

dal 1977
Terra Nuova
 n°386 • OTTOBRE 2022

Come RISPARIARE ENERGIA

20
 azioni concrete
 per
 abbattere il
CARO
BOLLETTE



Rivista in carta riciclata Steinbeis Silk-certificazione Der Blaue Engel, Ecolabel Ue

MENSILE - N° 386 - € 5,00
 9 788866 817086 >



L'ALMANACCO DI OTTOBRE
 Stacca e appendi.....

ECOCOSMESI



**Detergenti
 intimi
 a confronto**

- **CASA BIO** L'uso sostenibile della legna
- **MELE** Scopriamo le varietà antiche
- **RICETTE** Burger e polpette veg
- **SALUTE** La cura naturale dei denti
- **ECOTESSUTI** Le sartorie sociali
- **PNEUMATICI** L'inquinante silenzioso

Questo numero è stato chiuso
il 9 settembre 2022

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,
Alessandra Denaro
segreteria@terranuova.it

**Hanno collaborato alla redazione
di questo numero:**

Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti,
Mario Catania, Barbara Chiodi, Raffaele Crocco,
Alessandra Denaro, Charles Eisenstein, Sylvie
Hampikian, Francesca Luise, Linda Maggiori,
Andrea Magnolini, Maria Grazia Mammuccini,
Francesca Mastracci, Giacomo Miola, Alessandra
Miraglia, Francesco Panité, Arianna Porcelli
Safonov, Carlo Triarico.

Progetto grafico: Andrea Calvetti

Editing e ricerca iconografica:
Alessandra Denaro

Impaginazione:
Graziano Bocci, Sabrina Scrobogna

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

Web (055 3215729 int. 717)
Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO 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 Burrelli Scotti
055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita
055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)
Valentina Claudì
libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone
caterinasalamone@terranuova.it
Olga Bossa
olgabossa@terranuova.it



Lavori in un centro di
alimentazione naturale?
Una Bottega del Mondo?
Hai un punto vendita
o un'attività in sintonia
con la nostra testata?

**Distribuisci
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti
vantaggi di visibilità e promozione

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



I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova
sono consultabili su: www.terranuova.it/credits

Copertina: disegno di Federico Zenoni,
grafica di Loris Reginato

6 TANTO PER COMINCIARE
Abbiamo solo dei cani
ARIANNA PORCELLI SAFONOV



7 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi
per vivere l'ecologia
tutto l'anno

8 IN PRIMO PIANO
Risparmiare energia: un
vadamecum per agire da subito
GABRIELE BINDI

L'uso sostenibile della legna
La legna e le stufe migliori da usare per
avere minimo impatto ambientale e
massimo risparmio
ANDREA MAGNOLINI



20 RICETTE
Burger e polpette veg, che bontà!
Impasti morbidi e sodi per piatti
gustosi e naturali
FRANCESCA LUISE



26 SALUTE
Bocca e denti sani per una
salute globale
BEATRICE SALVEMINI

34 ECOCOSMESI
L'igiene intima e il benessere
della donna
I detergenti giusti per le varie fasi di
vita della donna e focus sul benessere
del pavimento pelvico
ALESSANDRA MIRAGLIA

40 ECOTESSUTI
Sartorie sociali, (ri)cucire abiti
e vite
BARBARA CHIODI

45 ECOTURISMO
Turismo sostenibile per legge,
la Spagna è la prima al mondo
MARIO CATANIA

48 SLOW FOOD
Il viaggio lento
GIACOMO MIOLA

L'ALMANACCO
DI TERRA NUOVA

OTTOBRE
Il rimedio del mese
La propoli
SYLVIE HAMPIKIAN



53 AMBIENTE
Meno auto per tutti: è possibile?
Una riflessione critica a tutto tondo per
provare a cambiare in meglio
LINDA MAGGIORI

**L'inquinamento silenzioso dei
pneumatici**
Come ridurre l'impatto dell'auto a
partire dalle gomme
GABRIELE BINDI

60 AGRICOLTURA
La mela bella e la mela più
buona
Marco di Fulvio: le caratteristiche
nutrizionali e salutistiche delle antiche
varietà
GABRIELE BINDI

64 IL PUNTO BIODINAMICO
Come fare tesoro dell'estate
CARLO TRIARICO

Il prossimo numero
sarà in edicola e nei negozi bio dal **26 ottobre!**

66 AGRICOLTURA
Verdure abbondanti con meno fatica
L'esperienza di due giovani agricoltori toscani
GABRIELE BINDI

70 ATTUALITÀ
Prezzi alle stelle: tutta colpa della speculazione
Un'analisi puntuale sui motivi di una crisi che adesso fa davvero paura
FRANCESCO PANIÉ



73 MONDO BIO
Il bio italiano e il suo successo all'estero
MARIA GRAZIA MAMMUCINI

76 ATTUALITÀ
Cova Contro: l'associazione sentinella contro l'inquinamento
LINDA MAGGIORI



71 ECOVILLAGGI.IT
News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici
FRANCESCA MASTRACCI



78 IL COMMENTO
Sulla via del riarmo
Risvegliarsi in un mondo in cui ricompare la guerra con l'Italia capofila
RAFFAELE CROCCO

82 Pv PAGINE VERDI
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

89 L'ECO-CIRCUITO DI TERRA NUOVA
Uno spazio dedicato alle realtà che distribuiscono Terra Nuova, ognuna con una storia da raccontare!

