



Regione Toscana

Diritti Valori Innovazione Sostenibilità

L'agenda della spesa



salute acquisto solidale
energie rinnovabili
gruppi di acquisto solidale
salute ambiente risparmio
solidale
salute
energie rinnovabili
gruppi di acquisto solidale
equità salute ambiente risparmio
energie rinnovabili solidarietà sostenibile
risparmio sviluppo crescita

Fare la spesa è un atto semplice ma di grande rilevanza culturale e sociale. Acquistare con senso critico “usando la testa” può modificare la domanda e, di conseguenza, condizionare e qualificare l'offerta.

L'**agenda della spesa** vuole essere uno strumento utile per comprare in maniera attenta e consapevole, con un occhio al risparmio e l'altro alla qualità dei prodotti per guadagnare anche in salute.

L'edizione che offriamo è arricchita da una sezione che mette in luce le conseguenze delle scelte consumeristiche sulla nostra salute e sull'ambiente e non solo sul portafoglio.

Seguire per tutto un anno i consumi familiari aiuta a tenerne sotto controllo il bilancio, a migliorare il sempre più difficile rapporto tra ciò che entra e ciò che esce dal portafoglio e permette di valutare la qualità delle nostre scelte.

Seppur in modo breve e semplice, mi auguro che l'agenda possa essere uno strumento utile per chiunque, contribuendo a renderci cittadini consapevoli del nostro ruolo da protagonisti nel mercato.

Le nostre scelte e i nostri stili di vita non sono senza conseguenza. Essere consapevoli delle loro ricadute in termini sociali, ambientali ed economici è un passo in avanti sulla via dell'affermazione di un nuovo modello di consumo ecosostenibile. Non dimentichiamo mai che un consumatore è, prima di tutto, cittadino.

Tanti cittadini responsabili insieme faranno una società futura più responsabile e civile.

Ognuno di noi è chiamato a fare la propria parte, a dare il proprio contributo anche con un semplice gesto quotidiano come quello di fare la spesa.



indice

5

LE BUONE PRATICHE

Prodotti alla spina

G.A.S.

Filiera corta (Mercatali, Farmer's market, vendita diretta)

Commercio equo e solidale

Prodotti Biologici – D.O.P.

13

PRODOTTI ALIMENTARI

Carne e pesce

Frutta e verdura

Latte e latticini

Pane

Uova

Acqua

Vino e olio

29

PRODOTTI ALTERNATIVI

Detersivi alla spina

Scarpe e abbigliamento

Pannolini lavabili

Farmaci

39

SALUTE

43

RIFIUTI

I rifiuti

Raccolta differenziata dei rifiuti

Rifiuti speciali e rifiuti pericolosi

Rifiuti ingombranti

49

ENERGIA

Risparmiare energia: consigli utili

Energie alternative e rinnovabili

BioEdilizia

57	FINANZA Il credito al consumo L'usura Il Microcredito Lo SCEC
63	MOBILITÀ SOSTENIBILE (City car, Car pooling, bike sharing, ecc.)
66	A CHI RIVOLGERSI (Numeri utili per la vita di tutti i giorni)
69	BILANCIO FAMILIARE
94	DIAGRAMMA BILANCIO ANNUALE

“Cosa sono i prodotti alla spina?”

“Cos'è un G.A.S.?”

“Come fare per migliorare la qualità della spesa?”

In questa sezione le risposte a queste domande.

Prodotti alla spina

Quali sono?

I prodotti alla spina, cioè quelli venduti sfusi in appositi distributori self-service, stanno aumentando: possiamo trovare **detersivi e saponi, latte crudo**, cioè ottenuto direttamente dalla mungitura e non trattato termicamente, **caffè, pasta, riso, cereali, legumi, spezie e caramelle**.



Dove si trovano?



Per trovare i distributori alla spina più vicini potete consultare il sito www.prezzinvista.it.
Per i detersivi alla spina, www.washmaps.com
per il latte crudo, www.milkmaps.com.

Perchè acquistare prodotti alla spina?

I prodotti alla spina costano meno. Si compra la quantità desiderata e la si mette in un contenitore biodegradabile e riutilizzabile. Così si eliminano le varie confezioni (scatole, flaconi, pacchi, bottiglie di plastica) che incidono fino al 30% sul prezzo, e si inquina meno. Le confezioni sono il 5% del peso nel sacco della spesa, ma occupano il 50% dello spazio nella pattumiera. I prodotti alla spina sono molto spesso a "chilometri zero" e non subiscono i rincari dei costi di trasporto. La vendita alla spina quindi fa bene al portafoglio e all'ambiente.

Gruppi di acquisto solidale (G.A.S.)

Cosa sono

Il Gruppo d'Acquisto Solidale è formato da persone che decidono di acquistare insieme prodotti alimentari e non, direttamente dai produttori. E' un modo alternativo di fare la spesa rispetto alla grande distribuzione.

Principi

I G.A.S. nascono da una riflessione sulla necessità di un cambiamento profondo del nostro stile di vita. La parola **solidale** rappresenta il criterio guida nella scelta dei prodotti. I G.A.S. si rivolgono ai piccoli produttori locali che rispettano l'ambiente e i diritti dei loro lavoratori. Così è garantita la genuinità dei prodotti, la provenienza dei suoi alimenti base e dei mangimi impiegati. I prodotti di importazione (caffè, banane, ecc.) sono comprati dal commercio equosolidale, che garantisce la produzione seguendo principi etici di rispetto dei lavoratori.

Vantaggi

Fare la spesa con un G.A.S. significa avere in tavola un prodotto di qualità e più sano ad un giusto prezzo e ridurre l'inquinamento dovuto al trasporto delle merci. I G.A.S. soddisfano anche il piccolo produttore locale che normalmente fa molta fatica a trovare mercato per conto proprio.



Per aderire a un G.A.S. già esistente

Cerca il gruppo più vicino sui siti:
<http://www.retegas.org>
<http://www.economia-solidale.org>
<http://www.gasfiorentini.it>

Per creare un G.A.S. in 10 mosse

1. Riunisciti con chi come te ha voglia di acquistare in modo diverso prodotti diversi.
2. Datevi delle regole per i vostri futuri acquisti: Biologici? Locali? Etici? Economici? Stagionali? Giusti?
3. Localizzate nella vostra zona i produttori che soddisfano i vostri requisiti e contattateli.
4. Visitate l'azienda, verificate le caratteristiche promesse e instaurate un rapporto con il produttore.
5. Individuate i referenti nel gruppo che gestiscano i rapporti con ogni produttore.
6. Scegliete prodotti che vi interessano e individuate un coordinatore che gestisca il listino dei produttori.
7. Datevi una cadenza temporale per i vostri acquisti.
8. Compilate il listino.
9. Il coordinatore smista gli ordini per ogni referente che si occupa di inoltrarli e concordare il ritiro.
10. Riunitevi per distribuire gli acquisti.

(da www.gasfiorentini.it)

La filiera corta

Cos'è

Col nome di "filiera corta" si intende un rapporto diretto tra il piccolo produttore agricolo e il consumatore, singolo o associato nei Gruppi d'Acquisto Solidale.

Quali sono i vantaggi?

Si ha un contatto diretto con il produttore, e quindi si hanno più garanzie sulla qualità e la sicurezza dei prodotti.

Si consumano prodotti locali e di stagione.

Si accorcia il numero degli intermediari commerciali e quindi si abbattano i costi e l'impatto ambientale del trasporto.

Il progetto regionale "Filiera corta"

La Regione Toscana ha prodotto una delibera, la n. 335 del 2007, stanziando fondi rilevanti per creare le possibilità di "Filiera corta" accessibili a tutti, favorendo così la nascita di "Mercati dei produttori" (*farmer's market*) in cui, zona per zona, i piccoli produttori locali possano vendere i loro prodotti di qualità, al giusto prezzo, alla cittadinanza.

Favorendo, addirittura, la nascita di "Spacci locali", veri e propri negozi autogestiti da gruppi di imprenditori agricoli, che diventano, in breve, punti di spaccio e confronto di buone pratiche non legate esclusivamente all'agricoltura, ma anche a prodotti come carne, marmellate, saponi, utilizzo alternativo di energia etc.

È un'impresa che sta andando bene in questo 2009: circa 30 mercati aperti nel territorio regionale, almeno una volta al mese. Non è poco per cominciare.



Per trovarli basta andare su internet e cercare: *Farmer's market*: <http://www.mercatidelcontadino.it>
Mercati dei produttori: <http://filieracorta.arsia.toscana.it>

Un esempio pratico: Effecorta

Cento prodotti di filiera corta venduti rigorosamente **alla spina**. A Capannori, in provincia di Lucca, è nato **Effecorta**, il primo negozio completamente votato alla sostenibilità ambientale ed economica. **Vino, olio, pasta, farine, legumi, detersivi** e molto altro, in grande prevalenza proveniente da un massimo di 100 Km dal punto di vendita, sono presenti sugli scaffali del negozio. Per fare la spesa nel negozio Effecorta si useranno **contenitori riutilizzabili** e le vecchie "sporte lucchesi" (tradizionali borse di paglia della lucchesia) al posto delle consuete buste di plastica.

Il negozio è suddiviso in tre aree: in un settore si trovano i **prodotti a caduta** e i **prodotti sfusi** (tra cui anche prodotti ortofrutticoli biologici e formaggi portati da produttori locali ospiti del negozio), in un altro i prodotti a spillatura (tra cui 26 detersivi e detersivi, 8 tipi di vino, 3 di olio), infine il terzo settore è riservato ai partner e alla promozione e all'**attivazione di progetti per la tutela ambientale, il consumo sostenibile e le energie rinnovabili**.

Il negozio si trova a Capannori, nella frazione di Marlia, in Viale Europa 224.



