

**(Oggi in famiglia)**



www.ecostampa.it

# BASTA SPRECHI

## Rispettiamo l'ambiente. E anche il portafoglio

Dalla spesa «in comune» all'orto sul balcone, ecco i trucchi anticrisi e «verdi» dell'esperta di *Striscia* Cristina **Gabetti**

**A**ppuntamento a Copenhagen. I rappresentanti delle nazioni si incontreranno dal 7 al 18 dicembre per decidere le sorti del clima globale, con l'obiettivo di individuare le linee guida per ridurre le emissioni nocive.

Ma, tra lievi speranze – in Cina, Barack Obama aveva affossato la possibilità di raggiungere un accordo globale – e nuove promesse – lo stesso Obama ha poi detto che proporrà una riduzione, entro il 2020, del 17 per cento delle emissioni ameri-

cane rispetto ai livelli del 2005 – il semplice cittadino può già fare qualcosa. Impegnarsi a rispettare l'ambiente e ridurre i consumi, anche per affrontare la crisi economica.

### NON SOLO RINUNCE

I suggerimenti arrivano da *Occhio allo spreco* di Cristina **Gabetti** (Rizzoli), un manuale che, come dice il sottotitolo, indica come consumare meno e vivere meglio. «Essere ecocompatibili non significa vivere di rinunce», puntualizza **Gabetti**. «Significa esse-

re consapevoli delle proprie azioni e fare qualcosa per contrastare gli atteggiamenti "spreconi". Un esempio? «Per andare negli Stati Uniti prendo l'aereo, che però inquina molto [secondo *Legambiente*, l'aereo contribuisce per il 5 per cento ai consumi di petrolio nei trasporti mondiali, ndr]. Nel

mio piccolo, per compensare il danno ambientale, faccio un orto sul balcone».

### A COSTO ZERO

Ma non tutte le famiglie hanno le possibilità economiche per permettersi abiti in tessuti naturali o mettere le valvole termostatiche ai caloriferi

per ridurre la temperatura in casa.

«È vero, un jeans trattato naturalmente costa molto, ma durerà di più rispetto a un paio di pantaloni sintetici», dice **Gabetti**. «Ma si può rispettare l'ambiente e risparmiare denaro, anche a costo zero. Basta aprire gli occhi e informarsi».



### IN SIMBIOSI CON LA NATURA

A sinistra, *Occhio allo spreco - Consumare meno e vivere meglio*, di Cristina **Gabetti** (Rizzoli, 16 euro). Più a sinistra, l'autrice, 46 anni, titolare della rubrica *Occhio allo spreco* su *Striscia la Notizia* (per la foto si ringrazia Rodolfo Caggiani). **Gabetti** ha anche un sito: [www.cristinagabetti.com](http://www.cristinagabetti.com).

158 OGGI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

049104



## IL CONSUMO "INVISIBILE" DELLO STAND BY

Elettrodomestico	Potenza (Watt)	Utilizzo medio	Consumi anno (kWh)
Scaldabagno elettrico	1.000	3,5 ore/giorno	2.000
Stufa elettrica	2.000	1 ora/giorno per 2 mesi	120
Condizionatore	1.000	4 ore/giorno per 2 mesi	420
Frigorifero 300 litri con congelatore	200	-	240
Congelatore	200	-	420
Illuminazione	60-100	3,5 ore/giorno	360
Lavatrice	2.000	4 lavaggi/settimana a 60°C	300
Lavastoviglie	2.000	4 lavaggi/settimana	330
Forno elettrico	1.000	4 volte/settimana	100
Televisione	100	4 ore/giorno con stand-by	235
		4 ore/giorno senza stand-by	130
Videoregistratore	80	2 ore/giorno con stand-by	165
		2 ore/giorno senza stand-by	55
Computer	100	2 ore/giorno con stand-by	170
		2 ore/giorno senza stand-by	70
HI-FI	30	2 ore/giorno con stand-by	80
		2 ore/giorno senza stand-by	20

Ecco qualche esempio da seguire. «Lasciare gli elettrodomestici in stand by, ha un costo rilevante. Quando non usate il computer o la Tv, spegneteli sempre. O collegate tutte le spine a una presa elettrica multipla:

staccando quella, li spegnerete tutti». Cercate di usare la bicicletta o i mezzi pubblici. «Se portate i figli a scuola in macchina, date un passaggio anche ai bambini dei vostri vicini». Importante, poi, è anche

la scelta dell'auto. Secondo Legambiente, molte city car emettono 120 grammi di anidride carbonica al chilometro. Un Suv di lusso, invece, oltre 350 grammi a chilometro (vedi [www.vivi-constile.org](http://www.vivi-constile.org)).