92 IL SEGNALIBRO
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 SPUNTI DI VISTA
Non puoi cambiare una cosa senza cambiare tutto
CHARLES EISENTEIN

Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque

È stampata su carta STEINBEIS SILK 100% RICICLATA ed è prodotta interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e rispettosa delle risorse naturali.

La carta è certificata dal marchio Der Blaue Engel (l'Angelo Blu) rilasciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.

Ecolabel UE è il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea che contraddistingue prodotti e servizi caratterizzati da un ridotto impatto ambientale durante l'intero ciclo di vita.



Terra Nuova

n. 386 (175) ottobre 2022
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
tel 055 3215729 - fax 055 5390109
P. iva 05373080489

Orario ufficio abbonamenti:
lun-ven 9.00-13.30

Orario ufficio pubblicità:
lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

Orario altri uffici:
lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00
ven 9.00-13.30

www.terranuova.it

CANALE EDICOLA

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

ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi
abbonamenti@terranuova.it

Abbonamento Italia (11 numeri): € 38,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
€ 65,00 (anziché 76,00)

Abbonato regala abbonamento:
€ 35,00 (anziché 38,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
€ 68,00 (anziché 73,00)

ARRETRATI

dal numero 1 al 50 € 7,00
dal 51 in poi € 5,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno,
carta di credito, online su www.terranuova.it
Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

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

LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:
• in libreria e nei negozi del circuito www.negoziobio.info
• online su www.terranuovalibri.it

Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300 punti vendita in tutta Italia. Scopri subito quello più vicino a te su www.negoziobio.info.

Troverai ogni mese il nuovo numero della rivista, insieme a tanti libri per approfondire i temi trattati. Contribuisci anche tu a creare una nuova economia solidale e sostenibile!



Verde. Sempre.

Terra Nuova

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

DIGITALE

€ 27,99

la rivista
sempre a portata
di mano

CARTA

€ 43

e il digitale
te lo regaliamo
noi

BIENNALE

€ 70

e il digitale
te lo regaliamo
noi

Queste e tante altre opzioni su:
abbonamenti.terranovalibri.it

I **vantaggi** per chi si abbona:

- ✓ **spedizioni gratuite**
per tutti gli acquisti su
www.terranuovalibri.it
- ✓ **un libro** in 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 pag. 72 per i dettagli



CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di **Terra Nuova**)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 43** (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 70** (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 38** (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 72** (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero** (Carta + Digitale): **€ 100** (in Europa); **€ 120** (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100** (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio

FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT07R0501802800000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

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

La pasta cotta a fuoco spento

«Uno dei maggiori problemi che pone il governo di un paese è trovare a chi affidare il potere; o meglio, trovare chi è in grado di convincere un certo numero di persone a farsi governare. Tuttavia coloro che vogliono il potere sono, proprio per questo fatto, quelle meno adatte a detenerlo. Ne consegue che, a chiunque si mostri capace di farsi eleggere, non dovrebbe in alcun modo essere concesso di svolgere il compito».

–Douglas Adams, da *Guida per autostoppisti della galassia*

Di fronte alle percentuali di aumento prospettate per i costi di luce e gas nei mesi a venire, il concetto stesso di risparmio energetico appare quasi ridicolo... un po' come la proposta della pasta cotta a fuoco spento promossa dal Nobel Parisi. Del resto ormai conosciamo bene i meccanismi che portano puntualmente al ribaltamento delle responsabilità per i problemi collettivi, che dagli organi di potere ricadono sul singolo cittadino. L'abbiamo visto con la gestione della pandemia.

Certo, chi in questi anni ha avuto le risorse per fare degli investimenti nell'efficienza energetica della propria abitazione ha fatto bene a farli, e si troverà ad affrontare questa crisi con le spalle più coperte – letteralmente. Ma guai a cadere nella trappola dell'applicazione indistinta del «ci dovevate pensare prima».

Le situazioni di vita sono molto varie. Molti di noi una casa di proprietà non ce l'hanno, e chi ce l'ha magari non ha avuto in questi anni le risorse economiche per efficientarla, oppure si è perso nel dedalo burocratico – o magari anche solo condominiale – del *Superbonus 110%*, che pure porta avanti un principio sacrosanto di incentivo pubblico.

D'altra parte è evidente che collettivamente consumiamo troppe risorse e le conseguenze non si riflettono solo sull'economia ma anche sulla salute, sul clima e più in generale sulla giustizia sociale. Quando qualche anno fa veniva invocata la decrescita felice c'era chi si metteva a ridere, ma adesso ci viene imposta una decrescita infelice. E la cosa più drammatica è che per affrontare le conseguenze di certe scelte scellerate, la politica ne prende altre che non fanno altro che gettare benzina sul fuoco. La logica assurda sembra essere: «Salvare il Pianeta? Sarebbe bello, ma siamo realisti: non ce lo possiamo permettere».

Questo numero di Terra Nuova uscirà proprio nei giorni delle elezioni politiche. E allora mi viene in mente il romanzo comico di Douglas Adams citato in apertura, che racconta di un futuro in cui il governo dell'Universo viene affidato a un vecchietto con la testa tra le nuvole che vive in una capanna malandata in mezzo al nulla in compagnia di un gatto. In effetti già Platone ci ammoniva sul fatto che solo chi non desidera il potere è adatto a detenerlo.



