

# milano **cambia** aria

100 consigli per vivere in città



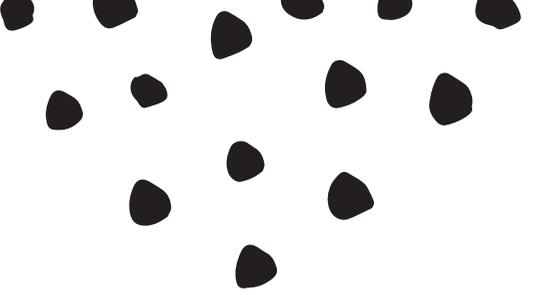
Comune di  
Milano

milano  
**cambia** aria

---

100 consigli per vivere in città

# Sommario



---

005 Prefazione

---

006 Introduzione

---

008 **Quando siamo a casa**

---

009 Nella vita di tutti i giorni

---

013 In inverno

---

014 In estate

---

016 In cucina

---

018 In generale a casa e in giardino,  
quando facciamo manutenzione

---

029 **Quando siamo a scuola e al lavoro**

---

030 In ufficio e a casa

---

032 In negozio

---

---

033 Inoltre...nella vita digitale

---

035 **Quando facciamo acquisti**

---

038 **Quando ci muoviamo**

---

039 A piedi e in bicicletta

---

041 Con i mezzi pubblici

---

041 In condivisione e a noleggio

---

042 Inoltre...quando siamo al volante

---

044 **Quando siamo in vacanza,  
con gli amici e nel tempo libero**

---

048 **Ovunque noi siamo non c'è differenza**

---

052 Ringraziamenti

---

056 Bibliografia e sitografia

---

# Prefazione

Diversi sono stati i temi fondanti del nostro impegno per la città di Milano: dalla salvaguardia e valorizzazione del verde urbano alle connessioni ecologiche, dalle lotte al consumo di suolo e all'inquinamento al coinvolgimento delle persone in progetti civici e sociali.

Soprattutto, abbiamo sempre sostenuto la promozione di una migliore relazione tra Uomo e Ambiente, basata sulla conoscenza del nostro impatto sul mondo. L'educazione ambientale, strumento imprescindibile per valorizzare questa relazione, diventa allora necessaria: come mezzo per rendere tutti noi consumatori e cittadini più attenti, capaci di fare scelte sempre più consapevoli. Questo è lo scopo del piccolo vademecum che state per leggere: una raccolta di buone pratiche, consigli e accorgimenti per migliorare i nostri comportamenti quotidiani. Si tratta di operare cambiamenti che hanno effetti su tutti i livelli della sostenibilità, poiché la dimensione ambientale, quella sociale e quella economica sono strettamente interrelate: ormai tutti sappiamo che il nostro stile di vita incide fortemente sulle risorse tecnologiche, umane e finanziarie a disposizione, sia del singolo che della comunità.

Lo scopo di questa guida è dunque quello di sensibilizzare, motivare e responsabilizzare la città di Milano affinché ognuno di noi adotti comportamenti virtuosi: attraverso pratiche correlate alla sostenibilità, con 100 consigli pronti per essere subito messi in pratica.

Crediamo che Milano possa e debba diventare una città più sostenibile e vivibile, una città in grado di affrontare con coraggio, impegno e determinazione l'emergenza climatica che stiamo vivendo.

Siamo tutti consapevoli del fatto che non c'è più tempo e che è arrivato davvero il momento di cambiare a partire dai nostri piccoli gesti quotidiani.

Ora Milano cambia.

Milano Cambia Aria.

Elena Grandi  
Assessora all'Ambiente e Verde

15 settembre 2022

# Introduzione

Milano, 2050.

Immaginiamo per un attimo che un tunnel temporale ci conduca dritti al 2050: eccolo, un mondo che agli inizi di questo secolo sembrava solamente un'utopia. Un mondo dove le comunità degli esseri umani vivono in armonia con l'ambiente circostante, dove la tecnologia non è in contrasto con la qualità della vita, l'aria è pura e non ci sono rumori fastidiosi di sottofondo. Ma: come ci siamo arrivati? Come abbiamo evitato il disastro socio-ambientale che agli inizi del Duemila sembrava prossimo, come ci siamo invece diretti verso un mondo migliore?

Il primo passo è stato immaginare. Immaginare che il mondo in cui stavamo vivendo, non fosse l'unico possibile. Lo abbiamo messo in discussione e così abbiamo innescato un percorso collettivo di trasformazione collettivo che ci ha permesso di costruirne uno più giusto.

Ma cosa ha reso necessario sognare e progettare un mondo diverso, basato su legami sociali e produttivi differenti?

Semplicemente il fatto che l'umanità, per secoli, si era sentita separata dall'ambiente in cui era immersa, agendo come una massa di individui sconnessa dall'ambiente circostante, dalla Vita.

A lungo questo modello, seppur errato, era stato sostenibile a livello ambientale, ma durante il Novecento il sistema era stato portato alle estreme conseguenze di sovraconsumo e spreco, fino al collasso.

Di fatto avevamo per lungo tempo approfittato di stili di vita incompatibili con l'equilibrio ecologico, illudendoci che risorse e profitti non avrebbero mai avuto fine. Ma già dagli anni '70 si era iniziato a parlare di *Overshoot Day*, un termine che indica il giorno esatto in cui l'umanità, prima della fine dell'anno, ha consumato tutte le risorse prodotte dal Pianeta nell'intero anno, contraendo da lì in poi, una sorta di debito con le generazioni future.

Per rendere l'idea: nel 2020 l'*Overshoot Day* cadeva il 29 luglio. Pensate che già allora per essere almeno in equilibrio con la biocapacità del nostro sistema terra questo avrebbe dovuto essere 5 mesi dopo, il 31 dicembre!

Progressivamente l'umanità ha iniziato ad essere testimone degli effetti terribili del sistema inquinante in uso, sia in termini di consumo, sia in termini di disuguaglianze sociali, economiche e ambientali. Un sistema paradossale, che ogni anno generava un contraccolpo ecologico cinque volte superiore a quanto la Terra possa rigenerare e dunque tollerare.

A tale ritmo, per sostenere i consumi della popolazione più benestante, era stato contratto un debito pari alle risorse quantificabili in numerosi pianeti-terra l'anno...

Hanno quindi iniziato ad essere lampanti effetti come: eventi atmosferici estremi, che imperversavano in luoghi già abitati da popolazioni vulnerabili; la presenza di conflitti per l'accesso e il controllo alle risorse naturali fondamentali per la produzione; la presenza di microplastiche nelle acque dei nostri mari, che rischiava addirittura di superare in peso la popolazione ittica; la perdita di biodiversità che accelerava a ritmi impressionanti.

Questi effetti hanno finalmente mostrato i limiti del sistema allora esistente e scosso le coscienze dei cittadini e dei potenti del XXI secolo.

E questa è una nota positiva, perché è dalla crisi più profonda che è nato un cambiamento capillare e duraturo.

Infatti la consapevolezza della tragedia ambientale causata da quel modello di vita ha fatto sì che le persone alzassero la voce per avere un maggiore potere decisionale sulla questione climatica e ambientale, fatto che ci ha permesso di tornare ad immaginare un pianeta diverso, migliore.

Eccolo allora il cambiamento che ha permesso di avere la Milano di oggi, al 2050: le milanesi e i milanesi si erano resi conto che avrebbero potuto cambiare la loro città, i loro stili di vita, il loro impatto ambientale. Il futuro immaginabile – la nuova città al 2050 – è diventato visibile e possibile: quello di una città più sana ed inclusiva, consapevole, nella quale gli esseri umani potessero vivere in maggiore equilibrio con le risorse disponibili e con i ritmi di vita.

Guidati quindi dalla convinzione che un futuro più equilibrato, salubre e pacifico fosse necessario e ancora possibile, le persone, le organizzazioni e le istituzioni hanno collaborato per costruirlo: modificando la logica di fondo con cui approcciarsi alla Vita, hanno introdotto cambiamenti nei modelli produttivi e di consumo, informandosi sulle scelte migliori sulle quali basare le loro decisioni politiche e i loro stili di vita finalmente sostenibili.

