

## Penuria energetica - consigli pratici



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Abbassa la temperatura all'interno degli edifici

Abbassa la temperatura all'interno degli edifici. D'inverno prevedi 19-20°C di giorno e 17-18°C di notte, compensando la minore temperatura con un abbigliamento più pesante.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Adatta la padella al piano cottura

Non posizionare la padella su una piastra più larga del fondo.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Adatta la padella alla quantità di cibo

Una pentola troppo larga o troppo alta perde molto calore. Per lo stesso motivo, evita di cuocere gli alimenti in troppa acqua.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



### Adegua la temperatura dello scaldacqua/scaldabagno

Assicurati che la temperatura dello scaldabagno non sia superiore a 60°C e che la temperatura di uscita dell'acqua dal rubinetto sia di almeno 50°C. Se la temperatura è troppo alta, falla regolare da un installatore. Beneficerai così di bassi costi di manutenzione, di una maggiore conservazione del vapore e di una durata di vita maggiore dell'apparecchio.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Adotta il car pooling

Condividi il viaggio in auto con altre persone: più chiacchiere e meno CO2.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Apri il forno quando necessario

Ogni volta che apri il forno, almeno il 20% del calore fuoriesce. Assicurati pertanto di aprire lo sportello il

meno possibile per evitare che l'apparecchio debba assorbire troppa elettricità per aumentare la sua temperatura.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Apri il frigorifero solo se necessario

Meglio, per esempio, in una volta sola, che in più fasi, aprendo ogni volta lo sportello.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Apri la visiera pieghevole il più possibile

Se la cappa è dotata di una visiera pieghevole, utilizzala: una cappa funziona meglio se l'area di aspirazione è almeno pari alla superficie della pentola.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Bevi l'acqua del rubinetto

In Ticino l'acqua del rubinetto è di buona qualità, equilibrata in sali minerali e costantemente controllata. Bere l'acqua dal rubinetto è la scelta più ecologica: si evitano trasporti e rifiuti inutili.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Chiudi il rubinetto quando non utilizzi l'acqua

Se lasci aperto il rubinetto mentre ti lavi i denti, t'insaponi le mani o ti radi sprechi acqua inutilmente: in media si calcolano 15 litri per 3 minuti.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



### Controlla i tuoi consumi elettrici

Acquista un misuratore di consumo elettrico che permetta di monitorare quanta corrente consumi in casa. In commercio si trovano degli apparecchi di ultima generazione, collegabili anche al pc e allo smartphone, che offrono una panoramica dei consumi di energia.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



### Controlla lo stato delle guarnizioni

Se la porta del frigorifero si apre troppo facilmente, controlla la guarnizione: potrebbe essere necessario pulirla (o cambiarla).



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Copri le pentole

Utilizza un coperchio ben aderente evitando di disperdere calore.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Cucina al di sotto del punto di ebollizione

Quando l'acqua bolle, la temperatura massima è raggiunta e tutta l'energia in più che si mette nella pentola non serve ad accelerare il processo di cottura, ma a far evaporare il liquido.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



### Cuoci al vapore le tue pietanze

La cottura al vapore a castello permette la preparazione contemporanea di più pietanze utilizzando un unico fornello.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Disattiva il sistema no-frost

Questo sistema sembra pratico ma in realtà consuma molta elettricità. Sbrina a mano il vano congelatore.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Elimina l'asciugatura

Diminuirai così di un quarto d'ora il tempo di lavaggio e risparmierai un bel po' d'energia.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Evita che il calore si disperda all'esterno chiudendo qualsiasi passaggio d'aria

Per evitare dispersioni di calore durante il periodo di riscaldamento, verifica che il condotto di scarico della cappa aspirante, le uscite dell'aria fresca e la canna fumaria dei caminetti siano chiusi quando non vengono utilizzati.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Evita lunghe docce

Con una doccia breve (non superiore ai 5 minuti) risparmierai l'energia che serve per riscaldare l'acqua,

oltre naturalmente l'acqua stessa.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Evita metodi di pulizia del forno a temperatura elevata

Igienizzalo regolarmente con una spugna umida o con una pastella di acqua e bicarbonato per rimuovere le incrostazioni.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Fai asciugare il bucato all'aria aperta

La miglior soluzione, sia in termini di cura del bucato che di ambiente, è l'asciugatura all'aria aperta (e al sole). In inverno, quando la casa o l'appartamento sono riscaldati, stendere i panni in un locale asciutto può compensare la mancanza di umidità.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Guida in maniera ecologica

Una guida ecologica (stile moderato e regolare) permette di contenere il consumo di carburante sino al 10% e le emissioni inquinanti sino al 30%.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



### Installa valvole termostatiche

Le valvole termostatiche installate sui radiatori mantengono automaticamente la temperatura sul livello desiderato, aumentando il comfort e diminuendo il consumo fino al 20%.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### La potenza e l'uso dell'asciugacapelli