PRESENTA



L'ECOD

DEL MESE

OTTOBRE



lun 3



dom 9



lun 17



mar 25

n°71 - Ottobre 2022

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

Festival del Bene Comune

DAL 21 AL 23 OTTOBRE. Nel suggestivo borgo molisano di Castelbottaccio (Campobasso) si tiene il Festival del Bene Comune, progetto della cooperativa GEA in collaborazione con enti pubblici, circoli, associazioni e anche Terra Nuova. Raccogliere, popolare, rigenerare: sono queste

le parole chiave che indicheranno il filo rosso di un ricco programma culturale, che includerà interventi di Giovanni Pandolfini di Genuino Clandestino, Marco Bersani di Attac Italia, Antonio Ruggieri, direttore della rivista

Il Bene Comune, Nicholas Bawtree, direttore di Terra Nuova, Michela Baccini, statistica dell'Università di Firenze, Mimmo Lucano, ex sindaco di Riace e tanti altri.

➔ Per informazioni e un programma completo e aggiornato:
www.ilbenecomune.it

**BENE
COMUNE**
ARTE CULTURA E CIVILTÀ PER IL TERZO MILLENNIO

Via Francigena: sapori in cammino

DAL 29 OTTOBRE AL 1 NOVEMBRE. 4 giorni tra i paesaggi d'autunno della campagna toscana, lungo i sentieri e gli sterrati della Via Francigena. Accompagnati dal nostro autore Gabriele Bindi con soggiorno in bioagriturismo. Un viaggio tra grani antichi, olio nuovo e zafferano.

➔ Per informazioni: tel 0438 477318 - tel 339 3685886
www.viandantisi.it

viandantisi
VIAGGI BIO TRA CULTURA
E AGRICOLTURA



ECO-FIERE DEL MESE

VIENI A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA

**29 SETTEMBRE -
2 OTTOBRE**

Orticolario

Villa Erba - Lago di Como

Evento dedicato alla natura come stile di vita

**30 SETTEMBRE -
2 OTTOBRE**

YogaFestival

Milano

Evento clou del mondo dello Yoga

8 - 9 OTTOBRE

Congresso Nazionale FIAMO

Roma - Collegio Seraphicum

Omeopatia e Covid 19, Oncologia integrata

15-16 E 22-23 OTTOBRE

Festival dell'Oriente

Cagliari

Evento interamente dedicato al folclore orientale

21 OTTOBRE

Altrocioccolato

Città di Castello (Pg)

Manifestazione su commercio equo ed economia solidale

21 - 23 OTTOBRE

Fa' la Cosa Giusta!

Trento

Mostra mercato su consumo critico e stili di vita sostenibili

**29-30 OTTOBRE, 1 E 5-6
NOVEMBRE**

Festival dell'Oriente

Carrara

Evento interamente dedicato al folclore orientale

Errata Corrigere

Nel numero di Settembre: pag. 26 l'autrice del libro *Cucinare le alghe* è Alice Savorelli e non Françoise Heitz; a pag. 64, alla fine dell'articolo «Crisi energetica: tutti i rischi dell'operazione rigassificatori» è saltata una riga. L'articolo si conclude: «Nel frattempo il riscaldamento globale avanza inesorabile»; a pag 84, il rivenditore di Terra Nuova «Vidya green shop» non vende alimenti biologici ma solamente prodotti per l'igiene.

INCONTRA GLI AUTORI
DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su
www.terranuovalibri.it

In riferimento a convegni e appuntamenti, consigliamo di verificare data, modalità e fattibilità con gli organizzatori.

2 OTTOBRE, OLEGGIO (NOVARA)

Annalisa De Luca partecipa alla Festa del Gasbino, nel Parco di Villa Calini a Oleggio in viale Giuseppe Garibaldi 4, con un incontro aperto al pubblico sul tema del suo libro *Facciamo il pane*. Info: pane@lacasadellestreghe.it - 331 6335186

5-26 OTTOBRE, ONLINE

Martin Halsey, autore di *La cucina che cura*, *Come difendersi dai virus*, *Dimagrire con la Italian Rice Diet* e co-autore di *La mia cucina contro il cancro*, promuove e tiene alcuni webinar. Il 5 ottobre si parla di «Meridiani a digitopressione: energia Terra» con Michael Rossoff. Il 12 ottobre «Dieta d'autunno con ebook per essere in grande forma per l'inverno» con Halsey; il 19 sempre Halsey parlerà di «Soluzione Macrobiotica: acufeni e problemi

d'udito» e il 26 «Connessione corpo-mente; mente sana, anima serena». Le lezioni si svolgono su zoom.

Orario 20.30-22.00. Iscrizioni: www.lasanagola.com/events/mese

15 E 16 OTTOBRE, FRATTUCCIA DI GUARDEA (TERNI)

Alessandro Ronca, autore di *Vivere senza bollette*, terrà al Parco dell'Energia Rinnovabile due corsi. Il 15 ottobre per apprendere la costruzione di un collettore ad aria calda e il 16 ottobre, con un soggiorno esperienziale, per apprendere i fondamenti del Metodo Wim Hof. Info e iscrizioni: www.per.umbria.it

27-30 OTTOBRE, ROMA

Dal 27 al 30 ottobre si tiene il corso teorico-pratico di agricoltura sinergica di primo livello organizzato dalla Associazione Emilia Hazelip, che ha curato il manuale *Agricoltura sinergica*. Info: www.agricolturasinergica.it

