

Se ognuno di noi, 60 milioni solo in Italia, cominciasse a ridurre il proprio impatto, si potrebbero ottenere grandi risultati. **Per abbassare la febbre del Pianeta ogni momento della giornata è buono**

ORE 7.00 > TIEPIDO RISVEGLIO

La casa è troppo calda o troppo fredda? D'inverno mi regolo sui 20°C di giorno, 18°C di notte. D'estate il condizionatore a 20°C fa invece schizzare i consumi e rischio anche malattie respiratorie. 26°C vanno bene.

ORE 7.30 > ACQUA E SAPONE

Doccia in 5 minuti. E l'acqua calda? Il mio scaldabagno elettrico è mal dimensionato o vecchio? Se sì, potrei sostituirlo con uno efficiente, meglio se a gas, magari con un pannello solare termico. Regolo il termostato a 40°C in estate e 60°C in inverno.

ORE 7.45 > PANE E MARMELLATA

A colazione evito cibi industriali perché hanno un alto costo ambientale. Meglio frutta di stagione, pane e marmellata, torte e biscotti fatti in casa.

ORE 8.00 > COME MI VESTO?

La moda è divertente ma punto su sobrietà e qualità con vestiti fatti per durare. La produzione dei tessuti ha infatti un impatto elevato. Una T-shirt "costa" all'ambiente circa 5 kg di CO₂ e 2000 litri di acqua.

ORE 8.30 > COME MI MUOVO?

Se è una bella giornata provo ad andare a piedi o in bici, così risparmio il treno o l'autobus. Faccio di tutto per lasciare a casa l'auto se proprio non è possibile offro passaggi: più chiacchiere e meno CO₂.

ORE 9.00 > L'ORA DELLE PULIZIE

La regola è quella di non essere ossessionati dall'igiene ed evitare insetticidi, disinfettanti, battericidi, dannosi per noi e l'ambiente. Pochi saponi, solo ecologici, e tanti rimedi della nonna: aceto, limone, sale e bicarbonato.

ORE 9.30 > GREEN OFFICE FAI DA TE

Se non posso fare a meno di stampare un documento, imposto l'opzione fronte/retro. Suggestivo di comprare carta riciclata o certificata FSC. Per ridurre la plastica ho portato da casa anche una tazzina per il caffè al distributore e una caraffa per l'acqua.

ORE 13.00 > PRANZO FUORI

Vado spesso in una tavola calda che usa solo stoviglie in ceramica, niente plastica. Altre volte porto il pranzo da casa: mangio sano e risparmio.



ORE 17.30 > OGGI SPESA: COSA MANCA?

Due cose essenziali per la spesa: le sperte riutilizzabili e la lista, fondamentale per evitare sprechi. Scelgo prodotti con pochi imballaggi o meglio ancora sfusi o alla spina.

ORE 18.30 > UN PO' DI TEMPO LIBERO

Mi godo la natura della mia città con una passeggiata nei parchi e nei giardini: cerco di compensare quel "deficit di natura" che ci condiziona sempre troppo nella vita. Ho scoperto inoltre che vicino casa è stato inaugurato un Orto condiviso: voglio scoprire come partecipare.

ORE 20.00 > A TAVOLA!

In cucina meglio fornelli e forno a gas, ottimi la pentola a pressione e l'uso dei coperchi, riduco i tempi e risparmio risorse. Nel frigo ci sono solo prodotti di stagione e locali. Infine c'è poca carne e di qualità.

ORE 21.00 > ROBOT LAVATUTTO.

Devo comprare una nuova lavastoviglie? Il modello A+++ è un po' più caro ma consuma molta meno energia e, quindi, meno CO₂. La uso solo a pieno carico, con detersivo ecologico, senza prelavaggio né asciugatura.

ORE 21.30 > STASERA LI BUTTO

...ma prima li differenzio: separo metalli, carta, vetro e scarti di cucina. La raccolta differenziata trasforma i rifiuti in nuovi materiali e risparmia materie prime, energia, acqua e gas serra.

ORE 21.45 > UN BEL FILM IN TV

Ho scelto la TV non solo in base ai "pollici" ma anche all'efficienza energetica. Ho preso uno schermo LCD a cristalli liquidi invece che al plasma perché a parità di dimensioni consuma circa la metà.

ORE 23.00 > A NANNA!

Un ultimo giro di casa per spegnere tutti gli stand-by rossi, verdi o gialli di decoder, TV, frullatori, Pc e microonde. E, finalmente, dopo tanto impegno, il meritato riposo.

