



#ilfuturosifaadesso
MULTICAMPUS SOSTENIBILE



*“VITA UNIVERSITARIA:
le tre “R” per salvare l’ambiente”*

*Una guida rapida per correggere
le nostre abitudini quotidiane
ed aiutare l’ambiente*



RIDURRE



RIDURRE è la prima e la più importante fra le 3 “R”. Prima di acquistare qualsiasi articolo prova a chiederti: “Mi serve veramente?”. Molte volte, infatti, siamo spinti da una visione consumista ad acquistare molti più beni di quelli che sarebbero necessari per una vita sana ed ecosostenibile!

- **Spesa intelligente:** Spesso si arriva al fatidico giorno della spesa senza sapere cosa comprare esattamente e ci si lascia prendere la mano, comprando troppe cose che non riusciremo a consumare in tempo. Per questo è saggio **pianificare la propria spesa** facendo attenzione in particolare a comprare nella giusta misura alimenti con un deterioramento veloce (salse, latticini, carne, pesce, frutta) e facendo attenzione alla data di scadenza. Se viene consumata in pochi giorni è buona cosa acquistare frutta e verdura non perfetta per evitare sprechi!
- **Utilizzare i Gruppi di Acquisto Solidale (GAS):** sono gruppi d'acquisto, organizzati spontaneamente, che partono da un approccio critico al consumo e che vogliono applicare i principi di **equità, solidarietà e sostenibilità** ai propri acquisti (principalmente prodotti alimentari o di largo consumo).

<https://e-circles.org/mappa-gruppi-di-acquisto>



- **Alimentazione consapevole:** Prediligere una dieta prevalentemente vegetariana. La dieta mediterranea prevede un apporto di proteine animali molto più limitato. Carne rossa/salumi andrebbero consumati al **massimo 2/3 volte in una settimana**. Gli allevamenti intensivi hanno un notevole impatto sulle emissioni di CO². Inoltre, sarebbe preferibile **acquistare frutta di stagione**, evitando l'acquisto di frutti e prodotti tropicali.

- **Acqua lontana dalla plastica:** Evitare di acquistare l'acqua minerale in plastica è preferibile. L'acqua in vetro permette con la formula del vetro a rendere, di ridurre il carico di rifiuti generato e di risparmiare. Infatti, **le bottiglie di vetro possono essere riutilizzate fino a 25 volte**. Alternativamente, l'acqua del rubinetto è una buona opzione la cui qualità è molto migliore di quanto possa sembrare, poiché spesso l'alterazione del sapore è causato dall'ultimo tratto dal contatore al rubinetto che, per tale, dovrebbe essere abitualmente controllato. È possibile, inoltre, utilizzare caraffe o dispositivi filtranti da applicare direttamente al rubinetto per garantire un'ottima qualità dell'acqua.

- **Usare una borraccia:** Abituati a portare con te la tua borraccia personale e scoprirai che in molti posti ci sono fontane o punti adibiti per il riempimento di borracce, così non dovrai più acquistare acqua in plastica.

- **Ottimizzare i lavaggi:** Lavatrici e lavastoviglie vanno utilizzate **a pieno carico** per ridurre l'impiego energetico e il consumo d'acqua. Per la lavatrice non occorre raggiungere temperature alte (che è il fattore energeticamente più dispendioso) perché molti detersivi funzionano anche a temperature di 30-40°C.

- **+ sfuso, - monouso:** la tecnologia del packaging è in costante evoluzione ed in questa epoca la biodegradabilità è l'obiettivo principale dei produttori. Tuttavia, **il miglior packaging rimane quello che non c'è**.

La modalità di vendita in sfuso permette di ridurre i rifiuti dovuti alle confezioni soprattutto quelle plastiche. Legumi, caffè,



cereali, frutta, saponi liquidi alla spina, pasta sono solo alcuni dei prodotti sfusi che possono essere trovati sempre con più facilità nei punti vendita.