Risparmiare energia: un vademecum per agire da subito



Nell'inverno che ci aspetta abbiamo una missione precisa: risparmiare energia per ridurre le importazioni di gas, proteggere il clima ed evitare inutili stangate. Possiamo risparmiare tanti soldi a cominciare dalle buone abitudini che riguardano riscaldamento e consumi elettrici.

di Gabriele Bindi

La questione energetica è diventata la nuova emergenza mondiale, sospinta dalla crisi ucraina e da una speculazione senza precedenti. Non ci piace dover inseguire la politica delle emergenze, se non fosse che questo tema per noi è sempre stato all'ordine del giorno: ridurre i consumi energetici è un imperativo fondamentale per le sorti dell'umanità, oltre che per la salvaguardia dell'ambiente. L'Italia, insieme ad altri paesi, aveva scommesso tutto sul metano come combustibile di transizione e ora il conto da pagare è più salato del previsto, diventando un dramma per molte famiglie.

È inutile fingersi sorpresi. Chi si occupa da anni di questioni energetiche ci aveva avvertito che i costi delle

fonti fossili sarebbero presto lievitati ed eravamo già a conoscenza dei fragili equilibri geopolitici dietro al controllo dell'energia. Chissà se tra qualche anno non potremo parlare di questo periodo come di una curva della storia che ci ha indirizzato verso le energie pulite. Nelle grandi crisi si cela sempre una grande opportunità, ma è ovvio che nell'immediato c'è poco da stare allegri, perché gli effetti della crisi del gas si fanno sentire soprattutto per le fasce di popolazione a basso reddito. Per noi italiani non sarà un compito facile, perché la dipendenza energetica sul gas è quella che è aumentata maggiormente negli anni. Il metano è diventato la fonte più diffusa sia per il riscaldamento (68%) che per la produzione di acqua calda (69,2%).

Bisogna però aggiungere che allo stato attuale la corsa alle rinnovabili non sta andando a rimpiazzare carbone e nucleare, le energie più inquinanti e problematiche, ma il gas, che doveva servirci come soluzione transitoria verso una produzione a emissioni zero.

Ecco allora che a giorni arriveranno le nuove bollette e saranno dolori di pancia. Prima ancora che liberarci dalla dipendenza dalla Russia dobbiamo guardare ai nostri risparmi, ma cosa possiamo fare su scala domestica? Le soluzioni sono ormai note: migliorare l'efficienza energetica delle nostre abitazioni e autoprodurre il più possibile con le fonti rinnovabili, perché le tecnologie oggi sono a prezzo abbordabile e si può usufruire di generosi incentivi. Ma ci sono anche tanti piccoli accor-

gimenti a costo zero che possiamo mettere in campo per ridurre i consumi, a partire dai buoni comportamenti.

Nel frattempo si sono impennati anche i costi dell'energia elettrica, che in Italia si produce prevalentemente in centrali termiche alimentate a gas. I precedenti governi hanno promesso di aumentare la produzione di rinnovabili nel settore elettrico al 70-80% al 2030, e alla Ministeriale G7 di maggio l'Italia si è impegnata a raggiungere la decarbonizzazione del settore elettrico al 2035. Ma oggi siamo fermi al 35% e lo stato di emergenza è usato per giustificare la persistenza delle fonti energetiche più inquinanti. In definitiva ognuno di noi è chiamato a dare una risposta, rivedere dotazioni e impiantistica, o più semplicemente le proprie abitudini. Per scongiurare il freddo a volte basta un buon pasto, una passeggiata e ovviamente... un maglione in più.

Ritorna l'austerità?

Per affrontare i rigori dell'inverno gli antichi avevano i loro metodi. Fino al primo Dopoguerra nelle aree rurali le persone facevano una vita molto attiva e si limitavano a scaldarsi alla sera davanti al focolare. Nella Grecia antica,

Chi si occupa da anni di questioni energetiche ci aveva avvertito che i costi delle fonti fossili sarebbero presto lievitati ed eravamo già a conoscenza dei fragili equilibri geopolitici dietro al controllo dell'energia.

per forgiare una classe di uomini robusti e arditi, i giovani andavano sottoposti alla calura estiva e al rigore dell'inverno. Quella degli Spartani ad esempio era una sorta di austera educazione: i giovani dovevano essere necessariamente esporsi al freddo, dormendo senza coperte e senza un riparo fisso.

Un qualsiasi richiamo alle virtù stoiche del sacrificio oggi appaiono brutali e fuori dal tempo, perché nessuno è disposto a rinunciare al comfort a cui ci siamo abituati. Ma forse ci stiamo un po' rammollendo, perché anche la proposta di abbassare la temperatura di un solo grado dentro casa ha incontrato esitazioni e feroci resistenze.

Nel 1973 l'aumento del prezzo del

petrolio portò alla cosiddetta «austerità» e richiese un cambiamento nelle abitudini degli italiani, che fu accolto in modo partecipato e creativo. Dopo mezzo secolo le cose sono cambiate e la sobrietà è passata decisamente di moda. Anche perché si sono imposti mezzi tecnologici a cui facciamo fatica a rinunciare: condizionatori, lavastoviglie, congelatori sono ormai nelle case della metà della popolazione italiana.

Siamo fatti così. Anche se la situazione è piuttosto grave i politici nostrani parlano poco volentieri di blackout programmato, razionamenti dell'energia o, più semplicemente, della necessità di quel maglione in più per ridurre i consumi di energia almeno nel periodo invernale, in cui i consumi di gas salgono alle stelle.

