Il primo mensile italiano di ecologia e del vivere naturale • dal 1977

TerraNuova

TerraNuova

Nº 399 DICEMBRE 2023

Vivere felici senza gas

Le soluzioni più semplici ed economiche per liberarsi dalle fonti fossili e dal caro bollette

RICETTE
A tavola per le feste

MATERNITÀ
Scopri i tuoi superpoteri!

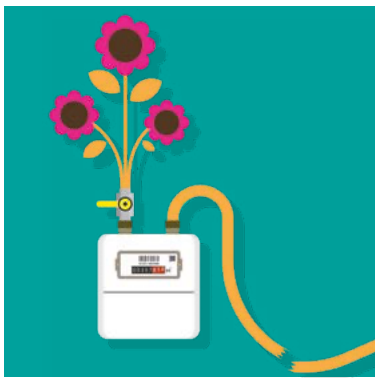
ECOTURISMO
Il lato selvaggio del Monte Bianco

ATTIVISMO
Fiumi con la camicia di forza

SEMI LIBERI
Un manifesto per la biodiversità

REPORTAGE
La ricchezza dei popoli indigeni

MENSILE- N. 399- € 5,00
9 788866 818281



10 *In primo piano*

26 *Ricette*

34 *Maternità*

8 Tanto per cominciare
Sorella ipocondria
Arianna Porcelli Safonov

9 L'Eco del mese
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

10 In primo piano
Vivere felici senza gas
Gabriele Bindi

Elettrosmog, aumentano i limiti e il fronte del «no» si mobilita

26 Ricette
Raffinato e vegetale: il menu delle feste che piace a tutti
Francesca Luise

34 Maternità
Gravidanza e parto: scopri i tuoi superpoteri!
a cura della redazione

38 Salute
Arpaterapia: un aiuto per ansia e disagio
Alexis Myrie

44 Ecoturismo
La Thuile: il lato wild del Monte Bianco
Franco Voglino e Annalisa Porporato

53 Attivismo
Fiumi con la camicia di forza
Linda Maggiori

Distribuisci Terra Nuova!

Lavori in un centro di alimentazione naturale? Una bottega del mondo? Hai un punto vendita o un'attività in sintonia con i nostri valori?

Potrai usufruire di interessanti vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it

TerraNuova

38 *Salute*

44 *Ecoturismo*

60 *Biologico*

60 Biologico
Semi liberi. Un manifesto a tutela della biodiversità
Gabriele Bindi

Arrivano i (bio)pirati

66 Nuovi paradigmi
Luce e amore: la via della fiaba
Beatrice Salvemini

72 Popoli nativi
Popoli indigeni: senza diversità umana non può esistere biodiversità
Alice Farano
Survival International Italia

86 Ecocircuito di Terra Nuova
Scopriamo le econovità e le realtà che diffondono una «ecologia della mente»

90 Il Segnalibro
Libri, teatro e video
a cura di Alessandra Denaro

92 Terra Nuova Libri
Il catalogo d'autunno di Terra Nuova

100 Spunti di vista
Pasolini non sarebbe uno youtuber
Gabriele Bindi

Rubriche

16 Il punto biodinamico
Carlo Triarico,
presidente dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica

33 Slow Food
Giacomo Miola,
vicepresidente Slow Food Italia

50 Almanacco di Terra Nuova
Il rimedio del mese: il biancospino

58 Ecovillaggi.it
News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici

65 Mondo bio
Maria Grazia Mammuccini,
presidente *FederBio*

Terra Nuova n. **399** (188) **dicembre 2023**
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000 ISSN: 1121-178X

Proprietà della testata: Editrice Aam Terra Nuova Srl, Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze P. iva 05373080489
tel 055 3215729 - fax 055 5390109

Chiusura del numero: 9 novembre 2023

REDAZIONE (*info@terranuova.it*)
Direttore responsabile: Nicholas Bawtree
Consiglio di redazione:
Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

Hanno collaborato a questo numero:
Cecilia Antolini, Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Alessandra Denaro, Alice Farano, Francesca Luise, Linda Maggiori, Maria Grazia Mammuccini, Giacomo Miola, Bruna Gumiero, Arianna Porcelli Safonov, Annalisa Porporato, Carlo Triarico, Franco Voglino
Editing: Alessandra Denaro (*segreteria@terranuova.it*)
Progetto grafico: Loris Reginato
Impaginazione: Loris Reginato, Sabrina Scrobogna
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

