

La convenienza parte da casa tua": è lo slogan dell'iniziativa *Controcorrente*, campagna promossa da *Altroconsumo* per informare e sensibilizzare gli utenti sul risparmio energetico domestico. Cominciata il 10 febbraio, fornisce, attraverso il sito dell'associazione, consigli utili a modificare i comportamenti quotidiani per rendere più efficiente il consumo d'energia. E spesso bastano poche attenzioni per condurre una vita "sostenibile" e abbassare i costi in bolletta. Le pagine web del giornale forniscono agli utenti consigli utili per calcolare il consumo individuale di luce e gas e per risparmiare dove possibile, e

contengono schede interattive sui principali elettrodomestici che spiegano come usarli e come sceglierli.

Il tema è quanto mai sentito e anche l'Adiconsum si è impegnata, negli anni, sul fronte del risparmio domestico. Sul sito www.adiconsum.it (sezione "Energia e ambiente: Le guide del consumatore") è scaricabile gratuitamente una vademecum con tutto quello che c'è da sapere per ottimizzare il consumo energetico in casa scegliendo gli impianti giusti e adoperandoli al meglio. Fondamentale, infatti, è cambiare quella cultura dello spreco basata su cattive abitudini che per distrazione o scarsa cognizione sono spesso radicate.

Con l'aiuto di Pieraldo Isolani, responsabile energia Adiconsum e dei contenuti della campagna *Controcorrente*, abbiamo stilato un elenco di accorgimenti per risparmiare energia e denaro fra le mura domestiche. Non dimenticando che, oltre a tenere un comportamento più responsabile, queste indicazioni favoriscono tutti in tempo di crisi.

RISCALDAMENTO

- Non coprite i radiatori con mobili o tende, che impediscono al calore di diffondersi.
- Aprite le finestre per un tempo limitato, possibilmente nelle ore più calde della giornata e quando la caldaia è spenta.
- Abbassate le persiane nelle ore notturne, per mantenere calda la casa: i vetri disperdono il calore.
- Spurgate spesso l'aria dei radiatori (basta girare la manopola laterale per qualche secondo): questo semplice gesto li mantiene più efficienti.
- Tenete chiusa la porta delle stanze poco usate, come la camera degli ospiti

o i ripostigli. ● Mantenete la caldaia a una temperatura di 19-20 gradi. Se il radiatore si appoggia a un muro che dà sull'esterno, ponete un isolante fra questo e la parete.

- Isolate, quando possibile, anche il cassetto degli avvolgibili sopra le finestre.

LUCE

- Diffidate degli antichi lampadari con cinque o più lampade: sono scenografici, ma del tutto antieconomici. Sei lampadine da 25 watt illuminano come una da 100, ma consumano il 50% in più.
- Quando capiterà di dover sostituire una lampadina, non acquistate la prima che capita.
- Le normali lampade a incandescenza brillano poco e consumano tanto, vanno quindi bene per gli ambienti dove la luce resta accesa per poco. Scegliete invece lampade alogene per illuminare punti

Spurgare l'aria dai radiatori corrisponde a un utilizzo più corretto dei termosifoni e a mantenerli sempre in efficienza

CAMBIA ABITUDINE ACCENDI IL RISPARMIO

Bastano piccoli accorgimenti quotidiani per consumare meno e vedere i benefici in bolletta

precisi e lampade fluorescenti compatte per gli ambienti in cui la luce resta accesa per molte ore: rispetto a quella a incandescenza, consumano meno e durano di più, anche se il costo iniziale è superiore. Il risparmio finale, però, sarà di circa 15 euro all'anno.

- Pulite gli apparecchi di illuminazione staccando la corrente, in modo da evitare una riduzione di luce.
- Tinteggiate le pareti con colori chiari, in modo che la luce si diffonda con più facilità.

Lampadina rotta? Subito ne compriamo un'altra, ma quanti lo fanno tenendo conto delle giuste esigenze e della qualità?

LAVATRICE

- Evitate il programma di asciugatura se non è necessario.
- Usate la lavatrice solo a pieno carico. I lavaggi a mezzo carico e i programmi economici consentono un risparmio piuttosto limitato.
- Separate il bucato in base al tipo di tessuto e di sporco: scegliere correttamente il pro-





LAVASTOVIGLIE

● Usatela a pieno carico: che sia colma o contenga solo un piatto, l'impiego energetico è lo stesso. ● Il programma intensivo consuma moltissimo: usatelo con parsimonia. ● Non esagerate col detersivo: vale lo stesso discorso della lavatrice. ● Non usate il programma di asciugatura, piuttosto aprite subito lo sportello a fine lavaggio: risparmierete fino al 45% d'energia ottenendo lo stesso risultato. ● Pulite i filtri regolarmente e usate il sale per contrastare la formazione di calcare. ● Chiudete il rubinetto dell'acqua dopo ogni lavaggio e lasciate lo sportello socchiuso quando la macchina non lavora.

FRIGORIFERO

● Regolate la temperatura a un valore intermedio fra i 4 e 10 gradi. ● Non mettete in frigo pietanze ancora calde. ● Riponete i cibi in modo razionale, considerando che la parte più fredda è in basso, sopra il cassetto della verdura. ● Aprite la porta del frigo solo quando necessario e non lasciatela mai spalancata o socchiusa. ● Controllate periodicamente che le guarnizioni di gomma siano in buono stato: svolgono un ruolo fondamentale contro la dispersione di energia e non devono essere rovinate. ● Pulite la

Lo sapevate che fra il retro del frigorifero e la parete su cui poggia devono esserci almeno dieci centimetri?

