

un progetto di:



EDIZIONI
COVAR 14

in occasione di:



*...di meno in
Meglio*



NUMERO VERDE: 800.639.639

da cell. 011.96.98.800 (costo a carico dell'utente)

www.covar14.it



ricette per risparmiare soldi e risorse

Sommario

Progetto realizzato da:



Coordinamento editoriale:

Andrea Stecch
Enrico Di Nola

Ideazione grafica e realizzazione:

Ilaria Novi

Vuoi scoprire come sono nati i contenuti di questo opuscolo? Visita il sito **covar14.it**

Lettera del presidente di COVAR14	pag. 3
Acqua del rubinetto	pag. 4
Pannolini lavabili	pag. 6
Borse riutilizzabili	pag. 8
Stoviglie riutilizzabili per le feste	pag. 10
Compostaggio domestico	pag. 12
Prodotti alla spina	pag. 14
Riuso, scambio e riparazione	pag. 16
Spesa sostenibile	pag. 18
Altre azioni	pag. 20
Facciamo i conti . . .	pag. 22

Facciamo i conti...

Quanto risparmieremmo in un anno seguendo i consigli che abbiamo descritto nelle pagine precedenti?

		
Acqua del rubinetto	-589,00 €	-44 kg
Pannolini lavabili	-453,00 €	-333 kg
Borse riutilizzabili	-30,00 €	-9 kg
Stoviglie riutilizzabili	-60,00 €	-6 kg
Compostaggio	-40,00 €	-366 kg
Prodotti alla spina	-256,00 €	-24 kg
Riuso e riparazione	-1.972,00 €	-37 kg
Spesa sostenibile	-922,00 €	-302 kg
Altre azioni	-1.904,00 €	-457 kg
Totale	-6.226,00 €	-1.578 kg

Tirando le somme, una famiglia di tre persone risparmierebbe in un anno più di 6.000 euro e più di una tonnellata e mezza di rifiuti.

Non resta che... provare!

Il 17 novembre 2012 avrà inizio la quarta edizione della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti (SERR). COVAR14 aderisce anche quest'anno, dando così un forte segnale di continuità nei confronti dei progetti di prevenzione dei rifiuti, di cui il Consorzio è storicamente pioniere. La continuità si esprime anche attraverso questo opuscolo, il secondo della collana "Edizioni COVAR14" dopo il successo europeo di "Cucinare con gli avanzi", premiato l'anno scorso come migliore iniziativa italiana. Il tema di quest'anno verte sul connubio **riduzione dei rifiuti = risparmio economico**, per dimostrare come la prevenzione e la riduzione dei rifiuti permettano un risparmio sia per le famiglie, nell'ambito della spesa quotidiana, sia per la collettività, in merito alla gestione dei rifiuti.

All'anno una famiglia media produce quasi 2 tonnellate di rifiuti e spende, per la propria gestione, più di 10.000 €. Seguendo gli accorgimenti di questo opuscolo, ogni famiglia può spendere meno e ridurre sensibilmente i propri rifiuti.

Scopriamo assieme, dunque, quali segreti si celano nelle prossime pagine: senza dubbio rimarrete a bocca aperta!

il Presidente di COVAR14
Leonardo Di Crescenzo



-589 € | -44 kg

Bevi l'acqua del rubinetto!
È sicura e rispetta l'ambiente!

Cucina con gli avanzi



SPESA	in un anno	dopo 10 anni
Cucina con ricette con gli avanzi	€ 0	€ 0
Avanzi in pattumiera	€ 1.850	€ 18.500



RIFIUTI PRODOTTI (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Cucina con ricette con gli avanzi	94*	940
Avanzi in pattumiera	539**	5.390

*scarto residuo organico pari a 250 g al giorno | **dato medio studio UE

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone

Fonti: Vivere Verde, Instant book Corriere della Sera.



-1.850 €
-445 kg

In Italia si spreca cibo sufficiente a nutrire 44 milioni di persone ogni anno per un valore di circa 37 miliardi di euro.

Ti sei perso l'edizione "Cucinare con gli avanzi" dell'anno scorso? Puoi scaricare l'opuscolo dal sito del COVAR14 (covar14.it) o recuperarne una copia presso l'ufficio ambiente del tuo Comune. Scoprirai tante nuove ricette di cucina sostenibile!