UFF. STAMPA: *ufficiostampa@terranuova.it*

PUBBLICITÀ e piccoli annunci
(055 3215729 int. 5) Sergio Tonon
pr@terranuova.it (pubblicità)
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)
Maria Pia Tinaglia (347 3648161)
promozione@terranuova.it
skype: *mariapia.tinaglia*
Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com
Francesca Maggi (349 4510434) - francescamaggi@terranuova.it
Francesco Dardis (330 321405) - francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI
Sabrina Scotti 055 3215729 int. 2 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI
Privati: (055 3215729 int. 1)
Valentina Claudi - *libri@terranuova.it*
Punti vendita: (055 3215729 int. 2)
Sabrina Scotti - *distribuzione@terranuova.it*

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 5)
Caterina Salamone
caterinasalamone@terranuova.it

La rivista è disponibile nei punti vendita del circuito www.negoziobio.info, nelle fiere di settore, in edicola e per abbonamento.

Esercente dell'impresa editoriale esclusivamente per l'edicola:

Sprea S.p.A.
Via Torino 51,
20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)
tel 02924321 -
P. iva 12770820152
Iscrizione camera commercio 00746350149
CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD), Maverick Greissing (Consigliere Delegato)
Distribuzione in edicola: Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. 20090 Segrate

Contributi speciali

Bruna Gumiero

Ecologa fluviale e professoressa a contratto presso l'Università di Bologna. Tra i fondatori del *Centro italiano riqualificazione fluviale,* sviluppa percorsi *di Citizen Science.*

Sergio Ferraris

Direttore della rivista *QualEnergia* di *Legambiente.* È giornalista ambientale e scientifico e autore del libro *Vivere felici senza gas* (Terra Nuova Edizioni).

Silvia Maserati

Musicista, musicoterapeuta e fondatrice di *Infinitamusica Onlus.* Si occupa di arpaterapia.

Cecilia Antolini

Filosofa di formazione, esperta di benessere mentale perinatale e cofondatrice della piattaforma di divulgazione *Il Parto Positivo – BabyBrains.*

PEFC
PEFC/18-31-379
Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

*Questa rivista è stampata su carta **PRIMA SILK** certificata **PEFC™**.*
*Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 **«Editori amici delle foreste»** di Greenpeace e contribuisce a un'**economia solidale** promuovendo circuiti alternativi come i negozi bio (www.negoziobio.info) e le librerie indipendenti.*

Sostieni il *cambiamento*

Scegli l'abbonamento più adatto a te

Digitale	Carta	Biennale
€ 27,99	**€ 43**	**€ 70**
la rivista sempre a portata di mano	*e il digitale te lo regaliamo noi*	*e il digitale te lo regaliamo noi*

Queste e tante altre opzioni su **www.terranuovalibri.it/abbonamenti**

I vantaggi per chi si abbona

Novità

Versione digitale inclusa con pdf scaricabile e accesso all'archivio storico

Spedizioni gratuite per tutti gli acquisti su www.terranuovalibri.it

Un libro omaggio
(vedi sotto)

Sconti e convenzioni nel mondo eco-bio
scopri tutte le realtà convenzionate:
www.terranuovalibri.it/scontoabbonati

2 annunci gratuiti sulla rivista
vedi pagina 78 per i dettagli

CEDOLA PER L'ABBONAMENTO *(CARTACEO PIÙ VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO)*

☐ **Annuale** (per me o regalo): € 43
☐ **Biennale:** € 70
☐ **Annuale regalo** (se io sono abbonato): € 38
☐ **Annuale + Annuale regalo:** € 72
☐ **Annuale estero:** € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
☐ **Annuale sostenitore:** € 100

Per la lettura in digitale (omaggio) della rivista in abbonamento scopri i dettagli su **www.terranuovalibri.it/letturadigitale**

FORMA DI PAGAMENTO Ho effettuato il pagamento (allego qui la ricevuta):
☐ sul c/c postale n° 69343903
☐ tramite bonifico bancario anticipato (IBAN IT07R0501802800000011459930 causale "Abbonamento")
Intestati a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
NOTA: il pagamento tramite carta di credito è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su www.terranuovalibri.it/abbonamenti

Compila e invia con copia del versamento: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it
nome_____cognome_____
via_____n°_____cap_____loc._____prov._____
tel_____email*_____p.iva o Cod.Fisc._____

Dati per l'abbonamento in regalo
nome_____cognome_____
via_____n°_____cap_____loc._____prov._____
tel_____email*_____

* campo obbligatorio per leggere la versione digitale / **Contatti:** Tel 055 3215729 int.1 - abbonamenti@terranuova.it