<http://www.prezzinvesta.it>
<http://www.effecorta.it>

Commercio Equo e Solidale

Cos'è

Il commercio equo e solidale o fair trade è un approccio alternativo al commercio convenzionale.

Vuole riequilibrare i rapporti con i Paesi economicamente meno sviluppati, migliorando l'accesso al mercato e le condizioni di vita dei produttori svantaggiati.

Si impegna all'acquisto diretto da contadini e artigiani dei paesi in via di sviluppo, garantendo un prezzo equo e trasparente sia per il produttore che per il consumatore.

I prodotti e i canali di distribuzione

Le Botteghe del Mondo, associazioni o cooperative senza scopo di lucro, distribuiscono al pubblico cacao, caffè, the, miele, marmellate e confetture, succhi di frutta concentrati, zucchero di canna integrale, cous cous, riso, spezie, ceci, lenticchie, fagioli e prodotti artigianali.

I vantaggi

Una nuova visione dell'economia e del mondo, attenta agli interessi di tutti e più rispettosa del lavoro dell'uomo e dell'ambiente. Più giustizia sociale ed economica, sviluppo sostenibile e consapevolezza dei consumatori.



Per saperne di più

<http://www.commercioequo.org/toscana.htm>

I prodotti biologici

Cosa sono

I prodotti da agricoltura biologica sono ottenuti nel pieno rispetto dell'ambiente, utilizzando solo sostanze naturali, cioè presenti in natura, e nessuna sostanza chimica sintetizzata dall'uomo. Sono prodotti privi di residui tossici e integri nel loro valore nutritivo.

Esempi

In agricoltura biologica si recuperano e si adottano pratiche agricole tradizionali:
per la difesa dagli insetti dannosi vengono impiegate sostanze di origine minerale, vegetale e animale;
per la fertilità del terreno si usano solo concimi naturali;
gli animali vengono allevati con tecniche che rispettano il loro benessere ed alimentati con prodotti biologici; se si ammalano le cure veterinarie sono omeopatiche.

Il marchio

Le produzioni biologiche sono garantite dal marchio riconosciuto dall'Unione europea (regolamento n. 834/2007).
Sull'etichetta deve esserci scritto "proveniente da agricoltura biologica". Questo vale per i prodotti confezionati e per quelli sfusi (per esempio le cassette della frutta). La biologicità di un prodotto è garantita da alcuni organismi di certificazione che controllano i prodotti.

I prodotti DOP-IGP:

Cosa sono

I marchi **DOP** (*Denominazione di Origine Protetta*) e **IGP** (*Indicazione Geografica Protetta*) identificano un prodotto per la sua origine geografica e prevedono il rispetto di un disciplinare di produzione.

I marchi sono disciplinati dai regolamenti europei n. 509/2006 e n. 510/2006. In pratica, l'Unione europea riconosce che un'area geografica delimitata determina la qualità, la reputazione e le caratteristiche del prodotto.

Quali sono le differenze?

Nei prodotti a marchio DOP il legame col territorio è esclusivo: la produzione, la trasformazione e l'elaborazione del prodotto devono essere fatte in quel territorio.

Nei prodotti a marchio IGP il legame col territorio deve essere presente in almeno uno degli stadi della produzione, trasformazione o elaborazione del prodotto.

Il caso dei vini

Per i vini le sigle cambiano. Troveremo i marchi **DOCG** (*Denominazione di Origine Controllata e Garantita*), **DOC** (*Denominazione di Origine Controllata*), **IGT** (*Indicazione Geografica Tipica*). Anche in questo i vini **DOCG** sono quelli col legame più stretto col territorio e coi disciplinari di produzione più restrittivi.



In questa sezione troverete una suddivisione delle tipologie di prodotti, su due pagine. Una dedicata al reperimento dei prodotti nella grande distribuzione e sui parametri da tenere in considerazione durante l'acquisto.

A fianco una sezione chiamata "Diversamente", dove troverete consigli sulle alternative possibili (Gruppi di Acquisto Solidale, coltura biologica, etc...).

Carne e Pesce

A cosa si deve fare attenzione nei mercati e nei supermercati:

Provenienza: *Deve essere sempre indicata*

Per la carne è importante perché può essere indicativa di pratiche di allevamento e macellazione difficilmente controllabili.

Per il pesce si deve sapere se di provenienza da acquacoltura o da pesca in mare aperto (in questo caso la provenienza da mari tropicali può indicare difetti di freschezza dell'alimento).

Etichetta: *Deve essere sempre visibile*

Per la carne reca la storia dell'animale da cui il taglio prescelto proviene. Vi si legge dove questo è nato, è stato allevato e macellato.

Biologicità: *Deve essere indicata da una specifica etichetta*

Per la carne, in ottemperanza alla legge europea sull'agricoltura biologica (Regolamento n. 834/2007), gli animali sono allevati con metodi che rispecchiano la loro fisiologia, con alimenti biologici, senza l'utilizzo di antibiotici o alimentazioni forzate. Tutti gli animali hanno accesso ai pascoli ogni volta che le condizioni climatiche lo consentono.

Per il pesce i criteri di biologicità sono da ricercare nell'acquacoltura. I pesci che vi vengono allevati devono essere nutriti con mangimi biologici e non possono essere trattati con antibiotici o medicinali inquinanti. Gli impianti di allevamento devono essere a impatto zero sull'ambiente.

Conservazione: questi alimenti provengono già dalla conservazione in frigo, quindi nel frigo di casa *non più di 5/6 giorni*, in freezer *non oltre 6 mesi* (da consumare entro le 24 ore, una volta scongelati)

Diversamente



Si va sviluppando, con la crescita numerica dei **G. A. S.** in Toscana, l'acquisto di carne direttamente presso produttori di fiducia.

Provenienza e biologicità: Il rapporto diretto con il produttore permette di controllare i metodi di allevamento e la loro adesione ai dettami del biologico.

Ma non solo. Permette anche di rafforzare la fiducia tra le parti e la conseguente possibilità di fissare **prezzi equi**.

Può capitare che un G.A.S. decida addirittura di pagare prezzi anche un po' più alti pur di aiutare un produttore che, meritando fiducia, versa in difficoltà finanziarie.

Per quel che riguarda la carne, questa viene venduta ai G.A.S. ad un prezzo concordato: per una cifra *x* si acquista un pacco dal peso prefissato (2 i tipi: 5 o 10 kg). Ciascun pacco prevede diversi tagli sporzionati e confezionati sotto vuoto (ad es. una confezione di roast-beef, due bistecche, un gran pezzo, una porzione di macinata).

Anche per il pesce, con qualche ritardo, si è cominciato a mettere in piedi un rapporto diretto con acquacoltori che garantiscono un prodotto il cui allevamento e prelievo sia fatto con criteri di ecosostenibilità. Similmente si prediligono rapporti con pescatori o cooperative che garantiscano una pesca effettuata nel rispetto dell'ambiente e delle sue regole.

Smaltimento: carne e pesce sono completamente biodegradabili quindi vanno smaltite negli appositi contenitori. Possono essere trasformati in *"compost"*

Frutta e verdura

A cosa si deve fare attenzione nei mercati e nei supermercati:

Provenienza: è importante perché può essere indicativa di pratiche produttive difficilmente controllabili. *Deve essere sempre indicata*

Stagionalità: grazie alla *globalizzazione* non esiste quasi più (es. arance presenti tutto l'anno sui mercati, ma con problemi di origine produttiva)

Biologicità: si trovano ormai dappertutto prodotti biologici; speciali etichette la certificano. I prezzi ancora non sono competitivi con quelli di produzione industriale.

Prezzi: possono essere anche molto bassi ma anche derivare da una qualità non eccelsa del prodotto o da una provenienza dubbia

Diversamente



L'agroalimentare è il cavallo di battaglia dei **Gruppi di Acquisto Solidale** (G.A.S.). Essi sostengono:

Provenienza: frutta e verdura dovrebbero essere di provenienza locale, sia per sostenere in modo solidale i produttori della zona che per diminuire il trasporto su gomma degli alimenti

Stagionalità: per gli stessi motivi si dovrebbero consumare prodotti di stagione

Biologicità: è garantita dal rapporto diretto con il produttore e dalla conoscenza dei suoi metodi di produzione

Prezzi: possono essere più alti della media, anche se più stabili. Sono armonizzati con i bisogni e le possibilità sia del produttore che dei consumatori

Conservazione: questi alimenti provengono già dalla conservazione in frigo, quindi nel frigo di casa *non più di 5/6 giorni*, in freezer *non oltre 6 mesi* (da consumare entro le 24 ore, una volta scongelati)

Smaltimento: frutta e verdura sono completamente biodegradabili quindi vanno smaltite negli appositi contenitori. Possono essere trasformati in "*compost*"

Latte e latticini

A cosa fare attenzione nei mercati e nei supermercati:

Scadenza: *deve essere sempre indicata* .-

Per latte e yogurt è ormai fortunatamente diventata abitudine consolidata quella di considerare con attenzione la data di scadenza. Da ricordare comunque che la scadenza del latte è più tassativa di quella dello yogurt.

Per i formaggi la scadenza non è un problema, soprattutto per quelli stagionati. Ma lo è per quelli a pasta fresca (tipo ricotta o stracchino), per i quali l'attenzione è di rigore.

Provenienza:

Il Ministero per le Politiche agricole ha proposto all'Unione europea di rendere obbligatoria l'indicazione in etichetta del luogo di origine di latte e derivati.

Per i formaggi la provenienza è spesso sinonimo di qualità. Conviene, comunque, mantenere un livello di guardia elevato e fidarsi di prodotti di uso consolidato.

Biologicità: deve essere sempre certificata in apposita etichetta. Per il latte e i latticini Biologicità assume un significato molto profondo di adesione alla naturalità della produzione. Essi sono frutto dell'elaborazione chimica di un corpo vivente (una mucca, una pecora o una capra), è particolarmente importante, quindi, il rapporto tra ambiente e animale per l'ottenimento di un prodotto in regola.