Ma torniamo ad oggi, a noi che immaginiamo quel futuro possibile: grandi cambiamenti chiedono i piccoli gesti e il nostro impegno, ma non sottovalutiamo anche le piccole cose di tutti i giorni. Questo è lo scopo del *Vademecum* che state leggendo: darvi qualche spunto su alcuni cambiamenti di abitudine che ci guideranno verso un nuovo modello di vita.

Sono i primi passi necessari per questa buona causa: quelli che ci aiuteranno ad arrivare ad un 2050 migliore per tutti e tutte, abbandonando quella che è ormai la vera utopia, ovvero che sia possibile continuare a comportarci in modo ecologicamente insensato e distruttivo.

Potreste scoprire cose che prima non conoscevate o capire che azioni che si pensano solitamente difficili o impossibili, sono invece piuttosto facili e alla portata di tutti.

Potreste poi condividere la motivazione a sperimentare azioni più in linea con un futuro sostenibile anche con parenti ed amici, perché i benefici saranno utili a tutti.

Buona lettura e...buona pratica!

# QUANDO SIAMO A CASA

Modificando alcune delle nostre semplici abitudini quotidiane possiamo contribuire insieme al risparmio energetico e al taglio dei costi in bolletta. Sulla spesa energetica delle abitazioni è usualmente il riscaldamento ad incidere di più.

Ormai però anche la bolletta elettrica sta pesando notevolmente, poiché rispetto a qualche anno fa, è aumentato il numero degli apparecchi utilizzati (in particolare quelli elettronici e per lo svago: computer, TV, telefonia, playstation,...).

Con un po' di accortezza potremo risparmiare fino a 250€ all'anno e diminuire le emissioni di CO<sub>2</sub> di almeno 300 kg all'anno.

## Nella vita di tutti i giorni

- #1 **Spegniamo la luce** quando usciamo da una stanza e non c'è nessuno
- #2 **Stacciamo trasformatori e caricabatterie** dalla presa di corrente, consumano anche se pc e telefoni non sono attaccati. Ancora meglio possiamo unire le prese ad una ciabatta dotata di interruttore, così sarà più facile e veloce spegnerle tutte. Disattivando la funzione stand-by degli apparecchi elettronici risparmieremo circa 70 euro e 170 kg di CO<sub>2</sub> all'anno

### Approfondimento CO<sub>2</sub>

Si stima che il sequestro medio di CO<sub>2</sub> annuo da parte di un albero nel Comune (Kg CO<sub>2</sub>/anno) sia di 32 Kg CO<sub>2</sub> all'anno. Questo è il valore medio degli alberi pubblici di Milano singolarmente censiti.

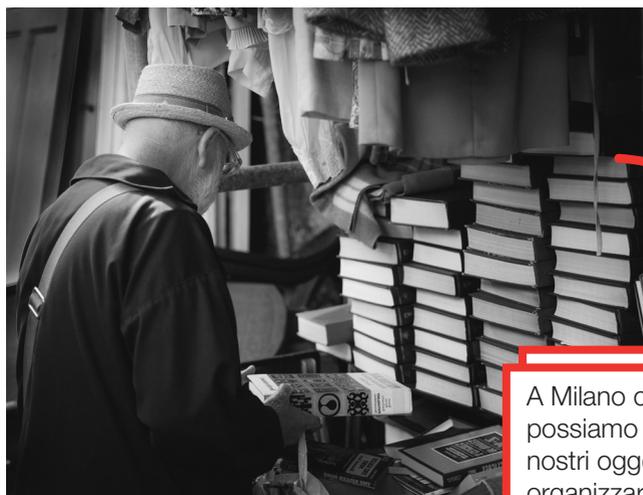
Dobbiamo sapere però che un grande albero in salute può assorbire annualmente molta più CO<sub>2</sub>: per esempio una Quercia rossa di 90 anni presente nel Parco Trotter si stima che sequestri annualmente 262 kg CO<sub>2</sub>.

- #3 **Preferiamo una doccia al bagno.** Una vasca contiene dai 100 ai 160 litri di acqua, facendo una doccia di 4 minuti risparmieremo fino a 100 litri di acqua. Inoltre, quando facciamo la doccia o ci laviamo i denti, evitiamo di far scorrere l'acqua senza motivo. L'acqua è un bene prezioso, non sprechiamola

**#4** Evitiamo di sciacquare i piatti prima di inserirli in lavastoviglie. Riempiamo il lavello di acqua e lasciamoli a mollo. Se possibile, usiamo l'acqua di cottura della pasta che ha un forte potere sgrassante

**#5** Se decidiamo di organizzare una festa **prediligiamo piatti e stoviglie di ceramica**. Se non ne abbiamo a sufficienza per tutti, utilizziamo le stoviglie compostabili (piatti, posate e bicchieri), le potremo buttare direttamente nel bidone dell'organico

**#6** **Compriamo, vendiamo, scambiamo e doniamo oggetti ai mercatini dell'usato** o tramite canali social, così facendo allungheremo la vita di quei prodotti che non ci servono più, ma che sono ancora in buono stato e che potrebbero essere utili ad altri



A Milano ci sono diversi posti dove possiamo dare una seconda vita ai nostri oggetti dismessi o addirittura organizzare un mercatino delle pulci davanti a casa (qui puoi trovare tutte le informazioni che ti servono [www.comune.milano.it/servizi/mercatini-delle-pulci](http://www.comune.milano.it/servizi/mercatini-delle-pulci))

**#7** Valutiamo se è possibile **riparare un oggetto** che riteniamo rotto, oppure facciamo largo alla nostra fantasia e pensiamo ad un modo creativo per riutilizzarlo



**#8** Sostituiamo le apparecchiature elettroniche solo quando indispensabile e con dispositivi ricondizionati. Questo ci permetterà di ridurre la nostra impronta ecologica

**Impronta ecologica:**

indicatore complesso utilizzato per valutare il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle.



**#9** Riempiamo le nostre bottiglie, meglio se in vetro, con l'acqua del rubinetto di casa e quando siamo fuori cerchiamo la casetta dell'acqua più vicina a noi per riempire le nostre borracce. Ricordiamoci di portare con noi la Carta Regionale/Nazionale dei Servizi. Qui [www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua) troviamo le Case dell'Acqua

## In inverno

**#10** Regoliamo il termostato a massimo 19°C, per ogni grado in meno possiamo risparmiare circa il 7% dei costi del combustibile. Inoltre, possiamo impostare il cronotermostato, in modo tale da abbassare automaticamente la temperatura in casa mentre siamo al lavoro o dormiamo, ciò rende ancora più semplice ridurre il consumo di energia e risparmiare denaro. Le valvole termostatiche ci aiutano in questo

**#11** Se abbiamo freddo quando siamo davanti al pc a lavorare o stiamo studiando, possiamo, piuttosto che alzare la temperatura oltre i 19°C, **indossare un maglione in più**. Ricordiamoci comunque di controllare il termostato per non scendere sotto i 17°C in quanto stare in ambienti troppo freddi ed umidi può danneggiare la nostra salute

**#12** Impostiamo la temperatura dello scaldabagno elettrico ad un massimo di 50°C e non lasciamolo sempre acceso: attiviamolo 2 ore prima di utilizzare l'acqua calda