Editoriale

Nicholas Bawtree
direttore responsabile

Il regalo migliore

A maggio l'alluvione in Emilia Romagna: 16 vittime e 10 miliardi di danni. A novembre in Toscana: 8 vittime, centinaia di milioni di danni. I cosiddetti «disastri naturali» diventano sempre più frequenti e devastanti.
Lo scorso 13 ottobre, in occasione della «Giornata internazionale per la riduzione dei disastri ambientali», la Società italiana di medicina ambientale (Sima) ha ricordato che solo nei primi 6 mesi del 2023 i disastri ambientali registrati nel mondo hanno provocato perdite economiche per complessivi 184 miliardi di euro e ben 62 mila vittime: in media oltre 1 miliardo di euro di danni e 342 vittime ogni giorno.
Secondo il Disaster risk management knowledge centre (Drmkc) della Commissione europea, l'Italia è il paese più vulnerabile alle catastrofi naturali, insieme a Bulgaria, Romania e Grecia. Con questi paesi siamo in testa alla classifica degli Stati Ue con i più elevati costi annuali per abitante connessi a questi eventi.
Purtroppo si tratta di un fenomeno in crescita. Il numero di tali catastrofi, infatti, è quasi raddoppiato negli ultimi vent'anni poiché, com'è noto, terremoti, frane, alluvioni, tsunami, uragani e siccità sono in gran parte accentuati dai cambiamenti climatici, che a loro volta, oltre che dalla progressiva antropizzazione dei territori e dal consumo di suolo, dipendono dall'aumento delle emissioni in atmosfera di CO_2.
La soluzione è ben nota: urge una profonda e rapida transizione energetica, con il passaggio dall'uso di fonti non rinnovabili, come petrolio, gas e carbone, a un più efficiente e meno inquinante mix di energie rinnovabili.
Chi nega l'esistenza di una «questione climatica» spesso sostiene anche che la transizione ritenuta necessaria sia troppo onerosa per famiglie, aziende e casse dello Stato, ma si tende a dimenticare gli ingenti costi in vite umane e risorse economiche sperperate inutilmente per fronteggiare i ricorrenti disastri che ormai di naturale hanno ben poco.
Certo, non si può negare che per mettere in atto certi cambiamenti strutturali servano investimenti cospicui, né si possono ignorare le difficoltà economiche in cui versano tante famiglie italiane. Infatti, il peso della transizione necessaria non può e non deve essere gettato sulle spalle dei singoli cittadini.
Allo stesso tempo, ognuno di noi ha comunque un ruolo importante da giocare in questa partita. Come spiega Gabriele Bindi nell'articolo di apertura «Vivere felici senza gas», grazie alle energie rinnovabili e a una moltitudine di soluzioni integrate alla portata di tutti, è possibile iniziare fin da subito il percorso per liberarci dalle fonti fossili, in modo da aiutare il clima, ma anche il nostro portafogli.
Questo è il regalo migliore che possiamo fare al Pianeta e alle future generazioni.

N° 83 - Dicembre 2023 TerraNuova il mensile del naturale

l'eco del mese

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

A Messina per dire NO al ponte sullo Stretto

Il 2 dicembre un gruppo di associazioni, movimenti e cittadini organizza una manifestazione per dire «no» all'annunciato progetto di realizzazione del ponte sullo Stretto di Messina. «Il ponte sullo Stretto è tutt'altro che un'opera green. Causerebbe un disastro ambientale devastando un patrimonio paesaggistico e naturalistico di enorme valore e attrattività turistica come lo Stretto di Messina, tutelato da vincoli ambientali regionali, nazionali ed europei, e territorio geologicamente e morfologicamente fragile» spiegano i promotori. «E non risolve il problema della mancanza di una efficiente rete di trasporti interna alle regioni meridionali, della Sicilia e della Calabria in particolare, della mancanza di infrastrutture ferroviarie moderne, dell'inadeguatezza di porti e aeroporti».
La manifestazione si tiene a Messina in piazza Cairoli dalle ore 15.00.

Info e adesioni: corteonoponte2dicembre@gmail.com

Nuovi OGM? Nel nostro piatto no!

L'associazione *Chicco di Riso* organizza per mercoledì 6 dicembre alle ore 20.15 un collegamento online con Maria Grazia Mammuccini, presidente di *FederBio*, dal titolo «Nuovi OGM. No nel nostro piatto!».