Nel clima elettorale estivo appena

Numeri in evidenza

2700 kWh è, secondo l'Autorità di regolazione per energia reti e ambiente, il consumo medio di energia elettrica di un nucleo di quattro persone per una superficie di 100 m².

1450 m³ è il consumo stimato medio annuo di gas per riscaldamento, acqua, calda sanitaria e per i fornelli.

trascorso ci siamo quasi dimenticati della questione energetica e i politici nostrani si sono divertiti ad animare convegni, spiagge e feste pubbliche parlando del più e del meno.

Diciamolo chiaramente: imporre dei sacrifici ai cittadini non è certo un argomento politico allettante. E così, mentre scriviamo, non esiste ancora un programma di razionamento energetico nazionale. Facciamo solo notare che in altri paesi c'è stata meno esitazione. Francia e Germania hanno da subito imposto ai propri cittadini degli obblighi stringenti: uffici pubblici con massimo 19 gradi di temperatura e acqua calda non più disponibile nei



20 consigli per risparmiare energia

01

**Utilizzare lampadine a risparmio energetico**

La tecnologia LED permette un grande risparmio energetico in quanto, a parità di potenza assorbita, produce una luce 5 volte superiore rispetto alle classiche lampadine ad incandescenza e alogene. La vita di esercizio di un LED a luce bianca è di circa 15.000 ore; mettendolo a confronto con le lampadine fluorescenti (7.500 ore di esercizio) e con le lampadine alogene (750 ore), si può notare il risparmio in termini di manutenzione nel tempo.

02

**Migliorare la coibentazione dell'abitazione**

Migliorare il livello di coibentazione dell'abitazione è un passo molto importante poiché riduce significativamente il fabbisogno energetico. La realizzazione di un isolamento termico a cappotto dell'involucro e in particolare la coibentazione della copertura, riducono le dispersioni tra il 40 e il 50%.

Il minor fabbisogno di energia termica una volta realizzati gli interventi consente inoltre di installare una caldaia meno potente e quindi meno dispendiosa.

L'intervento di installazione del cappotto termico è molto conveniente se inserito all'interno di un discorso generale di manutenzione straordinaria dell'abitazione, come ad esempio il rifacimento della copertura oppure il rifacimento della facciata, altrimenti implica un costo iniziale notevole, ma con il vantaggio che nel corso del tempo non prevede ulteriori costi di manutenzione.

L'isolamento a cappotto può essere realizzato sia all'esterno sia all'interno. La seconda opzione è tendenzialmente meno invasiva ma prevede la perdita di superficie interna e non in tutti i casi è possibile.

03

**Isolamento di tetto e soffitto**

Un tetto ben isolato fa la differenza sulla bolletta energetica, riuscendo a contenere le dispersioni di calore verso l'alto.

Un investimento importante ma che offre notevoli vantaggi.

In ogni caso, è bene partire dai soffitti delle stanze, isolandoli bene con una giusta controsoffittatura, che può farti risparmiare fino al 20% di energia.

04

**Utilizzare serramenti a doppi vetri**

Un altro passo molto importante per la coibentazione dell'abitazione, oltre alla realizzazione del cappotto, è la sostituzione dei vecchi serramenti, che spesso sono portatori di spifferi e ponti termici. I serramenti dovranno essere realizzati:

- in materiali altamente coibentanti come ad esempio PVC e legno a taglio termico
- con vetri doppi o tripli in base alle esigenze climatiche e camera d'aria con argon
- con una particolare attenzione all'insonorizzazione e al comfort acustico interno dell'abitazione.

In caso di installazione di tapparelle è bene andare a verificare che i cassonetti siano ben coibentati in modo da evitare infiltrazioni d'aria che possono alterare il comfort della casa.

05

**Ridurre l'utilizzo di acqua calda**

Fare il bagno rispetto a fare una doccia implica un consumo di acqua di quattro volte superiore.

Infatti il consumo medio di acqua per fare il bagno è di 120 -160 litri, mentre per fare una doccia di 5 minuti è stimato un consumo di 75-90 litri e per una di 3 minuti 35-50 litri.

Per ridurre ulteriormente i consumi è importante chiudere l'acqua quando ci si insapona o quando si fanno trattamenti tipo balsamo o maschere; un ulteriore risparmio si può ottenere installando frangigetto o riduttori di flusso su rubinetti e docce.

06

**Preferire apparecchi elettronici di classe energetica superiore**

I consumi elettrici delle abitazioni sono riconducibili per il 58% agli elettrodomestici ed è grazie alla sostituzione di questi ultimi che si può ottenere una sensibile riduzione dei consumi energetici.

Per esempio, sostituendo una lavatrice di 20 anni fa con una odierna in classe A si potrebbe ottenere un risparmio di energia elettrica del 35%; prendendo invece in considerazione la sostituzione di un frigorifero si potrebbe arrivare fino al 40%.

07

**Utilizzare le ciabatte multipresa**

Mediante la televisione o qualsiasi apparecchiatura elettronica in stand-by, cioè con la luce rossa accesa, assorbe una potenza da 1 a 4 Watt (dipende da marca e modello).

Se moltiplichiamo questo dato per 24 ore, risulta che sono stati consumati tra i 24 e i 96 Wh. Questo dato diventa impressionante se moltiplicato per l'intero anno, vale a dire cumulando un consumo inutile stimato tra gli 8.760 Wh e i 35.040 Wh e, se presenti in casa non solo il televisore in stand-by ma anche un lettore dvd, un decoder, uno stereo oppure un computer, la situazione risulta essere ancora peggiore. La soluzione a questo problema potrebbe essere quella di riunire tutte le spine degli apparecchi elettronici in una ciabatta multi-presa con un interruttore annesso, in modo da poter spegnere tutti con un unico gesto se non utilizzati.