Deve essere tuttavia chiaro che *biologicità* non equivale a *naturalità* dei prodotti, perché quelli in vendita, confezionati, subiscono abitualmente i processi di pastorizzazione comuni ai latticini non biologici.

Diversamente



La ricerca di prodotti che mantengano il sapore, ormai quasi perduto, del latte e del formaggio naturali ha portato moltissimi consumatori a rivolgersi direttamente ai produttori.

Un'abitudine che può riservare brutte sorprese.

Non è detto, infatti, che venga sempre garantita la salubrità dei prodotti. Si consiglia, quindi, di bollire il latte crudo acquistato, prima di consumarlo.

Sta iniziando a prender piede anche la commercializzazione del latte crudo "alla spina", modalità che permette di evitare l'abuso di contenitori in tetrapak (inquinanti per l'ambiente). Anche in questo caso si consiglia di bollire il prodotto prima del consumo.

L'acquisto diretto di latte crudo e di prodotti caseari deve andare di pari passo con una conoscenza approfondita dei metodi di allevamento del fornitore.

E' quanto si ottiene aderendo ai **Gruppi di Acquisto Solidale** (G.A.S.) che fanno di questo tipo di controllo la loro bandiera. Ottenendo, di rimando, eccellenti risultati nella ricerca di sapori inalterati e valori nutrizionali garantiti.

Conservazione: grande attenzione si deve porre nella conservazione di questi alimenti. Il frigo è di rigore, fino alla data di scadenza.

Smaltimento: particolare attenzione deve essere posta nello smaltimento dei contenitori, da immettere tassativamente nei contenitori per vetro e plastica

Il pane

Il pane "industriale"

Nei secoli passati questo alimento era altamente nutriente poiché era costituito da chicchi interi di grano.

Il "progresso industriale" ha completamente modificato le tecniche di panificazione, peggiorando sensibilmente il valore nutritivo dell'alimentazione.

Il chicco di grano è stato privato del germe (parte più nutriente e più ricca di vitamine) e degli involucri, che vengono utilizzati come mangime (si potrebbe dire che gli animali mangiano meglio di noi!) Anche la lievitazione ha dovuto subire un processo chimico.

Il risultato di queste modificazioni nel contenuto e nella lavorazione di questo alimento, porta ad una perdita delle proprietà, invece necessarie al nostro organismo (es. crusca, vitamine, oligoelementi, alcuni sali minerali).

La qualità dei frumenti è andata via, via peggiorando a motivo:

- della selezione delle varietà
- dell'impiego massiccio di fertilizzanti
- dell'uso di prodotti chimici in genere

Tutto questo per aumentare le rese per ettaro e i profitti delle aziende.

La legge italiana permette l'aggiunta di sfarinati meno pregiati (farine di fave, ceci, orzo), migliorativi e conservanti chimici.

Il pane industriale è quindi caratterizzato da:

- frumento;
- fertilizzanti;
- prodotti chimici (pesticidi) presenti nel grano;
- maggiore quantità di energia consumata per unità di prodotto
- fertilità del suolo decrescente.

Diversamente



Il pane biologico

È fatto da grano coltivato senza prodotti chimici e cotto in forni a legna.

La farina viene prodotta in mulini a pietra, in cui le presse girano più lentamente (60/100 giri al minuto contro i 300/350) che in quelli industriali, le cui presse sono in metallo.

La maggiore velocità dei mulini industriali scalda la farina e impedisce la formazione di enzimi come la fitasi capaci di favorire l'assimilazione dei sali minerali presenti nel chicco di grano, cosa resa possibile, invece, nella produzione tradizionale e biologica.

La farina biologica non contiene conservanti e deve essere utilizzata vicino ai luoghi di produzione.

Per la panificazione si utilizza lievito naturale ("la madre") che agisce lentamente e permette agli enzimi succitati di esercitare la loro funzione.

Il pane biologico è caratterizzato da:

- frumento biologico;
- fertilità del suolo di coltivazione costante.

Le uova

A cosa si deve fare attenzione nei mercati e nei supermercati

Sul guscio di ogni uovo, messo in vendita in un pubblico esercizio, è stampigliato un codice che ne descrive le caratteristiche e che bisognerebbe imparare a controllare ed interpretare.

Esempio di codice: **3IT001VR036**

- il primo numero (**3**) indica il tipo di allevamento delle galline (dove **0** significa allevamento biologico; **1** allevamento all'aperto; **2** allevamento a terra; **3** allevamento in gabbia)

- le due lettere indicano il Paese di produzione delle uova (**IT**: Italia)
- vi è poi un codice numerico che indica il comune dell'allevamento (**001**)
- le due lettere che seguono indicano la provincia di appartenenza (**VR**)
- le ultime tre (**036**) cifre identificano l'allevamento di deposizione.

Questo codice e la data di scadenza oltre ad essere stampigliate su ciascun uovo, sono stampate anche sull'esterno della confezione.

Ancora: la categoria **A** si riferisce alle uova fresche, che devono essere messe in commercio entro il nono giorno dalla deposizione.

Le uova di categoria **A-extra** sono messe in commercio entro 7 giorni dalla deposizione



Diversamente



Le uova biologiche

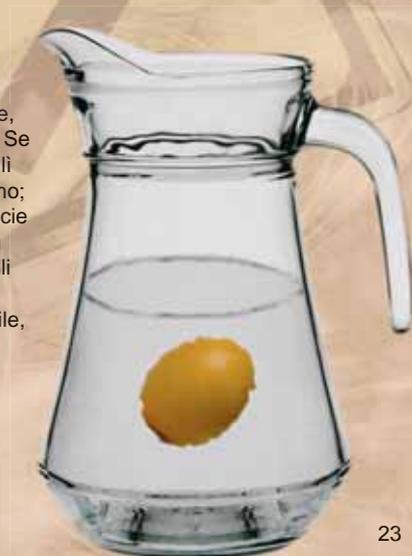
l'allevamento biologico prevede che il terreno su cui razzolano le galline sia coltivato in modo biologico e che queste vengano alimentate con vegetali biologici. Le galline sono libere di razzolare e sono alimentate prevalentemente con mais non geneticamente modificato.

Un paio di curiosità:

a) il tuorlo dell'uovo contiene la lecitina, ovvero una molecola che contrasta il colesterolo. Questo riabiliterebbe il consumo di uova, da sempre ritenute colpevoli di accrescere i livelli di colesterolo. Però, attenzione: la lecitina si conserva solo nell'uovo alla coque;

b) come scoprire se un uovo è fresco?

Prendere una caraffa, aggiungere un litro d'acqua e 25 gr di sale, poi immergere l'uovo. Se l'uovo va sul fondo (e lì si ferma) è freschissimo; se galleggia in superficie è stravecchio, non più commestibile; nei livelli intermedi (tra fondo e superficie) è mangiabile, ma non a crudo.



Acqua

Un po' di numeri

In Italia siamo i primi consumatori al mondo di acqua minerale in bottiglia: **194 litri l'anno a testa** (oltre ½ lit. al giorno). Ogni anno spendiamo **3,2 miliardi di euro**.

I componenti chimici

Dell'acqua minerale si vanta la povertà di sodio, nocivo per l'ipertensione. Ma è la dieta solida che causa danni alla rete arteriosa, non la quantità irrisoria di sodio normalmente presente nell'acqua.

Anche l'acqua del rubinetto è povera di sodio.

Il sapore dell'acqua

Il motivo per cui spesso si continua a preferire l'acqua minerale a quella del rubinetto è che quest'ultima "sa di cloro". Il cloro serve per evitare lo sviluppo di batteri.

Bisogna comunque ricordare che:

il cloro non è dannoso;

è sufficiente lasciare l'acqua a contatto con l'aria per eliminarne il sapore non gradito

Consigli per il risparmio

- Quando non serve chiudiamo il rubinetto (ogni minuto escono 12 litri d'acqua) mentre ci spazzoliamo i denti o ci insaponiamo.
- La doccia è meglio del bagno (150 litri per un bagno in vasca, solo 50 per una doccia)
- Occhio alle perdite e allo scarico del WC (se possibile scegliamone uno a doppio tasto)
- Lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico. Inoltre è meglio il "ciclo breve" e, se possibile, evitare di farle nelle ore di punta: così si risparmia anche energia elettrica

- In cucina laviamo le verdure in una bacinella. Con l'acqua usata per lavare le verdure si possono innaffiare le piante del balcone o del giardino. Con l'acqua di cottura della pasta, ricca di amido, si possono lavare i piatti
- E' bene usare dei rompigitto aerati e riduttori di flusso da applicare ai rubinetti: si arriva a risparmiare fino al 75% di acqua corrente.



Diversamente

5 buone ragioni per preferire l'acqua di casa

1. Costa circa 1000 volte meno. Il costo medio dell'acqua di casa è di 0,001 €/lt, il costo medio della minerale è di 0,30 €/lt (una famiglia di 3 persone risparmierebbe ca. 260 € l'anno).
2. L'acqua di casa è più sicura e controllata (250.000 controlli chimico batteriologici all'anno) dell'acqua in bottiglia (revisione delle analisi solo ogni 5 anni)
3. L'acqua del rubinetto non produce rifiuti (per confezionare i 12 miliardi di litri di minerale ci vogliono 350.000 tonnellate di plastica PET ogni anno – ogni famiglia produce 11 kg di rifiuti in plastica all'anno)
4. L'acqua di casa è amica del clima e non produce anidride carbonica (per fare le bottiglie della minerale si utilizzano ogni anno 665.000 tonnellate di petrolio e vengono emesse 910.000 tonnellate di CO2 che aumentano l'effetto-serra nell'atmosfera)
5. L'acqua di casa è a portata di mano e non ha bisogno di essere trasportata da inquinanti mezzi di trasporto: è "a Km 0".

