Un modo altrettanto ecologico di utilizzare i rifiuti di cucina inevitabili è la vermiera. Puoi costruirti una vermiera utilizzando un vecchio secchio dell'immondizia o una scatola di cartone. In alcune zone le autorità locali raccolgono i rifiuti organici e li utilizzano per realizzare compost su vasta scala o li mandano ad impianti di digestione anaerobica, dove batteri scompongono il cibo per produrre biogas da utilizzare per il riscaldamento e l'elettricità. Accertati di inserire soltanto i rifiuti giusti, altrimenti corri il rischio di contaminare il contenitore con rifiuti di imballaggio.



### Il menu della settimana sul frigo

*Sai come risparmiare quando fai la spesa?*

Ogni anno buttiamo via quantità enormi del cibo che compriamo, una gran parte del quale sarebbe ancora perfettamente commestibile. Uno dei modi migliori per ridurre la quantità di cibo che buttiamo è pianificare che cosa mangeremo. Prima di tutto, controlla quali alimenti sono già presenti in casa prima di uscire a fare la spesa. In questo modo elimini il rischio di comprare doppioni. Poi, fai un elenco dei pasti che prevedi di preparare durante la settimana e degli ingredienti che ti serviranno per cucinare ciascun pasto. In questo modo avrai la certezza di acquistare esattamente ciò di cui hai bisogno. Se cucini per i tuoi familiari, perché non ti fai aiutare da loro a scrivere l'elenco? Così facendo, non solo ognuno potrà scegliere il proprio pasto, ma stimolerai anche l'intera famiglia a riflettere sul grande problema dello spreco di cibo.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Mele confezionate

*Di quanto imballo hanno bisogno le mele?*

Gran parte della frutta arriva nella sua confezione naturale e, quindi, raramente è necessario aggiungere altro. Se devi scegliere tra comprare una confezione di mele o acquistare delle mele sciolte, pensa alle risorse aggiuntive superflue utilizzate per produrre, trasportare e smaltire la confezione. Con la frutta preconfezionata potresti doverne acquistare una quantità maggiore rispetto alle tue necessità ed essere costretto a gettare il resto nel secchio, aumentando così sensibilmente l'impatto ambientale della mela. Mangiare più frutta, comunque, è un'ottima idea: non solo fa bene, ma ha anche un impatto ambientale generalmente inferiore rispetto ad altri alimenti, come derivati del latte e carne.



### Compostiera

*Trasforma i rifiuti alimentari in oro nero*

Alcuni studi indicano che in Europa vengono sprecati 90 milioni di tonnellate di cibo ogni anno, senza contare l'agricoltura e la pesca. Pensa alle conseguenze, a tutta l'energia e a tutte le risorse necessarie per coltivare, conservare, trasportare e smaltire il cibo che finisce nella pattumiera. Compostare i rifiuti alimentari contribuisce a ridurre i danni.

Il contatto con l'aria permette ai rifiuti alimentari di decomporsi, producendo un ricco compost che aiuta le piante a crescere, riducendo il fabbisogno di acqua, fertilizzanti e pesticidi. Il compost migliora la struttura e il contenuto in nutrienti del terreno, permettendogli di trattenere una maggiore quantità di acqua. Un terreno fertile, inoltre, è migliore per tenere a bada i parassiti e le malattie delle piante, grazie alla complessa rete alimentare che supporta. I rifiuti alimentari inviati in discarica, invece, non vengono a contatto con l'aria ed emettono metano, un potente gas a effetto serra. Il metano si produce ben difficilmente se questi rifiuti vengono compostati.

Compostando i rifiuti a casa, produrrà una riserva costante di ottimo fertilizzante per il tuo giardino e le piante. Inoltre, nell'ambito delle raccolte comunali di rifiuti alimentari, i rifiuti alimentari destinati a impianti centralizzati di riciclaggio, come gli impianti di compostaggio o di digestione anaerobica, possono essere gestiti in modo sicuro.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Bottiglie e vasetti di vetro

*Ti sei mai chiesto perché il vetro è considerato un materiale di prima classe?*

Esistono evidentemente dei buoni motivi per cui il vetro viene utilizzato da circa 5 000 anni e non è mai passato di moda: è riutilizzabile al 100% e può essere riciclato all'infinito. Se possibile, compra bevande confezionate in bottiglie riutilizzabili: le bottiglie di vetro possono essere riutilizzate in modo sicuro, perché non perdono mai le loro proprietà e sono facili da lavare. Se presenti nella tua zona, utilizza i sistemi di deposito delle bottiglie che ti offrono un piccolo rimborso per una certa quantità di bottiglie di vetro vuote restituite al venditore. Le bottiglie saranno così restituite ai produttori che potranno riutilizzarle. In questo modo pagherai solo il contenuto e non la confezione. In alternativa riutilizza bottiglie e vasetti di vetro come contenitori di bibite, candele o portamatite oppure, se sei in vena di creare, ricicli realizzando un originale attaccapanni, una lampada o un lampadario. Puoi anche dare le tue bottiglie e vasetti vecchi a qualcuno che possa utilizzarli. Quando consegni il vetro per riciclarlo, pensa alle emissioni di gas serra che stai contribuendo a ridurre: l'energia risparmiata riciclando una singola bottiglia potrebbe alimentare un televisore per 20 minuti.



### PC rotto

*Un tesoro nascosto in casa tua*

Sapevi che i circuiti stampati dei computer e dei telefoni cellulari contengono metalli preziosi, tra cui argento e oro? O che mentre le società di estrazione devono spostare una tonnellata di minerali per estrarre un grammo di oro, la stessa quantità potrebbe essere ottenuta da 41 vecchi telefoni cellulari? Intanto, 7 500 tonnellate di argento vengono impiegate ogni anno per fabbricare PC, telefoni cellulari e altri dispositivi elettronici. Anche altri metalli presenti negli articoli di elettronica sono altamente riciclabili. L'alluminio può essere semplicemente fuso e rimodellato impiegando solo il 5% dell'energia necessaria a produrlo dalla sua materia prima, la bauxite. L'acciaio, poi, può essere riciclato e risagomato per fabbricare ponti, binari ferroviari, automobili, biciclette, graffette e barattoli per alimenti. Le riserve di metalli preziosi sono scarse e l'attività di estrazione mette a repentaglio l'ambiente, eppure gettiamo via vecchi oggetti senza riflettere. I rifiuti elettrici ed elettronici di questo tipo sono tra quelli che crescono più rapidamente in Europa, con un aumento del 3-5% annuo. Se possiedi un vecchio televisore, cellulare o PC ancora funzionante potresti regalarlo o venderlo per prolungarne la vita utile. Così aiuteresti a ridurre la richiesta di estrazione di materie prime e a risparmiare risorse naturali. Se invece non funzionano più, puoi cercare un'azienda locale che rigenera vecchi dispositivi. Nell'economia circolare, questo favorisce la creazione di posti di lavoro e garantisce che siano disponibili prodotti meno cari. Nonostante i tentativi dell'UE di aumentare la raccolta e le percentuali di riciclo, grandi quantità di rifiuti elettronici vengono ancora spediti (illegalmente) all'estero, in Africa o in Asia, dove i locali, compresi i bambini, disassemblano i componenti a mano per recuperare resti di metallo e bruciano il resto, rilasciando così fumi tossici e contaminando alimenti, suolo e acqua. La prossima volta che avrai dei rifiuti elettronici, accertati di portarli nel punto di raccolta adatto; potresti anche chiedere alle autorità locali come trattano esattamente i rifiuti elettronici che raccolgono.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Barattolo di vernice aperto

