

questo ti facilita la vita

DOSSIER

Una casa a impatto zero



Abitare in una casa ecosostenibile significa ridurre le bollette, difendere la natura, eliminare gli sprechi. Vuoi scoprire come? Te lo spieghiamo su www.donnamoderna.com/casa.html

inserto da staccare

Entri e respiri un'aria profumata. Cammini sul parquet di legno e sistemi in cucina la spesa bio. Il calore è quello giusto, anche il grado di umidità è perfetto. No, non è un sogno. Vivere in un ambiente così oggi si può. Confortevole, ecologico, poco inquinante e che fa risparmiare. Gli esperti ti suggeriscono come fare

di **Rossana Cavaglieri** e **Giuliana Zoppis**. Ha collaborato **Chiara Brollo**, consulenza di **Gianluca Pozzi** ed **Elisabetta Tonali**, bioarchitetti



Costruire e ristrutturare:

L'orientamento ha il suo peso

Secondo la bioarchitettura la casa è come una pianta: per far prosperare gli abitanti deve essere orientata nel modo giusto. L'ideale? La cucina e la sala a Sud, le zone del riposo a Nord. Così si godranno i benefici del sole, del vento e delle energie del cosmo come sostengono sia il Vastu, antica tecnica indiana, sia il Feng shui cinese. Le civiltà del passato si preoccupavano anche dell'armonioso inserimento della casa nel paesaggio. E oggi? Paolo Rognini, autore di *La vista offesa* (Franco Angeli, 19,50 euro) lancia l'allarme: ci siamo purtroppo così abituati a un paesaggio brutto che non ce ne rendiamo nemmeno più conto.

❖ Perché fa bene al Pianeta

L'orientamento favorevole fa risparmiare energia, perché sfrutta il calore del sole. Secondo gli esperti il "guadagno termico" (equilibrio fra calore in entrata e in uscita) è almeno del 30 per cento. Costruire con un occhio al paesaggio, poi, significa preservare le bellezze naturali.

♥ Perché fa bene a noi

Svegliarsi con i primi raggi del sole mette in moto gli ormoni del benessere. Dormire con la testa a nord-est, secondo l'asse magnetico terrestre, regala sonni sereni.

➤ L'ultima novità

La casa Sana, progettata dal bioarchitetto ed esperto di Feng shui Mauro Bertamè: ha una struttura in legno antisismica a padiglione ottagonale ed è fatta in materiali naturali. Si potrà vedere alla fiera Sana di Bologna (dal 10 al 13 settembre).

Migliorare si può!

Avere una casa bella e confortevole, che profuma di natura e non inquina l'ambiente? È possibile a costi non esorbitanti e anche partendo da quella in cui viviamo già. La conferma ci arriva da Elisabetta Tonali, architetto e fondatrice di Materiavera, studio di progettazione e rivendita di materiali bioedili a Milano. «Scegliere prodotti bio al posto di quelli più comuni per una casa in costruzione aumenta i costi del 5-10 per cento. Se, invece, si vuole intervenire sulla vecchia abitazione e portarla in classe energetica A (la lettera che indica il massimo risparmio energetico e che dà valore all'immobile) si può arrivare al 20 per cento di spesa». Come scoprire, invece, se una casa già acquistata, magari con una presunta "etichetta" di sostenibilità, lo è davvero? «Dopo essersi bene informati sul tipo e la qualità di impianti e isolamenti, conta anche quello che si "sente" con il naso: un forte odore chimico indica presenza di sostanze tossiche in colle, vernici e trattamenti, mentre si dovrebbero sentire i profumi di essenze naturali e agrumi (dalle vernici e pitture, dalle finiture dei legni). Sono importanti anche l'armonia dei colori e, in generale, una sensazione di benessere termico fatto di un giusto grado di umidità, leggerezza dell'aria e tepore. In un secondo momento, la conferma di come la casa sia ecosostenibile arriva dall'analisi delle bollette: i consumi si riducono sensibilmente rispetto a quanto si paga per luce e gas».