Vino e Olio

A cosa si deve fare attenzione nei mercati e nei supermercati

Il vino

In Toscana è seriamente applicata la normativa nazionale sulle informazioni che devono apparire in etichetta. E' pertanto ad essa che deve puntare l'attenzione dell'acquirente

Val la pena di ricordare qui il sistema di certificazioni che ne garantiscono qualità e provenienza:

- D.O.C.G.** (*Denominazione d'Origine Controllata e Garantita*) per vini di particolare pregio.
- D.O.C.** (*Denominazione d'Origine Controllata*) per vini le cui uve sono selezionate a seconda della provenienza con caratteristiche legate ad ambiente e tradizioni.
- I.G.T.** (*Indicazione Geografica Tipica*) vini con un disciplinare di produzione meno restrittivo e selezione delle uve secondo una provenienza geografica più ampia.

L'olio

Anche in questo caso l'occhio all'etichetta deve essere particolarmente attento a leggere ciò che vi è scritto e, soprattutto, ciò che "non" vi è scritto (soprattutto sulla provenienza delle olive, spesso troppo generica, e sulle differenze tra luogo di "produzione" e di "preparazione" della confezione).

Ricordiamo ancora i 2 marchi che spettano all'olio:

- D.O.P.** (*Denominazione d'Origine Protetta*) tutte le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione del prodotto avvengono nel luogo d'origine.
- I.G.P.** (*Indicazione geografica Protetta*) non tutte le fasi avvengono nella zona d'origine.

Ancora, si dovrà fare attenzione alle differenze di categoria, ad es. tra *olio extravergine di oliva* e *olio d'oliva*.

Diversamente

Si sta affermando presso i consumatori, anche a seguito di delusioni commerciali frequenti, la ricerca e l'apprezzamento di prodotti che provengono da agricoltura biologica e biodinamica.

Queste si sposano bene con l'attuale tendenza alla rivalutazione dei vitigni autoctoni, patrimonio della nostra viticoltura, finora abbandonati a favore di un utilizzo anche estremo di pochi vitigni molto noti e supersfruttati.

Vino e olio si possono definire biologici o biodinamici soprattutto in ragione del prodotto da trasformare: uva, cioè, e olive.

Poi sta alla capacità compositiva degli enologi o degli agronomi, nobilitare i frutti di una coltivazione basata sugli equilibri naturali e sulla biosostenibilità degli interventi.

Sia la coltivazione biologica che biodinamica, difatti, rifuggono da trattamenti chimici e antiparassitari, preferendo affidarsi ai rimedi che la natura stessa mette in ponte per far crescere un prodotto di buona e forte qualità.

Il lavoro per ottenere vino e olio biologico e/o biodinamico è superiore a quello che si mette in campo per il prodotto "industriale". E' un lavoro per appassionati. In genere per piccole aziende agricole fortemente motivate.

Quello che si ottiene è un prodotto diverso, anno dopo anno (a seconda della stagione, cioè); è, in un certo senso, una scoperta che ogni anno si presenta alla mano del produttore e del consumatore.





PRODOTTI ALTERNATIVI

Detersivi alla spina

Quali sono

Ce ne sono di tutti i tipi e per tutti gli usi: detersivi per piatti, per lavastoviglie, per lavatrice, per il bucato a mano, per lana e delicati, ammorbidenti, smacchiatori, lavapavimenti, lavavetri, multiuso.

I vantaggi

Col detersivo alla spina il risparmio si moltiplica per tre:

1. **economico**, fino al 30%. Il flacone si paga solo la prima volta e si può comprare solo la quantità di detersivo che ci serve
2. **ambientale**, i detersivi sfusi sono biodegradabili al 100% e sono prodotti di alta qualità; riutilizzando lo stesso flacone si produce meno plastica e si fanno meno rifiuti:
3. **energetico**, per produrre flaconi di plastica si consuma energia e s'immette anidride carbonica nell'atmosfera.

Dove e come

Per comprare un detersivo o un detergente la prima volta:

 Cercate il distributore più vicino a voi sul sito: www.riduciamolaspazzatura.it

Acquistate il flacone con il tappo
Riempitelo o fatelo riempire con il prodotto desiderato.

Quando il prodotto è terminato:

Tornate al punto vendita con lo stesso flacone vuoto
Riempitelo nuovamente con il prodotto desiderato
Pagate solo il prodotto e non l'imballaggio.

Il progetto in Toscana e i primi risultati

A novembre 2008 è partito un progetto pilota in Toscana, che coinvolge l'ATO 2 rifiuti Lucca (ora ATO Toscana Costa), alcuni Comuni lucchesi, Confesercenti, Ascom-Confcommercio Lucca, Arpat, Provincia di Lucca, USL 2.

Il progetto punta a ridurre i rifiuti urbani tramite l'erogazione dei detersivi alla spina. All'inizio del progetto i punti vendita coinvolti erano 11, poi passati a 20. Adesso sono 47.

A gennaio 2009 sono stati presentati i primi risultati: nei 20 esercizi commerciali coinvolti fino a quel momento sono stati venduti 11.222 litri di detersivi e detergenti sfusi in due mesi, e sono stati consegnati ai clienti (gratuitamente o meno) 4.523 flaconi da 1 litro.

Quindi sono stati risparmiati 6.699 flaconi, cioè sono stati venduti 6.699 litri di prodotto senza consumare nuovi imballaggi, con risparmio netto di circa 400-450 kg di plastica.

In particolare, tra i Comuni più grandi, sono stati risparmiati 2.260 flaconi a Lucca (6 punti vendita), 2103 flaconi a Capannori (9 punti vendita) e 2256 flaconi a Viareggio (2 punti vendita). Mentre negli altri Comuni (Camporgiano, Montecarlo, Bagni di Lucca) sono stati risparmiati 385 flaconi.

Occorre tenere presente che il riutilizzo dei flaconi è destinato a crescere con il tempo, perché trattandosi di prodotti concentrati (oltre che biodegradabili al 100%) il loro consumo è limitato e quindi il massimo di "ricariche" si avrà a pieno regime.

Scarpe

Alcune recenti esperienze, hanno portato alla ribalta la possibilità di una alternativa ecosostenibile e al tempo stesso economicamente conveniente nel mondo delle calzature, da sempre dominio delle "griffe" e dei marchi in genere.

"La differenza tra la scarpa piú' ricca e quella piú' povera e' di appena 12 euro"

Saltano agli occhi le intelligenti sinergie tra conciatori di pellame "illuminati" toscani, del comprensorio di San Miniato, e industriali calzaturieri del nord Italia.

È stata una scommessa vinta: grazie ad una produzione totalmente nazionale, utilizzando metodi biologici nella concia (effettuata con estratti vegetali), riducendo la tipologia dei modelli da vendere, puntando su suole di para prodotta in Italia e rifiutando la pubblicità, si è riusciti a produrre scarpe di elevata qualità e di prezzo decisamente contenuto (ad un esame imparziale, le polacchine così prodotte, sono risultate migliori di quelle cosiddette "di marca").

È stato facile trovare clienti presso i gruppi di acquisto solidali: le ditte che hanno così operato (oltretutto riportando in Italia dall'estero la produzione delle scarpe e ricreando posti di lavoro andati a suo tempo perduti) hanno stipulato accordi di vendita vantaggiosi sia per sé che per gli acquirenti.

Come si acquista?



Tramite Internet, ovviamente, tramite un elenco delle attività commerciali aderenti all'iniziativa all'indirizzo: http://www.astorflex.it/?page_id=256

oppure tramite la rete G.A.S.

Abbigliamento

Si sta cercando di esportare il modello di produzione delle polacchine anche nel mondo dell'abbigliamento.

Come riportato dalla cronaca il comprensorio pratese versa in una grave crisi economica. Ed è proprio in questo settore che il mondo della solidarietà sta puntando la propria attenzione per cercar di rinnovare.

I primi accordi tra gruppi organizzati di acquirenti e di produttori del tessile si stanno confermando.

Si cerca da una parte di ottenere un prodotto (stoffe e vestiti) realizzato valorizzando materia prima, se non nazionale, di provenienza equo-solidale. Lavorata in maniera ecosostenibile, con trattamenti e coloranti naturali, tali da non inquinare le acque reflue.

Si deve garantire, dall'altra parte, l'utilizzo di mano d'opera maggiorenne, garantita sindacalmente.

Non si utilizzerà la pubblicità per questo abbigliamento. Sarà ridotto al minimo il trasporto privato su gomma per la sua distribuzione presso gli acquirenti della rete solidale.

Come si acquista?

Anche in questo caso Internet e la rete G.A.S. veicoleranno la domanda.



Pannolini lavabili

Cosa sono

I pannolini lavabili, in cotone o altra stoffa, sono una valida alternativa ai pannolini usa e getta: **naturali, ecologici ed economici!**

I vantaggi

Per la salute del bambino: Nei pannolini usa e getta ci sono **plastica e componenti chimici**. Nei pannolini lavabili ci sono soltanto **fibre naturali** che permettono di far passare l'aria. Così la pelle dei bimbi respira di più e si riducono le irritazioni.

Per l'ambiente: Ogni bambino cambia **6mila** pannolini usa e getta nei primi 3 anni di vita, che diventano **1 tonnellata** di rifiuti e ci mettono **500 anni** per decomporli.

Per il portafoglio: Per 6mila pannolini spendiamo fino a **2mila euro**. Con i lavabili la spesa varia da **200 a 800 euro** a seconda del modello. E se faremo un altro bimbo la spesa sarà... **zero!**

I modelli



Ce ne sono di diverso tipo, li trovi su www.pannolinilavabili.info.

