

Consumi. Dalla spesa intelligente alla possibilità di ridurre o riciclare le rimanenze, le mosse per un minor impatto ambientale

In casa strategie anti-sprechi

Una famiglia in media «butta» 600 euro l'anno per cibi non consumati o scaduti

PAGINA A CURA DI
Rossella Cadeo
Manuela Soressi

L'inflazione ha superato il 2% a gennaio, sotto la spinta di alimentari e benzina. Le polveri sottili non smettono di assediare. Da negozi e supermercati sono spariti gli shopper di plastica, ma il nodo rifiuti resta irrisolto. Tre buoni motivi per riflettere sui comportamenti quotidiani e sulla necessità di una correzione di rotta: come spendere con più oculatezza, ridurre gli sprechi e aiutare l'ambiente? In effetti molto si può fare già all'interno delle mura domestiche, sul fronte alimentare (o degli acquisti in genere) e su quello energetico.

Avanzi quotidiani

Vasetti di yogurt e cespi di insalata che passano direttamente dal frigorifero al bidone. Abiti acquistati e mai indossati che restano appesi nell'armadio per anni. Rubinetti lasciati gocciolare per incuria o disattenzione. Luci accese in tutte le stanze e standby che non si staccano. Vassoi di salumi o ciotole di frutta intonsi ma destinati all'immondizia perché nessuno, al supermercato o al self-service, li ha comprati. Lo spreco è un fantasma che accompagna i gesti di tutti i giorni ma che resta spesso invisibile: basti pensare che - secondo il dossier sullo "Spreco alimentare in Italia" realizzato per Last Minute Market - ogni anno se ne va nell'immondizia il 3% del Pil italiano. Si calcola che circa 600 euro l'anno a famiglia di alimenti non consumati prima della scadenza che finiscono in spazzatura.

Si stanno però moltiplicando

azioni e propositi volti a porre un freno all'usa-e-getta (e a volte neppure usa). Ad aprile ad esempio (dal 16 al 23) si svolgerà la 2ª edizione di "Porta la sporta" (promossa da Associazione dei comuni virtuosi, Wwf, **Italia Nostra**, Tci, Adiconsum e patrocinata dal ministero dell'Ambiente), per sostenere l'utilizzo della borsa al posto dei sacchetti monouso ma anche per diffondere, con eventi e iniziative, la cultura delle 4 R (rifiuta, riduci, riusa, ricicla). A Milano è partito "Ridere in casa", acronimo del progetto "Riduzione degli sprechi in casa", ideato dall'università Milano-Bicocca per trasformare lo spreco in risorsa ed educare al consumo sostenibile, riducendo del 50% gli sprechi di cibo e di acqua.

Contromosse

Il taglio allo spreco parte da tante, piccole azioni di ogni giorno. A partire dalla spesa che va calibrata sulle effettive esigenze, visto che, secondo l'associazione dei consumatori Adoc, nel 67% dei casi dietro lo spreco c'è una spesa eccessiva e nel 24% la mancata attenzione alla data di scadenza. Quindi, meglio andare al supermercato con una lista (e rispettarla), dotarsi di borsa termica per riporre gli alimenti deperibili. Poi c'è la corretta organizzazione del frigorifero: introdurre gli alimenti in modo razionale; evitare che poggino sulle pareti, in particolare su quella di fondo, così da permettere una corretta refrigerazione; mettere in evidenza i prodotti più vicini al termine di scadenza (e senza voler acquistare assolutamente il prodotto con la scadenza più lontana se si sa che lo consumeremo a breve). Ma attenzione, come ricorda Assolatte,

non buttare via uno yogurt o una mozzarella perché appena scaduti: se conservati in modo corretto, continuano a essere buoni per qualche giorno. E si può anche riscoprire (o imparare) l'arte di cucinare con gli avanzi (come insegnano diversi libri o i blog su ricette e consigli).

Meno imballaggi

Collegato al tema della spesa, c'è quello degli imballaggi: ricordarsi di portare sempre con sé una sporta riutilizzabile, visto tra l'altro che i nuovi shopper biodegradabili costano fino a 10 cent l'uno. Preferire, se si acquistano prodotti confezionati, packaging non complessi: si produrranno meno scarti e la raccolta differenziata sarà più facile. Chi ha pazienza potrà scegliere di comprare sfuso o alla spina (limitatamente ad alcune merceologie, come pasta o detersivi): meno rifiuti e scontrino più basso anche del 30 per cento.