### ECOCOMPATIBILI

A sinistra, cinque gesti che rispettano l'ambiente: coltivare un orto biologico, comprare latte e detersivi sfusi, riusare le bottiglie per rifornirsi d'acqua e andare in bicicletta. Nella tabella in basso, i dati di una ricerca Legambiente.

### SPESA COMUNE

«Un altro modo per mangiare sano è aderire a un gruppo d'acquisto. Ci si riunisce e si comprano prodotti biologici, di stagione, a un prezzo ridotto. Questa settimana ho ricevuto spinaci, mele, coste, taccole, cavolfiori, verze e una zucca: il necessario per la mia famiglia, per una settimana», racconta Cristina Gabetti, che ha marito e tre figli. «Poi potete comprare sfuso: detersivi, pasta, latte crudo "alla spina" [può costare la metà di quello del super, ndr]».

### LE QUATTRO "R"

Dovete lavare i piatti? «Usate l'acqua di cottura della pasta. Se invece usate la lavastoviglie, fatela funzionare solo a pieno carico e nelle ore in cui l'energia elettrica costa meno». Mentre vi lavate i denti, non lasciate aperto il rubinetto. La filosofia «verde» segue le quattro «R» che Gabetti riprende nel suo manuale: risparmiare, riutilizzare, riciclare e recuperare. «Per esempio, passate i vestiti dei figli grandi ai piccoli». Un pensiero va anche al Natale, per eccellenza periodo del consumismo: «Fatevi aiutare dai vostri figli a decorare la casa con materiali di recupero. E regalate cose "creative", magari un corso di cucina...».

Alice Corti

## Il decalogo per vivere ecologici

Per ridurre i consumi e rispettare l'ambiente, ecco un decalogo tratto da *Occhio allo spreco*.

- **Trasporti.** Preferite i mezzi pubblici, o la bicicletta, all'auto. Fate controllare la pressione delle gomme: risparmierete carburante. Noleggiate la bici o l'auto con il *bikesharing* e il *carsharing*. Se portate vostro figlio a scuola in auto, date un passaggio ai figli dei vicini.
- **Elettricità.** Quando uscite da una stanza, spegnete la luce. Sostituite le lampadine a incandescenza con quelle a fluorescenza. Non lasciate in stand by la Tv.
- **Gruppi d'acquisto.** Aderite a un gruppo d'acquisto solidale (la lista è su [www.retegas.org](http://www.retegas.org)). I costi si abbassano comprando prodotti locali in gruppo.
- **Rifiuti.** Fate la raccolta differenziata. Portate l'olio usato per i fritti nei contenitori per il recupero.
- **Riscaldamento.** Abbassate il termostato di un grado, l'ideale è non superare i 20 °C. Mettete le valvole termostatiche ai caloriferi.
- **Cibo.** Comprate prodotti di stagione e prediligete il *made in Italy*. Prima di fare la spesa, scrivete una lista: in questo modo non acquisterete cose superflue.
- **Detersivi.** Sostituite i detersivi tradizionali con quelli ecocompatibili. Comprate confezioni grandi e poi travasate il necessario in mini contenitori. Usate panni in microfibra.
- **Acqua.** Bevete meno acqua imbottigliata. In molte città è buona anche quella del rubinetto, altrimenti filtratela con una caraffa specifica. Tirate l'acqua dello sciacquone solo quando è necessario.
- **Piante.** Per bagnarle, usate l'acqua con cui avete lavato la frutta. E fate un orto in balcone.
- **In ufficio.** Non stampate i biglietti ticketless, ma annotatevi codice e posto.