La soluzione più economica è la **taglia unica**. Per una vestibilità perfetta sono meglio i **pannolini a taglie**.

In generale è consigliato **un cambio ogni 2/3 ore**, massimo ogni 4 con bimbi più grandi. Ci sono anche i modelli per la notte, che tengono **fino a 10/12 ore**.

Quanti ne servono?

Se tuo figlio ha meno di un anno e pensi di usare solo i lavabili ti serviranno **20/25 pannolini**, se ha più di un anno oppure vuoi alternarli agli usa e getta te ne possono bastare **12/15**.

Come si lavano?

Le regole sono **poche e semplici**: prima di tutto toglì gli eventuali residui solidi; raccogli i pannolini sporchi in un secchio con **acqua e bicarbonato**; i pannolini si lavano in lavatrice quando il secchio è pieno, comunque è bene non aspettare più di **3 giorni**; per il lavaggio usa **poco detersivo** (un cucchiaino è più che sufficiente), **non usare ammorbidenti, prodotti sbiancanti, disinfettanti o altri additivi chimici** e lava a una temperatura "umana": **40°C**, massimo **60°C**; se restano aloni stendi i pannolini al sole o usa **percarbonato di sodio**.

In pratica, basta un po' di **organizzazione**: un **secchio con coperchio** per raccogliere i pannolini sporchi e **2 lavatrici in più a settimana**, che diminuiscono se li lavi col resto della biancheria. Ricorda che la pipì, se non ci sono infezioni in corso, è un liquido sterile perché è un filtrato del sangue.



Per saperne di più: vai sul sito www.pannolinilavabili.info scrivi a info@pannolinilavabili.info

I farmaci di automedicazione

Cosa sono

L'**automedicazione** è il trattamento delle **piccole patologie**, malesseri semplici e passeggeri che abbiamo imparato a riconoscere, attraverso l'assunzione di farmaci che non richiedono la ricetta del medico.

Il marchio

Il farmaco di automedicazione si riconosce dal **bollino rosso**.



Consigli per l'uso

Come tutti i farmaci, anche quelli di automedicazione vanno assunti con attenzione. Bisogna sempre seguire le indicazioni del **foglietto illustrativo**, e nel dubbio consultare il medico o il farmacista. I farmaci di automedicazione si possono usare in caso di **malesseri leggeri e transitori** (tosse, raffreddore), **dolori episodici** (mal di testa, dolori muscolari, infiammazioni, dolori mestruali), **disturbi della digestione** (episodi di stitichezza o diarrea, digestione lenta, bruciore di stomaco).

I medicinali vanno conservati in **luogo adeguato**, facendo attenzione alla data di scadenza.

Quando occorre il medico

Il consulto del medico è necessario: se il disturbo continua o si ripresenta dopo poco tempo; se si prendono più farmaci contemporaneamente; per prendere farmaci che richiedono la ricetta, anche se si sono già assunti in passato.

I farmaci equivalenti

Cosa sono

I **farmaci equivalenti** o **generici** sono medicinali con la stessa efficacia, sicurezza e qualità dei corrispondenti farmaci di marca.

Le uniche **differenze** tra il farmaco equivalente e quello di marca riguardano il **colore della confezione**; **colore, forma e sapore del medicinale**.

Rispetto al corrispondente farmaco di marca il farmaco equivalente:

- contiene lo **stesso principio attivo** (la sostanza che cura la persona e la sua malattia);
- ha la stessa **efficacia**, garantita dall'Agenzia italiana del farmaco (AIFA) che ne certifica l'immissione in commercio;
- è **ugualmente sicuro** perché sottoposto agli stessi controlli dei farmaci di marca;
- la confezione contiene la **stessa quantità di farmaco**;
- ha le **stesse indicazioni e controindicazioni**;
- **costa il 20% in meno** perché è scaduto il brevetto di esclusiva. Quindi, si ha un doppio risparmio, per il cittadino e per il Servizio sanitario nazionale.

La legge dice che:

Quando il medico prescrive un farmaco di marca e non scrive sulla ricetta che è "insostituibile", il farmacista è obbligato a informarci che esiste un farmaco equivalente che costa di meno.

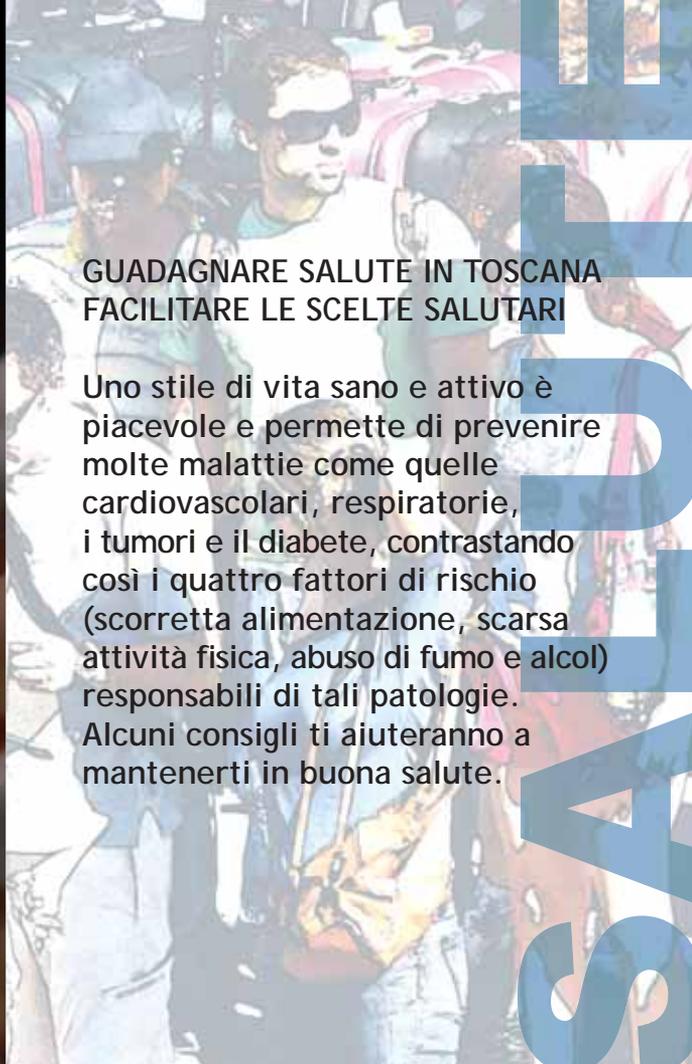


Per saperne di più
www.assogenerici.org
www.agen.cziafarmaco.it
www.genericiom
www.equivalente.it



GUADAGNARE SALUTE IN TOSCANA FACILITARE LE SCELTE SALUTARI

Uno stile di vita sano e attivo è piacevole e permette di prevenire molte malattie come quelle cardiovascolari, respiratorie, i tumori e il diabete, contrastando così i quattro fattori di rischio (scorretta alimentazione, scarsa attività fisica, abuso di fumo e alcol) responsabili di tali patologie. Alcuni consigli ti aiuteranno a mantenerti in buona salute.



Un' alimentazione sana... fa bene alla salute

La tua alimentazione dovrà essere ricca di frutta e verdura e con un adeguato consumo di cereali. Sono tutti alimenti che apportando la giusta quantità di vitamine e minerali sono indispensabili per il benessere del tuo organismo.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Più movimento...più salute

Essere in movimento è fondamentale per l'equilibrio funzionale del tuo organismo. Per movimento, non intendiamo solo un'attività fisica specifica, ma qualsiasi attività motoria che è possibile svolgere nella nostra giornata, durante i nostri impegni quotidiani

- cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, possibilmente a passo svelto
- ricorda che la sedentarietà predispone all'obesità

- pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana o in alternativa trova il tempo nel fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare...
- se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
- se puoi, evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
- facilita il movimento e il gioco dei bambini all'aria aperta
- ogni occasione è buona per essere attivi (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane)
- ricorda che l'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
- muoversi significa camminare, giocare, ballare

Più salute ...senza fumo

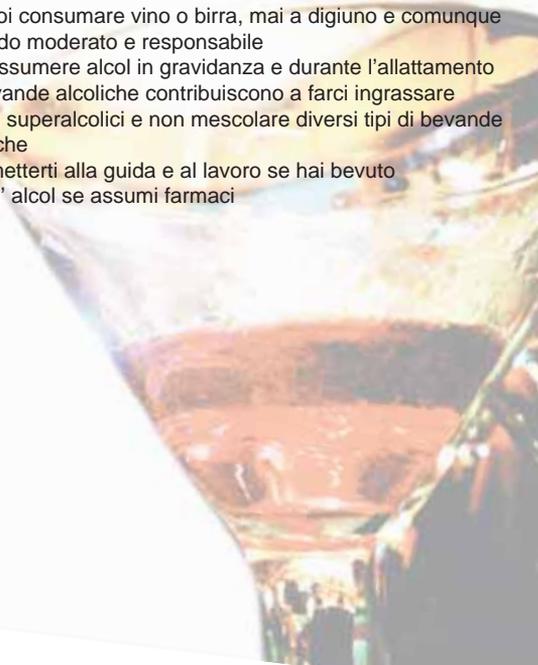
Il fumo di tabacco è la causa principale di morte evitabile. Ogni anno muoiono 650.000 persone. Nonostante le normative vigenti, il numero dei fumatori continua ad essere elevato. È necessario, pertanto, combatterlo con l'impegno di ciascuno di noi.

