



## ISTITUTO COMPRENSIVO "D'AOSTA"

*Tutti gli usi della parola a tutti, non perché tutti siano artisti, ma perché nessuno sia schiavo (Rodari)*

**PER UNA SCUOLA  
ECOSOSTENIBILE**  
Percorso formativo  
2016.2018



**Ambiente: i consigli dell'Enea  
per un inverno ecosostenibile.**

**Piccoli accorgimenti per trascorrere l'inverno coniugando  
risparmio energetico, lotta agli sprechi e buona alimentazione**

### Risparmio energetico

Durante l'inverno si passa più tempo in casa, si utilizzano di più elettrodomestici ed apparecchiature elettroniche e si consuma più energia: qui di seguito alcune buone pratiche per ridurre fino al 10% i consumi energetici e per risparmiare fino al 40%:



1. regola la temperatura dell'ambiente in base all'utilizzo degli spazi e al numero delle persone presenti;
2. arieggia spesso le stanze per garantire un ambiente salubre,

bastano pochi minuti per rinnovare l'aria;

3. mantieni le luci accese solo nelle stanze che utilizzi;
4. dopo l'uso, spegni gli elettrodomestici dall'interruttore generale, in standby continuano a consumare energia elettrica;
5. utilizza la lavastoviglie solo a pieno carico;
6. con più tempo a disposizione, ti sarà più facile lasciare l'automobile in garage, usare i mezzi pubblici per spostarti oppure cogliere l'occasione per fare una salutare passeggiata;

7. se pensi di regalare o regalarti nuovi elettrodomestici e *smart utility*, potrai risparmiare fino al 40% sui consumi con i modelli più efficienti, quindi occhio alle etichette energetiche;

8. regalati un cronotermostato ambiente che ti permetterà di programmare il funzionamento dell'impianto di riscaldamento e di consumare solo l'energia necessaria a soddisfare i tuoi bisogni;

9. acquista rilevatori di presenza (che controllano automaticamente l'accensione e lo spegnimento della luce in base alla presenza di persone all'interno di un ambiente) e prese intelligenti (che misurano il consumo dei dispositivi collegati e ne permettono il controllo remoto attraverso smartphone e PC);



10. se vai in vacanza, spegni l'impianto di riscaldamento (se hai il cronotermostato puoi inserire la funzione "vacanza" e programmare l'accensione qualche ora prima di rientrare) e stacca tutti i dispositivi collegati alla rete elettrica.

### **Sprechi alimentari**

Lo spreco totale di cibo in Italia è pari a circa 5,5 milioni di tonnellate/anno<sup>[1]</sup>, in particolare lo spreco lungo tutta la filiera agroalimentare è superiore a 90 kg procapite mentre a livello domestico si valuta uno spreco di circa 42 kg procapite in termini di avanzi non riutilizzati e alimenti scaduti o andati a male. Secondo studi dell'ENEA, di questi 42 kg procapite sprecati, oltre 10 kg sono costituiti da verdure e prodotti ortofrutticoli, per un totale di oltre 1,3 milioni di tonnellate con cui si potrebbero produrre oltre 41 milioni di m<sup>3</sup> di biometano l'equivalente dell'energia necessaria per riscaldare 46mila appartamenti (valore medio per il riscaldamento di un appartamento di 100 mq situato a Roma (880 m<sup>3</sup> di biometano) con un risparmio di circa 2 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>.

L'ENEA da anni è impegnata nella diffusione di buone pratiche per la riduzione degli sprechi di cibo, per la realizzazione di alimenti meno deperibili e processi di produzione più sostenibili e infine per l'impiego degli scarti alimentari nella produzione di biogas e di compost di qualità. E' proprio da queste attività e dall'esperienza pluriennale dei nostri ricercatori, che abbiamo preso spunto per promuovere alcune buone pratiche, riducendo gli sprechi e risparmiando denaro ed energia.