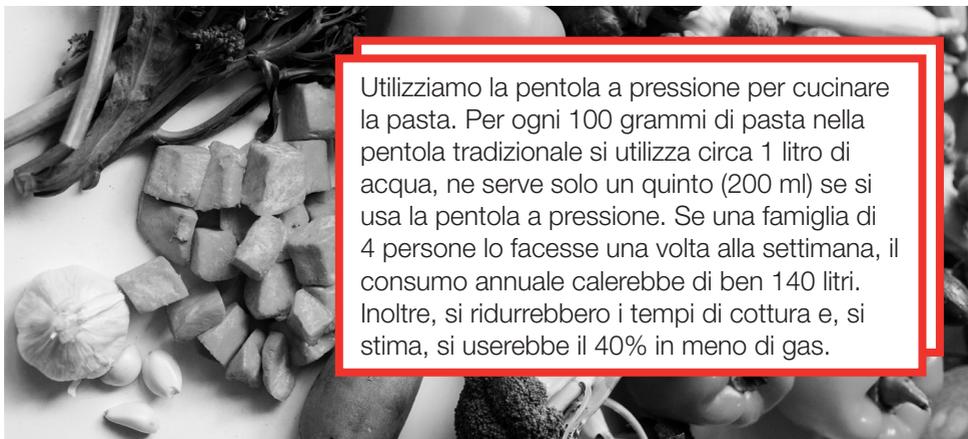
# In estate

- #13** Regoliamo l'aria condizionata ad una temperatura non inferiore a 26°C e teniamo le finestre e le porte chiuse quando il condizionatore è in funzione. Oppure quando possibile, creiamo una ventilazione dei locali, ad esempio facendo corrente tra finestre contrapposte o situate in stanze diverse, al fine di ridurre il fabbisogno di condizionamento
- #14** Se possibile **raccogliamo l'acqua rilasciata dal condizionatore**, è pulita e distillata: possiamo usarla per stirare ed eventualmente darla ad alcune piante assicurandoci che sia adatta a loro
- #15** Teniamo le **tapparelle abbassate** dove batte il sole e teniamo le **finestre chiuse durante le ore più calde** del pomeriggio (tipicamente dalle 15 alle 18 a luglio e agosto). Questo permetterà di mantenere la casa più fresca. Se abbiamo un balcone, arricchiamolo di piante! Queste faranno ombra evitando che il sole riscaldi le pareti



# In cucina

**#16** Quando cuciniamo **non lasciamo i fuochi accesi** inutilmente, per esempio per portare l'acqua a bollore in meno tempo mettiamo il coperchio sulla pentola, così eviteremo di disperdere calore e ridurremo i consumi del fornello



Utilizziamo la pentola a pressione per cucinare la pasta. Per ogni 100 grammi di pasta nella pentola tradizionale si utilizza circa 1 litro di acqua, ne serve solo un quinto (200 ml) se si usa la pentola a pressione. Se una famiglia di 4 persone lo facesse una volta alla settimana, il consumo annuale calerebbe di ben 140 litri. Inoltre, si ridurrebbero i tempi di cottura e, si stima, si userebbe il 40% in meno di gas.

**#17** Proviamo **nuove ricette cucinando ciò che è avanzato** la sera prima, eviteremo di sprecare il cibo e daremo spazio alla nostra fantasia

**#18** **Raccogliamo l'olio usato** per friggere (o quello delle scatolette di tonno e delle conserve) versandolo in bottiglie di plastica, barattoli di vetro o contenitori appositi e portiamoli presso i punti di raccolta o nei supermercati aderenti all'iniziativa.

Qui, [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti), possiamo trovare i contenitori Amsa in cui buttare la bottiglia di plastica contenente l'olio esausto

## Approfondimento

Ogni volta che buttiamo nel lavandino l'olio da cucina mettiamo in pericolo i nostri fiumi, laghi e mari! 1 kg di olio gettato nelle fognature costa alla collettività 0,50€ quindi 100.000 kg correttamente smaltiti ci faranno risparmiare 50.000€!



## I consigli di Foody: come conservare al meglio la frutta e la verdura

Di norma, quasi tutta la frutta e la verdura si deve riporre nella parte più bassa del frigorifero, oppure nei cassetti, dove abbiamo una temperatura di 8-10°C al massimo e un'umidità relativa elevata (80-90%). Attenzione invece ai frutti esotici come banane, avocado e papaya che non vanno mai conservati in frigo!

Le verdure che hanno una minore conservazione sono i legumi freschi (fagioli, fave, fagiolini e piselli), i peperoni, le zucchine, le melanzane e gli asparagi, che resistono fino ad un massimo di 4 giorni.

Le altre mediamente possono resistere fino ad una settimana, mentre aglio e cipolla se conservati in ambiente fresco, ventilato e asciutto possono durare anche 20 giorni.

Patate e zucche? Teniamole lontane dal frigo!

Per loro è infatti preferibile la conservazione in un luogo asciutto.

# In generale, a casa e in giardino, quando facciamo manutenzione

**#19** **Utilizziamo lampadine a basso consumo:** il LED consuma anche l'80% in meno di una lampadina a incandescenza a parità di luce prodotta. Inoltre, possiamo migliorare l'efficienza energetica della nostra casa scegliendo lampadari con un minor numero di lampade: a parità di illuminazione prodotta i lampadari con più lampadine consumano più energia rispetto a quelli che ne hanno una sola

**#20** Per tutti gli usi dove sono richieste batterie (ad es. cronotermostati, orologi da parete) **utilizziamo le batterie ricaricabili:** sono sicure, durano a lungo e inquinano di meno rispetto alle batterie usa e getta

**#21** Ricordiamoci di effettuare il **controllo annuale periodico della caldaia.** Facciamo poi una corretta manutenzione e pulizia dei filtri del condizionatore: questo ci aiuterà ad inquinare e a consumare meno

**#22** **Quando cambiamo la disposizione dei mobili** e degli oggetti di casa, **non posizioniamoli davanti ai termosifoni,** perché si impedirebbe di scaldare adeguatamente l'ambiente in inverno

**#23** Se dobbiamo cambiare la caldaia, consideriamo la possibilità di installare **una pompa di calore elettrica o un apparecchio ibrido** (pompa di calore elettrica insieme con caldaia a gas a condensazione) e approfittiamo delle detrazioni fiscali per isolare termicamente il nostro edificio

**#24** Se vogliamo acquistare un condizionatore **controlliamo la sua etichetta energetica** e preferiamo i modelli dotati di *inverter*, che permettono di risparmiare fino al 30% dei consumi elettrici

## Box informativo:

Bonus e incentivi efficientamento: utilizza lo Sportello Energia del Comune di Milano, ti daranno informazioni su come risparmiare.

**#25** **Controlliamo e facciamo riparare le perdite dei rubinetti:** una costante manutenzione degli impianti idraulici permette sia un risparmio economico che idrico. Inoltre, applichiamo dei riduttori di flusso ai rubinetti così da ridurre il consumo dell'acqua

## Approfondimento

Il frangigetto è un miscelatore che aggiunge aria all'acqua, aumentando il getto e diminuendo la portata d'acqua, consente, allo stesso tempo, un lavaggio più rapido. Questa è un'operazione semplice, si tratta di un piccolo dispositivo, facilmente installabile che permette di ridurre di due terzi il consumo di acqua.

A seconda dei modelli, è possibile ottenere un risparmio che va dal 30% al 70%, senza ridurre il comfort di utilizzo. Ricordiamoci di tenerlo pulito dal calcare!



**#26** Quando cambiamo o acquistiamo un **elettrodomestico**, piccolo o grande che sia, prendiamolo in **classe energetica elevata (A):** ripagheremo un eventuale costo più alto grazie ai consumi minori di energia elettrica

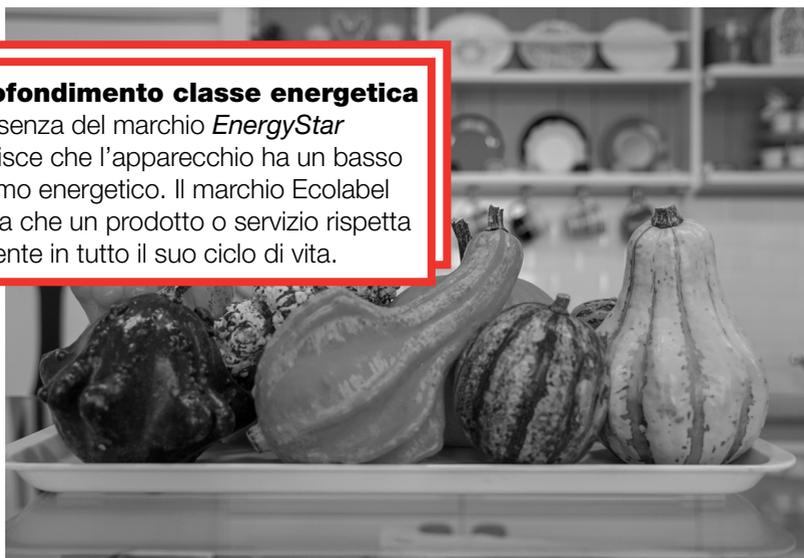
## FRIGORIFERO E CONGELATORE

**#27** Controlliamo periodicamente la tenuta delle guarnizioni di gomma delle porte del nostro frigorifero e congelatore per evitare che il freddo dell'interno si disperda nell'ambiente

**#28** Organizziamo il frigorifero in modo tale da consentire una giusta conservazione degli alimenti: se troppo pieno, l'aria non riuscirà a circolare tra i prodotti e consumerà più energia per raffreddare. Allo stesso modo se troppo vuoto, dovrà lavorare il doppio per mantenere stabile la temperatura al proprio interno

### Approfondimento classe energetica

La presenza del marchio *EnergyStar* garantisce che l'apparecchio ha un basso consumo energetico. Il marchio Ecolabel certifica che un prodotto o servizio rispetta l'ambiente in tutto il suo ciclo di vita.



