

**“EcoCreando - Terra in Armonia” presenta**

## **TECNICHE DI RISPARMIO TERMICO, ELETTRICO ED IDRICO ( v1.0)**

**ottimizzazione , installazione e consapevolezza di utilizzo con tecniche pratiche quotidiane**

### **RISPARMIAMO L'ACQUA - E' UN BENE PRIMARIO PER LA VITA STESSA**



L'acqua potabile è un bene fondamentale per la vita. Pochi però sanno che l'acqua è anche un bene scarso, del tutto assente in molte zone del mondo, nonché un bene economico sempre più caro (bolletta dell'acqua). 3/4 dell'acqua sul pianeta è salata, e le acque dolci potabili, son sempre più scarse.

Imparare a rispettare e risparmiare l'acqua è quindi sia un gesto di civiltà che di convenienza economica.

**Vediamo come ridurre gli sprechi di acqua nei comportamenti quotidiani:**

---

### **Miscelatori d'Aria - Frangigetto per rubinetti**



L'uso dei miscelatori d'aria nei rubinetti e nelle docce riduce il consumo d'acqua senza modificare le proprie abitudini. Il frangigetto è un miscelatore di acqua che vi consigliamo di applicare ai rubinetti di casa: sfruttando il principio della turbolenza, miscela aria al flusso di acqua, e crea un getto più leggero, ma efficace. Un frangigetto richiede "solo" 9 litri al minuto per la doccia. Il frangigetto può essere acquistato in un negozio di ferramenta o casalinghi e potete montarlo voi stessi.

L'operazione è semplice e costa poco, in più vi farà risparmiare diverse migliaia di litri di acqua ogni anno. Chi usa il getto d'acqua non percepisce alcuna differenza ma il consumo complessivo d'acqua è

inferiore. Si arriva a risparmiare quasi la metà dell'acqua utilizzata.

---

## Lavarsi le mani



Per lavarsi le mani è inutile tenere sempre aperto il getto d'acqua.

Per una buona pulizia è soprattutto necessaria una buona perizia nell'insaponarsi le mani.

Aprire il rubinetto una prima volta per bagnare le mani e il sapone, poi richiuderlo.

Dopo aver insaponato le mani, per 1-2 minuti, riaprite il getto d'acqua solo per risciacquarle.

Il risparmio d'acqua è assicurato, si tratta solo di modificare qualche piccola abitudine.

---

## Lavare le stoviglie

Per lavare le stoviglie è consigliabile utilizzare una vaschetta dove porre le stoviglie per insaponarle e utilizzare un debole getto d'acqua soltanto alla fine per risciacquarle.

Se si fa scorrere l'acqua in attesa che arrivi quella calda, anziché sprecarla raccogliarla in un secchio per altri usi.

---



## Lavarsi i denti in modo ecologico



Un gesto quotidiano come lavarsi i denti può comportare enormi sprechi d'acqua nel lungo periodo a causa della pessima e inutile abitudine di lasciare sempre il getto dell'acqua aperto. E' sufficiente utilizzare il getto d'acqua soltanto due volte: (1)inizialmente sullo spazzolino e (2) successivamente per risciacquare lo spazzolino. Nell'atto di lavarsi i denti, almeno 2 minuti per una buona pulizia, è inutile lasciare il rubinetto aperto. Inoltre per risciacquare i denti utilizzate un bicchiere, è più comodo e consente un minore spreco d'acqua. In ogni caso, per una migliore pulizia dei denti è sempre consigliato risciacquare la bocca usando lo

stesso spazzolino imbevuto d'acqua per rimuovere il dentifricio dai denti prima di provvedere al risciacquo finale della bocca con un bicchiere.

---



Lavare a 30 gradi

Usare la lavatrice e la lavastoviglie solo a pieno carico.

Si usa la stessa acqua che con carichi ridotti, ma alla fine si fanno meno lavaggi.

Con questo piccolo accorgimento una famiglia di 3 persone può risparmiare fino a 8000 litri di acqua in un anno.