La partecipazione è gratuita, per iscriversi: https://shorturl.at/em029

Eco-fiere del mese

Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova

2-3 e 8-10 dicembre Festival dell'Oriente (Padova)
Kermesse dedicata al folklore orientale

6 -10 dicembre Più Libri Più Liberi (Roma, centro congressi La Nuvola)
Fiera nazionale della Piccola e Media Editoria

Incontra gli autori di Terra Nuova

2 dicembre, Modena *Chiara Manzini, Monica Forghieri e Clelia Colombini, autrici de* Il sigillo. Un viaggio di trasformazione *presenteranno il libro alla libreria* Scienza dei magi, *viale Storchi 36, alle ore 16.00.*

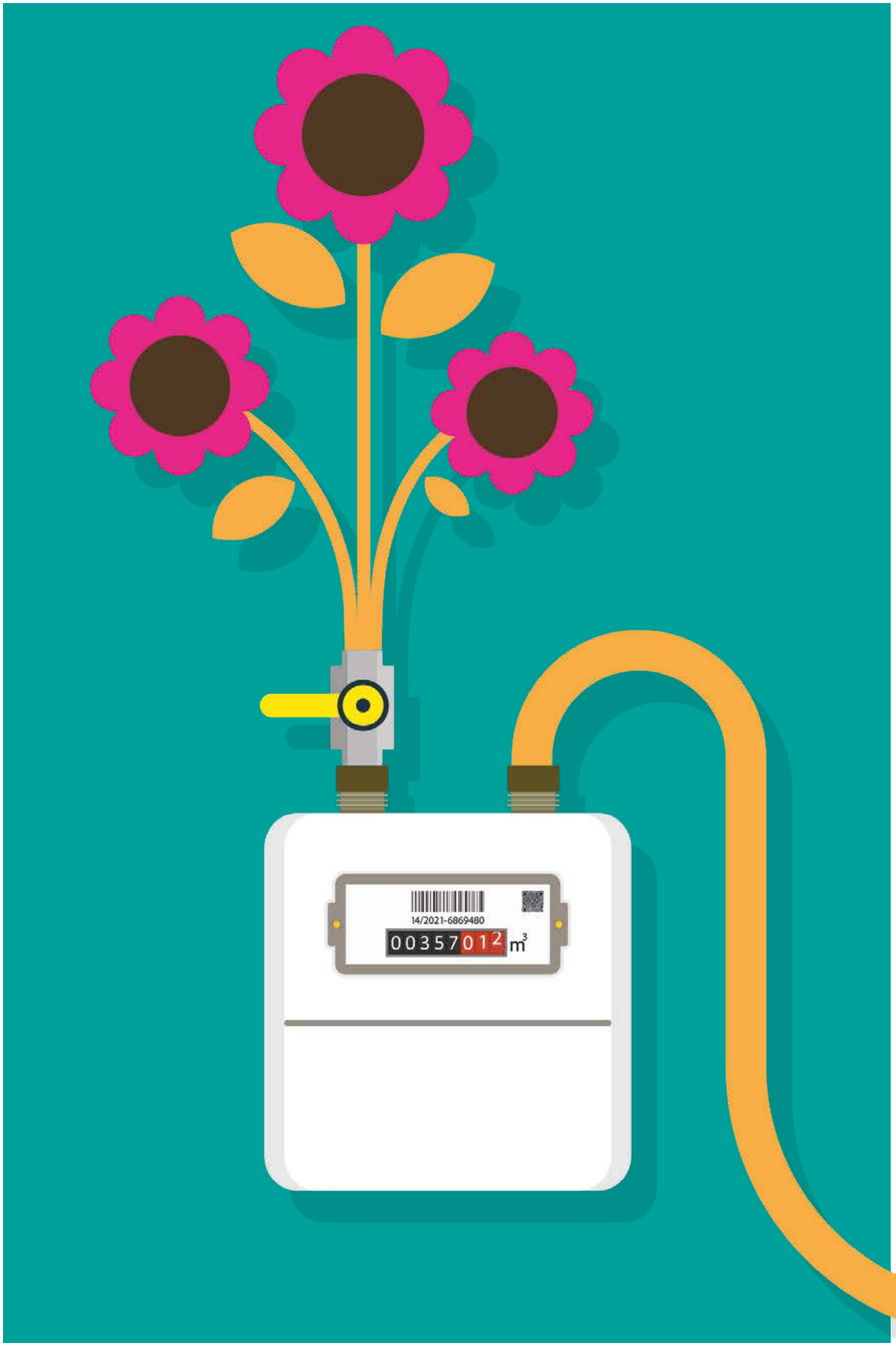
6, 13 e 20 dicembre, online
Martin Halsey, autore di Cucina che cura *e altri libri di alimentazione e salute editi da Terra Nuova, terrà tre webinar su Zoom. Il 6 su «Diagnosi del ciclo mestruale», il 13 insieme a Paul Lambeth su «Diagnosi posturale e diagnosi del movimento» e il 20, insieme a Laura Castoldi, su «Un periodo di vacanza sano».*
Info e iscrizioni: info@lasanagola.com