Dall'energia elettrica al

programma di lavaggio vuol dire utilizzare la macchina in modo efficace e consumare meno energia. ● Lavate i capi tra i 30 e i

Dovete usare la lavatrice? Fatelo quando si consuma di meno, cioè alla sera, e quando partite lasciate aperto l'oblò

60 gradi, a 90 gradi solo la biancheria da disinfettare. ● Usate la giusta dose di detersivo: la buona riuscita del bucato non dipende dalla quantità di sapone. ● Informatevi sulla durezza dell'acqua: più l'acqua è dolce (quindi meno calcarea), migliore è la riuscita del bucato. ● Eliminate il prelavaggio; strofinate le macchie prima di metterle in lavatrice. ● Pulite periodicamente filtro e vaschette. ● Se partite, staccate la spina e socchiudete l'oblò. ● Azionate la lavatrice alla sera: costa meno.

gas, l'efficienza

serpentina una volta all'anno. ● Controllate che tra la parete e il retro del frigo vi sia uno spazio di almeno dieci centimetri.

FORNO

● Durante la cottura, apritelo meno possibile. ● Preriscaldatelo solo se la ricetta lo richiede. ● Spegnete il forno qualche minuto prima dei tempi richiesti per sfruttare il calore residuo. ● Pulitelo spesso (possibilmente dopo ogni utilizzo). ● Usate sempre il microonde per riscaldare o scongelare: consuma il 50% in meno del forno elettrico.

ACQUA

● Preferite la doccia al bagno: userete circa 50 litri d'acqua a fronte dei 100 utili per

MEGLIO STACCARE LA SPINA

Quale maggiore comodità di addormentarsi sul divano e spegnere la Tv, un istante prima di chiudere gli occhi, con il semplice click di un telecomando? Il problema è che la Tv non è spenta, ma in stand-by: la piccola spia rossa accesa denuncia un persistente, benché inferiore, dispendio di

energia. La modalità stand-by è prerogativa di radio, computer, decoder, lettori dvd, forni a microonde: **tutti questi apparecchi continuano a consumare elettricità anche "in letargo"**, cioè spenti ma collegati alla presa della corrente. Rispetto ad alcuni anni fa, oggi lo stand-by consuma

meno e l'Unione europea sta approntando un regolamento che ne limiti il consumo a circa un watt, ma finora alcuni modelli di decoder digitali in stand-by consumano 12-13 watt, che significa **oltre 20 euro all'anno solo per tenere accesa una spia luminosa**. Insomma, si tratta più di un'abitudine che di una necessità reale, perché il risparmio di tempo

e fatica è irrisorio, mentre quello energetico si aggira sui 50 euro annui per abitazione. *Altroconsumo* consiglia di collegare gli elettrodomestici con modalità stand-by a una multipresa (la cosiddetta "ciabatta") con interruttore. Spegnendo quest'ultimo si arrestano tutti gli apparecchi insieme e si è sicuri di azzerare il consumo energetico.

riempire la vasca. ● Abbandonate l'abitudine di lasciare il rubinetto aperto mentre vi lavate i denti. L'acqua è necessaria solo all'inizio del lavaggio, per bagnare lo spazzolino, e alla fine, per sciacquarlo. ● Durante la rasatura, non lasciate il rubinetto aperto per sciacquare il rasoio. Riempite piuttosto il lavandino per metà e usate quell'acqua per rimuovere di tanto in tanto la schiuma da barba. ● Lo sciacquone del water consuma circa dieci litri d'acqua per ogni getto, quantità non sempre necessaria. ● Se non si dispone di un moderno sistema con doppio pulsante di scarico, si può ricorrere a un trucco per ridurre lo spreco: inserire nella cassetta una bottiglia di plastica da un litro piena d'acqua e, naturalmente, ben chiusa. ● Lavate i piatti in modo intelligente: raccoglieteli tutti den-



Le guarnizioni del frigo vanno controllate nel tempo: se sono rovinate o troppo schiacciate disperdono energia

della casa s'accompagna alla capacità di non sprecare

tro una vasca del lavabo e copriteli di acqua calda (meglio se riciclata, per esempio, dalla cottura della pasta). Man mano che li insaponate, passateli nell'altra vasca e solo quando sarà piena aprite il rubinetto per sciacquarli. ● Conservate l'acqua impiegata per lavare frutta e verdura e riutilizzatela per innaffiare le piante. ● Quando sarà possibile, aggiungete ai vostri rubinetti un miscelatore d'aria. Si tratta di una miglioria dal costo irrisorio e di facile installazione che vi permetterà di risparmiare circa la metà dell'acqua utilizzata, senza percepire alcuna differenza "al tatto". La piccola valvola, infatti, mescola l'aria con l'acqua in uscita, espandendola, ma ri-

Quando scegliamo gli elettrodomestici, leggiamo l'etichetta energetica, per capire quanto consumeremo

ducendone nettamente il consumo. «L'attenzione al risparmio e alla sostenibilità nelle abitudini di ogni giorno è molto importante», afferma Pieraldo Isolani. «E fondamentale risulta anche la scelta di elettrodomestici a basso consumo e di impianti ecologici efficienti sia a livello di singola abitazione sia di condomini». Dunque, se bisogna cambiare la vecchia lavatrice, o dobbiamo acquistare una lavastoviglie, occorre studiare con molta attenzione l'etichetta energetica e fare un investimento iniziale per assicurarsi un prodotto di classe A o superiore. Perché, nel tempo, il risparmio in bolletta diventa notevole. ■

50% di consumo in più per sei lampadine da 25 watt che illuminano come una sola da 100