Un ciclo di lavaggio a 30° richiede circa 80 litri di acqua, a 90° ne serve quasi il doppio.

---

### La rasatura ecologica



Evitare di lasciare il rubinetto aperto per pulire il rasoio e mentre ci si rade. Chiudete il tappo del lavabo e riempitelo d'acqua fino alla metà per utilizzarla nel risciacquo del rasoio di volta in volta. Si tratta semplicemente di modificare un'abitudine, per il resto nulla cambia alla qualità della rasatura e tantomeno al tempo necessario per radersi.

---

### Il Bagno e la Doccia



Per lavarsi è meglio preferire la doccia al bagno.

Per riempire una vasca sono necessari 100 litri d'acqua mentre per una doccia il consumo d'acqua è pari circa alla metà.

Chiudere il rubinetto mentre ci si insapona. Si può risparmiare acqua anche chiudendo il rubinetto mentre ci si massaggia la cute durante lo shampoo e durante il tempo che serve per il balsamo (uno o due minuti). Sono parecchi litri d'acqua se si pensa alla pressione del rubinetto della vasca, e non cambia assolutamente nulla.

Ci sono in commercio anche Miselatori d'Aria - Frangigetto anche per Doccia.

---

### Lo sciacquone del Water



Lo sciacquone del water consuma ad ogni getto circa 10 litri d'acqua, alcuni anche di più.

Non è però necessario utilizzare sempre questo getto. Per ridurlo è sufficiente porre nella cassetta una

bottiglia di plastica da 1 litro e mezzo, o meglio 3 da 1/2 litro piene d'acqua, senza etichetta ed ermeticamente chiuse con il tappo, così la cassetta quando si riempirà una nuova volta conterrà minor volume di acqua.

Oppure far installare un sistema con doppio pulsante di scarico o regolare il galleggiante dello sciacquone compatibilmente ad una capacità minore di acqua.

---

### Recupero Acqua Piovana



L'acqua piovana può essere raccolta e incanalata dalla grondaia verso il proprio giardino o in cisterne di raccolta per consentire un utilizzo successivo. L'acqua piovana è gratuita, usarla con razionalità equivale a risparmiare l'acqua degli acquedotti e molti euro sulla bolletta.

---

### Il giardino dei sogni



- Il momento migliore per innaffiare le piante non è il pomeriggio, quando la terra è ancora calda e fa evaporare l'acqua, bensì la sera, quando il sole è calato.
  - Per terrazzi e giardini scegliete i moderni sistemi di irrigazione a micropioggia programmabili, che possono funzionare anche durante la notte, quando i consumi sono più bassi. Esistono anche gli irrigatori goccia a goccia, che rilasciano l'acqua lentamente senza dispersioni e con un utilizzo ottimale.
  - Per le piccole innaffiature (le piante d'appartamento, per esempio) potete sfruttare l'acqua che avete già usato per lavare, ad esempio, frutta e verdura.
  - Meglio spazzare i vialetti con una ramazza che usare la canna dell'acqua.
- 

### Lavaggio della carrozzeria dell'auto



Troppo spesso ci curiamo di una carrozzeria splendente trascurando il seppur minimo rispetto per l'acqua potabile.

Pensate che per il lavaggio dell'auto viene utilizzata acqua per circa 30 minuti, con un notevole spreco di circa 150 litri d'acqua.

Bisognerebbe ricordarsi di utilizzare sempre un secchio pieno

Si potranno risparmiare così circa 130 litri di acqua potabile a ogni lavaggio e si eviteranno sprechi inutili.

---

### Fontanella Pubblica



Quando si nota una fontanella pubblica sgorgare continuamente acqua potabile inutilmente è consigliabile chiedere al proprio Comune di far inserire una manopola per aprire e chiudere il getto a richiesta.

Nel caso di fontane pubbliche con acqua non potabile e solo per fini estetici, verificate che la fontana usi il sistema a ricircolo, ossia utilizzi sempre la stessa acqua.