Dal calcestruzzo al cocciopesto

Sapere cosa usiamo per la nostra casa è importante. La bioedilizia predilige materiali che rispondono alla direttiva Cee 106/1989 sulla *Life cycle analysis*: oltre ad avere un impatto ambientale minimo in fase di produzione e smaltimento, sono prodotti che garantiscono salubrità a chi li lavora e a chi abiterà la casa. Rientrano in questa categoria materiali tradizionali come la terra cruda e il cocciopesto, impasto di polvere di laterizi inventato dagli antichi Romani, con ottime proprietà traspiranti.

❖ Perché fa bene al Pianeta

L'edilizia industriale è uno dei settori più inquinanti in assoluto: basti pensare al calcestruzzo, il materiale più comune, pieno di scorie (il colore grigio lo dimostra). I biomateriali, invece, non causano emissioni tossiche nell'ambiente e durante la produzione fanno risparmiare energia.

♥ Perché fa bene a noi

La casa è la nostra terza pelle: deve respirare e non accumulare sostanze nocive. Invece molte abitazioni sono inquinate dalle esalazioni delle sostanze usate nei materiali da costruzione e nell'arredamento, responsabili di mal di testa, fenomeni allergici e altri disturbi. Con i biomateriali non si corrono questi rischi.

➤ L'ultima novità

Poroton è tra i migliori mattoni isolanti dell'ultima generazione: in argilla espansa, aumenta l'isolamento termo-acustico e l'umidità negli ambienti (da 35 euro al metro quadro, tel. 045572697, www.poroton.it).

le basi della ecocasa

In cantiere, la scelta dei materiali è un momento importante per garantire a tutta la famiglia un ambiente sano. Ma anche chi ha già un'abitazione può intervenire per renderla più in linea con l'ambiente. Vediamo come

Il calore, un bene prezioso

Molte abitazioni sono come secchi bucati, cioè hanno tante dispersioni termiche. In questi edifici è inutile installare ottimi impianti di riscaldamento. Prima occorre intervenire sui serramenti, le pareti e il tetto. Questo aspetto non è più secondario, perché già in molte regioni si sta applicando la certificazione energetica (legge 192/05). Si tratta di una dichiarazione rilasciata da tecnici qualificati che classificano gli edifici secondo indici dalla A (massimo risparmio) alla G, valutando vari fattori: l'isolamento termico di tetti e pareti, l'impianto di riscaldamento e la presenza di doppi vetri o caldaie a condensazione.

❖ Perché fa bene al Pianeta

Le nuove certificazioni fanno risparmiare energia e di conseguenza la quota di CO₂. Il risultato è ancora migliore se si ricorre alle energie rinnovabili. Grazie alla Finanziaria, fino al 2011 chi installa pannelli solari e fotovoltaici può recuperare il 55 per cento delle spese sostenute.

♥ Perché fa bene a noi

In una casa ben isolata si mantengono temperature e un microclima ideali. E si spendono 539 euro l'anno di bollette contro i 1.900 euro di un'abitazione tradizionale.

➤ L'ultima novità

Pavatex è una linea di pannelli e materassi termici per pavimenti, pareti e tetti che utilizza fibra di legno ricavata dagli scarti delle segherie (quello spesso 30 mm costa 6,4 euro al metro quadro, tel. 0473499050, www.naturalia-bau.it).

Quando il pavimento è bio

La bioedilizia dice no ai parquet in legni pregiati africani e tropicali. L'utilizzo del legno è rispettoso quando ha la certificazione Fsc del *Consiglio per la gestione forestale sostenibile*. Da privilegiare le essenze dei nostri boschi, come ciliegio, acero e noce. Attenzione alla finitura: meglio legni spazzolati (che risultano più duri e resistenti), impregnati con oli naturali e finiti con cere vegetali. Tra le alternative sostenibili: i biolaminati a incastro, durevoli e facili da pulire.

❖ Perché fa bene al Pianeta

Oltre all'enorme vantaggio per la preservazione delle foreste tropicali, al momento della sostituzione un pavimento naturale e non trattato con sostanze tossiche può essere riciclato. In questo modo non solo si evita l'impatto ambientale della discarica, ma si rendono disponibili risorse per la produzione di nuovi materiali.