Tampona l'acqua in eccesso con un asciugamano per rendere l'operazione di asciugatura con il phon più rapida e in estate lascia asciugare i capelli al sole. Inoltre, nella fase iniziale dell'asciugatura è suggerito l'utilizzo dell'aria più calda, mentre nella fase finale sarebbe meglio passare ad aria più tiepida.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Libera i termosifoni da eventuali ostacoli e non lasciare le finestre aperte troppo a lungo

Mobili posati davanti ai radiatori, tende o coperture, impediscono la diffusione del calore. Inoltre, non lasciare la finestra aperta per troppo tempo, in particolar modo se si trova sopra il radiatore: l'aria calda

prodotta verrebbe dispersa all'esterno dell'edificio. Consiglio: apri le finestre tre volte al giorno per 5-10 minuti, in modo da arieggiare risparmiando energia.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Limita l'utilizzo della stampante

Evita di stampare inutilmente documenti o, perlomeno, scegli, quando possibile, l'opzione di stampa "fronte/retro".



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Meglio una doccia di un bagno

Un bagno completo richiede tra i 200 e i 250 litri d'acqua, a seconda delle dimensioni della vasca, e anche molta energia per riscaldarlo.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Non lasciare la luce accesa inutilmente

Il maggior risparmio si ottiene spegnendo la luce quando non serve.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Non mettere pietanze calde nel frigo/freezer

Le pietanze ancora calde, fanno aumentare la temperatura interna dell'elettrodomestico che a sua volta impiega tempo ed energia extra per ripristinare quella ottimale.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Non preriscaldare il forno

Risparmierai così il 20% di energia.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: medio termine



### Opta per l'utilizzo di prese smart

Questo genere di prese permette di monitorare i consumi e consente di programmare l'accensione e lo spegnimento, anche automaticamente, grazie all'uso di apposite app.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Opta per modalità di utilizzo ecologiche

Nel caso della lavatrice, il ciclo di lavaggio a 90°C va impiegato solo per tessuti di cotone estremamente sporchi e ha un consumo energetico pari a quasi il doppio rispetto al ciclo a 60°C. Il consumo di energia, e quindi il costo, si riduce ulteriormente per un ciclo a 40°C o a temperatura inferiore. Peraltro, ormai, tutti i detersivi rimuovono lo sporco anche a temperature basse.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: immediato



## Opta per una doccia a basso consumo

In commercio esistono soffioni doccia e doccette a basso consumo.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Ordina il frigorifero con criterio

Il punto più freddo è il ripiano più basso, quello sopra il cassetto per la frutta e la verdura: il luogo ideale per conservare cibi come carne e pesce. Negli scomparti intermedi possono essere conservati altri alimenti come pasta ripiena, formaggi freschi e i prodotti aperti da conservare in frigo. Infine, in alto vanno riposti gli alimenti che tollerano temperature di circa 6°C, come i salumi, i formaggi stagionati e gli avanzi di cibo già cotti.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Posiziona la leva del miscelatore sul freddo

Per sciacquare un utensile da cucina o per lavarsi le mani, si solleva meccanicamente la leva del rubinetto dell'acqua. Tuttavia se la leva è posizionata tra caldo e freddo, verranno aperte entrambe le linee dell'acqua. Per evitarlo, posiziona la leva del miscelatore sul freddo prima di sollevarlo.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



## Pulisci i filtri regolarmente oppure sostituiscili

Quando il filtro è sporco, ostacola il passaggio dell'aria e le ventole di aspirazione devono funzionare più intensamente. Inoltre, un filtro molto unto potrebbe prendere fuoco durante la cottura a gas.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Regola la temperatura del frigorifero

In linea generale, la temperatura consigliata per il frigo è compresa tra +5°C e di +7°C. Tuttavia nel periodo estivo bisognerebbe regolarlo a +5°C, in modo da essere sicuri che il cibo si conservi. Per il congelatore sono sufficienti -18 °C.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Regola la temperatura di ogni singolo locale

Solitamente si tende a impostare la stessa temperatura in tutta l'abitazione. In realtà sarebbe bene valutare la situazione di ogni locale in base alla grandezza e all'uso che se ne fa, oltre all'eventuale presenza di spifferi. In generale si consigliano le seguenti temperature: 23°C nel bagno (= posizione 4 della valvola termostatica); 20°C nel soggiorno e nel salotto (= posizione 3); 17°C nelle camere da letto, nel corridoio (= posizione 2); in locali usati saltuariamente (= posizione \*).



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Riduci l'utilizzo del ferro da stiro

Quando possibile, anziché utilizzare il ferro da stiro, stendi bene i capi ad asciugare facendo in modo che il peso del tessuto bagnato stiri al tuo posto.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Sbrina il congelatore

Uno strato di 5 cm di ghiaccio in un congelatore raddoppia il consumo di elettricità. Quando sbrini l'apparecchio (ovviamente dopo averlo spento), non utilizzare mai un coltello o un oggetto appuntito per rimuovere il ghiaccio: si rischia di perforare il sistema di raffreddamento! È meglio usare una spatola di legno.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Scalda l'acqua con un bollitore elettrico

Quando si tratta di riscaldare l'acqua, nessun altro elettrodomestico è più economico e veloce di un bollitore elettrico.