---

### Controlli periodici



Fate periodici controlli sullo stato dell'impianto idrico di casa.

E' sufficiente controllare il contatore dell'acqua nel momento in cui tutti i rubinetti sono chiusi.

Se continua a girare è probabile che ci sia una perdita nell'impianto.

Chiamate un idraulico prima che la perdita peggiori o danneggi le proprietà dei vostri vicini.

---

### RISPARMIARE CORRENTE ELETTRICA



Un uso migliore degli elettrodomestici consente a tutti un immediato taglio della spesa in bolletta.

Pensando all'energia elettrica ci viene in mente la lampadina e la luce accesa nelle nostre stanze vuote, in

realtà l'illuminazione interna di un'abitazione è solo una piccola percentuale del consumo totale di energia elettrica. Gli elettrodomestici coprono almeno l'80% della bolletta elettrica. Un valido motivo per sceglierli bene e per imparare ad utilizzarli al meglio.

scaldabagno 20% consumo energia  
frigorifero 18% consumo energia  
illuminazione 15% consumo energia  
lavatrice 13% consumo energia  
televisore 11% consumo energia  
lavastoviglie 4% consumo energia  
forno elettrico 4% consumo energia  
altri utensili 15% consumo energia

I dati sono indicativi ma possono rendere bene l'idea degli usi dell'energia elettrica in qualsiasi casa italiana. Oltre all'efficienza energetica è inoltre possibile attivare una tariffa differenziata per consumare l'energia elettrica a un costo inferiore in una determinata fascia oraria della giornata sulla base delle proprie abitudini ed esigenze.

---

## LO SCALDABAGNO ELETTRICO



Lo scaldabagno elettrico è una delle principali cause di consumo domestico d'energia elettrica. Sono sicuramente molto pratici. Possono essere installati ovunque ci sia una presa elettrica, costano poco e non richiedono una complessa manutenzione.

Hanno però l'handicap di impiegare una grande quantità di energia per riscaldare l'acqua.

Nel lungo periodo la bolletta mensile dell'elettricità potrebbe compensare il risparmio iniziale.

E' consigliabile installare lo scaldabagno elettrico solo nei casi in cui non sia possibile ricorrere anche a sistemi alternativi (es. caldaie a gas, pannelli solari termici). Nel caso in cui possiediate già uno scaldabagno elettrico potrete comunque ottimizzare il suo impiego ottenendo forti risparmi in bolletta.

1) Optate per uno scaldabagno in base alle vostre reali esigenze. La capacità di carico dello scaldabagno determina la quantità di acqua calda da riscaldare. Un modello ben proporzionato al vostro effettivo consumo d'acqua calda impiegherà meno energia inutilmente per riscaldare l'acqua nel boiler.

2) Collocate lo scaldabagno in zone isolate e protette della casa. L'isolamento termico dello scaldabagno evita che l'ambiente esterno influisca sul suo funzionamento. Non fatelo pertanto installare sulle pareti fredde della casa o vicino ad una finestra.

3) Fate installare lo scaldabagno vicino ai luoghi di utilizzo (vasca, lavabo ecc.) per evitare dispersioni di calore durante il passaggio nei tubi. E' anche preferibile acquistare un piccolo scaldabagno da destinare

alla cucina da posizionare sotto il lavabo. In questo modo potrete lavare i piatti senza dover lasciare acceso lo scaldabagno più grande. Quest'ultimo può essere comodamente installato in bagno.

4) Regolate il termostato dell'apparecchio a 40°C d'estate e 60°C d'inverno. Temperature più alte sono inutili e costose.

5) Installate un timer per fissare gli orari di accensione dello scaldabagno 3-4 ore prima dell'utilizzo dell'acqua calda. E' inutile e dispendioso tenerlo acceso nelle ore in cui nessuno la utilizza (es. orari centrali della giornata). I timer sono piccoli strumenti acquistabili per pochi euro anche agli ipermercati. Accendono lo scaldabagno automaticamente qualche ora prima del vostro ritorno a casa facendovi trovare comunque acqua calda e una bolletta meno cara a fine mese.