7 dicembre, Instagram *Laura Capossele, autrice di* La luna sono io, *diario mestruale per riscoprire il proprio ritmo biologico, creativo ed emotivo, terrà una diretta Instagram su «Impara a riconoscere l'ovulazione con il diario mestruale». Alle ore 18.30; Pagina Ig: @lalunasonoio*

9 dicembre, Ravenna *Linda Maggiori, autrice di* Mamme ribelli, *presenterà il suo libro nell'ambito de «I sabati della rocca» in via Ricca Brancaleone 35, alle ore 18.00.*
Info: sabatidellarocca@gmail.com

12, 16 e 17 dicembre, Bergamo *Laura Castoldi, autrice di* La mia cucina contro il cancro *ed esperta di cucina macrobiotica, terrà tre corsi di cucina, uno sui legumi, il 12, un altro sul pranzo di Natale, il 16, e il terzo sulle proteine vegetali (seitan e tempeh) il 17. I corsi si tengono presso il ristorante macrobiotico* I Buoni Sani *in via Cassina 8/b.*
Info e iscrizioni: www.ibuonisani.it

17 dicembre, Frattuccia di Guardea (Terni)
Alessandro Ronca, co-autore di L'orto autoirrigante, *tiene un corso pratico di autosufficienza alimentare domestica con gli orti autoirriganti. Presso il Parco dell'Energia Rinnovabile.*
Info e iscrizioni: www.per.umbria.it


14/2021-6869480
00357012 m3

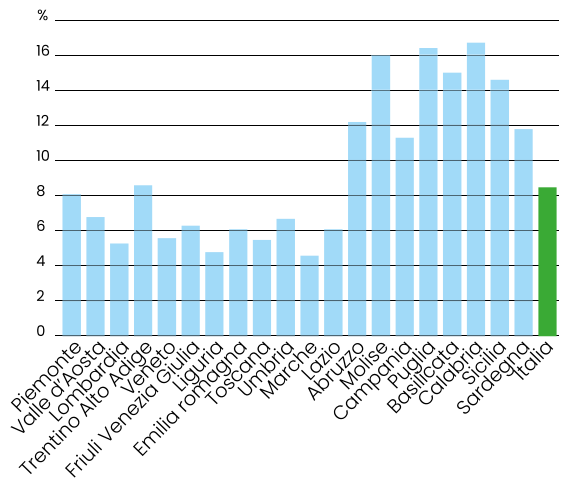
Gabriele Bindi

Vivere felici senza *gas*

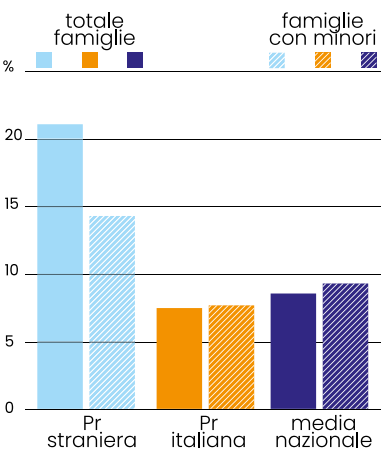
Con le energie rinnovabili si può tornare all'elettrico, ma si possono trovare anche altre semplici soluzioni a costi contenuti. Per aiutare il clima e il portafogli con l'energia prodotta dal basso. Ecco come liberarsi dal peso delle bollette e dalla dipendenza dalle fonti fossili.

Fonte: Osservatorio italiano sulla povertà energetica

La povertà energetica nelle regioni italiane



Famiglie in povertà energetica per cittadinanza della *Persona di riferimento* (Pr)



«Vogliamo dare un taglio alle bollette?» Chi è che non risponderebbe di sì a questo invito? Ma tra il dire e il fare, si sa, c'è di mezzo un mare. A volte è un mare piatto, fatto di inadempienze, un certo immobilismo e idee confuse di chi fa fatica ad apportare cambiamenti nella propria vita. Altre volte è un mare in tempesta, in cui si naviga a stento, vuoi per le crescenti difficoltà economiche di molte famiglie, vuoi per i tira e molla della politica sugli incentivi, o per il canto delle sirene dei fornitori di energia e dei vari venditori di fumo che propongono offerte strabilianti e sibilline.

In questo numero abbiamo voluto presentare una serie di idee pratiche, e qualche riflessione utile, per tagliare i costi per l'energia, a partire dalla bolletta del gas, quella a cui possiamo più realisticamente pensare di rinunciare tra le utenze domestiche. Scopriremo insieme che molti di questi interventi sono realizzabili con costi irrisori.

