

## Consigli ecologici:

Già pochi cambiamenti di impostazione nell'agire personale sono in grado di produrre effetti significativi.

Una riduzione degna di nota dell'impronta ecologica personale richiede di seguire la "regola dei 5-F" che naturalmente in italiano diventano i 5 punti da osservare ( senza iniziale F).

- 1) Meglio non volare mai se possibile.

Riducete drasticamente i km percorsi in volo.

- 2) Mangiate meno carne e prodotti animali.

Riducete drasticamente il consumo di carne e formaggi, acquistate il più possibile prodotti biologici e consumate prodotti freschi di stagione.

- 3) Usate di meno la macchina.

Riducete i km da percorrere, moderate la velocità, se possibile non usate la macchina da soli e passate al più presto ad un modello ecologico .. es auto elettrica a energia solare.

- 4) Abitate come in una botte.

Abitate in case a bassa dispersione termica, di dimensioni ridotte, fate comunità alloggio, utilizzate solo energie rinnovabili, mobili e attrezzature che durino nel tempo, raggiungibili pubblicamente.

- 5) Abbiate gioia nell'intraprendere uno stile di vita adatto ad affrontare le sfide del futuro.

Godetevi la piacevole sensazione di vivere il meno possibile sulle spalle degli altri.

Prendetevi più tempo per voi stessi e la famiglia e godetelo; più gioie, più sapere, più amici, più saggezza, più divertimento.

Tutte le altre misure adottate a livello personale sono naturalmente bene accettate e possono essere utili sommate alle altre.

Per una società in grado di affrontare le sfide future, occorrono oltre alle iniziative personali, cambiamenti di rotta sostanziali nell'economia e nella società (spostare il baricentro dell'approvvigionamento energetico su su fonti rinnovabili come sole, vento, geotermia ... ecc),

decelerare in ritmi di vita (società part-time), modernizzare il sistema fiscale (chiudere certi tipi di scappatoia e premiare privati e aziende che agiscono di fatto in senso ecologico), fissare un tetto massimo allo sfruttamento delle risorse naturali, dare un reddito minimo di cittadinanza e migliorare la democrazia introducendo forme di democrazia diretta, soprattutto nei comuni.

### **Alimentazione:**

+Fate attenzione a non abbuffarvi (di solito è più sano mangiare un po di meno)

L'organizzazione mondiale per la salute consiglia di consumare ca. 2.500 kcal per persona al giorno, un po meno per le donne un po di più per gli uomini. Un abitante medio risiedente nei paesi dell'arco alpino consuma mediamente 3.700 kcal al giorno.

La società tedesca per la nutrizione mette a disposizione informazioni dettagliate per chi volesse nutrirsi con più consapevolezza sul proprio consumo di calorie.

+Provate a consumare molto meno carne e altri prodotti animali:

Questo aspetto ha risvolti importanti sulla vostra impronta ecologica e giova alla salute.

Dentro alla categoria "carne" la nostra impronta ecologica può subire diversi scostamenti. I volatili si piazzano come valore al di sopra della carne di maiale. La carne di manzo è da considerare 4 volte al di sopra di quella di maiale. Il manzo ha un altro punto di forza : le mucche possono consumare erbe che non sarebbero utili all'uomo. Il prezzo da pagare per questo è l'emissione di gas metano, un potente gas a effetto serra. Un bovino che si nutre esclusivamente di erbe è una rarità nel panorama attuale.

Si sono rilevate grosse differenze nel bilancio ecologico di animali della stessa specie.

Ad esempio uno steak di manzo ha un impronta ecologica 100 volte maggiore rispetto a un pezzo di trippa, che è già quasi considerata scarto.

Se inserite il pesce nel vostro menù, cercate di metterci pesce nostrano o perlomeno con un certificato di provenienza valido.

Attenzione: molti dei pesci di mare catalogati come "convenienti", sono in realtà già rari o addirittura in via di estinzione.

+Privilegiate l'acquisto di prodotti biologici.

Attenzione: è verissimo che l'impronta ecologica per i prodotti biologici risulti più grande di quella originata dai prodotti convenzionali. Questa differenza si spiega con il fatto che gli animali allevati con criteri Bio, crescono più lentamente, vivono decisamente più a lungo, e occupano più spazi nella natura quando escono dalle gabbie.

Nonostante causi un impronta ecologica maggiore, la soluzione bio è da consigliare sempre senza limitazioni. Nel momento in cui si calcola l'impronta ecologica, non è possibile illustrare tutti i vantaggi della scelta bio, mentre l'indicatore "rendita per superficie coltivata" assume importanza ai fini del calcolo dell'impronta e condiziona pesantemente il calcolo della stessa.