---

## ILLUMINAZIONE



Pochi sono consapevoli che la spesa può essere facilmente ridotta a un quarto senza cambiare abitudini e a parità di luminosità interna.

La soluzione è molto semplice, è sufficiente sostituire le lampade ad incandescenza con quelle a maggiore risparmio energetico. Facciamo qualche calcolo. Le lampade a risparmio energetico hanno un costo iniziale più alto ma permettono anche un forte risparmio sulla bolletta. Il prezzo iniziale si ammortizza pertanto in breve tempo. Durano di più. Sono più efficienti. Trasformano in luce il 20% dell'elettricità rispetto al 4% delle tradizionali lampade ad incandescenza. Detto in altri termini, una vecchia lampadina disperde il 96% dell'elettricità consumata in calore e soltanto il 4% per illuminare una stanza, viceversa una lampada fluorescente di pari potenza illumina cinque volte di più a parità di consumo.

Le lampade a risparmio energetico hanno un prezzo iniziale più alto. Molti consumatori percepiscono soltanto la differenza di prezzo iniziale senza considerare il risparmio effettivo in bolletta. C'è però il rovescio della medaglia.

Le lampadine a risparmio energetico sono potenzialmente molto pericolose per la nostra salute dal momento che contengono il pericolosissimo mercurio sotto forma di gas. Se si rompono quindi non abbiamo a che fare con le classiche palline del mercurio liquido che scappano dal termometro (potenzialmente pericolose per contatto e per la loro successiva sublimazione) ma con mercurio già allo stato gassoso pronto per essere inalato, velenoso oltre ogni dire.

Ora esistono anche in commercio molti modelli di lampade con vari tipologie di attacco, classico, per faretto ad incasso, in versione LED, che garantiscono una durata maggiore, e consumi ancora ridotti di un buon 30-40% confronto alle lampade a basso consumo fluorescenti, senza sostanze tossiche all'interno. Per avere una buona illuminazione con le lampade a LED si consiglia di comprare quelle con maggior numero di Led interni per avere un'illuminazione paritaria alle lampade a basso consumo.

---

## LA LAVATRICE



-Evitare di eccedere le dosi di detersivo oltre quanto consigliato dalla casa costruttrice. Aumenta la vostra spesa al supermercato e il rischio di danni ai tessuti.

Ha inoltre un forte impatto inquinante sull'ambiente.

-Acquistare lavatrici a basso consumo energetico. Verificate sempre il consumo energetico della lavatrice (da cui dipenderà la vostra bolletta) e la quantità d'acqua che utilizza. Un minore utilizzo di acqua implica una minore energia elettrica necessaria per riscaldarla ed una minore quantità di detersivo. Sono inoltre in commercio lavatrici a doppia presa, acqua fredda e calda, in grado di utilizzare l'acqua calda dello scaldabagno o dei pannelli solari termici senza doverla riscaldare nel boiler interno della lavatrice.

- Pulire il filtro aiuterà a tenere in efficienza la vostra lavatrice contenendo i consumi e la bolletta dell'elettricità.

- Risciacquo con acqua fredda. Quando possibile fissate il risciacquo con acqua fredda.

L'acqua fredda o calda al momento del risciacquo non influisce sul grado di bianco del bucato.

- Fare il bucato la sera o la notte. Nelle ore serali è più conveniente fare il bucato.-

-Verificate la presenza delle doppie tariffe nella vostra zona presso la vostra società erogatrice di energia elettrica.

- Fare il bucato solo a pieno carico.

-Utilizzare la lavatrice per carichi parziali vi costerà di più e dovrete comunque effettuare più lavaggi ogni settimana.

Meglio attendere che il cestino dei panni sporchi sia effettivamente pari ad un solo carico pieno della lavatrice.

- Far asciugare i panni sullo stendino. L'asciugatura automatica pesa enormemente sui consumi di energia elettrica.