- smettere di fumare è possibile, non è mai troppo tardi per farlo
- quando si smette di fumare è necessario bere abbondantemente
- se smetti di fumare non aver paura d'ingrassare; è sufficiente aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- non fumare arricchisce in salute ed economicamente
- se fumi, almeno proteggi la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini
- se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia e i Centri Antifumo della tua Azienda UsI
- il desiderio della sigaretta dura solo pochi minuti
- già dopo 20 minuti da quando hai smesso di fumare, puoi constatare i primi benefici
- se ricadi, non scoraggiarti; se lo desideri veramente, riuscirai a smettere

Più salute... con poco alcol

Il consumo di bevande alcoliche provoca l'alterazione di alcune cellule del fegato e del sistema nervoso centrale, determinando una dipendenza anche superiore alle droghe. Il consumo di alcol è causa di incidenti stradali e sul lavoro ed è anche causa di comportamenti violenti, pericolosi per se stessi e per le persone che ci stanno intorno.

- è importante ricordare che gli adolescenti e i ragazzi devono evitare l'assunzione di bevande alcoliche in quanto il loro organismo non possiede le capacità per smaltirle
- non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
- non bere fino a 16 anni
- preferisci bevande analcoliche
- se vuoi consumare vino o birra, mai a digiuno e comunque in modo moderato e responsabile
- non assumere alcol in gravidanza e durante l'allattamento
- le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
- evita i superalcolici e non mescolare diversi tipi di bevande alcoliche
- non metterti alla guida e al lavoro se hai bevuto
- evita l'alcol se assumi farmaci



I rifiuti

In Toscana si producono 2.500.000 di tonnellate di rifiuti all'anno, quasi 700 kg. per abitante.

La legge europea e quella italiana (decreto legislativo 152/2006) si propongono la riduzione dei rifiuti a monte e il loro **recupero** mediante **raccolta differenziata** e **riciclaggio**.

Riduzione dei rifiuti

E' la prima e più importante azione da fare. Come fare? Cerca di evitare gli imballaggi inutili comprando **frutta e verdura sfusa**, usando i **prodotti alla spina** (latte, detersivi), l'**acqua del rubinetto** e i **pannolini lavabili**.

Per ridurre i rifiuti organici che vanno a finire in discarica impara a fare il **compostaggio domestico**, che permette di ottenere dalla **decomposizione** dei rifiuti un terriccio ottimo per il **giardinaggio** e per l'**agricoltura**, risparmiando sul costo del fertilizzante.

Ingredienti per il compostaggio

- giusta **miscelazione** tra **scarti umidi** (quelli di cucina) e **scarti secchi** (quelli del giardino);
- adeguata **aerazione** (per evitare cattivi odori)
- adeguata percentuale di **umidità** (se è troppo bassa la decomposizione si rallenta, se è troppo alta i rifiuti marciscono e fanno cattivi odori)
- scelta del **luogo** adatto (non troppo assolato d'estate e non troppo ombreggiato d'inverno)

Un **compost** maturo si riconosce dal colore scuro, dall'aspetto soffice e dal profumo gradevole di terriccio di bosco (niente a che vedere con il cattivo odore dei rifiuti!).

A seconda del grado di maturazione gli usi possono essere diversi. Per un compost maturo ci vogliono **8-10 mesi**, ed è ottimo per vasi fioriti, risemie di prati, e anche per ospitare radici.

Raccolta differenziata dei rifiuti

Per i rifiuti che restano è importante fare correttamente la raccolta differenziata. Alcuni Comuni fanno un servizio **porta a porta**, altrimenti ci sono i contenitori stradali (**caissonetti** e **campane**).

Consigli utili

Carta e cartone



- Contenitori in **tetra-brik** del latte o dei succhi di frutta
- **Giornali e riviste**, ma non gli involucri di cellophane
- **Buste da lettera**, ma senza la "finestra" di plastica



- **Tovagliolini sporchi**, la **carta oleata** o **plastificata** (per esempio quella degli insaccati). Vanno tra i rifiuti non differenziati.

Vetro/Lattine/Barattoli



- **Bottiglie e vasetti** di vetro, **senza i tappi**, che vanno messi nei vari caissonetti a seconda del materiale



- **terracotta**
- **Piatti, oggetti di ceramica** o, specchi, lampadine a incandescenza vanno tra i rifiuti domestici. Altri tipi di vetro quali **finestre, specchi, piropile o parabrezza** vanno portati alle stazioni ecologiche.

Plastica



- **Bottiglie in PET, PVC, PE** e Flaconi di detersivi, **con il tappo**
- **Vaschette di polistirolo** e altri contenitori in plastica per alimentari e non



- **Piatti, bicchieri e posate usate; giocattoli; custodie per CD; portadocumenti, accessori per auto, bidoni e cestini, borse e zainetti**, vanno smaltiti nei rifiuti non differenziati.

Le immagini dei caissonetti sono solo a scopo esemplificativo. Controllare sempre la dicitura sopra i caissonetti prima di introdurvi i rifiuti.

Rifiuti speciali e rifiuti pericolosi

Cosa sono

La legge italiana (Testo Unico Ambientale, decreto legislativo 3 aprile 2006) classifica i rifiuti in base all'**origine** e alla **pericolosità**.

La prima distinzione è tra **rifiuti urbani** (quelli domestici) e **rifiuti speciali** (da lavorazioni industriali, attività commerciali e sanitarie, e così via).

La seconda distinzione è tra **rifiuti non pericolosi** e **rifiuti pericolosi**. Attenzione: anche noi produciamo dei rifiuti pericolosi e dobbiamo stare molto attenti a non mescolarli con gli altri. Un esempio? **Medicinali** scaduti, **pile** e **batterie** esaurite, materiali **tossici** (simbolo T) o **infiammabili** (F), **oli** e **grassi** di cucina.



Che fare

Pile e batterie

Le pile e batterie per radio, orologi e piccoli elettrodomestici (quali il telefono cellulare, il rasoio elettrico, il trapano elettrico) contengono materiali pericolosi per l'ambiente come **cadmio** e **piombo**. Gettate negli appositi contenitori presenti presso i rivenditori autorizzati.

Farmaci scaduti

Il pericolo dei medicinali scaduti è molto simile a quello delle pile. Gettate negli appositi contenitori collocati presso le farmacie.

Prodotti e relativi contenitori etichettati "T" (tossici) o "F" (infiammabili)

Si tratta di prodotti come **vernici**, **solventi**, **disebanti**, e altri. Attenzione anche ai loro contenitori. Informate in Comune sui luoghi di raccolta.

Oli e grassi

L'olio da cucina può essere riciclato e trasformato in base per **oli lubrificanti minerali**, **saponi industriali**, **mangimi animali**, **inchiostrici da stampa** e altro. Non gettarlo nell'acquaio di casa ma informate in Comune sui luoghi di raccolta.

Rifiuti ingombranti

Cosa sono

Tutti i rifiuti domestici di **grandi dimensioni** che non siano riciclabili, tossici o nocivi:

- elettrodomestici
- mobili
- infissi e serramenti
- tappeti e moquette
- poltrone, divani, materassi, reti per letti
- imballaggi, tavole e pezzi di legno
- lastre di vetro intere e specchi
- imballaggi, tavole e pezzi di legno di grosse dimensioni
- damigiane e taniche

Che fare

I rifiuti ingombranti contengono molte componenti riutilizzabili come la **plastica**, il **ferro**, il **vetro**, il **legno**. Il recupero di questi materiali dipende dal nostro corretto comportamento. Se hai bisogno di disfarti di rifiuti ingombranti non lasciarli vicino ai cassonetti. Informate presso il tuo Comune, quasi ovunque è possibile prenotare il ritiro gratuito a domicilio.





ENERGIA

Risparmiare energia: consigli utili

Una famiglia spende in media circa **1500 €** all'anno per l'energia (**gas, gasolio, elettricità**). Questa spesa può essere ridotta dal 10 fino all'80% con adeguate misure di risparmio energetico. Per risparmiare energia bastano piccoli gesti, ecco alcuni semplici esempi:

Riscaldamento

- Regola la temperatura a non più di 20°
- Non coprire i termosifoni
- Spegni il riscaldamento quando in casa non c'è nessuno
- Non aprire le finestre quando è acceso il riscaldamento
- Installa i doppi vetri alle finestre per evitare dispersioni di calore, oppure usa i paraspifferi
- Durante la notte spegni la caldaia oppure regola il timer per farla riaccendere nelle prime ore della mattina
- Controlla la caldaia periodicamente. E' obbligatorio e tutela la tua sicurezza. Una caldaia ben funzionante consuma meno!
- Se hai il camino, chiudi la serranda di tiraggio quando è spento
- Periodicamente spurga l'aria dai radiatori dell'impianto.

Cucina

- Colloca padelle e pentole su piastre di dimensione proporzionata al diametro
- Copri le pentole con il coperchio durante la cottura
- Spegni la piastra un po' prima della fine della cottura per sfruttare il calore residuo
- Utilizza il più possibile pentole a pressione e fai **bollire al minimo**, tanto la temperatura di ebollizione non cambia

Illuminazione

- Sostituisci le lampadine ad incandescenza con quelle a basso consumo: consumano un quinto dell'energia elettrica e durano dieci volte di più

- Spegni le luci quando non servono e pulisci le lampadine: la polvere che vi si deposita può ridurre del 10% il livello di illuminazione.

Elettrodomestici

Quelli a basso consumo permettono un consistente risparmio di energia e denaro. Occhio all'etichetta di efficienza energetica. Ci sono sette classi: da "A" (= *molto efficiente*) a "G" (*non efficiente*). Scegliere un apparecchio della classe "A" presenta costi aggiuntivi ma è un investimento i cui interessi sono ripagati in pochissimo tempo col minor costo della bolletta elettrica.