La strategia è quasi ovvia, se ne parla da diversi anni: le energie rinnovabili, e prima ancora, il risparmio energetico sono la strada maestra da percorrere. Possiamo risparmiare, proteggere il clima e addirittura migliorare il nostro comfort abitativo. Una strada ormai irrinunciabile, che ci mette di fronte a una scelta etica, oltre che a una convenienza spicciola: guadagnare spazi di autonomia energetica significa liberarsi dalla dipendenza delle fonti fossili e smetterla di finanziare chi distrugge l'ambiente e alimenta i conflitti internazionali. Ma in che modo possiamo raggiungere il risultato? Qual è la reale condizione delle famiglie italiane?

Povertà energetica

La verità è che non tutti possono permettersi case ad alta tecnologia, governate dalla domotica e da sistemi avanzati di efficienza e produzione energetica. È vero che gli italiani storicamente si sono mostrati meno propensi rispetto ad altri concittadini europei ad accogliere iniziative a favore dell'ambiente, ma la questione energetica, così dirimente per il nostro futuro, è viziata dalle enormi differenze di reddito nella popolazione. Anche le innovazioni da applicare devono essere commisurate alle disponibilità economiche. Secondo i dati dell'*Osservatorio italiano povertà energetica* (Oipe), già nel 2021 in Italia erano oltre 2,2 milioni le famiglie in povertà energetica, pari all'8,5% del totale delle famiglie e a un totale di 5 milioni di individui, incluse le fasce più povere. Un fenomeno che è andato peggiorando con la brusca impennata dei costi dell'energia della passata stagione. Nel

periodo compreso tra il secondo semestre 2020 e il corrispondente semestre 2022, il prezzo dell'elettricità e del gas per uso domestico è aumentato rispettivamente del 40,3% e del 76,1% (dati Istat 2023). Nel 2022, l'8,8% delle famiglie residenti in Italia ha dichiarato di non aver potuto riscaldare adeguatamente la propria abitazione.
Non si tratta solo della difficoltà a pagare le bollette, ma di una condizione di miseria che influenza la salute, il benessere e la qualità della vita di milioni di cittadini italiani. Un fenomeno più diffuso tra le famiglie numerose e quelle in cui la persona di riferimento è giovane o di origine straniera.
Con l'inverno alle porte molti di noi si affrettano a mettere in campo delle azioni per ridurre i propri consumi e diventare un po' più efficienti. L'imminente fine del mercato tutelato del gas, con un'inevitabile esposizione alla mira dei venditori telefonici, non fa che aumentare l'ansia e lo smarrimento. Ma noi sappiamo che le soluzioni per uscirne ci sono! Coibentazione degli ambienti, fotovoltaico, solare termico, microeolico, pompe di calore, riscaldamento a biomasse (legna, pellet, cippato), geotermia da impianti domestici: chi più ne ha, più ne metta. Si tratta oggi di rendere queste tecnologie disponibili e accessibili. Sono tutte tecniche che sono da scegliere e da modulare, di volta in volta, in base al contesto abitativo, alle condizioni microclimatiche, alle reali possibilità di applicazione... e alle capacità di spesa.