♥ Perché fa bene a noi

Il legno naturale, trattato solo con oli e cere, ha il pregio di regolare l'umidità interna: l'assorbe se ce n'è troppa, la rilascia se è insufficiente. Inoltre, profuma l'ambiente di essenze balsamiche.

➤ L'ultima novità

L'azienda *Cementodiluna* propone una versione del cottocontinuo in argilla che ricorda i pavimenti in cemento e resina, ma senza fughe e tagli, garantendo ottima resistenza, durevolezza e praticità (tel. 065815062, www.cementodiluna.it).

Riscaldare e risparmiare

Il riscaldamento è, spesso, uno dei punti dolenti della casa. Oggi, però, esistono soluzioni nuove e molto valide. Dai radiatori a battiscopa (si montano come zoccolini e soffiando aria calda) ai sistemi radianti (tubicini "sottopelle" per pavimenti e pareti); dai pannelli solari alla pompa di calore che rinfresca d'estate e scalda d'inverno, fino alla caldaia a condensazione che riduce le emissioni dannose anche del 70 per cento. Per scegliere bene i sistemi a risparmio energetico, *Enel.sì* dà una consulenza gratuita (www.enel.it/enelsi). Per questo tipo di impianti (www.isesitalia.it) sono previsti poi incentivi fiscali e finanziamenti regionali. Costano una media del 40 per cento in più di quelli convenzionali, ma la spesa si ammortizza con risparmi consistenti sulle bollette.

❖ Perché fa bene al Pianeta

I nuovi impianti emettono meno fumi inquinanti: se tutti li adottassero, l'aria delle città sarebbe molto più pulita.

♥ Perché fa bene a noi

In casa si mantiene un calore uniforme e naturale, l'aria calda è ben distribuita e si evita anche l'eccessiva secchezza, fonte di irritazioni alle vie respiratorie e allergie.

➤ L'ultima novità

Logamax plus GB 162 di Buderus è una caldaia murale a condensazione a metallo. Si distingue per il rendimento stagionale, che sfiora il 111 per cento, il più alto oggi sul mercato (da 4.536 euro, tel. 800199044, www.buderus.it).



Arredare: e illuminare

Pareti profumate con le tinte naturali

Si è calcolato che, con lo stile di vita di oggi, ciascuno di noi passa il 90 per cento del tempo dentro casa. Ecco perché è importante che le pareti siano tinteggiate in modo sano. Mentre le pitture sintetiche contengono prodotti chimici nocivi, quelle bioecologiche sono prodotte con oli e cere. E come leganti utilizzano sostanze a base di latte, uovo e derivati. Non solo: le biotinte con estratti vegetali e pigmenti minerali naturali sono più luminose e con una ricchezza di sfumature che ci ricorda quella del mondo naturale.

❖ Perché fa bene al Pianeta

Anche se negli ultimi anni la loro composizione è migliorata, le tinte e le vernici convenzionali restano tra i prodotti più inquinanti, soprattutto per la presenza di metalli pesanti e formaldeide. Quelle naturali, al contrario, sono biodegradabili.

♥ Perché fa bene a noi

Durevoli e profumate, le pitture ecologiche sono perfette contro allergie e disturbi respiratori. I consigli? Usare i giallo-arancio e i rosa per le zone di attività (mettono di buonumore) e le tinte più fredde (azzurro, verde) per le stanze da letto.

➤ L'ultima novità

La tempera all'uovo della linea *Colori con il latte* di Spring Color è ideale per le pareti. È a base di albume, caseina naturale, talco, olio di cipolla, oli essenziali di garofano, agrumi e menta (12 litri da 45 euro in su, tel. 0717823780, www.springcolor.it).

Anche il beauty è green

La casa, l'alimentazione e, possiamo aggiungere, anche le cure di bellezza. Sì, la cosmesi sta scoprendo negli ultimi anni la sua anima verde e sono sempre di più le aziende che si convertono al bio. «Non si tratta di essere dei nemici della chimica» spiega **Riccarda Serri, dermatologa e fondatrice di Skineco (www.skineco.org), nuova associazione internazionale di dermatologia ecologica che si occupa di ricerca scientifica e consulenza per le aziende cosmetiche.**

«Crediamo, grazie ai progressi della scienza, nella "chimica amica", quella che rispetta l'uomo e l'ambiente, valutando tutto il ciclo di produzione e non solo gli effetti sulla pelle. E pensiamo che si possano trovare soluzioni migliori rispetto ai derivati del petrolio che, ora ce ne accorgiamo, possono dare problemi come pelli asfittiche e desquamate e forme di intolleranza cutanea».