- **Muoversi consapevolmente:** Camminare o muoversi in bicicletta sono sicuramente i metodi migliori per azzerare le emissioni di CO² ma a volte non si può far a meno di scegliere un mezzo di trasporto. Ottimizzare i posti disponibili in auto o negli autobus, seppur inquinanti, resta comunque un buon modo per ridurre le emissioni di CO².

RIUTILIZZARE



- **Il vintage è bello...anche per l'ambiente:** I tuoi jeans preferiti si sono rotti, ma di certo non si meritano di essere gettati! Riparali e magari diventeranno ancora più trendy e se non ti piacciono esistono moltissimi canali di vendita per abiti usati. Inoltre, è possibile partecipare ai cosiddetti “*swap party*”, eventi in cui le persone si scambiano oggetti, tipicamente capi d'abbigliamento e accessori di vario tipo, ma anche articoli per la casa, libri e piccoli pezzi di arredamento.
- **Ingegno al servizio della natura:** la creatività è la parola



d'ordine per salvaguardare l'ambiente (e per risparmiare). Soprattutto in cucina si può riutilizzare ciò che diventerebbe altrimenti un rifiuto: congelare ciò che non si riesce in tempo a consumare o che è in eccesso come il caffè, il latte, le erbe aromatiche, la frutta; barattoli di marmellate o di miele esauriti, possono essere utilizzati per far infusi o cocktail invece di essere gettati; le acque di cottura di pasta o di verdura possono avere mille riutilizzi, uno tra questi è l'innaffiatura delle piantine domestiche. Questi sono solo alcuni dei tanti riutilizzi che si possono adottare facendoci guidare da un po' di ingegno!

- **Sacchetti riutilizzabili:** i sacchetti riutilizzabili possono essere utili per molto di più oltre che per trasportare la spesa. Una bella borsa riutilizzabile è essenzialmente una borsa a tracolla più resistente e può essere ottima per molte delle cose per cui useresti un sacchetto. Puoi mettere in valigia il pranzo, usarli per portare spuntini durante un viaggio, portare libri da e verso la biblioteca e molto altro!

- **Compra usato:** puoi trovare di tutto, dai vestiti ai materiali da costruzione, nei centri di riutilizzo specializzati e nei negozi di spedizione. Spesso gli articoli usati costano meno e sono come nuovi.

RICICLARE



- **Evitare l'indifferenziabile:** l'economia circolare dei rifiuti si basa sulla loro rivalutazione superando così la concezione di fine vita di una materia. Scegliere in maniera consapevole dei prodotti riciclabili è la prima scelta ecosostenibile da fare. È l'ora di considerare il rifiuto come una risorsa che non possiamo più permetterci di sprecare.

- **Differenziare tanto e bene:** quando ci troviamo a differenziare si deve fare al meglio riducendo il volume del rifiuto e rimuovendo le parti diverse che lo compongono. Per esempio, un errore comune è riutilizzare i sacchetti biodegradabili come buste per i rifiuti umidi: è una buona pratica, ma si deve porre attenzione che non ci sia **lo scontrino adesivo alla busta poiché costituisce un rifiuto indifferenziabile**. Inoltre, alcuni materiali come gli imballaggi multistrato sono differenziati diversamente a seconda del comune di appartenenza e per tale bisogna sempre conoscere le disposizioni vigenti.

- **Riciclare all'Università:** l'Università di Bologna si è adoperata molto in questi anni a disporre in ogni suo locale (aule, biblioteche, laboratori ecc..) dei cestini per effettuare la raccolta indifferenziata. Perciò, è giusto impegnarsi a differenziare al meglio, andando a cercare i cestini appropriati nei locali di ateneo.

Se si nota che in luogo ad alta frequentazione, non sono presenti i cestini e non si può effettuare la differenziata, bisogna farlo presente al personale presente in modo tale vengano introdotti.

- **Bando ai mozziconi:** In Italia ogni anno finiscono nell'ambiente miliardi di mozziconi di sigarette. Sono numeri allarmanti per uno dei rifiuti più tossici e recalcitranti alla degradazione. **Il corretto smaltimento è nella raccolta indifferenziata** in cui potranno costituire una nuova risorsa o perlomeno salvaguardare l'ambiente.