A ciò si aggiungono gli aspetti etici delle modalità di allevamento. A prescindere dai risvolti sull'impronta ecologica, per ogni consumatore dovrebbe essere inaccettabile tenere gli animali rinchiusi in gabbia.

+Provate a cucinare secondo ricette vegane e imparate a gustare piatti e sapori fino ad ora sconosciuti.

Uno stile di vita vegano concorre a formare un'impronta ecologica molto piccola.

Ma anche soltanto dimezzare il consumo di carne o tornare alle vecchie abitudini di un pasto di carne alla settimana hanno effetti notevoli per ridurre l'ampiezza della nostra impronta ecologica.

Consiglio: un cambiamento di fondo, condiviso e attuato da più persone, ha effetti più significativi in confronto a radicali cambiamenti di soggetti singoli sparsi.

+Evitate di gettare via il cibo:

A livello europeo si stima che circa 1/3 dei prodotti alimentari non sia stato consumato. Programmando accuratamente gli acquisti e valorizzando gli avanzi, sarete in grado di ridurre la produzione domestica di rifiuti.

Se chiederete porzioni più piccole al ristorante, se sosterrete le azioni per la raccolta di generi alimentari scaduti, ma ancora commestibili e acquisterete anche frutta e verdura non bella a vedersi, contribuirete a ridurre la produzione di rifiuti organici nella vostra regione.

+Fate attenzione alla provenienza dei generi alimentari.

Assegnate la vostra preferenza a prodotti di stagione e di provenienza locale e evitate i prodotti che necessitano di trasporto aereo per arrivare sulle vostre tavole (es: la frutta fuori stagione).

Evitate incartamenti superflui e l'acqua in bottiglia.

## **Abitare**

Con soluzioni tecniche adeguate e senza perdita di confort, si può risparmiare parecchio. Naturalmente si sta parlando della dimensione notte.

La sua impronta in tema di abitazione è condizionata in primis dalle dimensioni dell'abitazione e dal tipo di approvvigionamento energetico ( riscaldamento, acqua calda, tipo di energia usata).

+ Fate attenzione alle caratteristiche energetiche del locale che intendete affittare o realizzare in proprio.

+Quando scegliete il luogo in cui risiedere, assicuratevi che sia facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. Anche la casa più ecologica non serve a nulla se poi siete costretti a lunghi spostamenti in macchina.

+Impegnatevi a risanare il vostro appartamento/casa dal punto di vista termico ( finestre nuove, isolamento dei muri ).

+Sostituite i sistemi di riscaldamento a combustibili fossili con impianti a energia rinnovabile(energia solare, biomassa, energia geotermica)

+Fate attenzione alla temperatura che tenete in casa (20- 22 gradi).

+In inverno arieggiate brevemente ma in modo deciso anzichè tenere le finestre costantemente socchiuse.

+Passate all'uso di energia verde. Energia verde certificata riduce l'impronta energetica del 90%.

+Ponderate sempre bene l'eventuale acquisto di nuovi macchinari. Chiedetevi se sono proprio indispensabili e se il loro utilizzo sia compatibile con gli effetti ambientali che potrebbero causare.

+Evitate di lasciare apparecchi elettronici in standby e passate a tecniche di illuminazione più ecologiche.

+Installate un impianto fotovoltaico o aderite ad un progetto locale di energia eolica.

+Cercate di approvvigionarvi di acqua calda con l'energia solare.

+Usate l'acqua con parsimonia.

Attenzione: anche la costruzione di edifici ha effetti sull'impronta ecologica.

Questa è assegnata non a livello individuale, ma su base forfettaria nell'impronta grigia.

La costruzione della casa a basso consumo di energia, può lasciare dietro se un'impronta uguale a quella che deriva dall'uso domestico della casa per una vita intera. Nel complesso però questa nuova costruzione pesa soltanto un decimale di quanto pesa una casa costruita con i metodi convenzionali.

Nel lungo periodo, nel settore edilizio/abitativo le condizioni generali in cui si lavora sono di fondamentale importanza.

Alcuni tipi di risanamento energetico necessitano di alcuni decenni per ammortizzare i costi e non sono certo di grande aiuto per raggiungere traguardi ecologici a breve tempo, ma sono essenziali per gli obiettivi di lungo periodo.

## **Mobilità:**

Voli aerei:

Provate a razionalizzare al massimo le tratte percorse in aereo.

Provate a scegliere mete di vacanza che siano raggiungibili con il treno o in nave e risparmierete energia e stress nervoso. (Attenzione: le navi da crociera e gli hotel galleggianti a 6 stelle non sono da considerare mezzi di trasporto. L'impronta lasciata da essi per km percorso non è conveniente. Barche a vela sono gradevoli e da prendere in considerazione come mezzo per viaggiare).