*Non è questo il modo di dipingere di rosso la città*

Le vecchie vernici, batterie e molti rifiuti del "fai da te" sono nocivi e devono essere smaltiti con cura per non inquinare. Quando acquisti pitture e vernici, cerca il marchio di qualità ecologica dell'UE ed evita di comprare un prodotto con segnale di pericolo sull'etichetta (in quasi tutti i paesi, si tratta di un simbolo nero su fondo arancione o di un quadrato giallo con la descrizione del pericolo). Inoltre, non acquistarne quantità eccessive - molte vernici acquistate non vengono mai utilizzate e diventano rifiuti problematici. Le vernici "naturali" o "completamente naturali", quelle al latte o la pittura a calce contengono spesso meno sostanze dannose rispetto alle vernici tradizionali; alcuni produttori offrono addirittura vernici riciclate. Se ti è rimasta della pittura che non usi, portala nell'impianto di riciclaggio della tua zona. Le batterie, poi, possono essere tutte riciclate. Le migliaia di tonnellate di metalli recuperate nel processo possono essere quindi dirette nuovamente alla produzione di nuove batterie. Senza il riciclaggio, il mercurio, il piombo e il cadmio presenti nelle batterie possono finire nel terreno. Una direttiva europea incoraggia ulteriormente il riciclaggio delle batterie. Quindi, in posti come il supermercato di zona è possibile che siano presenti dei contenitori speciali in cui smaltire le batterie in modo sicuro e responsabile. Inoltre, comprare batterie ricaricabili ti farà risparmiare soldi nel tempo lungo periodo.



### Ferro da stiro rotto

*Non buttarlo via. Riparalo!*

Riparare un oggetto rotto o danneggiato può essere più facile di quanto pensi. I forum e i tutorial su Internet forniscono moltissime informazioni e video dimostrativi per riparare gli oggetti. Anche i tuoi amici e familiari potrebbero essere in grado di aiutarti. In alternativa, puoi cercare centri locali di riparazione: ne esistono molti, ma non occupano punti strategici nelle vie principali o nei centri commerciali. Potrebbero anche esistere iniziative sociali che offrono figure difficili da trovare e formazione per la collettività. Non è preferibile supportare una ditta locale e contribuire a tutelare l'ambiente che gettare via un oggetto seminuovo?

Se devi acquistare un prodotto nuovo, potresti chiedere al rivenditore se è in grado di ripararlo in caso di guasto. Leggi poi le opinioni sul prodotto per assicurarti di scegliere un modello con buone probabilità di durare nel tempo.

Se un prodotto non può più essere usato per il suo scopo originario, forse può essere riutilizzato per soddisfare altre necessità. Si può trasformare una vecchia valigia in una casa delle bambole, tagliare le vecchie canne di bambù del giardino e legarle in un fascio per farne una casetta per le api oppure utilizzare vecchi cuscini e piumini e coprirli con un tessuto vecchio per ricavarne un pouf o un'ottomana. Ingegnati e metti a frutto la tua creatività; se poi scopri di avere talento, potresti aprire un negozio virtuale.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Abiti vecchi

*Lo spreco delle risorse è fuori moda!*

Non ti è mai capitato di comprare un abito per un colloquio di lavoro per poi accorgerti che non ti entrava più la seconda volta che lo hai messo? Oppure hai mai comprato un abito per un'occasione speciale che poi non hai mai più indossato? Per confezionare quegli abiti che non usi più e che fanno la muffa in fondo al guardaroba ci sono voluti molti materiali e molta energia. Per questo motivo, la prossima volta che vai a fare shopping, pensa alle risorse impiegate per realizzarli: a tutta l'acqua e l'energia utilizzate, al possibile inquinamento provocato, ecc. e chiediti se ne hai veramente bisogno. Senza contare i soldi che potremmo risparmiare utilizzando meglio gli abiti che abbiamo già, anziché comprarne regolarmente di nuovi.

In alternativa, possiamo pensare di comprare vestiti usati. Possiamo acquistare tanti indumenti seminuovi a prezzi convenienti nei negozi dell'usato del nostro quartiere o sui siti di aste su Internet. Se possiedi capi che non ti interessano più, organizza una "festa-baratto" con amici o colleghi e divertitevi a scambiarvi i vestiti. Puoi anche regalare i tuoi capi di abbigliamento mediante piattaforme apposite in rete o a un ente di beneficenza. Un recente studio condotto nel Regno Unito ha rilevato che potremmo spendere appena il 10% del denaro che spendiamo per comprare nuovi abiti se optassimo invece per il noleggio dell'abbigliamento di lusso, come tailleur e abiti, risparmiando così 1,7 milioni di tonnellate di anidride carbonica all'anno. Potresti prendere in considerazione questa possibilità la prossima volta che riceverai un invito a un evento speciale.



### Cestino (rifiuti residui)

*Quanto pesano i tuoi rifiuti?*

In Europa, solo il 40% dei rifiuti domestici viene riutilizzato o riciclato in media, ma in alcuni paesi più dell'80% dei rifiuti finisce ancora nelle discariche. Questa è follia: stiamo riempiendo i nostri cestini di materiali che hanno ancora valore, sprecando il denaro, l'energia e le risorse naturali (come l'acqua, i metalli, i minerali, il terreno e le piante) che sono stati utilizzati per produrre gli oggetti stessi. Si tratta di una quantità terribilmente alta di materiali sprecati, se si considera che in Europa ogni persona produce mediamente mezza tonnellata circa di rifiuti domestici. Trasformare i rifiuti in risorsa è l'obiettivo dell'economia "verde". Tutto può essere riutilizzato, riciclato o compostato; occorre solo separare e gestire correttamente i rifiuti. Puoi cominciare da casa tua, riducendo il contenuto del cestino il più possibile e compiendo il primo passo verso una società senza rifiuti. Sicuramente per raggiungere questo obiettivo occorre anche innovazione nella progettazione e fabbricazione dei prodotti e nella gestione dei rifiuti. Ma tutti noi possiamo mettere in pratica questi comportamenti: comprare solo ciò che è davvero necessario; acquistare prodotti che possono essere riutilizzati; riparare gli oggetti quando si guastano; consumare i cibi prima della data di scadenza; evitare imballaggi non necessari, vendere o cedere gli articoli che non ci interessano più e praticare con costanza la raccolta differenziata a casa, in ufficio e fornendo suggerimenti a familiari e amici.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Cestino (consumo di carta e cartone)

*Utilizzi gli alberi al meglio?*

Riduci il consumo di carta chiedendo al tuo negoziante di fiducia e alle agenzie di viaggio di inviare newsletter e aggiornamenti tramite e-mail anziché cataloghi e opuscoli ingombranti via posta e di preferire la fatturazione elettronica a quella cartacea. Anziché acquistare un libro nuovo che leggerai una volta sola, utilizza la biblioteca locale, scambia i libri con gli amici o serviti di un centro di scambio locale (alcuni caffè dispongono di scaffali appositi). Inoltre, non dimenticarti di attaccare un adesivo con la scritta "No pubblicità" sulla tua cassetta della posta.