La fuga dal gas

L'Italia è uno dei paesi con la più alta dipendenza energetica dall'estero. Al di là di tutti i nostri sforzi, e di tutta la retorica green, nel 2022 le importazioni di combustibili fossili hanno coperto ben il 78% del nostro fabbisogno energetico. Una dipendenza che, per forza di cose, oltre a mettere in difficoltà la nostra economia diminuisce il nostro peso politico a livello internazionale. Fino a un paio di anni fa pensavamo che il gas fosse pulito e a buon prezzo e abbiamo portato il metano nei paesi più remoti della Penisola, arrivando a coprire l'85% delle abitazioni. Una bella comodità, che però adesso paghiamo a caro prezzo.
Il gas, accessibile a buon mercato e con le forniture abbondanti provenienti dalla Russia, avrebbe condotto i paesi europei nella progressiva marcia verso le energie rinnovabili. L'agenda politica però nel frattempo è cambiata, dettata in gran parte dai nuovi cambiamenti geopolitici. Abbiamo fatto crescere gli acquisti italiani di gas naturale liquefatto che arrivano via nave, con tutti i problemi che ne derivano: inquinamento per il trasporto, possibili sversamenti, costruzione di nuovi rigassificatori e nuove dipendenze energetiche da paesi come Qatar, Algeria, e Stati Uniti, che insieme forniscono oltre l'80% del totale. Anche sul piano dell'inquinamento c'è materiale per riflettere. Se è vero che la combustione di metano è a tutti gli effetti assai meno inquinante di quella del petrolio o del carbone per la presenza inferiore di CO_2, ossido di azoto (NO_x) e particolato fine, le fuoriuscite di gas incombusto sono molto dannose per il clima, con un potere sull'effetto serra 80 volte più incisivo rispetto alla famigerata CO_2.
Nell'ultimo anno la richiesta di gas in Italia è già diminuita del 9,8%, attestandosi sui 68,5 miliardi di metri cubi. Si tratta in gran misura di un risultato dovuto ad azioni di risparmio, con l'aiuto di un inverno tutto sommato assai mite. Ma si rileva una tendenza diffusa, soprattutto per gli allacci delle nuove abitazioni, a escludere la fornitura di gas. La logica non fa una grinza: visto che già si paga una bolletta dell'elettricità, è proprio necessario allacciarsi alla rete del gas, con le spese di trasporto di energia, le accise e tutti i costi accessori?
Il gas nell'uso domestico viene usato principalmente per cucina, acqua calda sanitaria e, ovviamente, per i riscaldamenti, servizi che possono essere garantiti con il passaggio esclusivo all'elettrico, grazie all'installazione di pompe di calore e piastre a indu-

La produzione dal basso: i numeri in Italia

L'energia si può produrre e consumare insieme, tra cittadini, comuni, aziende, cooperative di consumo.
L'*Osservatorio Enea* riporta che in Italia sono attive almeno circa 54 comunità di autoconsumo, 17 comunità energetiche rinnovabili e 37 gruppi di autoconsumo collettivo, e quasi un centinaio sono quelle che hanno fatto richiesta di riconoscimento.

Fotografa il codice con il tuo telefono e accedi subito ai contenuti video di questo articolo! In collaborazione con Veggie channel

www.terranuovalibri.it/inprimopiano2312

I fornelli a induzione possono essere molto efficienti dal punto di vista energetico: riducono gli sprechi e garantiscono che l'energia sia utilizzata solo quando la pentola è posizionata sulla superficie.

zione per la cucina. Ma se da una parte si risparmia sul gas, dall'altra è evidente che, senza altri interventi, si andrebbe ad aumentare considerevolmente il costo della bolletta dell'energia elettrica per via dei maggiori consumi. Ci conviene davvero?

La scelta ha senso se optiamo per modalità di risparmio, riqualificazione energetica degli edifici e se ci impegniamo a installare energie rinnovabili, ma è ovvio che serva anche un cambio di prospettiva. «Una delle chiavi di declinazione del nuovo modello energetico è l'autonomia energetica che, per essere reale, deve essere fondata sulle fonti rinnovabili» sostiene Sergio Ferraris, direttore della rivista *QualEnergia*, vero esperto in materia energetica e autore del volume appena uscito *Vivere felici senza gas* (Terra Nuova Edizioni). «Dietro c'è un cambio di paradigma energetico e di mercato non indifferente, che mette in dubbio un contesto consolidato da oltre un secolo: quello fossile-nucleare. Le due fonti, sebbene la seconda sia a basse emissioni, fanno parte del paradigma del passato per un fatto estremamente semplice. Hanno come riferimento il sistema centralizzato nel quale c'è chi produce in maniera massiva l'energia e chi la consuma senza poter fare alcuna scelta. Le fonti rinnovabili funzionano in maniera diametralmente opposta. Il produttore è vicino al consumatore. Anzi, spesso, il produttore è anche consumatore, andando a far nascere una nuova figura, quella del *prosumer,* che produce la propria energia pulita per sé e per gli altri». In altre parole, è venuto il momento di procurarcela da soli, la nostra energia.

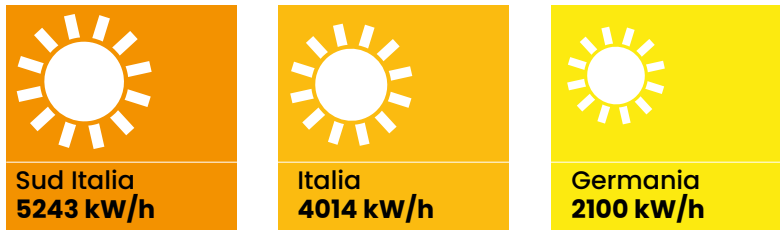
Il passaggio all'elettrico

L'abbandono del gas consente dei risparmi sull'annullamento delle quote fisse per la sua fornitura, che è un importo di una certa importanza e che si paga a prescindere dai consumi effettivi. Senza contare che con l'utilizzo delle fonti di energia rinnovabile, la cottura elettrica può diventare una scelta sostenibile a lungo termine anche per ridurre l'impatto ambientale.