Difficoltà: alta

Tempo di attuazione: lungo termine



### Scegli elettrodomestici efficienti

Scegli un elettrodomestico con classe di efficienza A per ridurre i consumi.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Scongela i surgelati nel frigorifero

Approfitta dell'occasione per non sollecitare troppo il motorino del frigorifero. Non usare il forno per scongelare i cibi.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Se cucini con l'elettricità, utilizza solo padelle con fondo piatto e asciutto

Se la padella non è perfettamente piatta sul fondo, l'aderenza irregolare con il piano cottura sprecherà molta energia. Assicurati che la parte inferiore della padella sia asciutta: se è bagnata, una pellicola di acqua e vapore impedirà al calore della piastra di diffondersi correttamente.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Separa i rifiuti e portali all'ecocentro

La raccolta differenziata trasforma i rifiuti in nuovi materiali e consente, così, di risparmiare materie prime vergini, energia, acqua e gas serra.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Spegni il forno qualche minuto prima del termine di cottura.

Il calore residuo sarà sufficiente per completare la cottura.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Spegni il riscaldamento quando vai in vacanza

Attiva, un'ora prima della partenza, il "programma vacanze", se il tuo riscaldamento prevede questa funzione. In questo modo puoi risparmiare energia e, al rientro, troverai la casa calda e accogliente. Se il riscaldamento non dovesse disporre di un "programma vacanze", allora posiziona l'impianto su "ridotto" prima della partenza.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Spegni la placca prima di finire la cottura

Dopo avere portato l'acqua ad ebollizione e buttato la pasta, copri la pentola con il coperchio, spegni la placca e continua la cottura a fuoco spento secondo i tempi indicati, sfruttando il calore latente.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



### Spegni la stampante a fine giornata

Rimuovendo la spina hai la certezza che la stampante non consumerà energia. Per scollegarla più facilmente, collega la stampante a una presa multipla dotata di interruttore.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato





## Spolvera i radiatori

Affinché il radiatore sia efficace va liberato regolarmente dalla polvere.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Spostati a piedi e in bicicletta

Se scegli di utilizzare la bicicletta, non consumi carburante e non generi inquinamento (anche fonico). E anche la salute ne beneficia!



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Stacca le prese dei dispositivi che non utilizzi

Spegni tutti gli stand-by di decoder, TV, frullatori, PC e microonde e usa una presa multipla.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Tieni chiuse le finestre di giorno

Tieni chiuse le finestre durante il giorno, affinché il freddo resti fuori dall'edificio.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Utilizza carta riciclata

La carta riciclata richiede tre volte meno energia e venti volte meno acqua rispetto alla produzione di nuova carta e provoca un inquinamento idrico molto minore.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Utilizza gli elettrodomestici a pieno carico

Utilizza la lavastoviglie e la lavatrice a pieno carico per ridurre i cicli di utilizzo.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Utilizza i trasporti pubblici

Anche il trasporto pubblico consuma ma, se consideriamo i chilometri percorsi per passeggero, un'auto consuma circa 5 volte più energia di un treno e 8 volte più di un aereo.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Utilizza la cappa della cucina in maniera corretta

Adegua il livello di funzionamento al tipo di cottura, scegliendo una velocità alta quando arrostitisci e friggi e una velocità bassa quando cuoci le verdure.



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



## Utilizza la cottura ventilata

Questa modalità consente di risparmiare tempo e anche circa un terzo dell'energia rispetto a quella statica.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



## Utilizza lampadine LED

Per un'illuminazione efficiente non si può fare a meno del LED. La tecnologia LED fissa nuovi standard in termini di efficienza energetica, qualità e durata di vita.



Difficoltà: media

Tempo di attuazione: medio termine



## Valuta l'acquisto in funzione del tuo reale fabbisogno

Ne ho davvero bisogno? Se siamo più attenti ai nostri veri bisogni, evitiamo gli acquisti dovuti a "colpi di testa".



Difficoltà: bassa

Tempo di attuazione: immediato



**Verificare la possibilità di riconsegna degli oggetti in PP e PE presso i rivenditori o i centri commerciali. Dal 01.06.2023 entrerà in vigore l'obbligo per i Comuni ticinesi di raccolta delle plastiche maggiormente riciclabili (PP e PE) provenienti dall'economia domestica.**

Da non confondere con il PET, il PE (polietilene) è la plastica bianca utilizzata nelle bottiglie per il latte, la panna, lo yogurt, ecc. Sempre più esercizi commerciali li ritirano, in contenitori diversi da quelli per il PET (le due plastiche non devono essere mescolate).