Le linee top del bio sono quelle storiche di Weleda e Dr. Hauschka (predilette da celebrity come Madonna e Gwyneth Paltrow). Una novità tutta italiana, che verrà presentata alla fiera Sana di Bologna, è Herbsardinia (www.herbsardinia.com) formulata con mirto, ginepro ed erbe selvatiche sarde. Altre linee doc presenti in fiera sono i nuovi make up *Cibo per la pelle* di Montalto Natura (www.montaltonatura.com), Sanoflore, tutta a base di oli essenziali (www.sanoflore.it, in farmacia) e Nature's di BiosLine (www.natures.it) con la linea antietà al prezioso olio di Argan (in erboristeria).

Legno comune per i mobili

Nell'arredo bio il legno è il materiale più usato. Ma deve essere quello certificato da forestazione controllata (marchio Fsc), in varietà nostrane (ciliegio, faggio, pino, betulla) e lavorato con colle ecologiche, senza formaldeide e altre resine tossiche. Occhio al marchio Acquisto Sicuro, che distingue i negozi d'arredamento selezionati per la trasparenza delle informazioni e il rispetto di standard qualitativi (www.federmobili.it e www.innovacom.it). Altri marchi che possono orientare la scelta: Ecolabel (certificazione ambientale di prodotto), Iso (certificazione di processo, gestione e qualità ambientale) e Icea-Anab, lo standard di qualità per i mobili ecologici.

❖ Perché fa bene al Pianeta

L'ecodesign è attento al ciclo di vita dei prodotti: già in fase di progetto ne valuta l'impatto sull'ambiente, riducendo il consumo di risorse ambientali.

♥ Perché fa bene a noi

Secondo il Feng shui il legno è ideale per la cucina, perché simboleggia il nutrimento e la crescita. Ma va bene anche in camera da letto: evita l'accumulo di cariche elettrostatiche che disturbano il sonno.

➤ L'ultima novità

Alla fiera Sana di Bologna il mobilificio Pedano presenta, per un sonno naturale, il letto a baldacchino *Carlo*, realizzato interamente in legno massiccio di pioppo, con tende in puro lino (4.900 euro circa, tel. 0270009643, www.pedano.it).

le scelte vincenti

Dalle lampadine fluorescenti alla certificazione energetica. Sono tante le novità di questi ultimi anni. E quando si fanno acquisti, conviene verificare che ci siano i marchi di qualità. Una garanzia in più per la casa del futuro

Tanta luce, meno consumo

In Italia, come in Europa, le classiche lampadine incandescenti e le alogene a filamento sono destinate a scomparire dalle case e dai negozi entro il 2012. Dal settembre 2009 le industrie non distribuiranno più lampadine a incandescenza da 100 Watt e smerigliate, poi via via anche le altre di minor potenza. Saranno immesse sul mercato solo lampadine di efficienza energetica A, B o C (fluorescenti compatte, alogene a risparmio). Ma nel futuro dell'illuminazione ci sono i led: consumano pochissimo, sono molto piccoli e hanno una gamma infinita di colori e applicazioni, valorizzati dal design più moderno (per esempio *Table Led* di Flos, tel. 03024381, www.flos.com).

❖ Perché fa bene al Pianeta

I sistemi di illuminazione ad alto risparmio energetico permetteranno di ridurre le emissioni di CO₂ del 70 per cento entro il 2030 e di contenere l'aumento delle temperature entro i 2 gradi. Ulteriori vantaggi ci saranno con la diffusione dei sistemi domotici, che spengono e accendono le luci automaticamente captando il segnale termico del corpo umano.

♥ Perché fa bene a noi

Le nuove lampade imitano meglio lo spettro solare. L'illuminazione naturale resta comunque l'ideale per il benessere.

➤ **L'ultima novità** Osram offre una vasta gamma di Led, come *Coinlight Ostar* (da euro 25, tel. 0242491, www.osram.it).