08

**Non lasciare la luce accesa inutilmente**

Durante la sera è bene tenere accesa in casa solo la luce della stanza che si sta occupando e, man mano che ci si sposta all'interno dell'abitazione, è sempre buona abitudine spegnere la luce e tutti gli apparecchi elettronici che si stavano utilizzando.

Durante il giorno invece è importante sfruttare al massimo la luce del sole, cercando di tenere il più possibile le luci spente.

Attualmente si stanno sviluppando e cominciano ad essere presenti sul mercato dei sistemi di controllo da remoto, che permettono di spegnere e accendere le luci con il proprio smartphone.

Esistono inoltre da tempo sistemi di domotica più sofisticati per la gestione non solo di luci ma anche, ad esempio, di tapparelle e tende.

09

**Realizzare impianti di generazione di energia rinnovabile**

La realizzazione di un impianto che sfrutta le energie rinnovabili è molto utile nella produzione di energia elettrica o termica.

Questi sistemi, se ben combinati tra loro, possono permettere alle abitazioni di essere completamente indipendenti dalle forniture esterne di corrente elettrica e/o altri combustibili.

Questi tipi di impianti possono sfruttare diverse fonti rinnovabili come ad esempio il sole, il vento, l'acqua.

Uno dei sistemi più diffusi è l'impianto solare fotovoltaico, il quale è costituito da una serie di pannelli composti a loro volta da moduli di silicio, che sfruttano l'incidenza della radiazione solare per produrre energia elettrica.

Il sistema dell'impianto solare termico prevede lo sfruttamento dell'energia solare secondo un principio analogo ad un impianto fotovoltaico per la produzione di energia elettrica, ma con l'obiettivo invece di riscaldare un liquido collocato all'interno di appositi pannelli, che a sua volta, grazie ad uno scambiatore, trasferisce il calore assorbito all'acqua che può essere utilizzata per il riscaldamento o per l'acqua calda sanitaria.

Un'altra tipologia di impianto è il mini eolico, che prevede l'installazione di una mini pala eolica verticale sul tetto per la produzione di corrente elettrica.

Un ultimo esempio è il sistema geotermico, il quale, in abbinamento ad una pompa di calore acqua-acqua, sfrutta il calore rilasciato dal terreno o dall'acqua di falda per riscaldare tramite uno scambiatore l'acqua all'interno della pompa di calore; questa a sua volta potrà essere utilizzata per l'acqua calda sanitaria o il riscaldamento.

10

**Effettuare la manutenzione degli impianti**

È la regola numero uno in termini di sicurezza, risparmio e attenzione all'ambiente. Infatti un impianto consuma e inquina meno quando è regolato correttamente, con filtri puliti e senza incrostazioni di calcare.

11

**Controllare la temperatura degli ambienti**

Avere in casa temperature estive nella stagione più fredda è uno spreco, inoltre l'aria calda e secca nuoce alla salute. La normativa prevede una temperatura fino a 22°C, ma 19°C sono più che sufficienti a garantire il comfort necessario. Ogni grado in più comporta consumi di energia significativi, con conseguente aggravio in bolletta.

12

**Fare attenzione alle ore di accensione dei riscaldamenti**

È inutile tenere acceso l'impianto termico di giorno e di notte. In un'abitazione efficiente, il calore che le strutture accumulano quando l'impianto è in funzione garantisce un sufficiente grado di confort anche nel periodo di spegnimento. Il tempo massimo di accensione giornaliero varia per legge a seconda delle 6 zone climatiche in cui è suddivisa l'Italia: da un massimo di 14 ore giornaliere per gli impianti in zona E (nord e zone montane) alle 8 ore della zona B (fasce costiere del Sud Italia).

13

**Schermare le finestre durante la notte**

Chiudendo persiane e tapparelle o mettendo tende pesanti si riducono le dispersioni di calore verso l'esterno.

14

**Evitate ostacoli davanti e sopra i termosifoni e non lasciare le finestre aperte a lungo**

Collocare tende, mobili o schermi davanti ai termosifoni o usarli come stendibiancheria è fonte di sprechi in quanto ostacola la diffusione del calore. È invece opportuno, inserire un pannello riflettente tra parete e termosifone, specie nei casi in cui il calorifero è incassato nella parete riducendone spessore e grado di isolamento. Anche un semplice foglio di carta stagnola contribuisce a ridurre le dispersioni verso l'esterno. Inoltre, per rinnovare l'aria di una stanza è sufficiente tenere le finestre aperte pochi minuti, mentre lasciarle troppo a lungo comporta solo inutili dispersioni di calore.

