

Stili di vita - Proposte concrete per la Quaresima

Cammino di Quaresima

"Il digiuno che io voglio è dividere il pane con l'affamato, introdurre in casa i miseri, senza tetto, vestire chi è nudo, senza distogliere gli occhi dalla tua gente"

Ti suggeriamo queste piste per il cammino quaresimale:

- * la preghiera con la **Parola di Dio**
- * una conversione nel tuo **stile di vita**
- * il **NO** alla guerra e alla violenza.



Riscaldamento

- Ogni anno controlla il corretto funzionamento della caldaia, eviterai sprechi;
- Per legge la temperatura non deve superare i 20°C, ma sei hai freddo mettiti un maglione in più;
- Posizionare pannelli riflettenti (per esempio di alluminio) dietro i termosifoni ti fa risparmiare un 3-4% sul consumo stagionale;
- Elimina le dispersioni di calore: migliora la coibentazione (silicone, guarnizioni di gomma), utilizza doppi vetri, isola termicamente il sottotetto non abitabile, controlla i cassonetti delle tapparelle;
- Non mettere mai niente davanti ai termosifoni, altrimenti ne riduci la capacità di scambiare calore con l'ambiente;
- Se hai un boiler elettrico, non tenerlo acceso tutto il giorno;
- Utilizza cronotermostati in modo da ottimizzare l'uso del riscaldamento: così eviterai che il riscaldamento stia acceso quando sei fuori casa;
- Preferisci i ventilatori ai condizionatori: risparmierai energia. Se devi usare il condizionatore, privilegia la funzione di deumidificazione: ridurre il tasso di umidità farà calare la tua sensazione di calore;
- Pulisci periodicamente i filtri dei condizionatori;
- Non aprire le finestre quando il riscaldamento è in funzione; se hai caldo abbassa il termosifone;
- Spegni i termosifoni nelle stanze che non usi;
- Chiudi le persiane o i balconi dopo il tramonto del sole.



Elettrodomestici

Piccole azioni...grandi risparmi:

Spegni lo stand-by (lo stand-by di una TV consuma 14,6 kilowattora all'anno, 52 milioni di euro in tutta Italia);

- Utilizza lampadine a risparmio energetico (consumano l'80% in meno), spegni le luci che non sono necessarie sia all'interno che all'esterno della casa;
- Se al lavoro o all'università trovi luci accese in stanze vuote spegnile tu: potrebbe passare molto tempo prima che qualcuno decida di farlo!
- Scegli elettrodomestici di classe A+ fatti con materiale resistente, in modo da evitare che i componenti si rompano, creando poi rifiuti;
- Usa la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico, preferendo programmi veloci;
- Controlla la temperatura del frigo e del congelatore, disponi i prodotti lasciando spazio vicino alle pareti per favorire la circolazione dell'aria, evita la formazione di ghiaccio sulle pareti, non inserire mai cibi ancora caldi, non aprire frequentemente lo sportello (cala il rendimento del frigo);
- Considera che potresti fare molte cose anche senza l'aiuto di un elettrodomestico;
- Spegni il computer la sera quando esci dal lavoro.



Rifiuti

Applichiamo la politica delle 4 R : Riduco - Riuso - Riciclo - Riparo

- Impara bene le regole della raccolta differenziata (separa i diversi materiali di cui un oggetto è fatto: p. es. la plastica va tolta dalle buste di carta o dalle confezioni della pasta; l'olio da cucina, le medicine scadute, le lampadine, le pile ecc. vanno raccolte a parte, non gettate nel non riciclabile!!);
- Se al lavoro o dove studi non fanno la raccolta differenziata, inizia tu, portando dei raccoglitori appositi;
- Prima di gettare un oggetto potresti ripararlo e usarlo ancora, oppure regalarlo a qualcuno a cui potrebbe servire (vestiti-mobili-elettrodomestici);
- Riutilizza (carta da regalo, nastri, sacchetti, borse di plastica, carta stagnola, bottiglie e contenitori di plastica);
- Quando fai un acquisto pensa a quanto ti costa l'imballaggio (in termini di produzione e di riciclaggio): privilegia i prodotti con la minor quantità di imballaggio o con imballaggio fatto di materiale riciclabile;
- Evita i prodotti usa e getta (piatti, bicchieri, tovaglioli, panni usa e getta per pulire, fazzoletti);
- Usa le batterie ricaricabili: costano il doppio di quelle usa e getta ma le puoi usare fino a 1000 volte!