Tovaglioli e fazzoletti

-54 €
-12 kg



SPESA	in un anno	dopo 10 anni
Tovaglioli/fazzoletti in stoffa	€ 8	€ 99
Tovaglioli/fazzoletti usa e getta	€ 62	€ 620



RIFIUTI PRODOTTI (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Tovaglioli/fazzoletti in stoffa	0	2
Tovaglioli/fazzoletti usa e getta	12	120

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone



SPESA	in un anno	dopo 10 anni
Acqua da rubinetto	€ 3	€ 30
Acqua da cassetta pubblica	€ 3	€ 30
Acqua imbottigliata	€ 592	€ 5.920



RIFIUTI PRODOTTI (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Acqua da rubinetto	0	0
Acqua da cassetta pubblica	0	0
Acqua imbottigliata	44	440



EMISSIONI DI CO ₂ (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Acqua da rubinetto	0	0
Acqua da cassetta pubblica	0	0
Acqua imbottigliata	544	5.440

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone

Scopri la comodità della cassetta dell'acqua: sul territorio COVAR14 ce ne sono 20 e sono in rapida diffusione!





Usa i pannolini lavabili!
Si risparmia e non provocano allergie!



Comprare una confezione di succo d'arancia da 2 l al posto di 10 brick da 200 ml ti fa risparmiare (paghi solo 1 confezione, non 10) e fai il 56% di rifiuti in meno! Mentre i GAS (Gruppi d'Acquisto Solidale) permettono di acquistare i prodotti direttamente dal produttore, saltando i passaggi intermedi.



SPESA

	in un anno	dopo 10 anni
Spesa attraverso un GAS	€ 4.456	€ 44.560
Spesa convenzionale	€ 5.378	€ 53.780



RIFIUTI PRODOTTI

Ognuno di noi produce 150 kg all'anno di rifiuti da imballaggio, di cui 35 non sono riciclabili.

La quota di imballaggi superflui è pari a 107 kg ad abitante all'anno. Per una famiglia di tre persone, vuol dire 450 kg di rifiuti da imballaggio, di cui 321 superflui e 105 non riciclabili!

Con un acquisto attento, durante la spesa settimanale, o rivolgendosi direttamente al produttore, come un'azienda agricola, si possono ridurre i rifiuti da imballaggio del 67% (pari a 302 kg a famiglia), come attesta l'esperienza olandese di IOK-Afvalbeheer.

Dati calcolati su un nucleo familiare di riferimento





Acquista consapevolmente!

I prodotti a km 0, con poco imballaggio e in formato famiglia permettono di risparmiare e ridurre i rifiuti!



Ogni bambino consuma nei suoi primi tre anni di vita 6.570 pannolini. Con i pannolini usa e getta, un bambino si affaccia al mondo avendo sulle spalle già una tonnellata di rifiuti, che finiscono in discarica o in impianti di incenerimento.



SPESA

	Primo figlio	Secondo figlio*
Pannolini lavabili	€ 580	€ 796
Pannolini usa e getta	€ 1.940	€ 3.880



RIFIUTI PRODOTTI (kg)

	Primo figlio	Secondo figlio*
Pannolini lavabili	2	4
Pannolini usa e getta	1.000	2.000



EMISSIONI DI CO₂ (kg)

	Primo figlio	Secondo figlio*
Pannolini lavabili	240	480
Pannolini usa e getta	660	1.320

*somma dei dati dei due fratelli

Dati calcolati sui primi tre anni di vita del bambino



Kit pannolini lavabili.

Fino alla fine del 2012 puoi usufruire dello sconto della Provincia di Torino!



-30 € | -9 kg

Usa le borse riutilizzabili!

In cotone o in tessuto sintetico, sono comode e pratiche!



In alcuni casi, all'acquisto di nuovi prodotti si può preferire lo scambio di beni usati e in buono stato. In questo modo, ciò che non ha più valore per noi può diventare un oggetto prezioso per qualcun altro e viceversa. I beni non vengono buttati via e possono continuare a svolgere la loro funzione!



SPESA

	in un anno	dopo 10 anni
Scambio giocattoli usati	€ 0	€ 0
Acquisto giocattoli nuovi	€ 100	€ 1.000
Scambio vestiti usati	€ 0	€ 0
Acquisto vestiti nuovi	€ 1.872	€ 18.720



RIFIUTI PRODOTTI (kg)

	in un anno	dopo 10 anni
Scambio giocattoli usati	0	0
Acquisto giocattoli nuovi	10	100
Scambio vestiti usati	15	150
Acquisto vestiti nuovi	42	420

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone



Lo scambio e il dono di prodotti non più di nostro interesse permettono di rinsaldare le relazioni con le altre persone.



-1.972 € | -37 kg

Ripara e scambia! Risparmi e non fai rifiuti!

di meno in meglio
ricette per risparmiare soldi e risorse



Ogni cittadino italiano consuma in media 300 sacchetti di plastica all'anno, di cui solo 100 vengono correttamente riciclati. In Italia si consumano 260.000 tonnellate di plastica sotto forma di sacchetti. In Europa il consumo è di 100 miliardi di sacchetti di plastica all'anno.