Non gettare mai la carta. Teoricamente, la carta può essere riciclata anche sei o sette volte, sebbene in Europa, che è al primo posto al mondo nel riciclaggio della carta, si riesca a riciclarla solo tre o quattro volte. Attualmente l'industria europea della carta usa inoltre più carta vecchia che pasta di legno come materia prima, combinando fibre riciclate e vergini nella percentuale più elevata possibile per risparmiare energia e risorse naturali: la produzione di carta a partire da carta riciclata richiede il 70% di energia in meno rispetto alla produzione da materiale vergine. È possibile riciclare persino la carta sporca di cibo, basta gettarla in un contenitore diverso da quello della carta normale. Puoi metterla nel compost o usarla per incartare il cibo se nella tua zona si effettua la raccolta di rifiuti di cucina.



### Cestino (rifiuti di plastica)

*Quanta eleganza nella plastica riciclata!*

La plastica è economica, leggera e resistente. Per questi motivi, non sorprende che la produzione globale di plastica sia passata da 1,5 milioni di tonnellate all'anno nel 1950 a 288 milioni di tonnellate nel 2012, di cui 57 nella sola Europa. Il problema che ora dobbiamo fronteggiare consiste nel fatto che i rifiuti di plastica sono ovunque e possono impiegare fino a 500 anni per decomporsi. Questi rifiuti possono essere riciclati, ma tuttora in Europa neanche un quarto dei rifiuti raccolti viene riciclato. Le plastiche possono essere fuse e rimodellate per fabbricare nuovi prodotti come bottiglie, penne, mobili da giardino o serbatoi per l'acqua oppure triturate e trasformate in poliestere per abbigliamento: sono necessarie 25 bottiglie di plastica da 2 litri per produrre una maglia di pile per adulti. Eppure, ancora la metà circa dei rifiuti di plastica dell'Europa viene smaltita nelle discariche, ossia non viene riciclata né recuperata. Indubbiamente la raccolta differenziata della plastica è fondamentale, ma ridurre il volume dei rifiuti dovrebbe sempre essere la tua priorità assoluta.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Bottiglie di plastica

*Quanto petrolio contiene una bottiglia d'acqua di plastica?*

Sapevi che, secondo numerose stime, per produrre la plastica sono necessarie quantità enormi di combustibili fossili, pari a circa l'8% della produzione mondiale di petrolio? Potremmo porre la questione così: per produrre una sola bottiglia da un litro d'acqua occorre un quarto di litro di petrolio. Si tratta di una quantità enorme di risorse naturali per un oggetto "usa e getta", senza contare l'energia necessaria per il trasporto, la commercializzazione e lo smaltimento della bottiglia. Tra l'altro, in moltissime zone d'Europa è perfettamente sicuro, per non dire che è anche più economico, bere l'acqua del rubinetto. Se non ne gradisci il sapore, puoi modificarlo usando una caraffa munita di filtro. Se sei costretto ad acquistare bottiglie di plastica, preferisci una bottiglia grande a una confezione di bottiglie piccole. Fai poi in modo di riciclarle: la maggior parte dei comuni raccoglie le bottiglie di plastica e anche i comuni che non le raccolgono dovranno provvedere a farlo entro il 2015.



### Maschera e respiratore

*Ti piace l'idea di sguazzare in un mare di plastica?*

Partecipare a una giornata dedicata alla pulizia di una spiaggia o della riva di un fiume non serve soltanto raccogliere la spazzatura che non si vede. Può anche salvare vite. Ogni anno, milioni di tonnellate di spazzatura finiscono nell'oceano. La plastica è un problema notevole: nastri di palloncini, anelli di plastica per confezionare lattine e reti da pesca abbandonate intrappolano foche, balene e tartarughe marine e molti uccelli marini ingeriscono involontariamente oggetti di plastica scambiandoli per cibo. Alla fine, i rifiuti di plastica in mare si deteriorano formando una "nube plastica" microscopica, la cui componente oleosa attrae altri agenti chimici dannosi dell'oceano. Questo concentrato di frammenti si compatta un milione di volte di più nell'acqua di mare, formando piccole "pillole" velenose. I pesci e gli uccelli marini ingeriscono queste particelle, che in questo modo entrano nella catena alimentare e possono finire nel nostro piatto. Oltre a partecipare alla giornata ecologica europea ([www.letscleanupeurope.eu](http://www.letscleanupeurope.eu)), possiamo ridurre la quantità di spazzatura che finisce in mare smaltendo con attenzione i nostri rifiuti quando siamo fuori casa ed evitando di usare sacchetti di plastica monouso e altri imballaggi di plastica superflui.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Salviettine

*Rifletti prima di gettare via qualcosa*

Gli oggetti che vengono scaricati nella tazza del water finiscono nei fiumi, nei laghi, nei mari e nel terreno, dove possono danneggiare l'ambiente. Gli impianti di trattamento delle acque reflue possono facilmente gestire i rifiuti del nostro metabolismo e la carta, ma i detersivi e altri contaminanti sono più difficili da rimuovere, mentre le salviettine e altri oggetti solidi bloccano i filtri ed è costoso asportarli. Una volta rilasciati nell'ambiente, i contaminanti si accumulano, minacciando habitat e animali selvatici. Sapevi che anche nell'acqua potabile sono spesso presenti tracce di farmaci come gli antibiotici e l'ibuprofene? Puoi contribuire a far sì che nello scarico finiscano solo i rifiuti del nostro metabolismo e la carta igienica. Farmaci, bastoncini di cotone, salviettine e assorbenti igienici dovrebbero tutti essere messi nella pattumiera o smaltiti correttamente (i medicinali scaduti o non utilizzati possono essere portati in farmacia, ad esempio).



### Pasti

*Hai gli occhi più grandi della pancia?*

Evita, se puoi, di preparare quantità di cibo superiori rispetto a quello che riesci a consumare, oppure servi porzioni più piccole per ridurre al minimo gli sprechi. Per coltivare, confezionare, trasportare e conservare il cibo che finisce nel tuo frigo vengono utilizzate diverse risorse. Pensa all'energia e all'acqua che sprechi quando lo getti via. Ogni anno gli europei buttano milioni di tonnellate di cibo, di cui una grande quantità risulta perfettamente commestibile. Puoi dare facilmente il tuo contributo per prevenire lo spreco di cibo. Compra solo ciò che ti serve e consuma prodotti appena fatti preparando zuppe o salse. In questo modo risparmierai soldi e aiuterai l'ambiente. E non solo: ne guadagnano anche il sapore e la salute. Oggi molti comuni fanno la raccolta dei rifiuti organici da riciclare; se però il tuo comune non la fa, potresti cominciare a produrre in proprio il compost. Se hai poco spazio, prendi in considerazione una vermiera da posizionare su un terrazzo o in casa per trasformare anche cibi cotti e carne.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Riutilizzo

Efficienza delle risorse significa ottenere l'utilizzo massimo dalle cose di cui già disponiamo. E quando non servono più, possono sempre essere donate ad altri perché possano utilizzarle ancora. Ad esempio, potresti portare indumenti e libri a un ente di beneficenza per prolungarne la vita utile.

