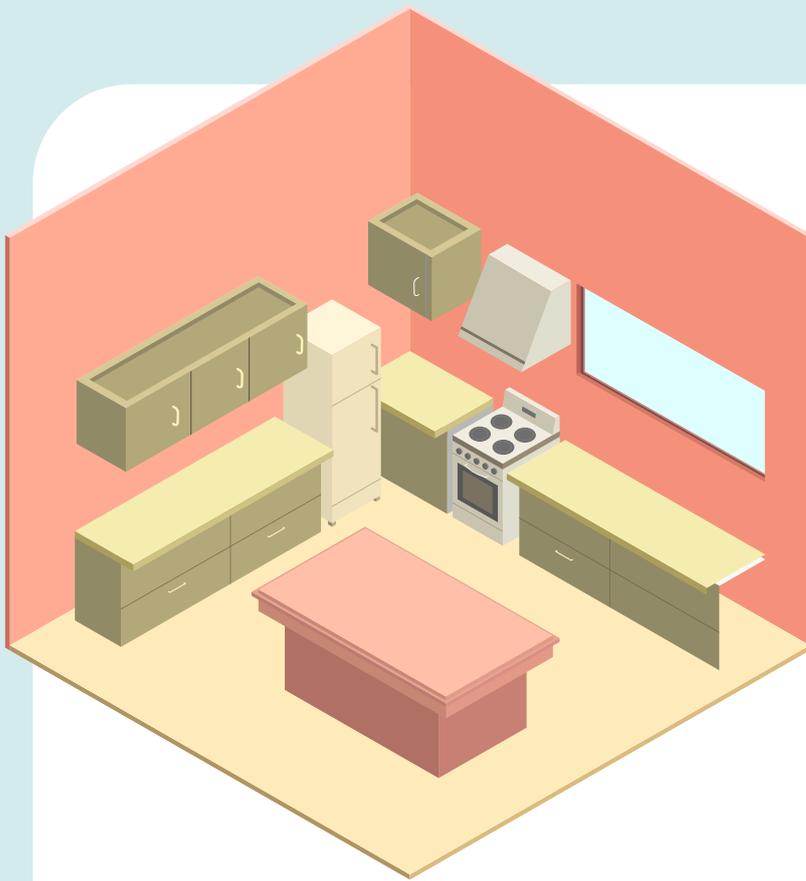




PICCOLI CONSIGLI PER UN GRANDE RISPARMIO



PROGETTO
«ENERGIA
PER TUTTI»

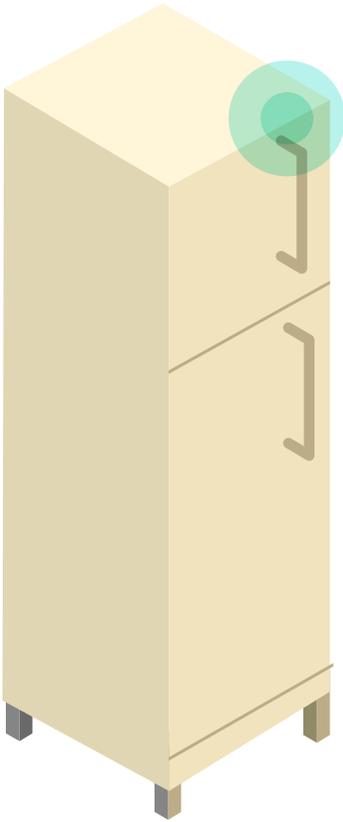


COSA POSSIAMO FARE PER RISPARMIARE ENERGIA IN CUCINA

- **Ti capita spesso di preriscaldare il forno?**
Se lo fai, ricordati che consumi molta più energia quindi, *se non è necessario, non lo fare.*
- **Sai che puoi spegnere il forno anche prima che il cibo sia pronto?**
Il forno rimane molto caldo e quindi riesci a completare la cottura anche con il forno spento e così risparmi energia.
- **Quale modalità del forno usi di solito?**
Se usi il *forno ventilato risparmi* tempo ed energia.
- **Per scaldare il cibo è meglio il microonde** rispetto al forno normale, *impiega meno tempo e meno energia.*
- **Metti sempre il coperchio sulle pentole**, il cibo si cuocerà più in fretta e *userai meno gas.*
- **Se l'acqua bolle** puoi *abbassare al minimo la fiamma* così risparmi gas e l'acqua continuerà a bollire.
- **La pentola a pressione** risparmia fino al *70% dell'energia.*