Gli elettrodomestici intelligenti

La Classe di consumo energetico, secondo tabelle decise dall'Unione europea, divide gli elettrodomestici in categorie a seconda del consumo energetico. Quelli che favoriscono il risparmio sono indicati con la lettera A e l'efficienza aumenta con le nuove classi A+, A++, A+++.

❖ Perché fa bene al Pianeta

Gli elettrodomestici di ultima generazione fanno risparmiare energia e quindi aiutano l'ambiente. Ma non basta. Bisogna cambiare anche alcune abitudini. Come ricorda Marinella Correggia, autrice del *Manuale di ecoazioni individuali e collettive* (Feltrinelli, 14 euro), contano anche i piccoli elettrodomestici. Tra i consigli: spegnere le luci dello stand-by quando non si usano tivù e hi-fi, usare lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico (altre indicazioni su www.piccoligesti.it di Ignis).

♥ Perché fa bene a noi

Coperte elettriche, telefoni cordless, linee wi-fi, condizionatori... Le case moderne, sempre più attrezzate, sono a rischio di inquinamento elettromagnetico. Scegliendo pochi apparecchi (ma buoni) si evita un mix di onde fonte di insonnia, nervosismo, cefalea, ipertensione e altri malesseri.

➤ L'ultima novità

Electrolux Sunny di Rex è la lavatrice dell'anno, perché può essere alimentata anche da pannelli solari con un risparmio fino al 50 per cento (carico 7 kg 550 euro, tel. 0434558500, www.rex-electrolux.it).

Dove mettere l'orto in città

Per molti in città non è possibile avere un giardino o un piccolo orto. Nel Nord-Europa, chi ha una casa per proprio conto spesso fa il giardino-orto sul tetto. Costa come una normale copertura, ma fa risparmiare su riscaldamento e condizionatore, riduce l'effetto dei campi elettromagnetici e previene la perdita di calore nelle ore notturne. Un'altra soluzione? Il mini orto da appendere alla finestra, come *Window box* di Positiveflow (tel. 3480506993, www.positiveflow.net).

❖ Perché fa bene al Pianeta

Il verde su tetti, pareti e balconi contribuisce alla purificazione dell'aria, contrastando l'aumento dell'anidride carbonica.

♥ Perché fa bene a noi

Coltivare un orto o un giardino si sta dimostrando una vera e propria terapia antistress, confermata da diverse ricerche scientifiche. Il contatto con la terra, l'osservazione di forme e colori dei vegetali trasmettono sensazioni rilassanti. Da leggere: *Smalto, rossetto e pollice verde* di Laetitia Maklouf (Tea, 17,50 euro).

➤ L'ultima novità

Per abbellire un giardino e rigenerare l'aria ci sono le fontane *Flowform*, create seguendo gli insegnamenti spirituali di Rudolf Steiner. Sono formate da tante coppe collegate tra loro, in cui l'acqua scorre con un movimento a spirale (fontana *Flowform* dello scultore Martin Gerull, tel. 022563136, www.martingerull.com).



Fare la spesa e pulire:

Fibre naturali per la biancheria

Da quando i tessuti sintetici, pratici ed economici, sono entrati in commercio sembrava che niente avrebbe potuto sostituirli. Ma oggi ne vediamo i difetti: rendono l'aria elettrostatica, trattengono la polvere, sono allergizzanti. Alcune grandi aziende adesso propongono linee organiche in fibre naturali. L'antico Cotonificio Crespi (tel. 0163844411, www.crespi1797.it), per esempio, offre tessuti in biocotone e biolino con tinture naturali, trattati con aloe per dare morbidezza. Altri marchi da tenere presenti: Ecolabel, Icea, ÖkoTex, Skal (un elenco di aziende certificate si trova su www.icea.info).

❖ Perché fa bene al Pianeta

Le ecofibre sono prodotte da piante cresciute nel rispetto dell'ambiente, senza pesticidi e fertilizzanti, e fanno a meno dei normali trattamenti chimici che possono rilasciare nell'ambiente residui tossici, come cloro e metalli pesanti.