- Usate uno stendino al sole o nel bagno. In poche ore i vostri panni saranno comunque asciutti e la bolletta più bassa.

- Negli Usa potrebbero chiudere molte centrali nucleari se soltanto le persone tornassero a stendere i panni al sole.

- Evitare il lavaggio a 90° quando è possibile. Le temperature elevate implicano consumano più energia elettrica.

Inoltre aumentano il rischio di usura dei tessuti.

-Passare dai 90° ai 60° consente un risparmio immediato del 30% di energia elettrica

-Separate i capi in base alla sporcizia riservando il lavaggio a 90° soltanto per la biancheria molto sporca.

- Verificate il calcare nell'acqua. Se l'acqua della rete è molto dura è necessario utilizzare più detersivo.

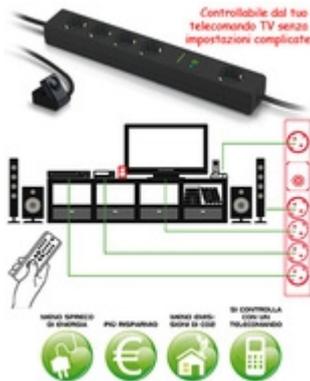
Si rischia di danneggiare i tessuti. L'acqua dolce (<15°) dimezza il consumo di detersivo ad ogni lavaggio.

Per combattere il calcare sono in commercio apparecchi addolcitori a prezzi abbastanza contenuti o.

In alternativa, aggiungere un pò di anticalcare ad ogni lavaggio.

- Eliminate il prelavaggio. Aumenta di un terzo i consumi di energia.
- E' consigliabile intervenire direttamente sullo sporco più ostico con prodotti antimacchia.
- 

## RISPARMIARE SULLA TELEVISIONE ED ACCESSORI COLLEGATI - DVD - GIOCHI - STEREO



Partiamo dall'ipotesi che una TV sia accesa in media 5 ore al giorno mentre le restanti 19 ore resti spenta in modalità stand by (in pratica con la lucina rossa accesa). Spegnerla la "luce rossa" della Tv, quando è spenta, conviene a tutti. Avete spento la televisione dal telecomando lasciando la lucetta rossa accesa della Tv al buio pensando, in fin dei conti, quanto poi consumerà quella piccola lucetta? Beh, vi state sbagliando. Perché molta gente non sa che dietro a quella "lucetta rossa" c'è una scheda elettronica collegata che consuma corrente molto più della lucetta. Il risparmio è distante pochi passi. Prendere l'abitudine di spegnere la TV dal pulsante centrale conviene al portafoglio. Fate attenzione, il pulsante deve spegnere la lucetta rossa dello stand by. E fin qui abbiamo parlato solo dello stand by della TV. Molti elettrodomestici "vivono" quasi costantemente in stand by ancor di più della televisione. Pensiamo allo stereo, al videoregistratore, al lettore Dvd, il carica batterie del telefonino. In alcuni casi gli elettrodomestici devono vivere in stand by. Ad esempio il frigorifero, la caldaia o il fax. In tutti gli altri casi possono essere spenti staccando la spina o spegnendoli dall'interruttore centrale che ogni elettrodomestico possiede. L'energia elettrica a buon mercato non esiste, quindi, mantenere l'attuale stile di vita può diventare sempre più caro nel tempo. Nessuno può fare a meno di rilassarsi davanti alla Tv per guardare un bel film, un telegiornale o qualsiasi altra cosa. Al termine della visione siamo soliti spegnere la Tv dal telecomando, lasciandolo in stand by (in altre parole la Tv è spenta ma una lucetta rossa sempre accesa).