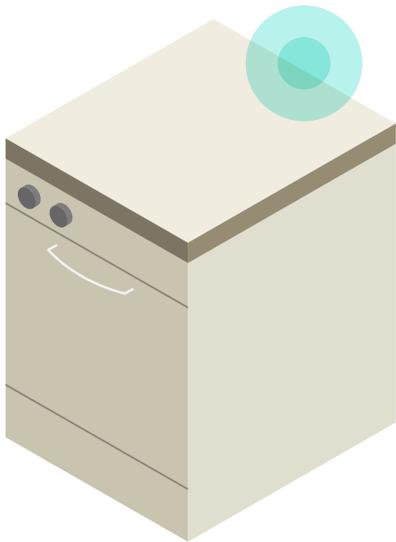
FRIGORIFERO



- **Pulisci con l'aspirapolvere la serpentina** posta sul retro del frigo almeno una volta all'anno. Se c'è troppa polvere, infatti, il frigorifero avrà bisogno di più energia per raffreddarsi.
- **Se le porte del frigorifero non si chiudono bene** il cibo si conserva male e consumi molta energia.
- **Per verificare che la porta si chiuda bene**, inserisci un foglio di carta nella chiusura: se, tirando, si avverte una certa resistenza, ciò significa che la porta funziona bene. La guarnizione della porta va anche regolarmente pulita.
- **C'è del ghiaccio nel tuo frigorifero?** Uno strato di ghiaccio di 2mm sulle pareti fa aumentare i consumi del 10%, quindi ti consigliamo di sbrinare il frigorifero.
- **Ti capita di mettere cibi caldi all'interno del frigo?** Se lo fai consumi molta più energia, aspetta che si raffreddino e mettili nel frigo solo quando sono a temperatura ambiente.
- **Qual è la temperatura del tuo frigorifero?** La temperatura giusta è tra i 3°C e i 5°C. Sotto i 3°C consumi molta più energia inutilmente.
- **Non riempire troppo il frigo:** lasciando spazio vicino alle pareti l'aria circola più facilmente e quindi consumi meno energia e il cibo si conserva meglio.



LAVASTOVIGLIE



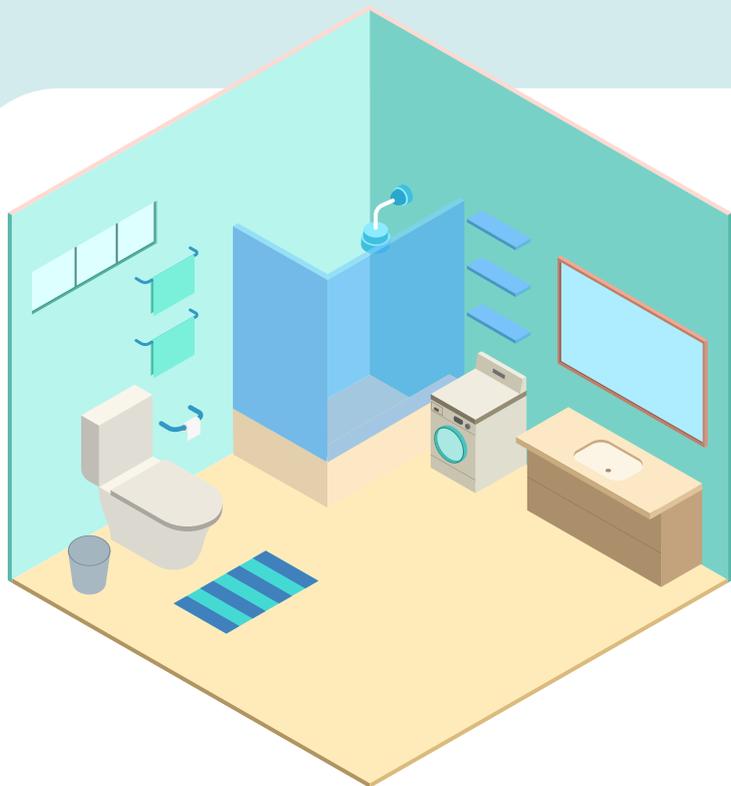
- **Quante cose metti nella lavastoviglie?**
Ricordati che, per risparmiare energia, la lavastoviglie va fatta **solo quando è piena** (ogni ciclo costa circa 0,44€). **Se la lavastoviglie è piena consuma meno energia ed acqua del lavaggio a mano.**
- **Quale programma della lavastoviglie usi di solito?**
Se usi quello "eco" risparmi molta energia perchè lava con acqua meno calda.
- **Pulisci il filtro ogni tre mesi** per **mantenere la lavastoviglie in buono stato**, rendere i lavaggi efficaci e **risparmiare energia.**
- **Prima di mettere i piatti nella lavastoviglie, li sciacqui nel lavandino?**
Se lo fai, **consumi acqua ed energia inutilmente**; è sufficiente che usi una piccola spugna per rimuovere il cibo dai piatti, senza usare acqua.