### Libri

*Giudicare un libro dalla copertina È possibile!*

Se pensi a tutta la carta che usiamo inorridisci al solo pensiero. Anche se la produzione di libri rappresenta soltanto il 2% dell'utilizzo della carta su scala mondiale, questo non significa che non vi siano conseguenze per l'ambiente. Che dire di tutti gli alberi che devono essere tagliati per produrre la carta per i libri? Quindi, quando acquisti un libro dai un'occhiata all'interno della copertina. Molti dei principali produttori di libri ora utilizzano carta riciclata o carta che è stata accreditata da sistemi di certificazione forestale. Se il libro è stato stampato su carta riciclata o è stato fatto con fonti sostenibili, troverai il relativo avviso all'interno della copertina. Dopo avere terminato la lettura non gettare il libro nella spazzatura. Regalalo a un amico, oppure portalo in una biblioteca o in un negozio di libri usati. Buttalo solo come ultima risorsa e assicurati che venga riciclato. E se al posto dei vecchi libri scegli di utilizzare un e-book, non lasciarlo collegato alla presa elettrica se la batteria è carica e ricordati di spegnerlo quando non lo usi.

### Gioco

*Fine dei giochi? No, se giochi bene.*

I giochi per computer possono offrire ore di intrattenimento, ma la maggior parte dei giochi hanno un ciclo di vita naturale. Una volta raggiunto il livello più alto non rimane altro da fare. Ciò che conta davvero è come disfarsi del gioco in modo responsabile. Non gettarlo semplicemente nel secchio. Molti dei materiali utilizzati nei videogiochi, nei CD e nei DVD sono tossici e necessitano di una lavorazione speciale. Una volta completato il gioco, perché non passarlo a un amico, regalarlo a un'opera pia o scambiarlo con un altro gioco? Molti negozi offrono servizi di scambio, dove ti concedono uno sconto su un altro gioco o acquistano la tua vecchia versione.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Strofinacci**

*Perché non usare un panno al posto della carta?*

Probabilmente ti sarai chiesto se dal punto di vista dell'efficienza delle risorse sia meglio utilizzare gli asciugamani di carta o gli asciugatori per le mani dopo che ti sei lavato le mani in un luogo pubblico. E quando sei a casa? La carta va benissimo per asciugare quando rovesciamo qualcosa, ma di certo non compatibile con l'ambiente. Perché non usare un panno, invece? Un asciugamano di carta deve essere buttato via una volta utilizzato, mentre un panno può essere lavato e riutilizzato più volte. Perfino comprare un panno nuovo è preferibile all'acquistare grandi quantità di rotoli di carta da cucina.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Riciclaggio

Inviare i prodotti in discarica non è un approccio sostenibile. Danneggia l'ambiente e spreca risorse preziose che potrebbero essere riutilizzate. Il riciclaggio dei materiali come la carta e la plastica è un modo semplice per ridurre l'impatto ambientale delle nostre attività quotidiane.



#### Strofinacci

*È giunto il momento di iniziare a utilizzare lo strofinaccio?*

Avrai probabilmente sentito parlare del dibattito sul modo più efficiente da un punto di vista energetico per lavarsi le mani in luoghi pubblici, ovvero se utilizzare le salviette di carta o gli asciugatori ad aria. E perché non parliamo dell'utilizzo del rotolo cucina in casa? Certo, sarà eccellente per asciugare i liquidi versati o gli schizzi, ma di certo non è la soluzione migliore dal punto di vista ecologico. Se utilizzi le salviette di carta per pulire o asciugare in cucina, perché non utilizzare invece un vecchio strofinaccio? A differenza delle salviette di carta, che devono essere gettate via una volta utilizzate, uno straccio vecchio può essere lavato e riutilizzato più volte. Anche comprare un panno apposito è meglio che comprare grandi quantità di rotoli cucina; è bene però verificare che il panno sia biologico o che sia stato ricavato da cotone proveniente dal mercato equo e solidale.



#### Secchio

*Perché non aumenti il numero di secchi a casa?*

Mano a mano che la società europea diventa sempre più ricca, creiamo sempre più immondizia. Ogni anno, nella sola UE, buttiamo via 3 miliardi di tonnellate di rifiuti, pari a circa 6 tonnellate di rifiuti solidi pro capite. Certo, la cosa migliore che possiamo fare dal punto di vista dell'efficienza delle risorse è evitare di produrre questi rifiuti, ma nel momento in cui questi vengono necessariamente prodotti dobbiamo fare del nostro meglio per riutilizzarli o riciclarli. Il riciclaggio è un modo eccellente di risparmiare energia e tutelare l'ambiente: più ricicliamo, meno materiale nuovo siamo costretti ad utilizzare. Ad esempio, lo sapevi che il riciclaggio della carta richiede il 70% di energia in meno rispetto alla produzione della carta con materie prime vergini? Controlla quello che puoi riciclare nella zona in cui vivi; è probabile che il 60-80% di tutti i tuoi rifiuti sia riciclabile. Se ci sono dei materiali per i quali il tuo comune non prevede una raccolta differenziata, perché non utilizzi qualche secchio in più in cui inserire questi materiali per poi portarli al sito di raccolta più vicino?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Bottiglie di plastica

*Quanta acqua contiene una bottiglia d'acqua di plastica?*

Tutti ci preoccupiamo dei crescenti volumi dei rifiuti di plastica, ma la responsabilità di ridurli spetta anche a noi in prima persona. Le bottiglie di plastica sono facilmente riciclabili, ma è ancora meglio se vengono utilizzate più volte, seguendo una serie di semplici regole: quando riutilizzi una bottiglia lavala con acqua calda e sapone e quindi lasciala asciugare, in modo da eliminare eventuali batteri. Quando la bottiglia inizia a mostrare segni di deterioramento, potrai riciclarla. La maggior parte dei comuni prevede la raccolta di bottiglie di plastica, ma qualora il tuo comune non lo facesse, portale al più vicino sito di raccolta. In molte località europee l'acqua del rubinetto può essere bevuta senza problemi, ma se invece hai la necessità di comprare acqua, preferisci una bottiglia grande a una confezione di bottiglie piccole. Si risparmia e si fa un uso migliore delle risorse!



