



www.achabgroup.it

# Guida pratica alla riduzione dei rifiuti

SEMPLICI CONSIGLI DA ADOTTARE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

novembre 2013

[www.cidu.to.it](http://www.cidu.to.it)

  
**Cidiu** S.p.A.  
*Società per l'Ambiente*

numero verde  
800-011651

# Indice

Introduzione	3
Rifiuti organici	4
Carta e cartone	5
Imballaggi in plastica	6
Imballaggi in vetro	7
Rifiuti elettrici ed elettronici	8
Riparare gli oggetti	9
Acquisti sostenibili	10
La buona pratica del riuso	11
Riuso creativo: nuova vita agli oggetti!	12
Riuso creativo ...anche in cucina!	14



# Produzione di rifiuti = spreco di risorse



Negli ultimi anni abbiamo imparato a fare la raccolta differenziata ed i nostri Comuni si sono organizzati per migliorarla.

Il ciclo dei rifiuti è un sistema complesso che richiede notevoli risorse di gestione e costituisce un costo in termini ambientali ed economici. Anche il riciclaggio, per quanto eviti che i rifiuti finiscano in discarica o ad incenerimento, è un sistema che consuma energia ed altre risorse naturali.

**La quantità di rifiuti che produciamo è inoltre in continua crescita.**

Ecco perché **non basta differenziare e riciclare.** La cosa più importante, come prescrive la normativa europea, è ridurre al minimo la nostra produzione di rifiuti, concedendo vita più lunga ai prodotti, semplicemente riflettendo su ciò che ci è davvero necessario.



Questa guida è finalizzata a riflettere insieme in modo semplice su cosa si può e si deve fare per **ridurre la produzione di rifiuti** e, di conseguenza, il nostro impatto sul pianeta.

Le diverse sezioni forniscono, in maniera concreta, utili informazioni da adottare nella vita di tutti i giorni.

## Principi di gestione dei rifiuti:

### 1. RIDUZIONE

(non sprecare)

### 2 RIUTILIZZO

(non buttare)

### 3 RICICLO

(fare una corretta raccolta differenziata)



# Rifiuti organici

Gli scarti da cucina rappresentano, in peso, circa un terzo del totale dei rifiuti prodotti in ambito domestico.

La frazione organica dei rifiuti provoca seri problemi di smaltimento. La decomposizione produce residui solidi, liquidi e gassosi con conseguente origine di fenomeni a notevole impatto ambientale (produzione di biogas e percolato, odori molesti, presenza di animali infestanti).

## Cosa possiamo fare?

- Fai **acquisti ragionati** e non lasciarti attrarre da tutto ciò che è in esposizione sugli scaffali
- Presta **attenzione alle date di scadenza** degli alimenti
- Metti nel piatto solo quello che sei sicuro di mangiare
- Ingegnati nel **valorizzare gli avanzi** (prendi spunto dalle "Ricette creative" al fondo della guida!)

## Il compostaggio domestico

La pratica del compostaggio può essere facilmente realizzata da chi ha la fortuna di avere uno spazio verde.

**Il compost**, fertilizzante naturale simile all'humus, è il risultato del processo di trasformazione biologica delle sostanze organiche (scarti di cibo, piante recise, sfalci, potature, ecc.), e può essere utilizzato per concimare i terreni o i vasi.

La pratica non è difficile ma è meglio documentarsi per sapere quali materiali si possono compostare, come preparare il cumulo, come gestire il processo e come utilizzare il compost maturo.

# Carta e cartone

Nel mondo si producono oltre 300 milioni di tonnellate di carta e cartone, in gran parte destinate a imballaggi "usa e getta", prodotti igienico-sanitari (carta igienica e rotoloni vari), prodotti editoriali, materiale per ufficio e scolastico.

Giornali, confezioni in cartoncino, cartone e cartotecnica della raccolta differenziata costituiscono circa il 20% dei rifiuti totali.

- **Stampa solo ciò che è davvero necessario** e se possibile in modalità fronte-retro
- **Usa il retro dei fogli** già stampati per prendere appunti
- **Scegli carta riciclata**
- **Dona i libri usati** alle scuole, alle biblioteche o ai mercati dell'usato
- Prova a **riutilizzare** la carta da buttare in modo creativo!