Questo marchio è utilizzato per incoraggiare lo smaltimento responsabile degli imballaggi o dei prodotti nei cestini della spazzatura. E' solo un consiglio. Non è obbligatorio.



Indica che l'imballaggio o il prodotto è fatto di materiale riciclato, oppure che l'imballaggio o il prodotto è riciclabile. A volte contiene indicazione della percentuale di materiale riciclato presente.



Questo marchio è un'indicazione del materiale utilizzato. Generalmente viene abbinato a un numero o a una sigla che identificano il materiale. Può essere utile ai consumatori nel separare i materiali al momento della raccolta differenziata, ma di per sé non è un'indicazione che il materiale è riciclabile.

www.cambieresti.net
www.padovanet.it
www.altroconsumo.it



Acqua

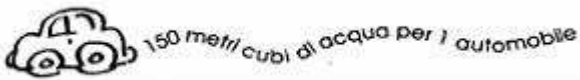
L'acqua dolce del pianeta rappresenta solo il 2.5% del volume totale...oltre 2/3 si trovano in ghiacciai...solo meno dell'1% è facilmente accessibile. Ecco alcuni piccoli gesti quotidiani per iniziare a risparmiare:

- Ripara i rubinetti e gli sciacquoni che perdono (un rubinetto che perde 30 gocce al minuto spreca circa 200 litri d'acqua al mese e 2.400 all'anno, che equivalgono a quello che tu consumeresti in due mesi);
- Bevi l'acqua di rubinetto, ricicla una bottiglietta e riempi con l'acqua del tuo rubinetto, produrrai meno rifiuti...e ci guadagni! (una famiglia italiana di 4 persone consuma mediamente da 250 a 500 euro all'anno per acquistare l'acqua in bottiglia). Se l'acqua del tuo rubinetto sa di cloro lasciala 2 ore in una brocca e il cloro (gas volatile) se ne va;
- Installa un piccolo riduttore di flusso nei tuoi rubinetti: ti farà risparmiare. Sono piccoli dispositivi che diminuiscono la quantità di acqua in uscita senza diminuire la resa, costano pochi euro e sono semplici da montare;
- Riutilizza per lavare i piatti l'acqua calda con cui hai cotto la pasta (sai che l'amido ha un potere sgrassante?);
- Lava la frutta e la verdura in un contenitore, senza usare l'acqua corrente, poi riutilizza l'acqua per riempire il lavandino per lavare i piatti, innaffiare le piante...
- Scegli un water che permetta di regolare il flusso dello sciacquone, così da risparmiare decine di migliaia di litri di acqua all'anno; un'alternativa è di inserire nella cassetta dello scarico un mattone, o una bottiglia piena d'acqua;
- Chiudi il rubinetto dell'acqua quando non ti serve (p. es. quando ti lavi i denti, tagli la barba o ti insaponi sotto la doccia), così eviterai un inutile spreco;
- Lava l'auto senza utilizzare acqua corrente: utilizzare un secchio permette di risparmiare 130 litri ad ogni lavaggio;
- Usa lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico: ti permette di risparmiare acqua

ed energia;

- Preferisci la doccia al bagno in vasca... se un bagno in vasca richiede più di 150 litri d'acqua, con una doccia si consumano mediamente 50 litri!
- Utilizza la giusta quantità di detersivo;
- E' importante inquinare poco l'acqua che si usa: privilegia i detersivi biodegradabili o prodotti naturali (aceto, bicarbonato,.. provare per credere!)

Per produrre 1Kg di PET (la plastica delle bottiglie) servono 17,5 Kg di acqua: da 1 kg di PET si ottengono circa 30 bottiglie da 1,5 litri. Quindi per contenere 45 litri di acqua ne hai sprecata quasi la metà per produrre l'imballaggio. A questo aggiungi i consumi di petrolio: 2kg di petrolio per ogni Kg di plastica prodotta, altro gasolio si consuma per trasportarla ai negozi, poi a casa, poi ancora per trasportare la bottiglia-rifiuto al cassonetto della plastica...



www.hydromed.it

www.contrattoacqua.it

www.acquabenecomune.org

www.lanuovaecologia.it

“La decrescita felice” M. Pallante



Spesa

Attenzione a quello che compri...