♥ Perché fa bene a noi

Grezzi o tinti con pigmenti vegetali atossici, gli ecotessuti sono ideali per chi soffre di allergie e dermatiti. Da oggi sono verificati anche dall'Associazione tessile e salute (www.tessileesalute.it) che lavora in collaborazione con il ministero della Salute.

➤ L'ultima novità

La collezione Oekotextiles di SoFar/SoNear: tessuti per la casa, con cotone e lino organico (tel. 0234537061, www.sofarsonear.com).

Pulito, senza esagerare

Ciascuno di noi si porta a spasso circa tre chili e mezzo fra batteri, fermenti e altri minuscoli organismi che servono a digerire, produrre energia o, sulla pelle (l'un per cento), a proteggerci dalle aggressioni esterne. Anche l'ambiente intorno a noi pullula di germi, più o meno "cattivi". **«Pensare di eliminarli tutti, come promettono alcuni igienizzanti domestici, è un'illusione. Inoltre si rischia di selezionare le specie più aggressive, proprio come accade con l'uso eccessivo degli antibiotici»** sottolinea Renato Cozzi, chimico esperto di ecologia. **«Oltretutto, la flora microbica domestica è saprofita, cioè si nutre delle sostanze in decomposizione, e non è pericolosa. I disinfettanti che usiamo in casa, però, restano molto potenti. Uno dei più efficaci, per esempio, è la semplice candeggina: ne basta un cucchiaino in un secchio per far piazza pulita di tutti i germi. La candeggina, come anche l'acqua ossigenata, ha il vantaggio di non creare resistenze, al contrario dei prodotti con la denominazione di antibatterico (triclosan e triclocarbon) che sarebbe meglio evitare». Insomma, troppa igiene è dannosa anche per noi. Secondo diverse ricerche, i bambini cresciuti in case non superpulite permettono al loro sistema immunitario di allenarsi a difendersi dai germi. Se invece l'ambiente è sterile, o quasi, il sistema immunitario sviluppa con più facilità allergie e intolleranze.**

Detersivi più dolci e antiallergici

Sporcare il pianeta per pulire la casa? Succede quando si usano troppi detersivi in cui sono presenti sostanze tossiche. Ma le soluzioni "dolci" esistono e sono efficaci. Oltre ai prodotti tradizionali a basso costo come aceto, alcol e bicarbonato (tutti i consigli in *Curva naturale della casa* di Patrizia Garzena e Marina Tadiello, Fag, 12,90 euro) oggi si trovano in commercio diverse linee eco (marchi Ecolabel o Icea). Da provare, l'acido citrico anidro, ottimo anticalcare e igienizzante da diluire a piacere.

❖ Perché fa bene al Pianeta

Al posto dei prodotti chimici derivati dal petrolio e da altre sostanze dannose per l'ambiente, le formule ecologiche in commercio sono fatte con tensioattivi vegetali inoffensivi.

♥ Perché fa bene a noi

Usare detersivi ecologici può evitare dermatiti, asma e allergie, disturbi in aumento secondo uno studio dell'Associazione asmatici allergici. Oggi, poi, molte persone sono sensibili ai residui negli indumenti di ammorbidenti e tensioattivi.

➤ L'ultima novità

La linea di detersivi *Aequa* di Officina Naturae è prodotta dal commercio equosolidale con olio di cocco. Le sue caratteristiche: è dermocompatibile, cioè non irrita la pelle, e certificata Aiab detergenza pulita. Si trova in vendita online sul sito www.officinaturae.com.

un ambiente da amare

Nella dispensa cibi poco trattati, in cucina la raccolta differenziata, dentro la lavastoviglie un detergente che non lascia tracce. Sono scelte che proteggono la nostra salute. E che preservano pulita la natura per i nostri figli

Stop a confezioni ingombranti

Incredibile ma vero, in un anno ciascuno di noi produce spazzatura per sette volte il proprio peso. Se non vogliamo finire sommersi dall'immondizia, è inevitabile affidarsi alla raccolta differenziata, attiva ormai quasi ovunque. Diventa poi importante accumulare meno oggetti e imballaggi nella vita quotidiana (su www.fruwiki.com tante idee di riciclo). Intanto a Bonvicino (Brescia) è nato il primo centro commerciale sostenibile. In collaborazione con Legambiente, *Simply-Sma* è eco al cento per cento, con carrelli di plastica riciclata, impianti fotovoltaico e niente shopper di plastica. *Il Negozio leggero*, invece, ha appena aperto a Torino. Dal detersivo al make up, tutto è alla spina o a peso, niente imballaggi.