## Consigli pratici



## Come riutilizzare i vecchi quotidiani

Le pagine dei quotidiani si prestano a tantissimi utili usi, soprattutto in casa; usali per:

- pulire e far risplendere i vetri
- proteggere le superfici di lavoro
- ricoprire i cassetti del frigorifero in cui riporre frutta e verdura
- proteggere oggetti delicati, ad esempio durante un trasloco.

## Pacchetti natalizi sostenibili

Ogni anno la carta da regalo utilizzata per confezionare i doni fa aumentare notevolmente la quantità di rifiuti prodotti durante il periodo natalizio.

Per ridurre tale spreco confeziona pacchetti a basso impatto, utilizzando vecchi quotidiani e riviste, stoffe e striscioline di carta di recupero.





# Imballaggi in plastica

L'Italia è il primo consumatore di acqua minerale in Europa. Tra gli imballaggi le bottiglie in plastica PET sono infatti le più invasive nei nostri bidoni della spazzatura.

Ogni anno si bevono in media circa 190 litri di acqua in bottiglia per abitante ([www.yeslife.it](http://www.yeslife.it)), nonostante le notevoli conseguenze in chiave ambientale di questa preferenza: aumento della produzione di rifiuti, maggiore utilizzo di prodotti petroliferi, emissioni legate ai trasporti.

## Cosa possiamo fare?

- Scegli l'**acqua del rubinetto**
- Evita piatti e bicchieri in plastica usa e getta; utilizza tazzine e **stoviglie lavabili**, o almeno biodegradabili



## L'acqua del rubinetto:

- è **salubre**, perché controllata quotidianamente (il cloro è garanzia di potabilità perché uccide i batteri)
- è **sicura** e non ha nessuna controindicazione per il consumo umano
- costituisce un **risparmio economico** per le famiglie
- contribuisce alla **riduzione dei rifiuti** e, di conseguenza, alla riduzione dei consumi petroliferi e dell'emissione di gas serra

## Consigli pratici

- Il sapore, determinato dal cloro, è semplice da eliminare: basta lasciare l'acqua in una brocca per qualche minuto, oppure utilizzare un sistema filtrante.
- Molti Comuni hanno installato le cosiddette "cassette dell'acqua", moderne fontane che erogano acqua fresca e filtrata, sia liscia che gassata, a disposizione di tutti i cittadini ad un costo molto basso.

# Imballaggi in vetro



Il vetro è un materiale naturale che può essere riciclato al 100%.

Se non potete fare a meno dell'acqua minerale, preferite le bottiglie in vetro, che possono essere riutilizzate a lungo o restituite al commerciante con il sistema del vuoto a rendere.

Consiste nel restituire al commerciante i contenitori (tipicamente bottiglie di vetro) in modo che possano essere nuovamente utilizzati.

Ditte distributrici consegnano a domicilio le bottiglie di acqua e ritirano le casse vuote. Una soluzione comoda: informati presso nella tua zona di residenza!

**Se restituita, la bottiglia può essere riutilizzata molte volte prima del riciclo**, in modo da non divenire subito rifiuto e determinando un consistente risparmio di risorse destinate alla raccolta.

## Il sistema del vuoto a rendere



## Consigli pratici

- Prediligi bevande o liquidi contenuti in vuoti a rendere invece che a perdere
- **Riutilizza bottiglie e barattoli** per contenere nuovi cibi e bevande prima di buttarli



# Rifiuti elettrici ed elettronici

I rifiuti costituiti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) sono cresciuti in maniera esponenziale negli ultimi anni.

Molte politiche aziendali sono basate sull'obsolescenza programmata dei prodotti, ovvero la prassi di progettare i beni, soprattutto quelli tecnologici, in modo che abbiano una vita breve, costringendo i consumatori a ricomprarli dopo poco tempo (basti pensare ai cellulari o ai principali dispositivi informatici).

In questo la "colpa" è almeno in parte anche dei consumatori, propensi a comprare di corsa l'ultimo modello di ogni apparecchio e a buttare aggeggi ancora funzionanti.