---

## RISPARMIARE CON LA LAVASTOVIGLIE



Lasciate le stoviglie a mollo per una notte prima di riporle nella lavastoviglie. Facilita l'eliminazione dello sporco superficiale in modo naturale. Rimuovete i residui di cibo con un tovagliolo di carta e senza utilizzare acqua calda del rubinetto. Evitate inoltre di introdurre nella lavastoviglie pentole o padelle molto sporche, vi costerebbero ripetuti lavaggi intensivi, in questi casi è più conveniente lavarle a mano. Rispettate le dosi del detersivo. Non superate mai le dosi di detersivo consigliate dalla casa costruttrice. Utilizzate la lavastoviglie solo a pieno carico, risparmiando in questo modo acqua ed energia elettrica. Evitate il prelavaggio optando per i più economici programmi rapidi, si risparmia anche la metà dell'energia elettrica.

Evitate l'asciugatura automatica delle stoviglie, lasciatele asciugare all'aperto o nello scolastoviglie posto sopra il lavabo. Il risparmio sulla bolletta sarà notevole e immediato.

Sostituite i filtri ogni cinque lavaggi per eliminare i residui dei cibi nella lavastoviglie.

Acquistate le lavastoviglie a basso consumo. Il maggiore costo di acquisto si ammortizza in pochi mesi grazie ai minori consumi di energia elettrica. Alcune lavastoviglie a doppia presa consentono di utilizzare l'acqua calda riscaldata dallo scaldabagno o dai pannelli solari termici.

## RISPARMIARE L'ENERGIA DEL FRIGORIFERO



Alcuni modelli consentono di disattivare il vano frigorifero o quello del congelatore. E' sempre preferibile optare per questi modelli con doppio termostato e doppio interruttore.

-Altro accorgimento pratico è quello di distanziare il frigorifero dalle fonti di calore, posizionandolo lontano dal forno, dai termosifoni e dalle finestre esposte al sole.

-Il calore del forno influisce sul funzionamento del vostro frigorifero facendolo lavorare di più.

-Se state decidendo di acquistare un nuovo frigorifero optate per un frigorifero basso consumo.

-Spendere poco di più al momento dell'acquisto garantisce un risparmio mensile sulle bollette dell'elettricità per un lungo periodo di tempo. E' inoltre importante saper comprare il frigorifero sulla base delle proprie esigenze. Solitamente un frigorifero è acceso 24 ore su 24 per tutto

l'anno, un frigorifero troppo grande rispetto ai vostri usi vi costerà molto salato in bolletta.

-Per una famiglia di 4 persone è sufficiente optare per un frigorifero da 250 litri.

I consumi di energia elettrica aumentano in media di 10-20kWh ogni 100 litri di capacità.

-Fate caso alle guarnizioni del frigorifero danneggiate in quanto lasciano entrare calore.

-E' una buona regola pulire regolarmente la serpentina del frigorifero posta dietro al frigorifero per togliere la polvere che si deposita col tempo, facendo coincidere questa operazione con la sbrinatoria del frigo.

Fate attenzione, è un'operazione da compiere quando il frigorifero non è sotto corrente. Aumenterà l'efficienza del frigorifero favorendo il risparmio energetico.

-Distanziare il frigorifero dal muro. Lasciate sempre uno spazio intorno al frigorifero per consentire una facile dispersione del calore.

-Evitate, quando possibile, l'incasso ermetico dietro le nicche a parete.

-Regolate la temperatura del frigo intorno ai 6° (dai 5 ai 7 gradi) e quella del congelatore tra i -18 ed i -15°. Temperature inferiori causeranno un consumo maggiore di elettricità senza influire sull'utilità o sulla conservazione degli alimenti.

-Se avete una cantina o un garage indipendente acquistate un congelatore a pozzo. Hanno una minore dispersione di calore al momento dell'apertura dello sportello (dall'alto) e conservano gli alimenti con minore consumo di energia. Inoltre in caso di black out conservano più a lungo gli alimenti.

-Quando cambiare il frigorifero. Non aspettare il guasto per cambiare il frigorifero. Se il vostro frigorifero ha cinque anni di vita ed appartiene a una classe energetica D o superiore avete molti vantaggi per anticipare la sostituzione prima del guasto. Avrete modo di scegliere tra le varie promozioni, chiedere il ritiro gratuito del vecchio frigorifero e un notevole abbattimento dei consumi di energia acquistando un frigorifero nuovo di classe A++.