COSA POSSIAMO FARE PER RISPARIARE ENERGIA IN CUCINA

Cambia o pulisci i filtri della cappa quando sono sporchi, così l'aria in casa sarà più pulita





COSA POSSIAMO FARE PER RISPARMIARE ENERGIA NEL LAVARE I VESTITI

- **Quanti vestiti metti nella lavatrice?** Ricordati che la lavatrice usa molta energia, quindi è **meglio farla solo quando è piena** (ogni ciclo a 40°C costa circa 0,30€, se si aumenta la temperatura i costi aumentano).
- **Quanto detersivo metti nella lavatrice?** Se usi la quantità massima di detersivo, prova ad usarne un pochino meno. **Usarne più del necessario aumenta i costi, rovina i vestiti e può creare allergie alla pelle.**
- **Quale temperatura scegli di solito per la lavatrice?** Se la lavatrice è nuova e funziona bene, ricordati che è **sufficiente lavare a 40°C** per avere degli ottimi risultati e risparmiare molta energia.
- **Se i vestiti sono molto macchiati usi il prelavaggio?** Il prelavaggio consuma molta energia; è **meglio lavare le macchie a mano** prima di mettere i vestiti nella lavatrice e fare il lavaggio normale.
- **Quante volte pulisci il filtro della lavatrice?** **Se lo fai spesso**, la lavatrice **lava meglio i vestiti** e usi meno energia.
- **Dove stendi di solito i vestiti?** Se stendi i vestiti in casa ricordati di aprire le finestre al mattino per **fare uscire l'umidità**. Per migliorare l'aria in casa è anche consigliato usare un deumidificatore.



BUONE PRATICHE GENERALI



- **Che temperatura c'è nella tua casa?** Per risparmiare energia, è molto importante **non tenere una temperatura più alta del necessario**: è meglio abbassare i termosifoni e mettere vestiti caldi. La temperatura giusta dipende dalla tipologia della casa e da chi la abita (bambini, anziani, ...). **Di notte**, però, in generale **si può tenere una temperatura più bassa** rispetto al giorno e questo aiuta a risparmiare molta energia.
- **Metti mai i vestiti sul termosifone?** **Se metti i vestiti sopra** o sotto al termosifone **il sistema non funziona bene** e consumi fino al 40% di energia in più.
- **Usi un radiatore elettrico (stufetta) in bagno?** Se lo fai ricordati che consuma molta energia; **spegnilo quando c'è abbastanza caldo** o regola il termostato se presente.
- **Quali lampadine usi in casa?** Se usi le **lampadine a risparmio energetico (LED)** consumi la metà dell'energia elettrica.
- **In casa tua ci sono delle piccole luci sempre accese** (televisione, wi-fi, stampante...) Questi sono apparecchi in stand-by e queste piccole luci, insieme, **consumano energia**. Se stacchi dalla corrente e spegni completamente questi apparecchi **risparmi fino al 7-8% dell'energia elettrica**.
- **Di solito lasci il caricabatterie attaccato alla spina?** **Staccare il caricabatterie** è un gesto veloce e semplice, ma che permette comunque di risparmiare un po' di energia.





**PICCOLI CONSIGLI PER
UN GRANDE RISPARMIO**



**PROGETTO
"ENERGIA
PER TUTTI"**