Ne consegue che ogni anno gli italiani producono 16,3 kg di RAEE a testa ([www.ecodom.it](http://www.ecodom.it)).

## Cosa possiamo fare?

- Se possibile, **fai riparare gli oggetti** allungandone il ciclo di vita
- Acquista elettrodomestici con **parti sostituibili**
- Scegli **prodotti durevoli**
- Presta attenzione ai **consumi energetici!**



## Consigli pratici

La legge prescrive che ai venditori dai quali si compra un nuovo apparecchio elettronico se ne possa consegnare almeno uno vecchio o rotto, che verrà recuperato in maniera opportuna.

I RAEE possono essere conferiti presso gli appositi centri di raccolta.



# Riparare gli oggetti



Impara a riutilizzare e riparare gli oggetti ogni qualvolta è possibile! Gli oggetti di qualità possono essere riparati e durano a lungo! Per chi ha un po' di manualità, è facile reperire semplici istruzioni per aggiustare oggetti di ogni tipo, dal PC alla lavatrice, alla sveglia alla bicicletta.

**La bicicletta** è uno dei mezzi più ecologici per il trasporto urbano. Può essere riparata con le proprie mani semplicemente avendo a disposizione gli strumenti e le tecniche giuste.



## Riparare una gomma bucata

Capovolgila e rimuovi la ruota e la camera d'aria. Riempi d'acqua una bacinella: le bolle create indicheranno la foratura. Sgonfia del tutto la camera d'aria e passa lievemente la carta vetrata sulla superficie intorno al foro da riparare. Distribuisci il mastice e applica la toppa sull'area della foratura. Tieni premuto con un peso per 5-10 minuti.



## Come riparare le ceramiche

Incollare la porcellana e la ceramica non è un esercizio difficile, richiede infatti più pazienza che abilità!

Pulisci accuratamente i pezzi rotti prima di scartavetrare leggermene le parti da incollare. Controlla che le parti coincidano e tienile in posizione con adesivi di carta (non usare il normale nastro adesivo, poichè potrebbe risultare difficile toglierlo). Incolla con molta cura e tieni i pezzi in posizione mentre la colla si asciuga.





# Acquisti sostenibili

Circa un terzo dei nostri rifiuti è costituito da imballaggi: scatole, scatolette, buste, bottiglie, flaconi e vari altri tipi di contenitori che spesso non servono a niente, se non come veicoli pubblicitari. Ognuno di noi può fare molto per ridurre la quantità di imballaggi inutili, adottando alcuni piccoli accorgimenti.

**Per una spesa a basso impatto**

- utilizza **borse riutilizzabili**
- evita prodotti usa e getta
- acquista **prodotti con pochi imballaggi**, ed evita le confezioni multiple



- scegli i **prodotti concentrati**
- preferisci le confezioni **formato famiglia**
- acquista **prodotti sfusi e alla spina** (detersivi, vino, ma anche pasta, cereali e legumi), utilizzando contenitori riutilizzabili



- utilizza **prodotti riciclati** e scegli **prodotti locali**
- **acquista a peso** frutta e verdura, salumi e formaggi, ed evita prodotti preconfezionati
- preferisci prodotti con **marchio ecologico**



## Le cialde del caffè

In Italia ogni anno si buttano circa un miliardo di capsule e cialde del caffè. Sarebbe meglio usare la vecchia moka, o macchinette che lavorano con il caffè in polvere o in grani! In alternativa esistono anche le cialde compostabili!

## Pannolini lavabili

Ridurre la produzione e l'utilizzo dei pannolini usa e getta può ridurre di molto la quantità di rifiuti. I pannolini lavabili sono prodotti innovativi concepiti proprio per servire i neonati e migliorare l'ambiente.

# La buona pratica del riuso

In passato l'uomo ha sempre riutilizzato i rifiuti che produceva; le abitudini delle famiglie erano fondate sull'arte del riutilizzo e del "non spreco" e di conseguenza gli oggetti e gli scarti da buttare erano veramente pochi. Oggi invece ci disfiamo spesso di beni ancora funzionanti, come mobili, attrezzature, abiti dismessi e giocattoli, che per molti potrebbero rappresentare un buon affare.