**#29** Posizioniamo il frigorifero o il congelatore in luoghi aerati lontani da fonti di calore e stacciamoli di almeno 10 cm dal muro, eviteranno di surriscaldarsi



### Approfondimento

Un frigorifero consuma mediamente 100-240 W/h, ma questi valori cambiano a seconda della classe energetica e dell'età dell'elettrodomestico. Inoltre, non dovrebbe essere né troppo pieno né troppo vuoto perché rischieremo che gli alimenti non si raffreddino adeguatamente:

- se è troppo pieno circolerà poca aria all'interno e il cibo potrebbe coprire le prese d'aria interne e dovrà lavorare a regime più alto per garantire una temperatura omogenea.
- se è troppo vuoto dovrà lavorare il doppio per mantenere la temperatura richiesta perché uno degli elementi che contribuisce al raffreddamento è anche la bassa temperatura degli alimenti presenti, che mantengono stabile l'atmosfera.

Quindi, nel caso di assenza prolungata da casa spegniamo il frigorifero un giorno prima della partenza per sbrinarlo e pulirlo, lo riaccenderemo al nostro ritorno.

**#30** Apriamo **frigorifero e freezer** solo per prendere ciò che ci serve e **chiudiamoli subito**, così eviteremo di disperdere aria fresca e ridurremo il consumo energetico

**#31** **Sbriniamo regolarmente** sia frigorifero che congelatore, mantenendo le serpentine pulite riduciamo i consumi

**#32** **Non introduciamo alimenti caldi nel frigorifero:** si abbasserebbe la temperatura generale e si consumerebbe maggiore energia per raffreddarlo

## LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE

**#33** Utilizziamo sia la **lavatrice che la lavastoviglie a pieno carico**, risparmieremo acqua ed energia

**#34** Se abbiamo una **tariffa bi-oraria** accendiamo questi elettrodomestici alla sera e nel weekend, risparmieremo anche sui costi



**#35** **Privilegiamo i lavaggi a basse temperature**, le lavatrici moderne e i detersivi di oggi faranno il resto: i vestiti dureranno più a lungo, manterranno i loro colori brillanti e avremo notevoli benefici ambientali. Si calcola che la riduzione di soli 3°C della temperatura media di lavaggio nelle lavatrici europee equivalga ad eliminare le emissioni prodotte da 700.000 automobili

**#36** Durante la bella stagione, se possiamo, **stendiamo il bucato all'aria**, evitiamo di usare corrente per l'asciugatrice

**#37** Rinunciamo all'asciugatura con aria calda per la lavastoviglie: **apriamo lo sportello** e lasciamo che le stoviglie si asciughino da sé, risparmieremo il 45% di energia su un ciclo completo

### Lo sapevi che...?

Lo sapevi che molti capi, soprattutto quelli sintetici, rilasciano durante il lavaggio un'infinità di microplastiche?

Queste arrivano direttamente a fiumi e mari attraverso lo scarico della lavatrice. Puoi contribuire a ridurre l'inquinamento da microplastiche dell'acqua utilizzando un sacchetto da lavatrice durante il lavaggio. Questo ti permetterà di fare del bene all'ambiente e di prolungare la vita dei tuoi vestiti.

**#38** **Teniamo puliti i filtri**, i bracci rotanti della lavastoviglie e le vaschette del detersivo ed utilizziamo prodotti anticalcare (come il bicarbonato di sodio), ridurremo così i consumi



## FORNO E MICROONDE

- #39** Utilizziamo il forno per cucinare più pietanze preferibilmente **assieme** o una dopo l'altra, eviteremo di doverlo scaldare due volte



- #40** Se abbiamo a disposizione un microonde, **utilizziamolo per scongelare o addirittura cucinare**. Consuma meno energia del forno tradizionale. Ci sono molte ricette adatte alla cottura in microonde, ad esempio la tecnica della vasocottura. Ma se non ne abbiamo a disposizione uno per scongelare gli alimenti, basta ricordarsi di togliere per tempo i cibi dal freezer

## UTILIZZO DELL'ACQUA

- #41** Utilizziamo in modo responsabile lo scarico del water: il 30% dell'acqua utilizzata nell'ambito domestico viene consumata dallo scarico del wc. Ogni volta che viene premuto il pulsante dello sciacquone si convogliano verso la fognatura circa 10-12 litri d'acqua. L'installazione di una cassetta di scarico con doppio tasto, cioè con erogazione differenziata dell'acqua in base alle esigenze, permette il risparmio di decine di migliaia di litri d'acqua in un anno
- #42** Se stiamo pensando di creare un posto per parcheggiare la nostra auto evitiamo di piastrellare il pavimento e **prediligiamo** una tipologia di **pavimentazione che permetta di far defluire l'acqua piovana** (es. prato armato carrabile, ghiaia, pavimento in resina drenante) così da non intasare le fognature cittadine
- #43** Se spazziamo il marciapiede davanti a casa, **evitiamo di buttare le foglie sulla strada**, queste andranno ad intasare i tombini impedendo il defluire dell'acqua in caso di pioggia intensa. Teniamo **pulite anche le grondaie**
- #44** Se scegliamo di rinnovare il nostro giardino di casa **inseriamo quanto più verde possibile, ci aiuterà a ripararci dalle isole di calore**. Ricordiamoci solo di prendercene cura! Evitiamo di effettuare tagli drastici dannosi per gli alberi (es. capitozzatura). Anche per chi abita in condominio è importante fare attenzione alla cura del verde: un intervento di potatura errato, ad esempio la cimatura o la riduzione drastica della chioma, può causare danni irreversibili, esponendo l'albero a gravi problemi fitosanitari e facendo lievitare i costi di manutenzione negli anni successivi

## #45 Valutiamo anche la possibilità di realizzare un giardino della pioggia

I giardini della pioggia (*rain garden*) sono delle aiuole con una funzione tecnica importante: hanno il compito di gestire gli afflussi di acqua piovana derivanti dalle precipitazioni intense che cadono sulle superfici impermeabili cittadine (tetti, strade). Questi giardini, appositamente progettati con suoli molto permeabili e con specie vegetali adatte, favoriscono l'infiltrazione dell'acqua in loco, ricaricando la falda; grazie a processi di fitodepurazione mediati dalle piante, filtrano l'acqua inquinata dal contatto con le superfici urbane. In questo modo una minore quantità di acqua piovana, più pulita, viene consegnata al sistema fognario contribuendo ad alleviare il carico di lavoro dell'impianto stesso e riducendo così i fenomeni di allagamento e traboccamento dei tombini. In base alle specie vegetali usate possono anche essere attrattori di biodiversità ed, inoltre, fornitori di altri svariati benefici propri delle aree verdi.



### Approfondimento Capitozzatura

Tecnica che consiste nel tagliare i rami sopra il tronco oppure nel mantenere le branche principali ed i rami più grossi, ma eliminando la totalità o quasi delle gemme. Gli alberi capitozzati non solo sono più fragili, ma vengono esposti a un maggiore rischio di malattie e attacchi da parte dei parassiti. Infatti, le grosse ferite, causate dai tagli, facilitano l'ingresso di diversi organismi dannosi. In primavera, per emettere le foglie nuove, la pianta attiverà delle gemme di "scorta", poste lungo i rami rimasti, grossi e vecchi. Per farlo, spenderà molte risorse e ne sarà indebolita: i nuovi rami, che crescono dopo il taglio, sono inseriti debolmente e quindi più soggetti a caduta.