SPESA

	in un anno	dopo 10 anni
Borse riutilizzabili	€ 15	€ 30
Shopper in plastica usa e getta	€ 45	€ 450



RIFIUTI PRODOTTI (kg)

	in un anno	dopo 10 anni
Borse riutilizzabili	0	1
Shopper in plastica usa e getta	9	90



EMISSIONI DI CO₂ (kg)

	in un anno	dopo 10 anni
Borse riutilizzabili	0	0
Shopper in plastica usa e getta	54	540

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone

**Non chiedere
sacchetti
usa e getta quando
fai la spesa,
porta con te una borsa
riutilizzabile.**

di meno in meglio
ricette per risparmiare soldi e risorse



Usa prodotti durevoli per le tue feste!

Piatti, bicchieri e posate usa e getta costano molto di più di quanto sembri!



È così! Se compri prodotti con imballaggi usa e getta spendi due volte: quando compri il flacone e quando lo getti nel cassonetto. I punti vendita di prodotti sfusi (cereali, frutta secca, latte, vino, acqua, detersivi, detersivi, saponi, ecc.) sono il nuovo modo di fare la spesa intelligente!



SPESA	in un anno	dopo 10 anni
Detersivi per piatti e lavatrice, latte alla spina	€ 415	€ 4.150
Detersivi per piatti e lavatrice, latte con flacone usa e getta	€ 671	€ 6.710



RIFIUTI PRODOTTI (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Detersivi per piatti e lavatrice, latte alla spina	0	0
Detersivi per piatti e lavatrice, latte con flacone usa e getta	24	240



EMISSIONI DI CO ₂ (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Detersivi per piatti e lavatrice, latte alla spina	1	10
Detersivi per piatti e lavatrice, latte con flacone usa e getta	197	1.970

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone, con i seguenti consumi: detersivo piatti 29 litri/anno, detersivo lavatrice 72 litri/anno, latte vaccino 273 litri/anno





-256 € | -24 kg

Compra alla spina!

Perché dover pagare due volte un flacone del detersivo?

di meno in meglio
ricette per risparmiare soldi e risorse



14

In Italia, secondo uno studio del 2008, vengono consumate in un solo anno 114.200 tonnellate di piatti, bicchieri e posate usa e getta.



SPESA

	in un anno	dopo 10 anni
Piatti, bicchieri e posate riutilizzabili	€ 0	€ 50
Piatti, bicchieri e posate in plastica usa e getta	€ 60	€ 600



RIFIUTI PRODOTTI (kg)

	in un anno	dopo 10 anni
Piatti, bicchieri e posate riutilizzabili	0	5
Piatti, bicchieri e posate in plastica usa e getta	6	60



EMISSIONI DI CO₂ (kg)

	in un anno	dopo 10 anni
Piatti, bicchieri e posate riutilizzabili	0	0
Piatti, bicchieri e posate in plastica usa e getta	34	340

Dati calcolati su un totale di 6 feste all'anno per un nucleo familiare di tre persone

Il materiale usa e getta delle feste rappresenta un costo ingente sia per la comunità che per l'ambiente.

Fonti: Francesco Razza, Maurizio Fieschi, Francesco Degli Innocenti, Catia Bastioli (2008), Compostable cutlery and waste management: an LCA approach.

di meno in meglio
ricette per risparmiare soldi e risorse

11



Fai il compostaggio domestico!

Trasforma il rifiuto organico in fertilizzante gratuito per il giardino!



Il 30% dei nostri rifiuti è rappresentato dallo scarto alimentare di cucina e dalle potature di giardino. Se hai un piccolo spazio verde, potrai trasformarli in compost, un ammendante che migliora lo sviluppo delle piante, senza spendere un soldo e riducendo l'inquinamento atmosferico dovuto alla raccolta dei rifiuti.



SPESA	in un anno	dopo 10 anni
Compostaggio con buca nell'orto	€ 0	€ 0
Raccolta differenziata o smaltimento dell'organico	€ 40	€ 400



RIFIUTI PRODOTTI (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Compostaggio con buca nell'orto	0	0
Raccolta differenziata o smaltimento dell'organico	366	3.660



EMISSIONI DI CO ₂ (kg)	in un anno	dopo 10 anni
Compostaggio con buca nell'orto	0	0
Raccolta differenziata o smaltimento dell'organico	5.000	50.000

Dati calcolati su un nucleo familiare di tre persone