**Il riuso** consente di dare una seconda vita a beni che altrimenti diventerebbero rifiuto, e ritardare così la loro fase di smaltimento.

Molte pratiche di riutilizzo informale sono ancora vive, come la buona abitudine di passare vestiti, giocattoli e attrezzature per bambini da una mamma all'altra.

In alternativa è possibile disfarsi di beni ingombranti, (mobili e arredi, giocattoli e vestiti) usufruendo dei **circuiti di vendita o baratto** gestiti da cooperative e associazioni di volontariato. Orientarsi al mercato dell'usato significa **promuovere economie di scambio, riutilizzare e riciclare**.

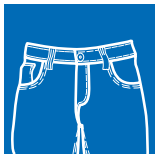


## No ai prodotti usa e getta!

Sono l'emblema della civiltà dei consumi: oggetti che perdono la loro funzione nel momento stesso in cui vengono utilizzati.

Ognuno di noi può fare la sua parte, cedendo ad altri cose che a noi non servono più, ma che potrebbero ancora essere funzionali.

## nuova vita agli oggetti!



### Come riutilizzare i vecchi jeans

Per realizzare una borsa taglia il jeans poco al di sotto del cavallo e applica una lampo dopo aver imbastito il taglio della forma desiderata. Utilizza toppe e altri scarti per arricchirla!



### Guanti vecchi e spaiati: come riciclarli?

Ritaglia "le dita" del guanto per realizzare delle mini-marionette. Applica dei bottoni o altre decorazioni per creare i personaggi!



### Cosa fare con i maglioni che non indossi più?

- Se i maglioni dimenticati nell'armadio sono tanti prova a riunirli insieme fino a ottenere una coperta! Ritaglia da ogni maglione le parti recuperabili e cucile insieme: il risultato sarà una splendida coperta variegata, in stile patchwork!



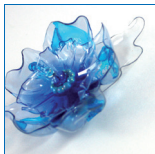
- Utilizza polsini e maniche per personalizzare le tue tazze: una decorazione utile per tenere comodamente in mano la tazza calda senza scottarsi!

- Sei hai un gatto prova a realizzargli una cuccia a costo zero, imbottendo le maniche e la parte centrale del maglione con della stoffa inutilizzata.



Con un po' di creatività gli oggetti da dismettere possono essere usati anche per scopi diversi da quelli per cui sono stati creati!

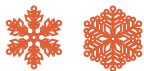
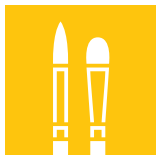
## Decorazioni floreali con le bottiglie in plastica



Realizza i fiori tagliando con un cutter la base delle bottiglie; sagoma i petali con una fiamma leggera; crea il gambo utilizzando uno spiedo o una cannuccia.

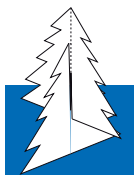
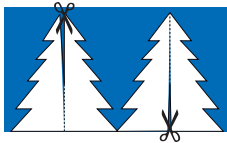
## Come riutilizzare i vasetti di yogurt

- I vasetti sono perfetti come semenzai in cui far crescere le piantine prima di trapiantarle nell'orto o in vasi più grandi. Ricorda di praticare dei piccoli fori sul fondo del vasetto!
- Se sei appassionato di pittura riutilizza i vasetti come contenitori in cui diluire i colori e pulire i pennelli, oppure decorali per trasformarli in originali portaoggetti!



## Costruire un albero di Natale in cartone

Disegna e ritaglia due sagome uguali su fogli in cartone o cartoncino. Traccia la linea di simmetria e tagliala dalla cima a metà in una sagoma e dalla metà alla base nell'altra. Incastra i due alberi tramite le fessure e decora a tuo piacimento.





# Riuso creativo

## ... anche in cucina!

Alcune delle ricette sono tratte dal "Piccolo ricettario degli avanzi" del gruppo Ecovolontari di Pianezza.