**#46** Valutiamo la possibilità di **realizzare un tetto verde** oppure **pareti verdi** sulla nostra abitazione



**Approfondimento Parete Verde**

Una parete verde verticale, a livello concettuale, è simile ad un giardino pensile, perché consente di realizzare superfici verdi su supporti diversi dal suolo naturale, integrate agli edifici. Nel caso del verde verticale, i muri o le superfici verticali (interne o esterne) diventano superfici vegetate tramite l'uso di contenitori modulari, substrati inerti ed un impianto di fertirrigazione che permettono la messa a dimora di piante. Alternativamente, la parete verde può svilupparsi su una rete (o altri tipi di supporto) agganciata alla facciata che diventa sostegno per delle specie rampicanti, radicate in contenitore (posti anche su più piani dell'edificio) o in piena terra. La distanza tra la vegetazione e la parete crea una "camera d'aria" che isola l'edificio. I vantaggi di un apparato vegetale in facciata sono la diminuzione dei consumi energetici per la regolazione termica dell'edificio, l'influenza positiva sul microclima dell'area circostante, il maggiore isolamento acustico, la rimozione di parte degli inquinanti atmosferici, l'incremento della biodiversità e l'aumento del benessere.

# QUANDO SIAMO A SCUOLA E AL LAVORO



# In ufficio e a scuola

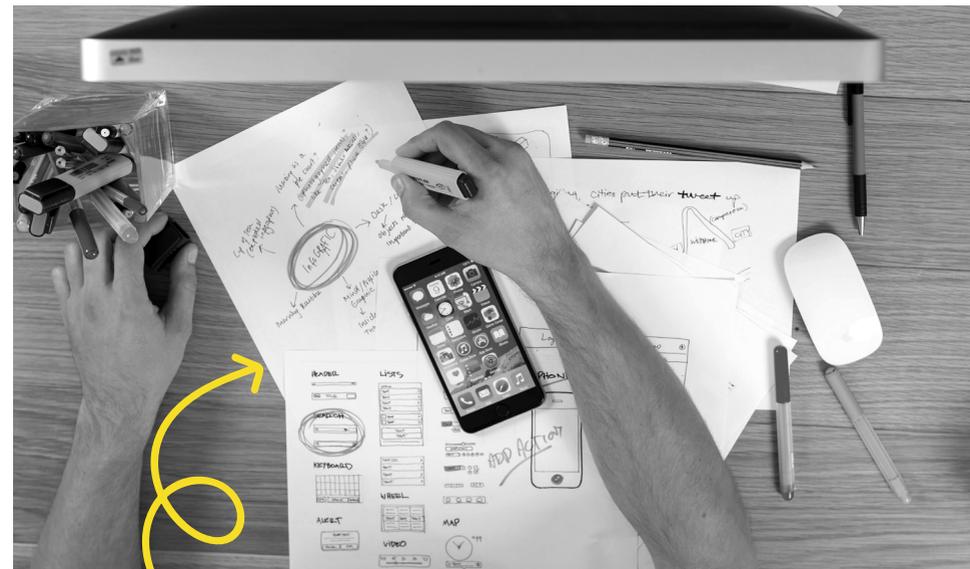
**#47** Regoliamo la luminosità della luce artificiale a seconda delle condizioni esterne del sole e se possibile, utilizziamo una lampada per l'illuminazione della scrivania preferendola alle luci elettriche fisse. In questo modo ridurremo i nostri consumi

**#48** Utilizziamo tende oscuranti d'estate, manterremo così una temperatura interna sopportabile e ridurremo l'utilizzo del condizionatore

**#49** Spegniamo le luci e il monitor quando ci allontaniamo dalla nostra postazione

**#50** Verifichiamo che in ufficio sia possibile sostituire il bicchierino di plastica fornito dalla macchinetta del caffè con una tazza portata da casa

**#51** Usiamo la borraccia e riempiamola regolarmente per avere acqua sempre a disposizione



**#52** Cerchiamo di usare il retro dei fogli da cestinare per prendere appunti

**#53** Utilizziamo cartucce riciclabili per il toner della stampante

**#54** Stampiamo e fotocopiamo solo i documenti che sono strettamente necessari e se possibile utilizziamo la funzione fronte/retro e il bianco/nero

**#55** Segnaliamo se ci sono malfunzionamenti sia nei dispositivi informatici sia nei locali o elettrodomestici presenti negli ambienti comuni (perdite di acqua, frequenti black out, ecc). Potrebbero essere causa di sprechi di energia e quindi costi aggiuntivi

## In negozio

**#56** Teniamo le **porte chiuse se stiamo riscaldando o raffrescando** il locale\*

### **\*Regolamento locale**

Il Regolamento per la qualità dell'aria di Milano dispone quali sono le modalità ammesse per tenere isolati termicamente i locali climatizzati di esercizi commerciali e pubblici esercizi.

**#57** **Regoliamo la temperatura all'interno del locale**, i clienti e il personale devono poter vivere in un ambiente con una temperatura consona rispetto a quella esterna: non troppo fredda d'estate a causa dell'aria condizionata e non troppo calda in inverno per il riscaldamento a temperature elevate

**#58** Scegliamo di illuminare il locale utilizzando **dispositivi a risparmio energetico**

**#59** **Spegniamo le insegne e le luci interne del locale dopo la chiusura.** Milano è una delle città con maggiore inquinamento luminoso, ne consegue lo spreco di risorse pubbliche che potrebbero essere utilizzate meglio per altri interventi



## Inoltre... nella vita digitale

**#60** **Utilizziamo gli strumenti di comunicazione digitale** (messaggi in chat, email...) **in maniera consapevole:** rileggiamo i testi, ricordiamoci di allegare i file se previsti e di ridurne le dimensioni. Contribuiremo anche così a limitare le emissioni di CO<sub>2</sub>

**#61** **Manteniamo allineate le iscrizioni alle newsletter in base ai nostri interessi**, evitando la ricezione periodica di email che non leggeremo. La stessa azione vale sul conservare account inutilizzati

**#62** **Evitiamo di tenere aperte pagine web che non sono utili all'attività che stiamo svolgendo** in quel momento. Ricordiamoci di salvare i link alle pagine web più consultate per ridurre l'utilizzo dei motori di ricerca



**#63** **Archiviamo solo ciò che vogliamo conservare**, utilizziamo le soluzioni di memorizzazione disponibili (locali e in cloud) evitando copie multiple dei file salvati e ricordandoci di cancellare file obsoleti. Ricordiamoci di mettere in pausa i computer e di attivare le opzioni disponibili di risparmio energetico per ridurre i consumi nei tempi di non utilizzo

**#64** Regoliamo la luminosità dello schermo in base all'effettivo livello di illuminazione dell'ambiente e **disattiviamo la webcam durante le video call in cui non è necessario trasmettere il video**, al fine di ridurre l'occupazione di banda

**#65** Nel caso di ascolto ripetuto di uno stesso brano musicale o visione multipla dello stesso video, ove il servizio lo consenta, **possiamo ridurre il consumo di banda scaricando in locale brani e video di interesse**

# QUANDO FACCIAMO ACQUISTI



**#66** Quando facciamo la spesa, per evitare di comprare ogni volta sacchetti usa e getta, **ricordiamoci di portare con noi le borse riutilizzabili**. Inoltre frequentiamo i negozi che vendono prodotti sfusi ricordandoci di portare il contenitore da casa: così facendo potremo risparmiare fino a 50 euro e 10 kg di CO<sub>2</sub> all'anno



**#67** Prediligiamo l'acquisto di **alimenti con la minor quantità di imballaggio** possibile oppure acquistiamo prodotti con imballaggi riutilizzabili: ridurremo così la produzione di rifiuti

**#68** Scegliamo prodotti di stagione e prediligiamo i vegetali cercando di **limitare il consumo di carne** una volta a settimana

#### Approfondimento

L'acqua consumata nella produzione di carne varia a seconda del tipo di animale e del sistema di produzione. Per produrre 1 kg di carne di manzo ci vogliono 15.400 litri di acqua, per produrre 1 kg di carne di maiale 6.000 litri e di pollo 4.300 litri. Produrre carne animale richiede un dispendio di acqua di gran lunga maggiore rispetto alla produzione di qualunque tipo di verdura, per la quale servono in media 300 litri di acqua per chilo.