### Contenitore da asporto in plastica

*Un contenitore in plastica può avere una nuova vita?*

Il cibo da asporto è un "piacere proibito" che in molti si concedono, ma offre anche diverse possibilità per migliorare la propria efficienza in termini di risorse. Acquistare nuovi contenitori in plastica dove conservare gli alimenti implica l'utilizzo di nuove risorse, ma i contenitori da asporto del vostro ristorante cinese o indiano preferito sono l'ideale per conservare i cibi avanzati, come le salse o le insalate, nel frigo o nel congelatore. Per fare in modo che i contenitori durino, riscaldare gli alimenti in un altro piatto. Oltre ad allungare la vita del contenitore, questo approccio è più sicuro, in quanto a volte la plastica può rilasciare sostanze chimiche nel cibo se riscaldata nel forno a microonde.



### Sacchetti di plastica

*Puoi riutilizzare i sacchetti di plastica monouso?*

Le buste di plastica sono diventate sinonimo della società sprecona in cui viviamo. Ne usiamo milioni ogni giorno, spesso soltanto per pochi minuti prima di gettarle nel secchio. In media, ogni anno un cittadino della UE utilizza quasi 250 buste di plastica, nella maggior parte dei casi per una sola volta. Alcune sono così sottili da non essere mai riciclate, finendo invece in mare o nelle discariche, dove impiegheranno centinaia di anni per decomporsi. L'idea migliore è quella di portarsi una borsa da casa; le borse di cotone o di stoffa sono leggere e facili da trasportare. È preferibile scegliere quelle bio o con etichetta ecologica. In alternativa, perché non tornare al tradizionale cestino della spesa?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Vetro

*Ti sei mai chiesto perché il vetro è considerato un materiale di prima classe?*

Esistono evidentemente dei buoni motivi per cui il vetro viene utilizzato da circa 5 000 anni e non è mai passato di moda: è riciclabile al 100% e può essere riutilizzato all'infinito. Prima di gettare bottiglie e vasetti di vetro nei bidoni della raccolta differenziata, però, chiediti se non sia possibile riutilizzarli. Il riutilizzo di un prodotto è più efficiente del riciclaggio, perché non comporta il consumo di energia, acqua e altre risorse necessarie per la creazione di nuovi prodotti dai materiali di riciclo. Le bottiglie di vetro possono essere riutilizzate all'infinito, perché non perdono mai le loro proprietà e sono facili da lavare. Usale come contenitori di bibite e candele o come portamatite oppure, se sei in vena di creare, ricicla realizzando un originale attaccapanni, una lampada o un lampadario. In alternativa, puoi cedere le tue bottiglie e vasetti vecchi a qualcuno che può utilizzarli. Inoltre, molti negozi hanno un sistema per la resa dei vuoti e potrebbero darti anche un piccolo compenso per le bottiglie usate. Successivamente, le bottiglie saranno restituite ai produttori che potranno riutilizzarle. In questo modo pagherai solo il contenuto e non la confezione.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Trasporti/viaggi

Insieme all'edilizia abitativa e alla produzione alimentare, il trasporto rappresenta una delle principali cause della pressione a carico delle risorse naturali. Spostare le cose da A a B assorbe energia e l'energia sfrutta a sua volta risorse. Riflettendo con più attenzione sul modo in cui ci spostiamo possiamo ridurre sensibilmente l'impatto ambientale provocato dalle nostre vite quotidiane.

#### **Fotografie delle vacanze**

*Fino a che punto il cambiamento climatico può essere influenzato dalle vacanze della tua famiglia?*

L'impatto della tua vacanza dipenderà in larga parte dalla distanza percorsa e dal mezzo di trasporto utilizzato. I viaggi aerei hanno un impatto ambientale molto maggiore rispetto ai viaggi in autovettura o in treno. Ovviamente, ciò non significa che tu non debba andare in vacanza! Valuta però con attenzione se sia proprio il caso di volare. I viaggi aerei bruciano grandi quantità di carburante e causano molte emissioni di CO<sub>2</sub>. Il trasporto aereo è direttamente responsabile per circa il 3% delle emissioni di gas serra dell'UE. Se si tenesse conto anche gli effetti indiretti, l'impatto globale sul cambiamento climatico potrebbe risultare pari al doppio o al quadruplo. Potresti prendere il treno, se ne hai la possibilità. Persino condividere l'automobile avrebbe un impatto inferiore. Se proprio devi volare, cerca di approfittarne al massimo: organizza soggiorni più lunghi e magari meno frequenti. Fa sempre piacere andare in vacanza, ma vale anche la pena di pensare alle risorse utilizzate quando ci si va. Ovviamente, gli schemi di compensazione delle emissioni di anidride carbonica contribuiscono a ridurre l'impatto negativo dei voli e di altre attività inquinanti. Su molti siti web è possibile pagare per compensare le emissioni investendo in contromisure ecologiche, ad esempio il piantare alberi o l'installazione di pannelli solari negli edifici pubblici. Una volta raggiunta la meta delle tue vacanze, scegli una struttura ricettiva che rispetti l'ambiente locale, mangia cibi locali e cerca di non usare la macchina.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Chiavi della macchina**

*Non è facile vivere senza macchina, ma è una buona ragione per non provarci neppure?*

Alcune delle cose che possiamo fare per condurre vite più "verdi" richiedono un certo sforzo da parte nostra. Altre possono essere la cosa più facile del mondo. Ad esempio, camminare invece di guidare. È una cosa semplicissima da fare e offre moltissimi vantaggi ambientali evidenti: meno inquinamento atmosferico e acustico, minore utilizzo delle risorse richieste per costruire, alimentare e mantenere un'autovettura, senza parlare dei vantaggi offerti da un esercizio regolare in termini di salute. Certo, a volte utilizzare la macchina è inevitabile, ma per gli spostamenti più brevi, come andare al negozio più vicino o a un appuntamento con un amico, chiediti se è veramente necessario usare la macchina o se potresti fare due passi con altrettanta facilità. C'è qualcuno che ami veramente fare la spesa? Le code, le folle, la battaglia per uscire dal parcheggio: può essere veramente un incubo. Quindi, la prossima volta che ti trovi alla cassa, chiediti se avevi veramente bisogno di farlo... Avresti potuto farti consegnare la spesa a casa? Fare la spesa online è un altro metodo più efficiente per procurarsi gli alimenti di cui si ha bisogno.

Ecco però un piccolo consiglio: controlla le date sulle confezioni alla consegna, per fare in modo di sapere cosa devi mangiare e quando, poiché sprecare cibo significa sprecare risorse. Se preferisci andare di persona al negozio, valuta se puoi acquistare quello che ti serve localmente e cerca di spostarti a piedi o in bicicletta. E non dimenticare la lista della spesa.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Efficienza energetica

La nostra società fa troppo affidamento su fonti non rinnovabili di energia come il petrolio e il gas. Occorre cercare modi per integrare fonti rinnovabili come l'energia eolica e solare nella vita quotidiana. Ma agire in modo efficiente vuol dire anche sfruttare al meglio l'energia che già utilizziamo, senza sprecarla. Attraverso piccoli accorgimenti come spegnere le luci quando usciamo dalle stanze e montare finestre con doppi vetri per evitare la dispersione del calore, possiamo contribuire a proteggere l'ambiente e le nostre finanze.