<p>15</p> 	<p>Fare il check-up dell'immobile</p> <p>La valutazione di un tecnico sul grado di efficienza di un immobile, effettuata tramite la diagnosi energetica o l'attestato di prestazione energetica (APE) consente di determinare gli interventi più convenienti per contenere consumi e costi. Il compenso per il tecnico è generalmente abbordabile e gli interventi sono ancora più convenienti grazie alle detrazioni fiscali e agli incentivi a fondo perduto del "Conto termico". È detraibile perfino il costo della consulenza.</p>	<p>19</p> <p>Sostituire la caldaia esistente con una caldaia a condensazione</p> <p>Le caldaie a condensazione si distinguono dalle caldaie tradizionali perché raggiungono un'efficienza più alta e garantiscono un risparmio energetico oltre che economico, in quanto i costi di riscaldamento si riducono.</p> <p>In una caldaia tradizionale a gas l'acqua viene scaldata tramite il calore della combustione: i gas di scarico risultanti passano normalmente nella canna fumaria e vengono espulsi verso l'esterno. Il risultato è che l'energia contenuta nei fumi del gas di scarico viene persa.</p> <p>Una caldaia a condensazione invece sfrutta il calore contenuto in questi gas di scarico, che consistono in gran parte in vapore acqueo: si ha infatti la condensazione del vapore acqueo presente nei fumi di scarico. In questo modo si ha il recupero del calore latente di condensazione e di conseguenza maggiore efficienza energetica rispetto ad una caldaia tradizionale.</p> <p>Per poter ottenere energia, il vapore acqueo presente nei fumi deve tuttavia condensare: ciò può essere possibile ad una temperatura inferiore a circa 54° C. La caldaia a condensazione raffredda il vapore acqueo presente nei fumi attraverso uno scambiatore di calore appositamente progettato. L'energia ottenuta è utilizzata per preriscaldare l'acqua del circuito di riscaldamento che ritorna in caldaia: l'acqua preriscaldata può ulteriormente essere riscaldata per raggiungere la temperatura desiderata passando nello scambiatore di calore primario così come avviene in una caldaia tradizionale.</p> <p>È importante sottolineare come la temperatura di mandata al circuito di riscaldamento sia importante che dipenda dalla temperatura dell'aria esterna all'edificio: ad esempio, potrebbe essere inutile mandare acqua a 70°C ai termosifoni se fuori ci sono 12°C. Questo vuol dire che se mando acqua meno calda al circuito di riscaldamento (es. 50°C), ritornerà acqua più fredda in caldaia (es. 40°C) sfruttando al massimo il principio di funzionamento della caldaia a condensazione. Per fare questo è sufficiente abbinare una sonda di temperatura esterna alla caldaia a condensazione in modo da poter gestire la così detta "compensazione climatica" della temperatura di mandata all'impianto di riscaldamento.</p>
<p>16</p> 	<p>Dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione della temperatura</p> <p>È indispensabile dotare il proprio impianto di una centralina di regolazione automatica della temperatura che evita inutili picchi o sbalzi di potenza. La possibilità di programmazione oraria, giornaliera e settimanale garantisce un ulteriore risparmio energetico. Anche la domotica aiuta a risparmiare: cronotermostati, sensori di presenza e regolatori elettronici permettono di regolare anche a distanza, tramite telefono cellulare, la temperatura delle singole stanze e il tempo di accensione degli impianti di riscaldamento.</p>	<p>20</p>  <p>Sbrinare regolarmente frigoriferi e congelatori</p> <p>Un frigorifero sbrinato ha un'efficienza energetica maggiore. Ma se il frigorifero è vicino al forno o in una stanza calda consuma fino a un 10% in più. Il suggerimento è dunque quello di posizionare adeguatamente i frigoriferi e i congelatori.</p>
<p>17</p> 	<p>Utilizzare valvole termostatiche</p> <p>Queste apparecchiature servono a regolare il flusso dell'acqua calda nei termosifoni e consentono di non superare, negli ambienti dove sono installate, la temperatura media dell'intero appartamento, specie nelle stanze esposte a Sud.</p>	
<p>18</p> 	<p>Utilizzare un sistema di contabilizzazione del calore</p> <p>Consente di gestire in autonomia il riscaldamento del proprio appartamento e permette al singolo utente di risparmiare e di pagare solo in base al consumo effettivo. Per usufruirne è necessario installare dispositivi di misura del calore sui radiatori o nei tubi di collegamento dell'appartamento all'impianto di riscaldamento centralizzato e valvole termostatiche nei singoli radiatori. La legge ne ha reso obbligatoria l'installazione nei condomini e negli edifici polifunzionali riscaldati da impianto centralizzato.</p>	

FONTE: ENEA

bagni per lavarsi le mani, se non laddove non siano richieste misure igieniche particolari. In Germania le piscine non saranno più riscaldate, mentre tutti gli ambienti di passaggio come corridoi, ingressi, foyer, ripostigli o ambienti tecnici degli uffici non potranno più avere il riscaldamento acceso. L'illuminazione di palazzi e monumenti per motivi estetici e rappresentativi diventa proibita. Le insegne pubblicitarie luminose dalle 22.00 alle 6.00 dovranno essere spente, mentre i negozi riscaldati o climatizzati sono obbligati a chiudere le porte di ingresso. Anche negli ambienti privati si richiede di contribuire al risparmio energetico. Non può essere imposto nessun limite per legge, ma i locatori sono tenuti a informare gli inquilini dei costi energetici elevati e delle modalità di risparmio.