### Ingredienti



pane raffermo 300 gr., farina 100 gr., latte 1/4 di litro, bicarbonato 1 cucchiaino, zucchero 80 gr., grappa 1 bicchierino, uvetta 50 gr., buccia di limone, 1 uovo, olio per friggere

pane raffermo 300 gr., brodo di manzo quanto basta, olio extravergine d'oliva 50 gr., cannella in polvere, scorza di grana o parmigiano grattugiato 70 gr.



### Preparazione



### Frittelle di pane

Tagliare a piccoli pezzi il pane ed ammorbidirlo nel latte già preparato con gli ingredienti (zucchero, limone, bicarbonato, uvetta, sale e grappa). Mescolare il tutto sino ad ottenere una pasta omogenea e quindi a cucchiaiate versare nell'olio bollente e cuocere sino a doratura. Fare asciugare su carta assorbente.

### Panada

Tagliare a fette il pane, metterlo in una teglia con un litro di brodo e insaporire con cannella e olio. Quando il brodo sarà assorbito (dopo mezz'ora abbondante), cuocere il pane a fuoco basso per circa 40 min, rimastando l'impasto in modo che divenga morbido e senza grumi. Prima di toglierla dal fuoco, spruzzare la panada col formaggio grattugiato. Su ciascun piatto versare ancora qualche goccia di olio crudo.

Non gettare gli avanzi di cibo, ma utilizzali come ingredienti per preparare altre gustose pietanze!

## Ingredienti



pasta già cotta condita con qualsiasi sugo, avanzi di formaggi molli e/o mozzarella, besciamella o panna, formaggio grattugiato (anche scorze), burro

polenta già cotta avanzata, latte, avanzi di formaggi tipo fontina, burro, formaggio grattugiato, sale



riso avanzato 300 gr , 4 uova, 4 cucchiari di parmigiano, 6 cucchiari di farina, speck tagliato a pezzetti sottili, 2 bicchieri d'acqua, olio per friggere



## Pasticcio di pasta al forno

Mettere la pasta fredda in una terrina, aggiungere i formaggi e la besciamella. Mescolare bene. Versare il composto in una teglia da forno, spianare, cospargere con abbondante formaggio grattugiato ed alcuni riccioli di burro. Mettere in forno già caldo finchè la superficie sia ben gratinata.

## Polenta pasticciata al forno

Tagliare la polenta a fette di circa 1 cm (se non è possibile anche a pezzi). Metterle in una teglia da forno, a strati alternati di polenta, formaggi tagliati a cubetti, alcuni riccioli di burro e formaggio grattugiato. Ultimati gli strati mettere un po' di latte, spolverare con formaggio grattugiato, alcuni riccioli di burro ed infornare in forno già caldo. Cuocere finchè sopra si sarà formata una leggera crosticina.

## Frittele di riso

Sbattere le uova con il parmigiano, aggiungere la farina un po' alla volta, lo speck e l'acqua. Mescolare bene e lasciare riposare in frigo per un'oretta. Formare delle frittelle piatte e friggerle in olio bollente.

Per provare altre ricette visita il sito [www.nonsprecare.it](http://www.nonsprecare.it) nella sezione "mangiare-cucina degli avanzi"



## Punti acqua Smat

### Collegno

- Piazza Torello
- Borgata Paradiso fronte via De Amicis 59
- Villaggio Dora Piazzale del Tricolore (di prossima attivazione)

### Rivoli

- Piazza Aldo Moro
- Via Sestriere (giardini Falcone)
- Via Camandona

### Grugliasco

- Largo Polesine (parcheggio della posta)
- Piazza I Maggio (giardino Marangoni)

#### **Punti Drinkart:**

- Parco di strada della Pronda
- Parco San Sebastiano

## Punti vendita latte sfuso



### Collegno

- Piazza Torello
- Corso Francia di fianco alla Stazionetta Leumann
- Via Venaria in prossimità dell'uscita Tangenziale
- Via Villa Cristina in prossimità del giardino pubblico di via Boves

### Rivoli

- Piazza CLN
- Corso Susa (angolo via Lincoln)
- Largo Pistoia
- Via Tevere (giardini Falcone)

### Grugliasco

- Largo Polesine (parcheggio della posta)