#### Lavare gli indumenti

*La tua lavatrice danneggia l'ambiente?*

Le lavatrici sono molto più efficienti oggi, ma possiamo fare ancora qualcosa per migliorare ulteriormente l'efficienza delle risorse. Sfruttare al meglio l'acqua e l'energia che usiamo per la lavatrice è una semplice regola da seguire. Utilizza il programma che ti serve per lavare gli indumenti, ma questo non sempre vuol dire che devi farlo a una temperatura molto elevata. Quando si eseguono lavaggi di indumenti in cotone a 40° centigradi, sarebbe opportuno sfruttare tutto il cestello. Quindi, cerca di sfruttare al massimo la capienza della lavatrice. Se vedi che spesso non riesci a riempirla, forse sarebbe il caso che la prossima volta ne acquistassi una con un cestello più piccolo. Orientati verso elettrodomestici con cicli ecologici. Molti dei nuovi modelli in circolazione ne sono dotati e utilizzano meno acqua ed energia. Verifica anche le etichette sugli indumenti: molte riportano "soltanto lavaggio a secco" ma in realtà puoi tranquillamente lavarli a mano. Infine, usa un sapone che sia quanto più innocuo possibile per l'ambiente: verifica la presenza del fiore dell'etichetta ecologica.



#### Infissi (sala da pranzo)

*Sei sicuro che non stai buttando via i soldi dalla finestra?*

Ricorda che circa il 30% della dispersione di calore nelle abitazioni è causata dalle finestre. Pertanto, disporre di finestre efficienti da un punto di vista energetico può contribuire notevolmente a evitare la dispersione del calore. Recupererai velocemente la spesa iniziale grazie al risparmio che otterrai sulle bollette del riscaldamento. Una finestra con vetri doppi o tripli intrappola gas nobili tra due o tre vetri per creare una barriera isolante. Il beneficio più comune è da ricercare nella sua capacità di trattenere il calore, offrendo al contempo una protezione eccezionale dagli elementi atmosferici. Anche imposte e tendaggi pesanti miglioreranno l'isolamento termico e acustico. se risulta problematico mantenere la casa fresca quando il clima è più caldo, imposte e veneziane contribuiranno a ridurre i costi energetici dei ventilatori e dei climatizzatori. Ma se stai pensando di cambiare le finestre, perché non controllare il livello di isolamento dell'intero immobile (porte, pareti, tetto, cantina, ecc.)? Puoi richiedere la visita di un tecnico che verifichi l'immobile e ti indichi i miglioramenti che sarebbe bene apportare per una maggiore efficienza energetica.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Lampadina

*Cambiare le lampadine può cambiare il futuro dei tuoi nipoti?*

Sì, e più persone lo fanno meglio è. Le nuove lampadine a basso consumo energetico consumano fino a cinque volte meno elettricità rispetto alle vecchie lampadine, riducendo le emissioni di carbonio. Ormai si trovano ovunque a buon mercato, anche nei supermercati. Puoi comprare lampadine a basso consumo energetico che ricordino le vecchie lampadine in quanto ad aspetto, funzione e qualità. Una lampadina a basso consumo energetico da 20 watt con durata di funzionamento pari a 12 000 ore genera un risparmio pari a circa 70 EUR nell'arco del suo ciclo di vita, rispetto alla sua "antenata", la lampadina a incandescenza da 100 watt. L'UE ha ora ridotto progressivamente la vendita di lampadine tradizionali per uso domestico negli Stati membri. Entro il 2020, ciò permetterà di risparmiare un quantitativo di energia sufficiente ad alimentare 11 milioni di abitazioni all'anno. Intanto, i produttori di lampadine hanno creato in breve tempo lampadine a risparmio energetico esteticamente gradevoli, come le lampadine LED, il cui prezzo diminuisce continuamente. Ma sul mercato sono ancora presenti alcuni tipi di lampadine meno efficienti e, pertanto, è sempre bene controllare le etichette e scegliere le lampadine con maggiore efficienza energetica. Tuttavia, adottare lampadine ad efficienza energetica non vuol dire che dobbiamo lasciarle accese anche quando non serve.



### La lavastoviglie

*Per consumare meno energia l'unica soluzione è comprare una lavastoviglie più efficiente?*

Se volessi contribuire all'efficienza delle risorse dovrei utilizzare una lavastoviglie o lavare i piatti a mano? Tutto dipende dal modo in cui utilizzi la lavastoviglie, dal tipo di lavastoviglie che usi e dall'efficienza con cui lavi piatti e stoviglie. In realtà non c'è nulla di sbagliato nell'usare una lavastoviglie, considerando che può usare una quantità d'acqua fino a tre o quattro volte inferiore rispetto alla quantità necessaria per un lavaggio a mano. È importante però scegliere l'elettrodomestico giusto. Orientati verso una lavastoviglie con un'alta classificazione energetica, utilizza il ciclo economico quando puoi e avviala a pieno carico. La cosa ideale è avviarla durante la notte. In questo modo, non solo potrai risparmiare sulla bolletta, ma utilizzerai la rete in un momento in cui le centrali elettriche meno efficienti non sono in funzione e, quindi, ogni unità di potenza produrrà un'impronta di carbonio leggermente inferiore. Se lavi i piatti a mano, accertati di acquistare un sapone liquido ecologico, non lasciare il rubinetto aperto e non scaldare troppo l'acqua.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Bollette del gas/della luce

*Non sarebbe meglio avere le bollette sul computer piuttosto che sul tavolo?*

La necessità di utilizzare in futuro un'energia più rinnovabile e verde è ormai una realtà ineluttabile. Dobbiamo pensare alle elevate emissioni di carbonio associate alle fonti energetiche tradizionali, come il carbone e il petrolio. Un modo con cui tutti possiamo sollecitare l'uso di energie rinnovabili è attraverso la domanda. Più persone utilizzano fonti di energia verdi, più a buon mercato queste diventeranno. Naturalmente, il maggiore risparmio che possiamo ottenere è attraverso un uso ridotto dell'energia in assoluto, ma trovare modi di fornire corrente alla propria abitazione con energie rinnovabili può rivelarsi una situazione a vantaggio di tutti. L'installazione di pannelli solari, ad esempio, potrebbe essere un'operazione costosa sul breve periodo, ma negli anni a venire fornirà una fonte di energia gratuita, senza doversi preoccupare delle oscillazioni dei prezzi energetici. Ma per la maggior parte delle persone il modo più rapido e semplice di ridurre il consumo energetico è quello di adottare un atteggiamento improntato all'efficienza energetica. Il primo passo da compiere per fare un uso più efficiente dell'energia spesso è installare un contatore intelligente, che consente di monitorare il consumo energetico e di capire dove si verificano gli sprechi. Alcuni operatori li forniscono già. L'obiettivo dell'UE è quello di dotare di contatori intelligenti l'80% delle abitazioni entro il 2020.