Frigorifero

- Non abbassare la temperatura del frigorifero sotto i 3 °C
- Sbrina periodicamente il frigorifero e pulisci le serpentine
- Non mettere cibi caldi né nel frigo né nel congelatore
- Non riempirlo eccessivamente
- Verifica lo stato delle guarnizioni di gomma dello sportello

Lavastoviglie e lavatrice

- Utilizzale solo a pieno carico
- Preferisci cicli di lavaggio a basse temperature
- Pulisci regolarmente il filtro
- Spegni la lavastoviglie quando parte il programma di asciugatura: è sufficiente aprire lo sportello

Forno

- Utilizzalo alla giusta temperatura
- Effettua il preriscaldamento solo quando necessario
- Se possibile, evita l'uso frequente del grill
- Spegnilo un po' prima di fine cottura per sfruttare il calore residuo
- Preferisci i forni a microonde : consumano circa la metà dei tradizionali forni elettrici, non necessitano di preriscaldamento e mantengono intatte le proprietà nutritive dei cibi

Televisione, computer & co.

Quando non li utilizzi, spegni il pulsante principale dell'apparecchio e non lasciare accesa la luce rossa (*led*)

Energie alternative e rinnovabili

Cosa sono

Sono forme di energia generate da fonti inesauribili e **rinnovabili (sole, vento, mare, calore della Terra)**. Il loro utilizzo non pregiudica le risorse naturali per le generazioni future. Si contrappongono alle forme di energia generate dai combustibili fossili (**petrolio, carbone e gas naturale**), che sono fonti **non rinnovabili**. Attenzione però: energia alternativa non è sinonimo di sostenibilità ambientale. Per esempio, tra le energie alternative c'è anche il nucleare.

Energia solare

Il **sole** è una fonte energetica **pulita, inesauribile e gratuita**. L'energia solare viene utilizzata in due modi:

- il solare termico, per generare acqua calda per usi domestici.
- il solare fotovoltaico, per generare elettricità.

A ciò corrispondono due tipi diversi di pannelli solari:

- il **pannello solare termico** viene utilizzato per fornire **acqua calda e riscaldamento** ad abitazioni e piccoli complessi. In che modo? I raggi solari scaldano un liquido contenuto nel suo interno, che cede calore all'acqua contenuta in un serbatoio di accumulo.
- il **pannello fotovoltaico** sfrutta le proprietà di particolari elementi semiconduttori per produrre **energia elettrica** quando sollecitati dalla luce.

Energia eolica

Il **vento** è stata la prima fonte di energia usata dall'uomo e tra le energie rinnovabili è la migliore per il rapporto costo/produzione.

Il meccanismo di funzionamento delle **pale eoliche** è simile a quello dei vecchi mulini a vento: si sfrutta l'**energia cinetica** del vento per far girare le pale dell'elica, collegate ad un generatore che trasforma l'**energia meccanica** (rotazione delle pale) in **energia elettrica**.

Questi moderni mulini a vento sono chiamati aerogeneratori.

Energia geotermica

Anche il **calore naturale della Terra (geotermia)** è una fonte di energia. La temperatura aumenta man mano che si penetra in profondità la superficie terrestre.

Il principale sistema geotermico è quello **idrotermale**: i vapori provenienti dalle sorgenti d'acqua del sottosuolo sono convogliati verso apposite turbine che producono **energia elettrica** e riutilizzano il vapore acqueo per il **riscaldamento urbano**, le **coltivazioni in serra** e il **termalismo**.

Il primo impianto geotermico costruito al mondo si trova a **Larderello**, in provincia di Pisa.

Agroenergie/Biomasse

L'energia si può ricavare anche dai **processi agricoli**; le biomasse sono sostanze di origine animale e vegetale, non fossili, usate come combustibili per la produzione di energia. Alcune fonti (legna) non necessitano di subire trattamenti; altre (**scarti vegetali o rifiuti urbani**) devono essere trattate. Un altro esempio di agroenergie sono i biocarburanti (biodiesel, bioetanolo), ottenuti in modo indiretto.

Dalle biomasse (**grano, mais, bietola**, canna da zucchero,

ecc) si ottengono in modo indiretto anche i **biocarburanti**, ma sulla loro utilità è in corso un vivace dibattito: l'accusa è quella di ridurre la disponibilità di derrate alimentari e di aumentare la fame nel mondo.

Per saperne di più

La Regione Toscana vuole informare e formare la cittadinanza ad un utilizzo più consapevole dell'energia, per insegnare a risparmiare.

Sul sito www.regione.toscana.it/energia troverete tutto, o quasi, su come risparmiare, in termini semplici e comprensibili.

Vi sono descritte le opportunità che possono essere colte dai semplici cittadini, dal mondo dell'imprenditoria e dalle stesse Pubbliche Amministrazioni toscane.

Si parte da chi e come farsi fare una certificazione energetica della propria abitazione o della fabbrica (per poter poi utilizzare impianti fotovoltaici), per arrivare a come far uso di biomasse (scarti da agricoltura o del bosco) per produrre energia a vantaggio degli abitanti di centri o abitazioni in zone montane o agricole.

A breve sarà possibile anche controllare la propria situazione energetica familiare.

BioEdilizia

Che cos'è

La **BioEdilizia** o **edilizia ecologica** applica criteri di ecosostenibilità nel campo delle costruzioni, utilizzando **materiali non nocivi ed ecologici** e limitando il consumo di risorse non rinnovabili. Così si riducono al minimo l'impatto sulla salute e sull'ambiente.

Perché costruire con la bioedilizia

L'attività del costruire è pienamente responsabile della crisi ambientale e incide per oltre il **30%** sul consumo totale di energia nel mondo.

La **produzione di materiali** per l'edilizia, inoltre, consuma anche moltissime **materie prime** (in Europa circa il **50%** delle risorse sottratte alla natura viene destinato all'edilizia) e quindi genera anche tantissimi rifiuti. Nell'edilizia tradizionale si usano anche, spesso incautamente, molti prodotti dell'industria chimica, con conseguenti rischi per la nostra salute.

I principi della bioedilizia

1. Illuminazione naturale

La luce esterna può aumentare la luminosità degli ambienti interni riducendo la necessità di consumare energia elettrica.

2. Pannelli solari fotovoltaici e termici

Prevedere l'installazione di impianti a pannelli solari per produrre energia elettrica e acqua calda fin dalla fase di progettazione dell'edificio non costa molto.

3. Serre

Alcuni ambienti possono essere progettati con la funzionalità tipica delle serre.



La serra assorbe il calore solare riutilizzandolo per finalità energetiche (es. riscaldamento).

4. Climatizzazione/raffrescamento naturale

Per il raffrescamento degli ambienti si usano in modo scientifico i piccoli stratagemmi del passato, quando si apriva la porta di casa e si faceva circolare l'aria fresca delle scale. In pratica, si gestiscono le ventilazioni naturali o i movimenti d'aria anche attraverso condotti d'aria sotterranei. Il raffrescamento naturale evita di ricorrere ai climatizzatori elettrici con grande risparmio in bolletta e grande abbattimento dell'inquinamento.

5. Una casa immersa nel verde

La bioedilizia non costruisce nei luoghi naturali ma integra il verde e la natura nelle località urbane residenziali. Un mix ottimale tra comfort e natura per migliorare il piacere e la qualità della vita.

6. Il risparmio energetico

Un nuovo concetto di "edilizia verde" nel pieno rispetto dell'ambiente, con una minore spesa per chi ci abiterà. L'edilizia verde può ridurre del 50% la spesa energetica delle famiglie e abbattere l'inquinamento di CO₂ prodotto dal riscaldamento, l'illuminazione e la climatizzazione.

I vantaggi

La bioedilizia non riduce in alcun modo il piacere di vivere la propria casa, anzi ha come scopo proprio il miglioramento del benessere e della qualità della vita.

Le nuove abitazioni godono infatti di particolari accorgimenti tali da ridurre l'inquinamento e i consumi/spese senza intaccare le comodità del vivere moderno.

E' una risposta alla ricerca di una qualità della vita ormai perduta nella congestione delle città moderne.

Una obiezione sono i costi maggiori della bioedilizia, ma i vantaggi riguardano il benessere e il risparmio in bolletta, oltre all'aumento del valore patrimoniale dell'immobile.



Il credito al consumo

Che cos'è?

Capita a tutti di desiderare qualcosa e non poterla avere perché mancano i soldi, o, peggio, di aver necessità di qualcosa e non poter soddisfare il bisogno, sempre perché i soldi non sono sufficienti.

Per soddisfare voglie e/o bisogni, per beni e servizi di costo non eccessivo, si può ricorrere al credito al consumo. Cioè acquistare un bene o un servizio pagandolo **a rate**.

Fino a qualche anno fa si poteva ricorrere alla propria banca per risolvere con un "piccolo prestito" le proprie esigenze.

Ora, invece, si deve ricorrere a istituti finanziari specializzati, che possono fornire denaro in modo rapido e dietro presentazione di garanzie non complicate da esibire.

Un modo di consumare affatto nuovo ed efficace, ma che può presentare rischi notevoli se non si hanno nozioni di economia bancaria (sapere, ad esempio cos'è un TAEG, e quando questo è svantaggioso).

Come orientarsi?

- Se non si sa niente è bene farsi consigliare. Da un'associazione di tutela dei consumatori, ad esempio, e non da "amici bene informati".
- Acquistare "a rate" solo le cose veramente importanti.
- Stare attenti a non fare il passo più lungo della gamba

L'usura

Come evitarla

- Diffidare di chi offre denaro "troppo facile" e senza garanzie.
- Assicurarsi che la finanziaria che offre il denaro sia autorizzata a farlo.
- Rivolgersi alla propria banca o ad Associazioni di categoria o di tutela del consumatore.
- A prestito effettuato, se non si è sicuri della qualità dello stesso, rivolgersi ad uno Sportello AntiUsura.

Che fare, in caso di usura?

Si può fare sempre qualcosa:

- Si possono contattare le Fondazioni AntiUsura
- Si può chiedere l'applicazione della legge anti-usura



Mette in contatto con tutte le Fondazioni AntiUsura toscane

Il Microcredito

Che cos'è?