È ovvio che il passaggio all'elettrico richieda un cambio di abitudini, a cominciare dall'uso dei fornelli, in un paese così legato al cibo e così abituato alle cucine a gas. Le cucine elettriche, tuttavia, offrono maggiore comodità, sicurezza e pulizia rispetto ad altre fonti energetiche. Non ci sono rischi legati a fiamme aperte o perdite di gas che possono portare a esplosioni o incendi e anche il controllo della temperatura è più efficace. I fornelli a induzione, in particolare, possono essere molto efficienti dal punto di vista energetico, riducendo gli sprechi e garantendo che l'energia sia utilizzata solo quando la pentola è posizionata sulla superficie. Ovviamente, se l'elettricità che

acquistiamo è prodotta da fonti rinnovabili, come energia solare, eolica o idroelettrica, il suo utilizzo per cucinare può ridurre notevolmente l'impatto ambientale rispetto all'uso dei combustibili fossili. Se poi l'elettricità è autoprodotta da un impianto domestico a fonti rinnovabili, come il fotovoltaico, oltre alla diminuzione delle emissioni, si può avere anche una sensibile riduzione dei costi energetici. Non bisogna sottovalutare il fatto che i sistemi a induzione possono essere utilizzati nei momenti di maggiore produzione degli impianti fotovoltaici, ottimizzando così l'utilizzo dell'elettricità prodotta.

Il Paese del Sole *Il potenziale energetico del fotovoltaico*



Questa infografica mostra la differenza di produzione media annuale dello stesso impianto da 3,5 kWp installato in Sud Italia, in Italia e in Germania. In Italia abbiamo una media di 1147 ore di produzione alla massima potenza, nel Sud Italia di 1498 e in Germania di 600. Ecco perché l'Italia è chiamata il «Paese del Sole», sebbene in Germania si sia installata nel solo 2022 una potenza oltre tre volte superiore (7,9 GW) a quella dell'Italia (2,6 GW).

Il fotovoltaico è la fonte energetica più accessibile a livello domestico. E rappresenta una certezza. L'esposizione solare, infatti, è costante in grandi fette di territorio ed è sufficiente disporre di una superficie sulla quale installare i pannelli per diventare produttori d'energia.

Si può pensare anche a soluzioni *retrofit*, ovvero all'inserimento di piani a induzione all'interno di una cucina già operativa e funzionate a gas. Per installare al meglio un piano a induzione è necessario anzitutto sceglierne uno compatibile per dimensioni e verificare la possibilità di adattamento del piano cucina. Dobbiamo poi fare i conti con degli assorbimenti di picco abbastanza elevati (fino a 8 kW, quando si attivano tutti gli elementi). Per questa ragione si richiede un adeguamento della potenza elettrica installata; se è di 3 kW è sicuramente insufficiente all'aumento dei carichi, specialmente se si utilizzano contemporaneamente altri elettrodomestici. La presenza del fotovoltaico con un impianto d'accumulo sicuramente aiuta a fare fronte a carichi pesanti, ma è necessario ragionare sulle condizioni "limite" che si manifestano una o due volte all'anno. Portare la potenza disponibile del contatore a 4,5 o 6 kW potrebbe essere essenziale e si tratta di un adeguamento dai costi contenuti in termini contrattuali.

La soluzione più ovvia è il Sole

Il fotovoltaico è la fonte energetica più accessibile a livello domestico. E rappresenta una certezza. L'esposizione solare, infatti, è costante in grandi fette di territorio ed è sufficiente disporre di una superficie sulla quale installare i pannelli per diventare produttori d'energia. Si tratta di un sistema collaudato che ha raggiunto un'ottima maturità tecnologica e commerciale, che lo rende accessibile e solido come fonte energetica.

In una casa unifamiliare le possibilità sono molte. Nel calcolo della superficie necessaria per un impianto bisogna considerare che, per la potenza nominale di 1 kWp, servono circa 4 m^2. Per un impianto da 3,5 kWp servirà quindi una superficie di 14 m^2, che può aumentare o diminuire in base al rendimento dei pannelli.

Tornando alla dimensione domestica, si deve tenere conto che il consumo medio di una famiglia italiana di 3-4 componenti, secondo l'*Autorità di regolazione per energia reti e ambiente* (Arera), ammonta in media a 2700 kW/h l'anno. Se ne deduce quindi che un impianto fotovoltaico medio