### Lettori multimediali

*Quanti brani potresti comprare con i soldi che sprechi per la ricarica notturna?*

Perché molti di noi lasciano dispositivi come i telefoni cellulari, i lettori multimediali portatili e i lettori audio inseriti nella presa dell'alimentazione quando sono completamente carichi? Molte persone pensano erroneamente che lasciare i dispositivi elettronici costantemente sotto carica ne migliori il funzionamento. In realtà, è vero l'opposto: la ricarica costante riduce la vita delle batterie nel lungo periodo e, di conseguenza, sarà necessario sostituire la batteria o il dispositivo prima del previsto, danneggiando così l'ambiente e le nostre finanze. Le batterie agli ioni di litio e quelle degli smartphone offrono prestazioni migliori se non vengono caricate completamente ogni volta e utilizzate a vuoto. La soluzione migliore è ricaricarle quando il livello di carica è al 40% circa e interrompere la ricarica quando esso raggiunge l'80% circa. La soluzione è semplice: verifica quanto tempo il dispositivo impiega per ricaricarsi e assicurati di essere nei paraggi per scollegarlo.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Infissi (stanza da letto)

*Eстетici? Economici? Ecologici? Perché non scegliere tutte e tre le caratteristiche?*

Il modo migliore per rendere la propria casa quanto più efficiente possibile sul piano energetico è evitare che l'energia si disperda. Il calore si disperde attraverso qualsiasi fessura che trova disponibile. Quindi, da un punto di vista economico e ambientale ha un senso tenerlo intrappolato all'interno. Uno dei modi in cui il calore si disperde maggiormente nelle abitazioni è attraverso le finestre. In realtà, circa il 30% del calore nelle abitazioni si disperde a causa di finestre non isolate bene o con un solo vetro. Allora perché non considerare la possibilità di montare vetri doppi o addirittura tripli sulle nostre finestre? Certo, questo prevede una spesa iniziale, ma sul lungo periodo la nostra casa rimarrà più calda e avremo bisogno di meno energia per riscaldarla, a vantaggio non solo dell'ambiente ma anche delle nostre tasche. Quando scegli un infisso, soffermati a riflettere sulle proprietà termiche dei materiali e sulla loro sostenibilità: ad esempio, gli infissi in legno provengono da una fonte rinnovabile e sono biodegradabili. Infine, l'isolamento deve essere accompagnato da un'adeguata ventilazione: molte case nuove o con isolamento recente presentano problemi di qualità dell'aria domestica dovuti al formarsi di umidità e inquinanti come il radon e la formaldeide, tutti agenti che possono causare problemi di salute negli adulti e nei bambini.



### Frigo

*È una bella trovata stipare il frigo di roba?*

È diffusa l'idea sbagliata che un frigo pieno è un frigo efficiente; l'ottimale è un frigo pieno a tre quarti, che comporta anche un notevole risparmio di energia. E non dimenticare che ci sono altri modi in cui puoi contribuire a migliorare l'ambiente. Sbrina il frigorifero periodicamente per far sì che funzioni con la massima efficienza; non lasciare lo sportello aperto troppo a lungo perché lasceresti fuoriuscire l'aria fredda e non conservare alimenti caldi nel frigorifero o nel congelatore, ma aspetta che si raffreddino. È bene poi controllare regolarmente gli alimenti: non ha senso conservare gli alimenti freschi e non consumarli prima della scadenza. Man mano che passiamo a un'economia circolare, dovrebbero essere più frequenti le occasioni di noleggiare oggetti voluminosi come i frigoriferi e i congelatori. I produttori continueranno a provvedere alla manutenzione, al ripristino e al riutilizzo delle parti al termine del ciclo di vita del prodotto per risparmiare energia e risorse. Se stai arredando la tua casa, prova a cercare soluzioni di noleggio convenienti.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Sovraconsumo

Nel mondo occidentale, il consumo spesso viene associato positivamente alla qualità della vita. Tuttavia, la maggior parte delle risorse sono finite o distribuite in modo disomogeneo ed è perciò ancora più importante non sprecarle, specialmente considerando che ciò comporta un notevole impatto sull'ambiente. A fronte del crescente aumento della popolazione mondiale, le risorse del pianeta sono costrette a supplire ulteriormente e noi, come consumatori, dobbiamo iniziare a pensare di meno a quello che vogliamo e di più a quello che ci serve.

### Scarpe

*Le vorrai tenere comunque anche quando non ti piaceranno più?*

Quando vai a comprare delle scarpe cerca di non acquistarne un paio che metterai una o due volte soltanto. Vale la pena pagare qualche cosa in più per un buon paio di scarpe che durano a lungo. Quando decidi di disfarti di un paio di scarpe, non buttarlo semplicemente nel secchio. Pensa alla possibilità di riciclarlo o di portarlo presso un punto di raccolta di beneficenza nella tua zona.

### Gli avanzi nei piatti

*Hai gli occhi più grandi della pancia?*

Lo spreco alimentare è un grande problema. Quando buttiamo via del cibo, non solo creiamo rifiuti che dovranno essere smaltiti, ma sprechiamo anche l'energia e i materiali che sono stati impiegati per produrlo, trasportarlo, trattarlo, conservarlo e farlo giungere sulla nostra tavola. Uno dei modi con cui è possibile ridurre lo spreco di cibo è cucinare soltanto quello che crediamo riusciremo a mangiare. Se poi nella padella o nel piatto rimane qualcosa, conserva gli avanzi e mangiali il giorno dopo. Se sei al ristorante, perché non chiedi in cucina di evitare un ingrediente che sai già che non mangerai, oppure perché non chiedi un sacchetto per gli avanzi da portare a casa? Se gli avanzi non possono essere riutilizzati, assicurati che finiscano nel secchio dell'immondizia giusto. Se il tuo comune non fa la raccolta dei rifiuti organici, perché non investire in una vermiera o una compostiera da giardino? Alcuni dei modelli in commercio possono essere tenuti nella credenza della cucina senza emanare alcun odore. In realtà, anche se non è prevista la raccolta dell'organico, è comunque una buona idea compostare i rifiuti alimentari direttamente: in questo modo si contribuisce a risparmiare sui costi di trasporto e si elimina la necessità di acquistare terra per le proprie piante. Il modo migliore di garantire l'efficienza delle risorse, comunque, consiste prima di tutto nell'evitare di produrre rifiuti.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Regali

*Babbo Natale si vestirà di verde quest'anno?*

A tutti piace dare e ricevere regali, ma hai mai pensato di fare un regalo tenendo conto dell'efficienza delle risorse? Offrire a qualcuno il tuo tempo potrebbe rivelarsi un gesto molto più gradito rispetto a un regalo non desiderato che potrebbe finire in soffitta o, peggio ancora, nel bidone della spazzatura. Potresti proporre un'escursione o una visita della tua città, offrire un buono per un servizio di baby-sitter oppure lezioni di una lingua che conosci a persone che desiderano impararla. In alternativa, potresti offrire un pensiero fatto da te: marmellata, biscotti, calze lavorate a maglia o collane, bracciali e anelli. Oppure biglietti per uno spettacolo teatrale o un concerto. I negozi virtuali di artigianato sono diventati molto popolari negli ultimi anni e rappresentano un'ottima fonte per reperire oggetti originali fatti a mano e realizzati con materiali riciclati. Oppure, perché non regalare a qualcuno il proprio albero personale nella foresta Amazzonica o un buono per un negozio ecologico, o ancora un corso su come coltivare gli ortaggi? Oltre ad essere idee originali, questi tipi di regali ecologici contribuiscono anche a sensibilizzare le persone su problematiche come la deforestazione e l'efficienza delle risorse. Infine, non dimenticare i dettagli: riutilizza la carta da regalo o realizza bigliettini personalizzati utilizzando materiale riciclato.