È chiaro che il settore pubblico

anche da noi debba fare la sua parte. Ma il resto spetta alla nostra coscienza individuale e la motivazione stavolta non ci manca, perché ne va del nostro portafoglio. Di decaloghi sul risparmio energetico ne esistono a bizzeffe e crediamo che le indicazioni dell'Enea, con una lista di azioni e buoni comportamenti, sia di per sé già abbastanza esaustiva. È importante agire secondo una scala di priorità. Ricordiamoci cioè che il consumo per la climatizzazione estiva e invernale e per la produzione dell'acqua calda sanitaria pesano fino all'80% del totale di energia consumata in ambito domestico. È qui che dobbiamo anzitutto intervenire e concentrare i nostri sforzi, senza dimenticarci di eliminare tutti i consumi residui e passivi più marginali, come gli inutili stand-by degli apparecchi elettronici che non utilizziamo. E poi, certo, se non avete ancora sostituito

le lampadine affrettatevi, a parità di potenza assorbita, la tecnologia al led è almeno cinque volte più efficiente rispetto alle vecchie lampadine e hanno una durata assai superiore.

Cappotto... e berretto

Arriva il freddo? Anche la nostra casa ha bisogno di cappotti per le pareti e «berretti» per il tetto. Il pilastro basilare per chi vuole salvare il clima e risparmiare denaro è la coibentazione. Se si vogliono ridurre i consumi energetici, con i relativi costi economici e ambientali sia in estate che in inverno, bisogna anzitutto pensare a limitare le dispersioni con un corretto isolamento. I punti di dispersione e conducibilità termica verso l'esterno sono delle autentiche voragini che risucchiano energia. Un corretto isolamento di tetto, pareti e solai, e in generale di tutto l'involucro edilizio, è lo strumento

più efficace per una seria riduzione dei consumi. Per questo sarà indispensabile operare una scelta accurata dei materiali, così come una loro corretta messa in posa, facendo attenzione a non creare barriere che impediscono alle pareti di respirare. L'applicazione di pannelli non traspiranti o mal sigillati alle pareti potrebbe infatti causare condense e muffe. L'isolamento a cappotto esterno si impone come l'intervento spesso più risolutivo, perché garantisce un rivestimento delle superfici più continuo, non ostacolato da travi, soglie, sanitari o altri elementi di arredo. Potendo intervenire sulla superficie esterna si neutralizzano i punti di discontinuità e si eliminano più facilmente i ponti termici, le dispersioni di calore dovute alla differente conducibilità termica dei diversi materiali da costruzione.

L'isolamento interno garantisce prestazioni inferiori, ma è una soluzione da considerare laddove non sia possibile, come nel caso di un condominio, eseguire una ristrutturazione più completa. Si può partire semplicemente dai soffitti delle stanze, isolandoli bene con una giusta controsoffittatura, che può farti risparmiare fino al 20% di energia. Il primo passo per migliorare la coibentazione può essere tuttavia la sostituzione dei vecchi infissi, che spesso sono portatori di spifferi e ponti termici, con elementi in legno, vetri doppi o tripli e vetrocamera con gas argon.

Comfort e piedi caldi

Se per un motivo o per l'altro continui a riscaldare con il gas, ricorda che i termosifoni non è detto che siano la soluzione migliore. Il calore che proviene per irraggiamento dal pavimento o dalle pareti è molto più efficiente, anche se si tratta di un'operazione possibile solo in occasione di ristrutturazione «pesante» dell'edificio. Chi ha un riscaldamento a pavimento sa bene che la distribuzione delle temperature è più confortevole, i piedi rimangono al caldo e aumenta la percezione di benessere. Il beneficio e il risparmio sta nei numeri: per ottenere una temperatura ambientale di 20° C non dovrò più scaldare l'acqua sui 70°, ma sarà sufficiente una temperatura inferiore ai 35° C. È questo il modo migliore

per ottimizzare l'efficienza delle caldaie a condensazione, che danno il loro meglio con temperature di ritorno più basse. Il riscaldamento con pannelli radianti si integra perfettamente con un impianto solare termico, che può contribuire quantomeno a preriscaldare l'acqua in entrata.

Anche per chi ha i tradizionali termosifoni a parete ricordiamo che una caldaia a condensazione consente risparmi fino al 30% dei consumi di gas metano rispetto a un modello tradizionale, ma a patto che si riducano le temperature di mandata impostandole possibilmente intorno ai 50-55° C, aumentando la durata dell'accensione, in modo da consentire alla caldaia di ottimizzare il flusso della condensazione e ridurre gli sprechi.

Consideriamo inoltre che avere in casa temperature superiori ai 20°, oltre a rappresentare uno spreco, può nuocere

alla salute perché l'aria rischia di diventare troppo calda e secca. Una temperatura di 19° C può bastare, a patto che ci si sforzi di rimanere un po' attivi fisicamente.

Chi fa un lavoro sedentario in edifici non riscaldati in modo omogeneo conosce bene il problema: i piedi diventano freddi. In questo caso bisognerebbe ricordarci di quello che facevano gli antichi: invece di alzare la temperatura sarebbe meglio alzarsi, fare due passi, sgranchire le gambe e, se nessuno ce lo vieta, di tanto in tanto permettersi di fare un po' di ginnastica.

Teniamo anche conto del fatto che spesso le nostre case non sono di per sé fredde, ma si verifica una distribuzione del calore non omogenea, o l'influenza di superfici che rimangono fredde. Se non si ha modo di migliorare un'efficienza possiamo sempre metterci un paio di calzettoni in più.



Il consumo per la climatizzazione estiva e invernale e per la produzione dell'acqua calda sanitaria pesano fino all'80% del totale di energia consumata in ambito domestico. È qui che dobbiamo anzitutto intervenire e concentrare i nostri sforzi, senza dimenticarci di eliminare tutti i consumi residui e passivi più marginali, come gli inutili stand-by degli apparecchi elettronici che non utilizziamo.