❖ Perché fa bene al Pianeta

I rifiuti inquinano le acque e sono una minaccia per le specie viventi. Con ogni nostro gesto di consumo possiamo decidere la qualità dell'ambiente.

♥ Perché fa bene a noi

L'inquinamento ha peggiorato molto l'aria delle città e sempre più bambini soffrono di asma e allergie. La cronaca, poi, ci ricorda che quello che mangiamo può essere avvelenato dalla spazzatura, come nel caso recente del latte di bufala alla diossina.

➤ L'ultima novità

La linea *I Naturale di Iper*: dai prodotti bio ai cosmetici, ai detersivi, tutto all'insegna dell'ecosostenibile, imballi compresi (www.iper.it).

La dispensa è a chilometro 0

La regola d'oro per fare la spesa? Rispettare i tempi della natura e i luoghi di produzione, che devono essere vicini, cioè "a chilometro zero". Parola di *Azzeroco2* (www.azzeroco2.it), gruppo nato per stimolare la coscienza ecologica nelle scelte di vita quotidiana e autore di *Incucina*, primo manuale di gastronomia ambientalista. La spesa si può fare dai *farmers' markets* (1.645 le aziende con vendita diretta, indirizzi su www.biobank.it). Un'altra soluzione è aderire a un Gas (Gruppi di acquisto solidale), cioè reti di persone che si mettono insieme per acquistare i prodotti di stagione direttamente dal contadino a prezzi convenienti (400 in tutta Italia, www.retegas.org).

❖ Perché fa bene al Pianeta

Pere dall'Argentina, carne dall'Olanda. Oggi le merci viaggiano, consumando energia e producendo inquinamento per il trasporto. Molto meglio scegliere i prodotti che crescono nella nostra zona o regione.

♥ Perché fa bene a noi

Se si acquistano i prodotti di stagione, si mangiano frutta e verdura che non sono stati nelle serre, e quindi non trattati con pesticidi e concimi.

➤ L'ultima novità

La spesa a domicilio, in una cassetta su misura per la famiglia, da 15 euro in su. In Lombardia e Veneto con Bioexpress (www.bioexpress.it), a Roma e dintorni con Zolle (tel. 0645553695, www.zolle.it).

L'acqua, risorsa da difendere

Oggi lo sappiamo: acqua e aria non sono risorse infinite. Una casa a impatto zero, quindi, non può sprecare acqua potabile per compiti come lo scarico del wc. Da subito si possono installare sciacquoni a doppia mandata. Per il futuro, le case saranno provviste di "reti duali", con acqua potabile per cucinare e lavarsi da una parte e una rete meno nobile dall'altra. Quanto al bere, chi vuole davvero essere eco rinuncia alle minerali: troppa plastica da smaltire e inquinamento nei trasporti. Per depurare l'aria, infine, ci sono le piante. Alcune, dal semplice ficus beniamina alla tillanzia, sono ottimi filtri anti-particolato e fumo.

❖ Perché fa bene al Pianeta

L'acqua non va sprecata. Ma ciascuno di noi ne consuma, solo per le necessità domestiche, 213 litri al giorno. Piccole attenzioni quotidiane per risparmiarla: chiudere il rubinetto quando ci si lava i denti e mentre ci si insapona nella doccia, riparare i rubinetti che perdono.

♥ Perché fa bene a noi

Il nostro corpo è fatto per circa due terzi di acqua, lo stesso rapporto che esiste sul Pianeta fra acque e terre emerse. Bere acqua pulita è fondamentale per l'uomo.

➤ L'ultima novità

Il filtro, catalizzatore e ionizzatore per acqua *Six Waters* di Progetto scudo (www.progettoscudo.it, tel. 0240092356) permette anche di avere acqua a diversi gradi di acidità e alcalinità (xx euro).

