

7 TV e Smartphone SPEGNILI E SI ACCENDERÀ LA CONVERSAZIONE.

Quando si mangia da soli la televisione tiene compagnia. Quando si mangia insieme invece può dare degli spunti di discussione, ma a volte anche azzerare la discussione.

E se invece provassimo a spegnerla e a goderci la compagnia di chi vive con noi? Sarebbero loro ad aggiornarci sulle news del mondo (che tanto hanno letto su internet o sui social) e potremmo risparmiare anche energia: lo sapevi che una TV consuma circa 100 W ogni ora? Lasciarla spenta durante tutti i pasti potrebbe fare risparmiare a una famiglia mediamente **70 kWh all'anno**, l'equivalente di 70 forni elettrici accesi per un'ora. Potresti farci torte per tutta la scuola!



8 Lavastoviglie RISCIACQUARE IN ACQUA FERMA, FERMA ANCHE LO SPRECO D'ACQUA.

Mangiare insieme vuol dire che ci sarà qualcuno che dovrà lavare i piatti per tutti, una volta sola. Nel caso fosse il tuo turno, ricordati che **una lavastoviglie impiega 9-13 litri di acqua per ciclo di lavaggio, contro i 60-70 litri di un lavaggio a mano**. A parità di stoviglie da lavare, la lavastoviglie permette a una famiglia di risparmiare 15.000 litri di acqua all'anno.

LA PROVA DEFINITIVA
**Che giocare ai Videogiochi
È UTILE**



family COOKING for future

Questa è **Family Cooking for Future**: una guida in otto punti che ti insegna come risparmiare in cucina, con zero fatica.

Ma no, non disperarti: non sarà una delle solite ramanzine che ti proporrà delle soluzioni impossibili da mettere in pratica. Questo perché abbiamo scoperto che per risparmiare in cucina basta fare la cosa più naturale del mondo: **mangiare insieme.**

Insieme a chi? Ai tuoi: i tuoi genitori, i tuoi fratelli o sorelle, i tuoi parenti, i tuoi vicini di casa, i tuoi coinquilini.

Ok ok, hai ragione, è vero: dovrai solo sopportare i piccoli difetti dei tuoi commensali. Ma se ci dai pochi minuti, ti sveleremo quanto CO₂ e quanto denaro può far risparmiare questa piccola fatica.

Mettiamola così: **sopportare i tuoi, sarà un sacrificio che farai per l'ambiente.**

DAL 1877
Barilla®

ALTROCONSUMO

DAL 1877
Barilla®

ALTROCONSUMO

PRESENTANO

family COOKING for future



SALVA IL PIANETA:
MANGIA CON I TUOI.

1 frigorifero

tira fuori tutto, una volta per tutte e tutti.

Il frigo è uno degli elettrodomestici che consumano più energia: tra i 600 e 2000 wattora al giorno. Ogni volta che lo apriamo, è come se dovesse ricominciare il suo lavoro di raffreddamento da capo. Mangiare insieme significa aprire la porta del frigo tante volte in meno quanti i partecipanti alla tavola. Se poi si applica la regola di tirare fuori tutto ciò che ci può servire senza aprire più volte durante il pasto potremmo aprire il frigo decine di volte in meno al giorno.



2 passive cooking

scopri tutto il bello di spegnere prima il fornello.

SE LA SCUOLA FOSSE COME IL PASSIVE COOKING POTRESTI ANDARE in vacanza quattro mesi prima

Mangiare insieme ci permette di condividere delle buone pratiche e di insegnarle a tutti. Il passive cooking è una di queste, e il modo migliore per applicarla è alla preparazione pasta: l'alimento che più di tutti è perfetto per essere mangiato insieme. Se usi il coperchio, dopo aver portando ad ebollizione l'acqua, potrai spegnere il fuoco due minuti dopo aver buttato la pasta. Così sfrutterai il calore accumulato e risparmierai, nell'arco di un anno, una pentolata di gas.



3 pentole

FAI PRESSIONE PER USARE QUELLA A PRESSIONE.

Mangiare insieme vuol dire cucinare con più cura: quando mangiamo da soli spesso ci accontentiamo di cibi pronti o surgelati. Un ottimo modo per cucinare per sé stessi e per gli altri è la pentola pressione: consente di ridurre i consumi perché si raggiunge più in fretta la temperatura necessaria e quindi si accorciano i tempi di cottura. Se tutti livello nazionale usassimo la pentola pressione al posto di una pentola tradizionale un paio di volte alla settimana potremmo risparmiare in tutto 107 milioni di metri cubi di gas all'anno.

presserà di più la pentola o tua mamma chiedendoti Quando Pigi Fidarsi



4 forno

PER UN MAXIRISPARMIO, USA IL MICROONDE.

Il forno serve per fare da mangiare, ma purtroppo mangia lui stesso molta energia. Il microonde, invece, può fare la stessa cosa rimanendo a dieta di energia: consuma molto meno.

Cerca di usare il forno solo quando devi preparare cibi in grandi quantità e dimensioni, in modo da sfruttare tutto lo spazio riscaldato: se devi scaldare o scongelare una porzione piccola, va benissimo il microonde, una padella o un fornello. Ma soprattutto tienilo acceso solo per il tempo strettamente necessario: non accenderlo troppo in anticipo, usa la modalità ventilata (che riduce i tempi di cottura) e spegnilo un po' prima, così da sfruttare il calore che resterà elevato per diversi minuti.

Quando si parlerà di calcio la temperatura potrebbe scaldarsi ma almeno quella del forno resterà bassa



5 plastica

VIVA LA MOKA E LE CONFEZIONI FAMIGLIA.

Oggi mangiare vuol dire produrre plastica. Ma mangiare insieme con alcuni accorgimenti può aiutarci a produrne molta meno. Se si mangia separati usando confezioni monoporzione infatti creeremo un rifiuto moltiplicato per ogni persona e per ogni portata. Mangiare insieme invece permette di usare prodotti in confezione famiglia: uno solo per tutti. Così risparmi sulla spesa al supermercato e risparmi un sacco di plastica al pianeta. E arrivati al caffè, non fare la testa di capsula: lo sapevi che usare la moka rispetto alle capsule consente di risparmiare 4 kg di plastica a persona, all'anno?



6 Luci

NE SERVIRÀ UNA SOLA, QUELLA DELLA CUCINA.

Stare tutti in cucina permette di tenere solo la luce di quella accesa invece che avere quella cucina e di tutte le diverse stanze. Se immaginiamo ad esempio che mangiare insieme potrebbe portarci a spegnere 3 luci della casa su 4, avremmo un risparmio sui consumi da illuminazione nella fase di preparazione e consumo della cena del 75%.