Altri settori e stili di vita

Le strategie anti-sprechi non riguardano solo la dispensa. Abiti, scarpe, mobili, oggetti in buono stato ma che non ci va più di tenere (o che non ci stanno più in casa) possono trovare uno sbocco diverso dalla discarica: mercatini dell'usato e baratto sono soluzioni diffuse per rimettere in circolo cose di seconda mano (ma non ancora spazzatura) o rinnovare parte del vestiario o del mobilio senza affollare armadi e stanze.

Anche rivedere alcuni stili di vita può aiutare a evitare sprechi e produzione di rifiuti e spese inutili: perché ad esempio comprare un trapano anziché ricorrere al noleggio quelle tre o

quattro volte che servirà? Affittare le cose che si useranno sporadicamente (nell'auto la formula si chiama sharing) è una opzione che sta prendendo sempre più piede e che, in fin dei conti, consente anche di ottenere qualche risparmio.

Energia e acqua

Ma è nell'ambito energetico che si può ottenere il maggiore ritorno in termini di lotta agli sprechi (privati e collettivi) e di rispetto ambientale. A sollecitare gli utenti verso comportamenti responsabili è arrivata (dal luglio 2010) la bioraria, il sistema per il quale la luce costa più di giorno e meno la notte, il week end e nei festivi. Sono ormai 20 milioni le famiglie coinvolte (si veda l'articolo sotto): ora il risparmio si aggira su poche decine di euro all'anno, ma dal 2012 (quando la differenza fra le due fasce orarie sarà più marcata del 10% attuale) evidenti saranno gli effetti dei buoni e dei cattivi comportamenti. Per prepararsi, quindi, attenzione all'ora di utilizzo degli apparecchi, alla classe e alla collocazione degli elettrodomestici, al tipo di lampadine utilizzate. Senza dimenticare gli stand by: gli apparecchi collegati alla rete elettrica spenti o non in uso consumano l'11-13% di tutta l'elettricità della famiglia, per una spesa di 50-60 euro all'anno. E un terzo di quelli in vendita - secondo uno studio del gruppo Erg del Politecnico di Milano - non rispetta ancora la direttiva europea sui limiti di potenza assorbita in modalità stand by. Due semplici rimedi per evitare che tv o pc continuino a consumare energia anche da spenti: dotarsi di una banale ciabatta con interruttore o ricordarsi di staccare la spina.

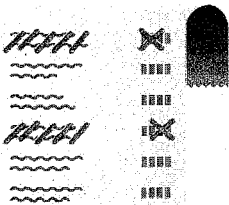
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tutte le azioni utili

ILLUSTRAZIONI LATIGRE

Quali contromosse è possibile prendere per evitare uscite inutili e tenere sotto controlli il bilancio familiare

ALIMENTARI E DISPENSA



01 | LISTA DELLA SPESA

Prima di andare a fare la spesa fare un elenco di ciò che si ha in casa e di quello che servirà. E rispettare la lista, senza farsi prendere dall'impulso del momento

02 | FRIGORIFERO

Finire ciò che si ha in frigo, avanzi inclusi, o in casa prima di fare altri acquisti per la dispensa. Organizzare le scorte secondo un "piano" di consumo. Anche la sistemazione degli alimenti deve essere razionale per una buona refrigerazione

03 | SCADENZA

Controllare la scadenza sui prodotti che si hanno in casa. «Da consumarsi entro giorno/mese» indica i prodotti più rapidamente deperibili. Ma anche per altri prodotti la data di scadenza non è tassativa

04 | AVANZI

Non trascurare l'idea di riutilizzare quanto non si è consumato per creare piatti particolari. Esistono molte ricette sui siti e sui blog

04 | DOSI GIUSTE

Gli acquisti (soprattutto di cibi) vanno calibrati alle esigenze del nucleo familiare e delle abitudini