- Impara a controllare le etichette dei prodotti (provenienza, ingredienti, tipo di imballaggio...);
- Privilegia prodotti locali, “che hanno viaggiato poco” (carne, riso, olio, vino, latte, yogurt, miele... delle tue zone): riduci così l'impatto ambientale legato al trasporto e sostieni piccole imprese locali;
- Acquista frutta e verdura di stagione;
- Scegli prodotti con i marchi di certificazione (es. fsc, eurolabel, ecc.) e di commercio equo (Fair Trade ecc.);
- Acquista prodotti con poco imballaggio o riciclabile, in contenitori riutilizzabili (evita prodotti preconfezionati, per la frutta e la verdura comprali sfusi evitando cestini e nylon... sono solo immondizie in più nel tuo cassonetto dei rifiuti);
- Evita i prodotti monodose, tanto imballaggio per poco prodotto; se non hai una famiglia numerosa, puoi sempre congelare quello che avanza;
- Fare la spesa in più persone conviene: l'esperienza dei G.A.S. (gruppi di acquisto solidale) lo dimostra;

- Acquista i detersivi e le bevande erogate alla spina, servendoti di contenitori riutilizzabili
- Per la spesa usa una borsa di tela, evitando ogni volta di acquistarne una in plastica (sono 7kg/anno procapite di immondizia!).

Il peso medio di un flacone in plastica per detersivi domestici varia da 60 a 70 g. La quantità media di detersivi liquidi venduti in un anno da un ipermercato è di circa 850.000 litri: un punto vendita contribuisce mediamente ogni anno alla formazione di circa 51.000 kg di rifiuto costituito da (soli) flaconi per detersivi.

www.cambieresti.net

www.retegas.org

| | |
|---|--|
|  | Ecolabel: marchio europeo di qualità ecologica che attesta che il prodotto o il servizio ha un ridotto impatto ambientale nel suo intero ciclo di vita. |
|  | Il Commercio Equo e Solidale (Fair Trade) promuove la giustizia sociale ed economica tra nord e sud del mondo, rispetto per i lavoratori e per le popolazioni indigene, lo sviluppo sostenibile. |
|  | Viene messo dal produttore sulla confezione di un detersivo per bucato indica che il prodotto rispetta la normativa sulla limitazione d'uso di fosfati nei detersivi (non significa che sia privo di fosfati). Non è prevista nessuna procedura di certificazione né di controllo, semplicemente il produttore è tenuto a rispettare la legge. |
|  | FSC identifica i prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Oltre che sul legno si può trovare su tutti i derivati della cellulosa (carta, tovaglioli, carta igienica, fazzoletti...) |

www.equ.it

www.fsc.it

www.fianza-etica.it

www.eco-label.com

www.altroconsumo.it

www.milanocarsharing.it

www.piedibus.it

Trasporto

- Utilizza il più possibile i mezzi pubblici e, quando possibile, prendi la bicicletta o fatti una passeggiata: farà bene a te e all'ambiente;
- Usa la macchina solo quando necessario, spegni il motore durante le soste e guida tenendo il motore a basso numero di giri;
- Privilegia automobili con impianti a metano/gpl;
- Il Piedi bus e il Bici bus sono un'ottima soluzione per mandare i bambini a scuola;
- Se possibile scegli il treno piuttosto che l'aereo;
- Car pooling: quando esci con gli amici, fai in modo di usare meno macchine possibili, e se qualcuno dei tuoi colleghi di lavoro abita dalle tue parti andate al lavoro insieme...
- Car sharing: in molte città è attivo questo sistema di autonoleggio self service

che ti mette a disposizione alcune auto ad ogni ora del giorno, ogni volta che ne hai bisogno. Potrai utilizzare l'auto per il tempo in cui realmente ti occorre, anche solo per un'ora, pagando per l'uso reale che ne fai.

www.icscarsharing.it