**#69** Pensiamo ad un menù settimanale e **organizziamo la spesa**, in questo modo eviteremo di comprare troppo cibo rischiando di farlo scadere

**#70** Cerchiamo i mercati dei produttori locali: incentiveremo l'economia del territorio e potremo comprare prodotti a km 0, che offrono maggiori garanzie di freschezza proprio per l'assenza, o quasi, di trasporto e di passaggio



**#71** Prediligiamo prodotti biologici, ottenuti senza l'utilizzo di concimi chimici, pesticidi, erbicidi e di altri prodotti di sintesi. Questi contribuiscono a preservare la biodiversità e la ricchezza della flora e della fauna dei territori coinvolti

**#72** Prediligiamo detergenti ecologici e acquistiamo, quando possibile, prodotti concentrati (poco diluiti) o addirittura solidi per ridurre gli imballaggi



#### Lo sapevi che...?

Lo sapevi che l'aceto di mele, l'alcool e il limone sono ottimi alleati nella pulizia? Meno costosi ed altrettanto efficaci!

**#73** Se possibile preferiamo sempre la versione ecologica e meno impattante sull'ambiente **degli oggetti che utilizziamo quotidianamente**: per struccarci usiamo le spugnette oppure dei fazzoletti in stoffa che possiamo facilmente lavare e riutilizzare. In cucina invece della carta forno, che non è riciclabile perché carta speciale, utilizziamo i tappetini in silicone riutilizzabili e lavabili

**#74** Per il nostro piccolo animale domestico **scegliamo di usare la sabbietta di origine 100% vegetale**

# QUANDO CI MUOVIAMO



## A piedi e in bicicletta

**#75** Se possiamo **prediligiamo la bicicletta o una camminata** per fare alcune commissioni, evitando così di utilizzare l'auto: risparmiamo, miglioriamo la nostra salute e, ad usare le gambe, ci guadagna anche l'aria che respiriamo!

**#76** Non abbiamo a disposizione una bicicletta? **Possiamo usare** una delle 21.930 biciclette messe a disposizione dei cittadini con **il servizio di *Bike Sharing***: non ci sono costi di acquisto e manutenzione, non occorrono catene o lucchetti e paghiamo le tariffe secondo il reale utilizzo! Qui trovi tutte le informazioni utili: [www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing)

### Approfondimento

Circa la metà degli spostamenti urbani in Italia sono inferiori ai 5 km, quindi considerati spostamenti brevi: evitando due viaggi al giorno da 2,5 km si possono risparmiare fino a oltre 100 kg all'anno di carburante e fino a oltre 200 euro all'anno





### Bike Sharing Station based BikeMi

(totale bici 5.430)

4.280 Biciclette a trazione muscolare

1.150 Biciclette elettriche (150 con seggiolino per bambini)

### Bike Sharing Free Floating

(totale bici autorizzate 16.500)

6.241 Biciclette a trazione muscolare

10.259 Biciclette elettriche

### Sintesi Servizi Bike Sharing

10.521 Biciclette a trazione muscolare in città

11.409 Biciclette elettriche in città

21.930 Biciclette in sharing presenti in città

## Con i mezzi pubblici

**#77** Scegliamo di usare il tram, il bus, la metro e il treno per i nostri spostamenti. Ridurremo le emissioni di CO<sub>2</sub> e avremo diversi vantaggi per noi stessi: possiamo leggere, chiamare senza distrarci al volante ed evitare il traffico stressante. Ricordiamoci che a volte si impiega meno tempo con i mezzi che in auto

## In condivisione e a noleggio

**#78** Se possibile **condividiamo il viaggio con amici, colleghi o vicini di casa**. Ci ringrazieranno sia il portafogli che l'ambiente e potremo migliorare la nostra capacità di relazionarci con gli altri

**#79** **Iscriviamoci al car sharing**, magari con parcheggio fisso. Sperimentiamo i vantaggi del servizio di auto in condivisione: elimineremo tutti i fastidi e i costi fissi dell'auto privata, senza rinunciare ad usarne una quando ci serve. Qui troviamo tutte le informazioni necessarie [www.comune.milano.it/servizi/car-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/car-sharing)

### Approfondimento

Se non siamo costretti ad usare l'auto tutti i giorni, valutiamo quanto ci costa mantenerla: i servizi di trasporto pubblico, di trasporto privato, noleggio e di condivisione potrebbero essere un'alternativa ben più vantaggiosa. Per un'auto in meno possiamo avere un risparmio fino a 2.000/2.500 euro e di 1.600 kg CO<sub>2</sub> all'anno. Inoltre...si stima che un'auto stia ferma ad occupare spazio per il 90% del suo tempo!

# Inoltre... quando siamo al volante

**#80** **Freniamo gli sprechi quando siamo al volante:** adeguiamo la velocità di movimento, una guida nervosa aumenta il consumo di carburante anche del 30%. Impariamo a dosare l'acceleratore e a non esagerare con frenate e cambi di marcia inutili. Per 15.000 chilometri di guida ecologica potremo risparmiare fino a 200 euro e 270 kg CO<sub>2</sub> all'anno. Inoltre, **più andiamo veloci più solleviamo polveri sottili** che, se inalate, provocano ai pedoni potenziali danni alla salute

## Approfondimento

Guidare a velocità moderata ci permette di risparmiare carburante e diminuire le polveri prodotte dall'attrito dei freni sull'asfalto.



**#81** In auto come a casa: quando viaggiamo in macchina e abbiamo il riscaldamento o l'aria condizionata accesi, **teniamo i finestrini chiusi** e spegniamo l'auto quando siamo fermi nel traffico o aspettiamo qualcuno. L'aria condizionata può fare aumentare i consumi dell'auto e le emissioni conseguenti fino ad un 30%\*

## \*Normativa vigente

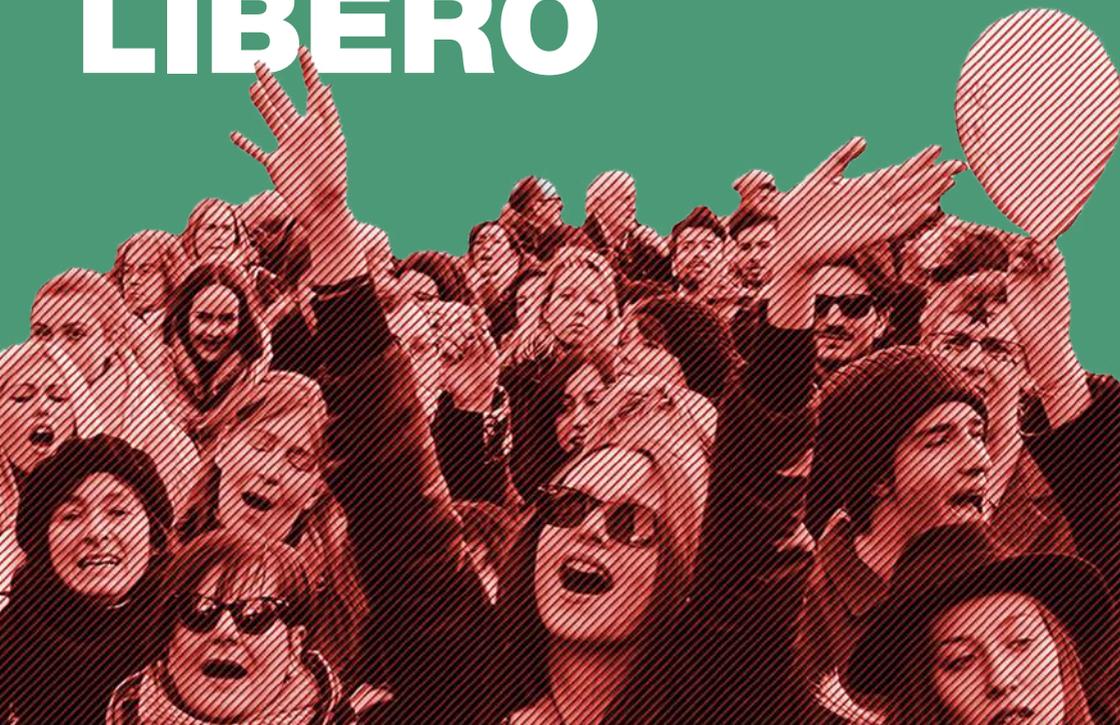
Ricordiamoci che, per la normativa vigente, durante la sosta di un veicolo è vietato tenere il motore acceso per mantenere in funzione l'impianto di condizionamento.