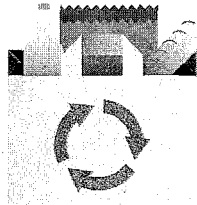
05 | DI STAGIONE E LOCALI

Rifornirsi di prodotti di stagione e del territorio. Sono in aumento i farmer's market, i mercati degli agricoltori che vendono direttamente i loro prodotti (705 i mercati di Campagna amica aperti in tutte le regioni). Garanzia in termini di genuinità, recupero varietà della tradizione, minori imballaggi, convenienza

06 | SITI UTILI

www.campagnamica.it
www.slate.com/id/2258507/
www.myzerowaste.com

IMBALLAGGI E AVANZI



01 | PORTA LA SPORTA

La seconda edizione dell'iniziativa della settimana nazionale "porta la sporta" (dal 16 al 23 aprile) coincide con l'anno di entrata in vigore del divieto di commercializzazione degli shopper di plastica e con il recepimento della direttiva rifiuti. La manifestazione intende promuovere l'utilizzo della borsa in sostituzione dei sacchetti monouso e forme alternative di consumo consapevole per andare oltre l'usa-e-getta

02 | SFUSIO ALLA SPINA

Si diffondono i prodotti commercializzati senza confezione (come pasta, acqua, detersivi, latte, vino): così si contengono imballaggi e rifiuti e si spende meno (dal 20 al 30%). Il limite può essere la diffusione dei punti vendita (ma ci sono corner anche in alcuni supermercati). Il consumatore deve essere disponibile a organizzarsi

03 | PACKAGING SOSTENIBILE

No alle confezioni troppo elaborate: costituiscono uno spreco in termini di materiale e danno luogo a più rifiuti

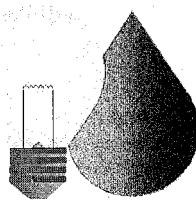
04 | TRA RICICLO E RIFIUTI

Certi prodotti a fine vita possono servire per altri utilizzi in ambito domestico. Gli scarti invece con la raccolta differenziata entrano nel ciclo del recupero e del corretto smaltimento (se il comune ha attivato il servizio)

05 | SITI UTILI

www.conai.org
www.detersivisfusi.it
www.legambiente.it
www.menoriuti.org
www.portalasporta.it
www.wwf.it

ENERGIA E ACQUA



01 | BIORARIA

Dal luglio 2010 le famiglie che non sono passate al libero mercato dell'elettricità pagano la luce secondo due fasce orarie di consumo (8-19 feriali e 19-8, week end e festivi). Dal 2012 la differenza fra i due prezzi sarà più marcata del 10% attuale

02 | STAND BY

Un terzo degli apparecchi in vendita non rispetta le norme europee sullo stand by (dal 2010 se non in funzione non devono superare 1 Watt di potenza assorbita). Leggere le etichette e per quelli in casa dotarsi di ciabatta con interruttore o di prese elettriche intelligenti

03 | ELETTRODOMESTICI

I più energivori, anche da spenti, sono fotocopiatrici, stampanti laser, decoder, router, tv, videogiochi, macchinette caffè. In fase di acquisto guardare la classe energetica

04 | ILLUMINAZIONE

Sostituire le lampade a incandescenza con quelle fluorescenti e led, a minor consumo. Già fuori produzione quelle a incandescenza da 100 e da 75 watt. A settembre tocca ai 60 watt.

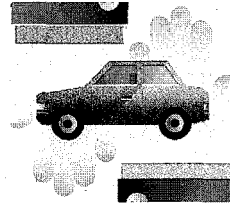
05 | ACQUA

Ogni giorno si consumano circa 250 litri d'acqua pro capite. Frangiflutti, doccia anziché bagno, e altri accorgimenti possono ridurre gli sprechi. Consigli dalle Agenzie per l'ambiente locali (Arpa) e sui siti delle associazioni dei consumatori

06 | SITI UTILI

www.altroconsumo.it
www.autorita.energia.it
www.eerg.it
www.enea.it
www.tuttoconsumatori.it

ADDIO PROPRIETÀ



01 | AFFITTO

Alternativa valida per gli oggetti con minore frequenza di utilizzo (utensili per lavori in casa, attrezzi sportivi), per chi vuol seguire la moda senza svenarsi (borse, accessori, abiti da cerimonia), per film, auto. Disponibili anche forme di abbonamento