1. Pianifica quanto più possibile il reale quantitativo di cibo che ogni persona può tollerare durante una pasto medio<sup>[2]</sup>;



2. durante la spesa valuta le scadenze dei vari prodotti che acquisti, pensando a quando li userai, al mancato consumo che si tradurrebbe automaticamente in uno scarto o se sarà possibile reimpiegarlo in seguito;

3. fai attenzione alle etichette degli alimenti perché riportano

informazioni importanti su tecnologie o ingredienti che ci aiutano a limitare lo spreco alimentare: il latte ad esempio oggi viene sottoposto a processi che ne mantengono inalterate tutte le proprietà estendendone notevolmente la *shelf life*, vale a dire la "vita del prodotto sullo scaffale" (ad esempio la pastorizzazione ESL, *Extended Shelf Life*, o la microfiltrazione); oppure alcuni prodotti (come biscotti, grissini, fette biscottate) vengono arricchiti con aromi di origine vegetale estratti con processi sostenibili, che ne prevengono l'irrancidimento in modo naturale e sicuro<sup>[3]</sup>;

4. prediligi quei prodotti che hanno indicato il destino del *packaging* a fine ciclo. Ridurrai il carico di porzione indifferenziata nella tua immondizia;

5. valuta se alcune fasi della preparazione delle vivande possono essere posticipate: ad esempio mentre prepari cibi freschi o crudi come insalate o verdure provvedi al condimento solo al momento di servirli, questo ti consentirà di conservarli se non consumati per pasti successivi;

6. al momento della raccolta degli avanzi valuta la quantità di cibi che realmente puoi consumare nei giorni successivi e invita gli ospiti a portare con se parte di quello che è avanzato specie di quello che è stato più apprezzato. Piccole porzioni saranno più gradite;

7. utilizza gli avanzi di cucina per creare nuove pietanze;

8. informati sui programmi di risposta allo spreco alimentare attivi nella tua città, oppure dona il tuo surplus alimentare alle onlus a te vicine che raccolgono gli avanzi di cibo "buono" e redistribuiscono ai meno abbienti<sup>[4]</sup>;

9. preferisci il biologico, in quanto l'agricoltura biologica contribuisce a consumare meno energia e ad emettere meno CO<sub>2</sub> in atmosfera, tagliando i consumi energetici del settore agricoltura e industria alimentare di almeno il 25% rispetto all'agricoltura convenzionale; inoltre, non inquina le falde acquifere perché non utilizza fertilizzanti e fitosanitari di sintesi;

10. conferisci gli avanzi di cibo e gli shopper in bioplastica biodegradabile e compostabile nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo compost<sup>[5]</sup>.

## Buona alimentazione

Nella classifica dei Paesi con agricoltura più sostenibile, meno sprechi e alimentazione equilibrata<sup>[6]</sup>, l'Italia si colloca solo al sesto posto dopo Francia, Giappone, Canada, Germania e Regno Unito. Anche i dati sulla nutrizione non sono incoraggianti: siamo il terzo Paese nel mondo per eccessiva alimentazione e al secondo posto per obesità e sovrappeso nella fascia d'età 2 - 18 anni. Per un inverno *smart* dal punto di vista della salute e del benessere è utile arricchire la nostra dieta con i cibi che secondo alcuni recenti studi oltre a mantenerci in forma, sono in grado di prevenire e migliorare il quadro clinico di alcune patologie come veri e propri farmaci. Dall'ENEA, ecco allora alcuni consigli per una dieta "intelligente".



1. Frutta e verdura fresche: oltre a vitamine e sali minerali sono ricchi di polifenoli e antiossidanti naturali e sono in grado di contrastare l'invecchiamento e le malattie legate alla senescenza, hanno un'azione positiva a livello cardiovascolare e nella prevenzione contro il cancro<sup>[7]</sup>;
2. frutti neri (mirtilli e uva nera): contengono il resveratrolo, della famiglia dei polifenoli e sono in grado di diminuire gli effetti tossici dell'ambiente<sup>[8]</sup>;
3. frutta secca, semi di lino e semi oleosi: oltre a tocoferoli e fibre che saziano, contengono gli omega 3, utili a contrastare ipercolesterolemia e artrite<sup>[9]</sup>; inoltre hanno un notevole effetto antinfiammatorio e antidegenerativo a livello muscolare;
4. curcuma: contiene la curcumina un potente antiossidante utile come antinfiammatorio<sup>[10]</sup>;
5. tè verde: contiene epigallocatechina - 3 - gallato che è essenziale per un'efficace azione antinvecchiamento<sup>[11]</sup>.