-Non inserire cibi caldi in frigorifero. Evitate di introdurre nel frigorifero cibi ancora caldi. Oltre a riscaldare l'ambiente interno del frigorifero, consumando maggiore energia elettrica per raffreddarlo, il calore causa anche la formazione della brina, una pellicola isolante che aumenta a dismisura il consumo di energia del

vostro frigorifero per mantenere le basse temperature.

-Pulire regolarmente il frigorifero dalla brina può farvi risparmiare molti soldi sulla bolletta.

-Scegliete i modelli No Frost. Sono dotati di un ventilatore interno per far circolare l'aria tra i vani rendendo più rapido il congelamento ed impedendo la formazione della brina.

-E' consigliabile aprire lo sportello del frigorifero il tempo più breve possibile.

-Per congelare gli alimenti evitate di riporli tutti insieme nel congelatore. Il congelamento avviene più rapidamente quando nel vano del congelatore sono già presenti altri alimenti congelati. In ogni caso confezionate sempre gli alimenti da congelare in piccole porzioni per rendere più rapido il processo di congelamento.

-Per scongelare gli alimenti trasferiteli dal congelatore al vano frigorifero. In questo modo cederanno freddo e inoltre lo scongelamento sarà più igienico.

---

## RISPARMIARE CON IL FORNO ELETTRICO



-E' consigliabile acquistare forni elettrici ventilati. Rispetto a quelli normali mettono in circolazione l'aria calda determinando una temperatura uniforme all'interno del forno. I cibi sono cotti in minore tempo riducendo il consumo di elettricità. E' inoltre possibile cuocere simultaneamente più pietanze ponendole su strati diversi del forno.

-Ridurre al minimo l'apertura dello sportello del forno in quanto l'aria calda fuoriesce rapidamente raffreddando il forno. Quanto più il forno si mantiene caldo tanto meno consuma energia per cuocere pietanze diverse. Quanto acquistate un forno elettrico verificate che abbia lo sportello in vetro.

-Evitate il preriscaldamento del forno poiché comporta un maggiore consumo di energia. Utilizzatelo solo se necessario.

-Spegnendo il forno pochi minuti prima della cottura completa dei cibi risparmierete energia. Il forno continuerà comunque a cuocere i cibi sfruttando il calore interno.

-Un forno pulito è un forno efficiente. I residui di cibo all'interno del forno rendono più lunga e dispendiosa la riaccensione.

-I forni a microonde. Consumano meno rispetto ai forni elettrici, circa la metà. La cottura avviene all'interno dei cibi riducendo i tempi di cottura del 25%. Sono particolarmente adatti per scongelare gli alimenti in breve tempo. Il risultato finale della cottura varia da cibo a cibo, le proprietà dei cibi sono identiche rispetto ad un forno tradizionale ma la cottura è tendenzialmente meno uniforme. E' consigliabile affiancare il forno a microonde al tradizionale forno elettrico o a gas. Nel caso dei forni a microonde è necessario utilizzare recipienti trasparenti alle onde (es. vetri) e fare attenzione al buono stato delle guarnizioni per evitare elettrosmog.

Però i forni a microonde sono nocivi per gli alimenti con cui vengono utilizzati proprio per la loro emanazione di microonde dentro nei cibi.

**Ecocreando** è un gruppo formatosi dal senso comune di attrazione e di richiamo per il viver naturale in armonia simbiotica con la nostra Madre Terra. Un richiamo che ci ha portato su strade coincidenti e uniti da un forte senso di responsabilità verso la più grande creazione del creato.. la Natura.

Lo scopo primario è di perseguire il miglioramento globale della vita del singolo e della collettività promuovendo uno stile di vita eco-sostenibile integrato nel rispetto, nella tutela, nell'armonia ed in simbiosi con l'ambiente terrestre.

<http://ecocreando.weebly.com/risparmio-energetico1.html>