02 | USATO

Mercatini e negozi di seconda mano: chi acquista risparmia fino al 70% e chi vende può spuntare qualcosa su un bene che non gli serve più. I punti vendita sono tra l'altro in crescita anche per una legge (13/2009) che ha previsto la valorizzazione dei mercati dell'usato negli spazi comunali

03 | BARATTI

Libri, dischi, cd, giocattoli, vestiti per bambini, abbigliamento ma anche altri oggetti a forte ricambio (se ancora in buono stato) possono essere scambiati. Si organizzano anche party a tema (swap party) e ci sono siti che mettono in contatto domanda e offerta (anche nel settore vacanze)

04 | SHARING

Formula originariamente nata nel settore auto. Oggi riguarda anche altri mezzi di trasporto, in particolare biciclette (per le quali il servizio è offerto dal comune). Requisito base: disponibilità a pianificare lo spostamento

05 | BANCHE DEL TEMPO

Due ore di lezione di inglese o di babysitteraggio in cambio di qualche intervento di manutenzione in casa. Le attività possono essere le più diverse e prevedere anche il prestito o lo scambio di oggetti

06 | SITI UTILI

www.borseinaffitto.it
www.freecycle.org
www.girabito
www.vivergratis.it

Indirizzi internet

- www.alcenero.it
- www.bancoalimentare.org
- www.biellathewoolcompany.it
- www.butastupa.net
- www.chiudilrubinetto.it
- www.ecocucina.org
- www.ilbuonocheavanza.it
- www.immediatest.com
- www.iomiamo.it
- www.lastminutemarket.it
- www.medlaine.eu
- www.morrison.co.uk
- www.nonsprecare.it
- www.pastobuono.it
- www.quelchece.it
- www.sommelier.it
- www.unannocontrollo spreco.org



**ROSSELLA CADEO
MANUELA SORESSI**

**Il censimento
degli sprechi
che rovinano
i conti di casa**

Piccoli sprechi, grandi danni: nella spazzatura di casa finiscono 600 euro all'anno di cibi non consumati prima della scadenza. In totale 18 mila tonnellate di alimenti, quanto servirebbe a sfamare la popolazione di un paese come la Spagna (circa 45 milioni di persone), 37 miliardi di euro, il 3% del Pil. Numeri impressionanti - tratti dal «Libro nero sullo spreco alimentare in Italia» di Andrea Segré, preside della facoltà di agraria di Bologna e ideatore di Lastminute market, progetto per il recupero del cibo invenduto -, che servono a censire il gigantesco blob di avanzi che esce anche dalle nostre case.

E che si nutre di banali comportamenti quotidiani. Yogurt buttati via perché dimenticati nel frigo (eppure si era cercata la confezione con la data di scadenza più lontana), frutta esotica marcita prima di arrivare in tavola, zucchine che non si è mai trovato il tempo di cucinare, carne, salumi e dolci comprati in eccesso rispetto al gruppo di ospiti a cena. Ci sono poi sprechi che vanno oltre la tavola o il frigorifero: le scarpe indossate tre volte in dieci anni, i vestiti lasciati invecchiare nell'armadio in attesa dell'occasione giusta, la tutina del bambino subito troppo corta. Ancora: quanti sanno che anche da spenti (in stand by), gli apparecchi di casa, in particolare decoder, tv e videogiochi, continuano ad assorbire energia? Dalla presa di casa se ne vanno 50-60 euro all'anno pari all'11% circa della bolletta media di una famiglia.

Ma cambiare rotta si può e ne trarranno beneficio sia il quadermo dei conti di casa sia quello dell'ambiente. Anche in questo caso basteranno piccoli gesti quotidiani: l'elenco della spesa (che una volta stilato dovrà anche essere rispettato), la sporta riutilizzabile, la gestione razionale del frigorifero, qualche nuova ricetta dagli avanzi riciclati.

E perché non trovare alternative alla proprietà? Noleggio, baratto, sharing, cessione dell'usato, condivisione, stanno diventando stili di vita, in nome dello "spreco zero". Infine un ultimo, ma non trascurabile accorgimento: ricordatevi di staccare la spina.

Servizi • pagina 33