Per saperne di più

Un check-up alla casa, la lista dei produttori bio? Ecco le associazioni che danno tutte le informazioni

Gli indirizzi da conoscere

Agenzia Casaclima

Nata su iniziativa della Provincia di Bolzano, questa associazione è diventata un punto di riferimento per tutto il Paese grazie al primo sistema di certificazione energetica degli edifici. Specializzata in corsi di formazione per tecnici esperti in impianti per il risparmio energetico, organizza la Fiera Klimahouse (www.agenziacasaclima.it).

Anab e Inbar

L'Associazione nazionale architettura bioecologica (www.anab.it) e l'Istituto nazionale di bioarchitettura (www.inbar.it) riuniscono in Italia i progettisti esperti in bioedilizia e bioarchitettura. Ogni anno organizzano convegni e corsi di formazione, oltre a dare informazioni su tecniche, prodotti e sistemi di certificazione.

Best Up

È nato tre anni fa per diffondere e valorizzare le realtà produttive attente alla sostenibilità ambientale, economica e sociale. Organizza eventi, mostre, incontri aperti al pubblico, tutte occasioni per trovare e scambiare informazioni, condividere ricerche e contatti (www.bestup.it).

Domotecnica

Questa associazione rappresenta in Italia il meglio degli specialisti del risparmio energetico. Oltre mille tecnici e imprese qualificate che possono fare il check-up energetico alla casa per valuta-

La fiera Sana a Bologna

Un appuntamento da non perdere per gli appassionati del naturale, e per chi vuol sapere tutto sull'abitare sostenibile, è la fiera Sana di Bologna, che si svolgerà dal 10 al 13 settembre. Il più grande e qualificato Salone del naturale, alla ventunesima edizione, è dedicato oltre che alla casa anche all'alimentazione e al benessere. Tante le novità dall'Italia e da altri 50 Paesi, con un programma ricco di eventi e conferenze. Da visitare, *Il giardino dei semplici*, un giardino botanico ricostruito secondo gli antichi modelli rinascimentali, dove esperti di erboristeria incontreranno il pubblico. Da non perdere, all'interno della fiera, *Sanakids*, dedicato ai bambini e alle loro camerette. Tutte le informazioni sul sito www.sana.it o al numero 051282111.

re la situazione termica, di isolamento e di efficienza, prevedere gli interventi per ridurre lo spreco e installare all'occorrenza impianti più adeguati (www.domotecnica.it).

Enea

L'Ente per le nuove tecnologie, l'energia e l'ambiente è il principale referente per l'invio della documentazione all'Agenzia dell'entrate se si vuole ottenere la detrazione del 55 per cento prevista per gli interventi di riqualificazione energetica di una casa. Da segnare in agenda: il 30 ottobre a Rimini, si svolge Ecomondo, Fiera del recupero di materia ed energia e dello sviluppo sostenibile (www.enea.it, tel. 800985280).

Fsc

Il *Forest stewardship council* è il Consiglio internazionale per la gestione forestale sostenibile che salvaguarda boschi e foreste, certificando i produttori di legname che seguono precise regole di tutela del patrimonio naturale. Vi hanno aderito le principali aziende che producono in modo eco-sostenibile mobili, parquet, porte e finestre in legno (www.fsc-italia.it).

Isee Italia

La sezione italiana dell'*International solar energy society* promuove l'utilizzo di fonti energetiche rinnovabili. E aggiorna su leggi e forme di finanziamento pubbliche (www.isesitalia.it).

Paea

Progetti alternativi per l'energia e l'ambiente si occupa di energie rinnovabili, risparmio energetico, bioedilizia, educazione ambientale e offre servizi in questi campi (www.paea.it).

Wwf

Tra le iniziative di questa famosa organizzazione c'è quella di appoggiare associazioni e imprese che seguono una politica sostenibile. Per il settore casa-arredo, il Wwf ha messo a punto strategie per sensibilizzare i consumatori al risparmio energetico (www.generazioneclima.wwf.it).

Zoes

Zona equosostenibile è un nuovo portale per i consumatori attenti al risparmio e all'ambiente: dalla spesa biologica alle fonti di energia rinnovabili. Ci si può anche scambiare informazioni e consigli (www.zoes.it).