## Approfondimento

Non utilizziamo il climatizzatore per i tratti brevi, fino a 10 minuti. Soprattutto se l'auto è stata al sole. Non avremmo neanche il tempo di raffreddare l'ambiente e sarebbe, quindi, solo uno spreco di energia. Non azioniamo subito l'impianto al massimo, ma abbassiamo la temperatura gradualmente. L'impatto sui consumi sarà minore e il beneficio per noi e i passeggeri, senza un vero e proprio shock termico, sarà sicuramente apprezzato.

# QUANDO SIAMO IN VACANZA, CON GLI AMICI E NEL TEMPO LIBERO



- #82 Valutiamo la possibilità di preparare la nostra valigia con **oggetti e prodotti ecologici** come i saponi multiuso o gli shampoo solidi, questi ci permetteranno di diminuire il nostro impatto ambientale
- #83 **Privilegiamo strutture che pongono attenzione all'aspetto ambientale:** che riducono i consumi energetici usando le fonti rinnovabili, che si inseriscono in modo consono nell'ambiente circostante e preservano il territorio utilizzando materiali naturali e riciclati
- #84 **Prediligiamo i mezzi pubblici per spostarci** in loco e, se possibile, preferiamo il treno all'aereo per raggiungere il luogo da visitare: contribuiremo così a ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub>
- #85 Evitiamo di fare grigliate all'aperto con la legna o con la carbonella perchè anche se è considerata una cottura con pochi grassi, in realtà se il cibo è troppo bruciato diventa cancerogeno...per non parlare della formazione di PM<sub>10</sub>!\*

#### \*Normativa vigente

Proprio per questo motivo la normativa vigente può limitare o vietare le combustioni all'aperto, ivi inclusi i barbecue ed i fuochi d'artificio (per Milano, si vedano per esempio il Regolamento per la qualità dell'aria e il Regolamento d'uso e tutela del verde pubblico e privato).

- #86 Se siamo al ristorante e siamo sazi, **chiediamo di confezionare il cibo e/o il vino non consumati.** Se li lasciamo al locale andranno sicuramente buttati
- #87 Anche se non abbiamo il pollice verde, **impegniamoci ad arricchire la casa con fiori e piante** adatte agli interni, perchè oltre a creare la giusta umidità e abbellire gli ambienti, riescono anche a purificare l'aria

### Approfondimento

Le piante assorbono la luce del sole, precisamente ne assorbono il 50% e ne riflettono il 30%. I vantaggi ambientali legati alla presenza del verde sono il miglioramento del microclima, la protezione sonora, il miglioramento termico, il filtraggio delle polveri e l'influsso positivo che queste generano negli ambienti interni.

**#88** Consideriamo la possibilità di coltivare l'orto in cortile o sul balcone: per fare l'orto in casa non è necessario disporre di un giardino o di un grande spazio all'aperto. Anche un terrazzo o un semplice balcone in città può diventare fonte di grandi soddisfazioni oltre che di buoni alimenti! Altrimenti affittiamo un orto comunale o partecipiamo ad un giardino condiviso [www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini)

**#89** Partecipiamo alla cura del verde pubblico: possiamo adottare un'aiuola! [www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico)

**#90** Promuoviamo gli orti a scuola per educare i più piccoli al rispetto dell'ambiente, all'importanza e al valore del cibo e delle risorse per produrlo e trasformarlo



**#91** Valutiamo la possibilità di raccogliere l'acqua piovana per bagnare le piante così ridurremo l'utilizzo di acqua soprattutto nelle stagioni calde. Se abbiamo un giardino scegliamo di collegare una botte alle grondaie, in futuro sarà una scelta di cui non ci pentiremo!\*

### \*Ordinanza sindacale

Rispettiamo le indicazioni per la lotta alla diffusione delle zanzare: copriamo ermeticamente o con reti a maglia fitta i contenitori d'acqua come bidoni, cisterne, vasche e serbatoi.

**#92** Se siamo appassionati di giardinaggio, possiamo fare il compost sul balcone

### Approfondimento

Per fare il compost a casa basta un secchiello con tanti piccoli fori, anche sul fondo, in modo che passi l'aria; appoggiamo il secchiello su un rialzo e un sottovaso che raccolga eventualmente il liquido che potrebbe colare. Possiamo raccogliere scarti verdi di orto e giardino (rami sminuzzati, fiori e foglie secche); bucce e scorze di frutta e verdura (ricordiamoci di sminuzzare quelli più grandi – melone, anguria – per accelerare il processo); gusci d'uova, gusci di noce; carta e pezzettini di cartone (non patinati e plastificati). Se abbiamo una compostiera abbastanza grande, possiamo mettere anche la lettiera dei gatti, ma solo se è quella vegetale. Ricordiamoci però che non tutto va bene per il compost, ad esempio i gusci di molluschi (mitili, vongole); cibi cotti, carne e pesce (per evitare odori sgradevoli). Dopo 5/6 mesi si comincia a formare il terriccio e, dopo un anno, avremo il compost maturo per alimentare fiori e piante.

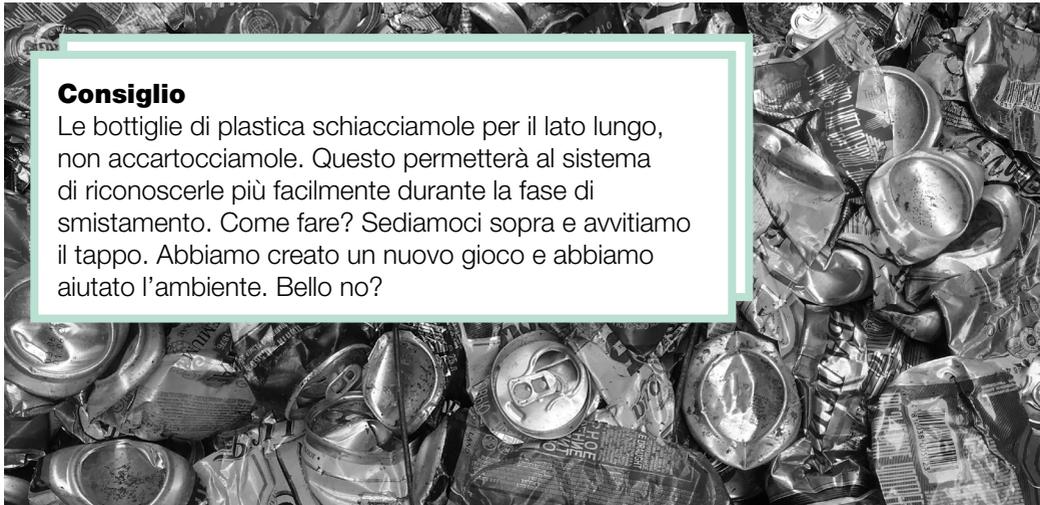
# OVUNQUE NOI SIAMO, NON C'E' DIFFERENZA

Mettiamo ogni cosa al posto giusto: i rifiuti separati correttamente possono diventare una grande risorsa.