Automobile: riducete i km percorsi in automobile. Usare la bicicletta è divertente e utile per la vostra forma fisica, usare il treno risparmia i nervi dallo stress e ci consente di avere tempo per leggere.

In particolare, nelle città la riduzione del traffico urbano coincide con la riduzione dell'impronta ecologica, ma ci riduce lo stress e alza la qualità del livello di vita in generale.

Cercate di non usare l'automobile da soli, organizzatevi per viaggiare in compagnia.

Ci sono applicazioni che ci aiutano a trovare un passaggio o a trovare persone che il passaggio lo gradirebbero ricevere.

(un passeggero riduce l'impronta del 50%, 2 passeggeri del 66%)

Quando siete alla guida, riducete la velocità massima. Una riduzione del 15% consentirà di risparmiare carburante in modo proporzionale alla riduzione di velocità. E di alzare il livello di sicurezza durante il viaggio in automobile.

Adottate uno stile di guida lungimirante senza effettuare brusche frenate o improvvise accelerazioni. Potrete risparmiare fino al 30% di carburante.

Tenete la vostra macchina controllata. La giusta pressione dei pneumatici consente di risparmiare il 4% di carburante, levare il portapacchi dal tetto dell'automobile abbatte il consumo fino all'8%.

Ogni qualvolta sia possibile, vi invitiamo a usare mezzi pubblici o la bicicletta per recarvi al lavoro. Impegnatevi a favore di iniziative che abbiano lo scopo di migliorare il trasporto pubblico o di costruire/ampliare le piste ciclabili.

Se è la vostra autovettura è proprio indispensabile per raggiungere il luogo di lavoro, pensate seriamente a passare ad un'auto elettrica, e se possibile riducete i costi dividendo i viaggi con altre persone.

Prima di organizzare le vostre vacanze, fate un pensiero se sia possibile raggiungere la vostra meta servendovi di mezzi pubblici o car sharing.

In azienda proponete di ridurre le trasferte, utilizzando in sostituzione di esse lo strumento della video conferenza.

Parlate con i vostri datori di lavoro dei vantaggi che il telelavoro offre a dipendenti e azienda stessa.

Non ordinate più nuovi veicoli con il motore a scoppio, ma scegliete tra quelli a motore elettrico.

Attenzione: i veicoli elettrici valgono quanto la corrente che usate! Soltanto la vera energia ecologica fa la differenza.

Non è auspicabile la sostituzione di tutti i veicoli circolanti con veicoli elettrici. Il compito principale di una vettura a motore elettrico consiste nel portare le persone lì dove poi prenderanno un mezzo pubblico e il trasporto delle merci.

Veicoli pesantissimi elettrici o ibridi con un raggio d'azione spropositato non forniscono un valido contributo alla causa ecologica.

Al posto di portarsi dietro questa costosa zavorra per 320 giorni l'anno, si possono affrontare con vetture convenzionali a noleggio le poche lunghe tratte da percorrere in un anno

Se siete in procinto di acquistare una macchina elettrica, date anche un'occhiata alle offerte di auto.

Nei concessionari che offrono possibilità di car-sharing con molti modelli a disposizione, potreste avere facilitata la scelta del vostro veicolo.

## **Consumi**

Ogni prodotto che si è consumato, rilascia dietro se un'impronta.

Una vecchia regola è valida ora più che mai per quanto riguarda l'impronta ecologica.

Refuse – reduce – re - use – recycle

+Rifiutate prodotti e servizi che non ritenete importanti per voi.

+Allungate il tempo in cui usate un prodotto. Questo vi consentirà di ridurre la vostra impronta ecologica ogni anno. Date la vostra preferenza a prodotti che durano nel tempo, che si possano eventualmente riparare.

Prendete in leasing prodotti altamente qualitativi, un contratto di leasing vi garantisce un uso per molti anni e senza che altri problemi incombano su di voi.

+Puntate sempre sulla qualità anziché sulla quantità.

Prodotti realizzati con materiali di qualità allungano la durata del prodotto e riducono l'impronta ecologica.(un giocattolo costruito in Vietnam con materiali scadenti può contribuire a ingrandire l'impronta ecologica del suo acquirente, mentre un altro giocattolo che proviene da un'azienda giapponese che usa metodi di produzione ecocompatibili non avrà lo stesso effetto negativo).

Questa differenza (l'uso di materiali ecocompatibili o meno) è spesso più significativa rispetto a quanto possa essere il fatto di dovere approvvigionare la merce da lontano.

Nei processi produttivi ci si può aspettare un notevole progresso dai cambiamenti sistemici e dalle nuove tecniche di produzione.