Il microcredito è uno strumento di sviluppo economico che permette a persone in situazione di povertà ed emarginazione di aver accesso a servizi finanziari.

Secondo le Nazioni Unite attualmente il 20 % più ricco della popolazione mondiale ottiene il 95 % del credito complessivamente erogato nel mondo: i soldi vanno sempre ai soldi.

L'impossibilità, per piccolissime imprese, di accedere al credito bancario a causa dell'inadeguatezza o dell'assenza di garanzie reali è fonte di ulteriore impoverimento e di possibilità di usura.

I programmi di microcredito propongono soluzioni alternative e facilitanti, oltre a servizi collaterali di aiuto alla crescita della conoscenza in materia economica e pianificazione finanziaria del lavoro.

Chi lo propone?

Il microcredito viene fornito da associazioni di mutuo soccorso e di solidarietà che, appoggiandosi a finanziarie (come i M.A.G. – Mutuo Auto Gestione) presenti in Italia e che stanno nascendo anche in Toscana (è in via di realizzazione il M.A.G. Firenze), agiscono localmente aiutando situazioni di grave difficoltà.

Per maggiori informazioni:



<http://www.magfirenze.it>
email: info@magfirenze.it

Lo SCEC

Che cos'è?

Lo SCEC (Solidarietà ChE Cammina) in sostanza è una moneta "locale", uno sconto che i soci di Arcipelago SCEC (privati cittadini, negozi e aziende) decidono di riconoscersi a vicenda in tutti i loro scambi economici (beni e servizi).

Come funziona?

I Buoni Locali SCEC vengono stampati da Arcipelago SCEC e distribuiti gratis ai soci. La percentuale del prezzo pagabile in SCEC varia dal 10 al 30 % del prezzo di listino ed è decisa dall'esercizio commerciale o impresa che si è associata.

Quali sono i vantaggi?

Innanzitutto aumenta il potere di acquisto degli utenti, ma accresce anche il fatturato dell'azienda o dell'esercizio commerciale che aderiscono al circuito, perché chi acquista con SCEC tenderà a rivolgersi ad aziende o negozi che li accettano come moneta di scambio parziale.

Inoltre lo SCEC favorisce l'economia locale permettendo una ulteriore circolazione di denaro all'interno di una comunità (un quartiere, un isolato, un paese etc.). Il suo utilizzo permette di creare una comunità solidale di persone che condividono senso di appartenenza, intenti e aspirazioni, trasformando scambi economici freddi e impersonali in legami comunitari.

Per aderire ad Arcipelago SCEC è sufficiente iscriversi pagando un contributo libero che servirà all'acquisto della carta e per la stampa dei crediti.



Per maggiori informazioni:
<http://www.arcipelagoscec.org>



MOBILITÀ SOSTENIBILE

Mobilità sostenibile

L'organizzazione attuale dei trasporti è caratterizzata dalla predominanza del traffico su strada, con l'uso principalmente di automezzi privati, ed ha forti conseguenze negative sul piano economico sociale ed ambientale, quali ad esempio:

- congestione delle città;
- disagi e difficoltà per ciclisti e pedoni;
- rischi di incidenti, a cui sono connessi costi economici e sociali;
- elevato inquinamento acustico ed atmosferico;
- consumo di fonti energetiche non rinnovabili;
- sottrazione di suolo.

Per risolvere questi problemi, negli ultimi anni sono stati introdotti modelli di mobilità sostenibile, ispirati al principio dell'uso efficiente del territorio e delle risorse naturali e finalizzati a garantire il rispetto e l'integrità dell'ambiente. Tra i principali interventi di mobilità sostenibile si ricordano:

Trasporto pubblico locale

E' la prima storica forma di mobilità sostenibile. Veicoli adibiti al trasporto di massa consentono di ridurre l'utilizzo dei mezzi privati.

Corsie preferenziali

Queste corsie sono autorizzate soltanto ai mezzi pubblici (autobus, taxi, mezzi di emergenza). Permettono di creare due forme di scorrimento, congestionata per i mezzi privati e scorrevole per quelli pubblici o di pubblico intervento, disincentivando quindi l'uso dei primi a vantaggio dei secondi.

Piste ciclabili

In alcune città sono la vera alternativa all'automobile. Le piste ciclabili sono situate a lato delle strade e riservate esclusivamente alle biciclette.

Pedaggio urbano e parcheggi a pagamento

Il pagamento di un ticket sia per l'accesso a strade o zone urbane che per il parcheggio tende a rendere il mezzo privato sempre più sconveniente dal punto di vista economico. Alle spese per benzina e manutenzione della vettura si devono aggiungere infatti questi costi supplementari.

Car sharing e Car pooling

Questi servizi sono basati sul principio dell'auto privata per uso collettivo. Nel caso del Car Sharing l'automobile è noleggiata per poche ore presso le apposite società e riconsegnata al termine del suo utilizzo. Nel caso del Car Pooling l'automobile è di proprietà di un privato che la mette a disposizione per compiere tragitti casa-lavoro insieme ad altre persone, spesso conoscenti o colleghi, con la stessa esigenza di orario e di percorso.

A chi rivolgersi

Regione Toscana

URP Giunta regionale toscana (Ufficio Relazioni con il Pubblico)

Numero verde 800.86.00.70
per non udenti 800.88.15.15

Associazioni dei consumatori

ACU (Associazione Consumatori Utenti)

Via Carriona, 44 - Carrara. Tel.: 058572110
associazione@acutoscana.it

ADICONSUM (Associazione Difesa Consumatori e Ambiente)

Via Carlo del Prete, 135 - Firenze. Tel.: 0554379684
adicons@dada.it

ADOC (Associazione per la Difesa e l'Orientamento dei Consumatori)

Via Corcos, 15 - Firenze. Tel.: 0557326199
adoctoscana@virgilio.it

ADUSBEF (Associazione Difesa Utenti Servizi Bancari, Finanziari, Postali e Assicurativi)

Via Montebello, 76 - Firenze. Tel.: 055361935
info@adusbef toscana.it

CITTADINANZATTIVA

Via degli Asili, 35 - Livorno. Tel.: 0586829553
cittadinanzattivatoscana@email.it

CODACONS (Coordinamento delle associazioni per la difesa ambientale e dei diritti degli utenti e dei consumatori)

Viale Talenti, 154 - Firenze. Tel.: 0557398841
codacons.toscana@tiscali.it

CONFCONSUMATORI

Via Ronchi, 24 - Grosseto. Tel.: 0564418276
toscana@confconsumatori.it

FEDERCONSUMATORI

Via Nazionale, 17 - Firenze. Tel.: 055217195
federconsumatori.toscana@dada.it

LEGA CONSUMATORI

Via Cesare Studiati, 25 - Pisa. Tel.: 050913111
pisa@legaconsumatori.it

MOVIMENTO CONSUMATORI

Via del Cardinale, 6 - Livorno. Tel.: 0586219158
livorno@movimentoconsumatori.it

MOVIMENTO DIFESA DEL CITTADINO

Via Puccini, 42 - Pistoia. Tel.: 057326682
pistoia@mdc.it

UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

Via P.A. Mattioli, 8 - Siena. Tel.: 0577286600
uncsiena@libero.it

Servizi bancari

numeri verdi per bloccare le carte di credito (numeri validi dall'Italia):

Visa	800.15.16.16
American Express	800.86.40.46
Barclaycard	800.90.80.69
Agos Itafinco	800.82.20.56
Banca Fineco	800.52.52.52
Banca Sella	800.82.20.56
Carta Si	800.15.16.16
Citibank	800.40.77.04
Deutschebank	800.20.71.67
Diner's	800.86.40.64
Findomestic	800.86.61.16
Setefi	800.82.50.99
Top Card	800.90.09.10
Servizi Interbancari	800.15.16.16

numero verde per bloccare il bancomat:

Dall'Italia 800.82.20.56

Se ti trovi all'estero il numero da chiamare è: **+39 02 45403768**

Anti usura

Numero verde 800.86.00.70

mette in contatto con tutte le Fondazioni AntiUsura toscane

Servizi sanitari

Centro regionale di counseling e sostegno psicologico del paziente

oncologico (*risponde tutti giorni festivi compresi dalle 8 alle 20*)

Numero verde 800.88.01.01

Servizio di supporto alle Campagne di Comunicazione del Servizio Sanitario della Regione Toscana (*risponde dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15*)

Numero verde 800.55.60.60

Numero "Pronto Salute" delle Aziende Sanitarie toscane

Massa e Carrara	800 565509
Lucca	800 869143
Pistoia	800 861213
Prato	800 017835
Pisa	800 221290
Livorno	800 016009
Siena	800 320651
Arezzo	840 003003
Grosseto	800 833302
Firenze	800 297211
Empoli	800 015877
Viareggio	0577 - 586047
Azienda Ospedaliera PISANA	0575 - 254000
Azienda Ospedaliera SENESE	0577 - 585137
Azienda Ospedaliera CAREGGI	055 - 7947790
Azienda Ospedaliera MEYER	055 - 5662332



Per maggiori informazioni ed aggiornamenti

consultar il sito:

<http://www.salute.toscana.it>

Trasporti

Numero verde Regione Toscana 800.57.05.30

per segnalare disservizi del trasporto pubblico locale

Bilancio familiare

Nelle prossime pagine troverete un utile strumento per la pianificazione ed il controllo delle vostre entrate ed uscite.

Per ogni mese dell'anno potrete tenere sotto controllo le vostre spese divise per argomenti (spesa ordinaria, bar, trasporti etc...). In fondo troverete anche due fogli sui quali inserire le spese totali mese per mese e visualizzare così un grafico cartesiano, in stile "borsa valori"

Realizzazione a cura di

Regione Toscana

Settore Tutela dei Consumatori e Utenti