- #93 Ricordiamoci che **meno imballaggi acquistiamo, meno ne dobbiamo differenziare e riciclare**
- #94 Molti imballaggi sono composti da più materiali. Prima di buttare le confezioni, verifichiamo se è possibile **separare i diversi componenti per gettarli nel contenitore corretto**, ad esempio: confezione di plastica delle merendine con la vaschetta in cartone o barattoli di vetro con tappo in metallo
- #95 Facciamo attenzione ai **materiali compostabili** realizzati con polimeri di origine vegetale (esempio vaschette per alimenti o piatti usa e getta): **possiamo buttarli nell'organico** insieme agli scarti di cibo per essere trasformati in compost
- #96 Ricordiamoci di **rimuovere i residui di cibo** e di altri materiali dai contenitori vuoti per motivi di igiene. Questa semplice azione permette anche di **velocizzare il processo di riciclo** e aumentare la quantità di materiale recuperato



**#97** **Riduciamo il volume degli imballaggi:** schiacciamo le lattine e le bottiglie di plastica, pieghiamo e compattiamo carta e cartone. In questo modo ottimizziamo lo spazio nel contenitore dei rifiuti e aiutiamo gli addetti al momento del ritiro



**Consiglio**

Le bottiglie di plastica schiacciamole per il lato lungo, non accartocciamole. Questo permetterà al sistema di riconoscerle più facilmente durante la fase di smistamento. Come fare? Sediamoci sopra e avviamo il tappo. Abbiamo creato un nuovo gioco e abbiamo aiutato l'ambiente. Bello no?

**#98** Se siamo in giro **non gettiamo i rifiuti a terra.** La città è dotata di cestini: usiamoli nel modo corretto inserendo solo i rifiuti di piccole dimensioni che abbiamo prodotto durante i nostri spostamenti. Se possiamo portarli a casa e dividerli per i diversi materiali, è meglio

**#99** Se possiamo smettiamo di fumare, ma se proprio non riusciamo, **gettiamo il mozzicone nei cestini della raccolta indifferenziata**, facendo attenzione che sia ben spento oppure dotiamoci di portacenere tascabili\*

**\*Normativa vigente**

Rispettiamo le regole vigenti in tema di divieto di fumo (per Milano, oltre alla normativa statale si vedano il Regolamento per la qualità dell'aria e il Regolamento d'uso e tutela del verde pubblico e privato).



**Lo sapevi che...?**

Lo sapevi che ogni anno nel mondo vengono vendute oltre cinquemila miliardi di sigarette e ogni mozzicone impiega fino a 15 anni per decomporsi? Facciamo attenzione a dove li buttiamo.

**#100** Abbiamo indumenti usati, scarpe e accessori in buone condizioni? **Utilizziamo i contenitori gialli per dismetterli o chiediamo il ritiro a domicilio.** Gli indumenti in buono stato vengono venduti ad aziende esterne specializzate nel settore che li selezionano per destinarli al riuso oppure al riciclo per farne filati e altri materiali utili. Per maggiori informazioni sul servizio gestito da Amsa e Comune di Milano, in collaborazione con le cooperative Vesti Solidale e Città Salute, clicca qui: [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati)

Per conoscere i giorni di ritiro e gli orari di esposizione rifiuti della tua zona visita il sito web [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata) o scarica l'app PULIAMO. Se hai dubbi consulta i simboli o le indicazioni riportati sulla confezione, ma se queste non sono sufficienti cerca il prodotto nell'elenco DOVE LO BUTTO. Ricordati che c'è un posto giusto per ogni rifiuto.

# Ringraziamenti

Il seguente Vademecum è stato realizzato in collaborazione con:

- Agenzia Mobilità Ambiente Territorio
- Direzione Educazione - Area Food Policy del Comune di Milano
- Direzione Innovazione Tecnologica e Digitale del Comune di Milano
- Direzione Mobilità del Comune di Milano
- Direzione Verde e Ambiente del Comune di Milano

Progetto grafico a cura di Sara Abrate e Rebecca Ohanesian Nardin  
Contenuti fotografici di Elena Galimberti e Unsplash.com

## Tabella di riferimento Ambito PAC ed *SDGs*

Tutti i 100 consigli del Vademecum fanno riferimento ai 5 Ambiti del Piano Aria e Clima e sono stati associati a uno o più dei 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile (*Sustainable Development Goals - SDGs*).

Gli *SDGs* sono il fulcro fondamentale dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, un piano d'azione per le persone e il pianeta, adottata da tutti gli Stati membri delle Nazioni Unite nel 2015.  
[sdgs.un.org](https://sdgs.un.org)



Consiglio Vademecum	Ambito PAC	Obiettivi <i>SDGs</i>
1	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-11
2	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-11
3	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
4	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
5	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
6	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
7	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
8	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
9	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
10	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
11	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
12	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
13	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
14	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
15	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	11-13
16	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
17	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	2-12
18	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	15
19	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
20	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
21	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
22	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
23	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
24	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
25	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
26	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
27	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
28	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
29	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
30	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
31	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
32	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
33	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
34	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
35	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
36	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12

37	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
38	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
39	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
40	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
41	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
42	Ambito 4: Milano più Fresca	11
43	Ambito 4: Milano più Fresca	11
44	Ambito 4: Milano più Fresca	11-13
45	Ambito 4: Milano più Fresca	11-13
46	Ambito 4: Milano più Fresca	11-13
47	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
48	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
49	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
50	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
51	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
52	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
53	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
54	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
55	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
56	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
57	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
58	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
59	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12-15
60	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
61	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
62	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
63	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
64	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
65	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	7-12
66	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
67	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
68	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	2-3-12-15
69	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	2-12
70	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	3-11-12
71	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	3-12
72	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12-15
73	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
74	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12

75	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	3-11-12-13
76	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	3-11-12-13
77	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	11-12-13
78	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	3-12
79	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	11-12-13
80	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	12-13
81	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	12-13
82	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
83	Ambito 3: Milano a Energia Positiva	11
84	Ambito 2: Milano Connessa e Accessibile	12-13
85	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	3
86	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	2-12
87	Ambito 4: Milano più Fresca	3
88	Ambito 4: Milano più Fresca	2-3-11-12
89	Ambito 4: Milano più Fresca	3-10-11-13
90	Ambito 4: Milano più Fresc	2-3-4-10-11
91	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
92	Ambito 4: Milano più Fresc	12-15
93	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
94	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
95	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12-15
96	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
97	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
98	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	12
99	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	3-12
100	Ambito 1: Milano Sana e Inclusiva	10-12

# Bibliografia e sitografia

- A2A, *Energia a scuola - Obiettivo efficienza energetica*
- Amsa, A2A, *Una Differenziata al Top*, Milano 2020
- Arpa Veneto, *Consigli per il risparmio idrico*
- AssoFloro e Anaci, *La cura del verde condominiale - Vademecum*
- Chiara Guzzonato, 2021, *Ecologia - Quanta acqua ci vuole per produrre ciò che mangiamo?*, Focus, 5 giugno
- Cambiagesto, *L'inquinamento da mozziconi*
- Comune di Milano, *Linee guida per la progettazione dei sistemi urbani di drenaggio sostenibile nel territorio comunale*, Dicembre 2020
- Comune di Milano e Fondazione Cariplo, *Linee guida per gli orti didattici nelle scuole milanesi*, luglio 2020
- Comune di Milano, *Vademecum per il risparmio energetico*
- Foody Mercato Agroalimentare Milano - Sogemi Spa, *Foody - Il fresco al centro della tavola*
- Food Policy di Milano, [www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)
- Gruppo CAP, *Una delle peggiori crisi idriche degli ultimi decenni - Vademecum per il risparmio idrico*
- IAB Italia, *Zero Emission Digital*, [zeroemission.digital](http://zeroemission.digital)
- Legambiente, *Vivi con stile*, [www.viviconstile.org](http://www.viviconstile.org)
- Planeta srl, Gennaio 2022, *Rain Garden: cos'è e come progettare un giardino della pioggia*

I consigli relativi all'energia, contenuti nel presente documento, saranno costantemente aggiornati e allineati in relazione all'evoluzione normativa e tecnologica, anche in correlazione con gli sviluppi della situazione di emergenza energetica.

Milano Cambia Aria è un'iniziativa del Comune di Milano finalizzata a coinvolgere i cittadini e gli attori della città per promuovere la transizione ecologica e contrastare il cambiamento climatico.



Per ulteriori informazioni  
scansiona il QRcode