Attenzione: il pericolo di questi "effetti – rebound". Alle volte l'effetto positivo di un prodotto migliorato nelle sue caratteristiche di efficienza va a perdersi per via del maggiore utilizzo di esso che è causa di maggiori consumi (es. Uno schermo piatto; ora in casa ci sono 5 schermi piatti).

+Riducete il consumo di carta.

Rinunciate a inutili invii postali pubblicitari.

Usate carta riciclata

Portate i rifiuti cartacei nei raccoglitori per la carta usata.

+Riducete nel vostro guardaroba il numero dei vestiti che indossate di rado o mai.

Tramite un'analisi dei vostri bisogni/esigenze eviterete di fare acquisti di impulso che spesso si rivelano in seguito come acquisti inutili.

Rifiutate i diktat della moda che impongono guardaroba nuovi ogni 4 mesi e puntate su modelli di abito qualitativi che vi diano gioia.

Nel settore della moda non è il tema ecologico che domina, ma si parla dei risvolti sociali che sono causati ad es: dai bassissimi stipendi che percepiscono i lavoratori del settore in India, in Bangladesh ecc.

+Riducete gli imballaggi quando è possibile. Anche usando confezioni in carta o materiali biologici non si risolve il problema della nostra cara plastica.

+Cercate di ridurre la vostra massa di rifiuti in modo consapevole.

Date la vostra preferenza a prodotti riciclabili e imballaggi riutilizzabili.

Fate ricorso alla raccolta differenziata.

+Date un aiuto alla chiusura dei processi di riciclo.

Date la vostra preferenza a prodotti riciclabili e di seconda mano.

Con la carta e i tessuti si possono ottenere risultati significativi con il loro riutilizzo.

+Usate le cose in comune

Usiamo tanti apparecchi/dispositivi poche volte in un anno; spesso si tratta soltanto di ore. Dividete questa impronta. Che si tratti di un attrezzo sportivo, di un trapano, di una motosega o di una forbice elettrica per tagliare le siepi, un utilizzo in comune non solo riduce la nostra impronta ecologica, ma ci aiuta a risparmiare sui costi e sullo spazio.

L'uso in comune è fattibile sia sul piano personale delle amicizie, sia a livello commerciale così come accade al sempre più in voga noleggio degli ski.

La buona notizia: apparecchi cui non possiamo più rinunciare come smart phones o play station, lasciano un'impronta piccola a dispetto della loro fama negativa.

Usare il tablet o il cellulare per 1 anno lasciano un'impronta pari a quella di 2 kg di carne di manzo.

### **Impronta grigia**

L'impronta grigia origina dall'utilizzo di prestazioni offerte a tutti (chiamato anche overhead societario)

In questa impronta si trovano tutte le risorse che non possono essere attribuite a una persona singola come la costruzione e la conduzione di edifici pubblici, l'impegno per la costruzione di vani abitabili, le infrastrutture stradali (strade e ferrovie), le strutture per l'approvvigionamento idrico, i canali e le condutture elettriche, così come le protezioni dalle valanghe o dalle inondazioni, il sistema scolastico, il sistema sanitario, i servizi finanziari e le assicurazioni, le governances (dal governo centrale ai consigli comunali), vigili del fuoco, forze dell'ordine, sistema giudiziario, impianti sportivi e sale per eventi culturali e infine anche l'esercito.

Il consumo di carburante di un aereo intercettore non dà l'impronta del suo pilota, ma appartiene a tutti noi.

Questi casi elencati sopra non possono subire l'influenza delle nostre scelte di consumatore.

Possono invece essere invece espressione di una società che con i suoi attori politici e economici pone condizioni generali entro cui i cittadini possano agire (es. Energia verde per tutti gli impianti pubblici ecc..).

Ci potrebbe allettare il fatto di attribuire l'impronta del militare solo ai suoi sostenitori, l'impronta dell'ospedale solo ai malati ivi degenti, l'impronta dell'università solo agli studenti.

Fare questo però va in senso contrario ai principi di uno stato solidale e risulterebbe assurdo al più tardi nel momento in cui l'impronta dei pompieri fosse attribuita soltanto alle vittime dell'incendio.

Al momento almeno un terzo dell'impronta media ricade nell'ambito dei beni pubblici. E, nota bene, la percentuale di un terzo sale per coloro che attuano comportamenti virtuosi, perchè la loro quota di impronta personale influenzabile è di dimensioni minori.

Questo sembra ingiusto, ma ci dimostra allo stesso tempo quanto sia importante il fatto di cambiare le premesse sociopolitiche in cui viviamo, per fare una vita bella da organizzare anche sulla base di un'impronta equa a livello globale.