### Abiti

*Lo spreco delle risorse è fuori moda!*

Non ti è mai capitato di comprare un abito per un colloquio di lavoro per poi accorgerti che non ti entrava più la seconda volta che lo hai messo? Oppure hai mai comprato un abito per un'occasione speciale che poi non hai mai più indossato? Per confezionare quegli abiti che non usi più e che fanno la muffa in fondo al guardaroba ci sono voluti molti materiali. Per questo motivo, la prossima volta che vai a fare shopping, pensa alle risorse impiegate per realizzarli: a tutta l'acqua e l'energia utilizzate, al possibile inquinamento provocato, ecc. e chiediti se ne hai veramente bisogno. Senza contare i soldi che potremmo risparmiare utilizzando meglio gli abiti che abbiamo già, anziché comprarne regolarmente di nuovi.

In alternativa, possiamo pensare di comprare oggetti usati. Possiamo acquistare tanti oggetti seminuovi a prezzi convenienti sui siti di aste su Internet. Se possiedi oggetti che non ti interessano più, organizza una "festa-baratto" con i tuoi amici e divertitevi a scambiare indumenti. Puoi anche regalare i tuoi oggetti attraverso reti di riciclaggio volontarie o a un'ente di beneficenza. Un recente studio condotto nel Regno Unito ha rilevato che potremmo spendere appena il 10% di ciò che spendiamo per comprare nuovi abiti se optassimo, invece, per il noleggio dell'abbigliamento di lusso, come tailleur e abiti, risparmiando così 1,7 milioni di tonnellate di anidride carbonica all'anno. Perché non prendere in considerazione questa possibilità, la prossima volta che riceverai un invito a un evento speciale?



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO



### Gioielli

*Sai cosa si nasconde dietro il lusso?*

Quando si acquista un articolo di gioielleria, è facile dimenticare che la sua produzione potrebbe aver comportato un costo oneroso per le persone e per il pianeta. Il commercio ha fatto molto negli ultimi anni per affrontare le preoccupazioni circa i danni all'ambiente o lo sfruttamento della forza lavoro locale e dei popoli indigeni causati dall'estrazione di oro, argento e pietre preziose. Essa, però, continua ad avere un grande impatto ambientale e sociale. Il cianuro, il mercurio e l'acido solforico sono solo alcune delle sostanze chimiche utilizzate per estrarre i metalli preziosi dalla terra, lasciando grandi superfici di terreno e acqua gravemente contaminate. Ad esempio, l'estrazione dell'oro richiede grandi quantità d'acqua. Man mano che cresce la domanda di metalli preziosi, cresce la pressione sulle risorse e sull'ecosistema. Alcuni articoli di gioielleria sono addirittura ottenuti tuttora da specie minacciate. Come puoi essere di aiuto? Evita prodotti che contengono corallo, avorio, tartaruga o palissandro del Brasile. Se acquisti oggetti ricavati da prodotti di origine animale, come le borse in pelle di coccodrillo, verifica che abbiano il permesso CITES che testimonia l'assenza di danni alla biodiversità. Perché non acquistare poi un anello di seconda mano o un gioiello riciclato? I gioielli vintage riciclati hanno uno stile adorabile che nasce dall'incontro tra antico e moderno.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### Economia verde

L'economia "verde", o "circolare", riguarda il modo in cui produciamo, acquistiamo e consumiamo. L'obiettivo è eliminare i rifiuti e utilizzare al massimo le preziose materie prime che estraiamo. Anzi, che l'uso di prodotti di breve durata che gettiamo via quando non ne abbiamo più bisogno o si rompono, l'economia verde privilegia prodotti che possono essere facilmente riparati, riutilizzati, demoliti, riciclati o compostati, mantenendo i rifiuti a un livello minimo e trattando risorse naturali limitate con rispetto.

#### **Salvadanaio**

*Risparmiare risorse riempirà il salvadanaio*

Realizzerai un risparmio non appena smetterai di acquistare beni di consumo monouso e indumenti di breve durata e comincerai a riutilizzare, riciclare, acquistare con consapevolezza e ridurre il consumo di acqua e di energia. Con il denaro risparmiato, perché non investire in prodotti di qualità duraturi che potrai conservare per gli anni a venire?

#### **Bilance pesapersona**

*Di solito "pesi" l'impatto ambientale dei prodotti che acquisti?*

Se la risposta è "no", non dovresti cominciare a valutare se le tue decisioni di acquisto sono sostenibili. Ti occorrono prodotti nuovi o potresti acquistarli usati o rigenerati? Hai bisogno di possedere il prodotto o potresti invece noleggiarlo o dividerlo con altre persone, risparmiando sui costi di manutenzione e funzionamento? La condivisione di automobili, il noleggio di attrezzi e apparecchiature, beni per la casa e abiti eleganti sono tutte scelte più sostenibili dell'acquisto. Se hai bambini in casa, hai preso in considerazione pannolini e salviette lavabili? Ti faranno risparmiare nel lungo periodo, hanno disegni graziosi e possono essere rivenduti. In alternativa, cerca di sapere se sono presenti società che puliscono, raccolgono e offrono prodotti riutilizzabili nella tua zona. A seconda di dove vivi, facendo a meno dei prodotti monouso potresti anche evitare che tonnellate di rifiuti inutili finiscano in una discarica, generando emissioni di metano nocive. Cerca informazioni sull'economia circolare e discutine con amici e familiari.



## LE TUE SCELTE FANNO UN MONDO DI DIFFERENZA! GUIDA AL CONSUMO

### **Portafoglio**

*Sprechi soldi inutilmente?*

Usare accorgimenti per non sprecare alimenti, energia e acqua ti aiuterà a risparmiare denaro da spendere in ciò che ami davvero. Se tutti noi adoteremo questi accorgimenti, potremo anche contribuire a salvaguardare i nostri splendidi ambienti naturali, evitando i costi di bonifica associati ai rifiuti e agli ecosistemi danneggiati.

### **Dinosauro giocattolo**

*Potranno mai "estinguersi" i consumi "usa e getta"?*

Nell'economia "verde", o circolare, diventeremo utilizzatori piuttosto che consumatori, i prodotti saranno realizzati per durare e quindi riutilizzati e rifabbricati con energia rinnovabile e con materiali biologici che possono essere reimmessi in natura senza provocare danni. Niente si perde, tutto si trasforma e i rifiuti vengono azzerati. Cerca informazioni sull'economia circolare. È un modello stimolante e dinamico che rispetta i limiti delle risorse naturali del nostro pianeta. Questo modello richiederà anche nuove competenze e idee in tutti i comparti industriali. Scegli di appartenere al futuro, non al passato.