

Silvia Teodosi

SALVAREA PLANETEI ESTE POSIBILĂ (CHIAR ȘI DE ACASĂ!)

Ilustrații: Iris Biasio

Traducere: Ștefania Iordan

CUPRINS

<i>INTRODUCERE</i>	9
<i>CAPITOLUL 1</i> CASA NOASTRĂ – REGULI GENERALE	13
<i>CAPITOLUL 2</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN SUFRAGERIE	23
<i>CAPITOLUL 3</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN BUCĂTĂRIE	33
<i>CAPITOLUL 4</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN CĂMARĂ	47
<i>CAPITOLUL 5</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN CAMERA DE SERVICIU	59
<i>CAPITOLUL 6</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN BAIE	71
<i>CAPITOLUL 7</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN DORMITOR	81
<i>CAPITOLUL 8</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN CAMERA COPIILOR	91
<i>CAPITOLUL 9</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN GARAJ	103
<i>CAPITOLUL 10</i> SĂ SALVĂM PLANETA DIN GRĂDINĂ	113
<i>DICȚIONAR ORIENTATIV</i>	122
<i>NOTE BIBLIOGRAFICE</i>	126

LBRIS

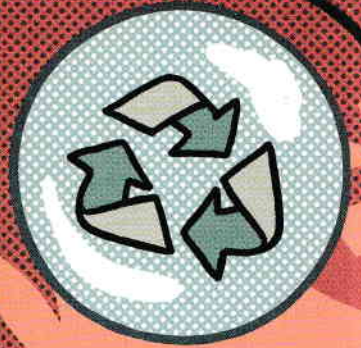
We know
books

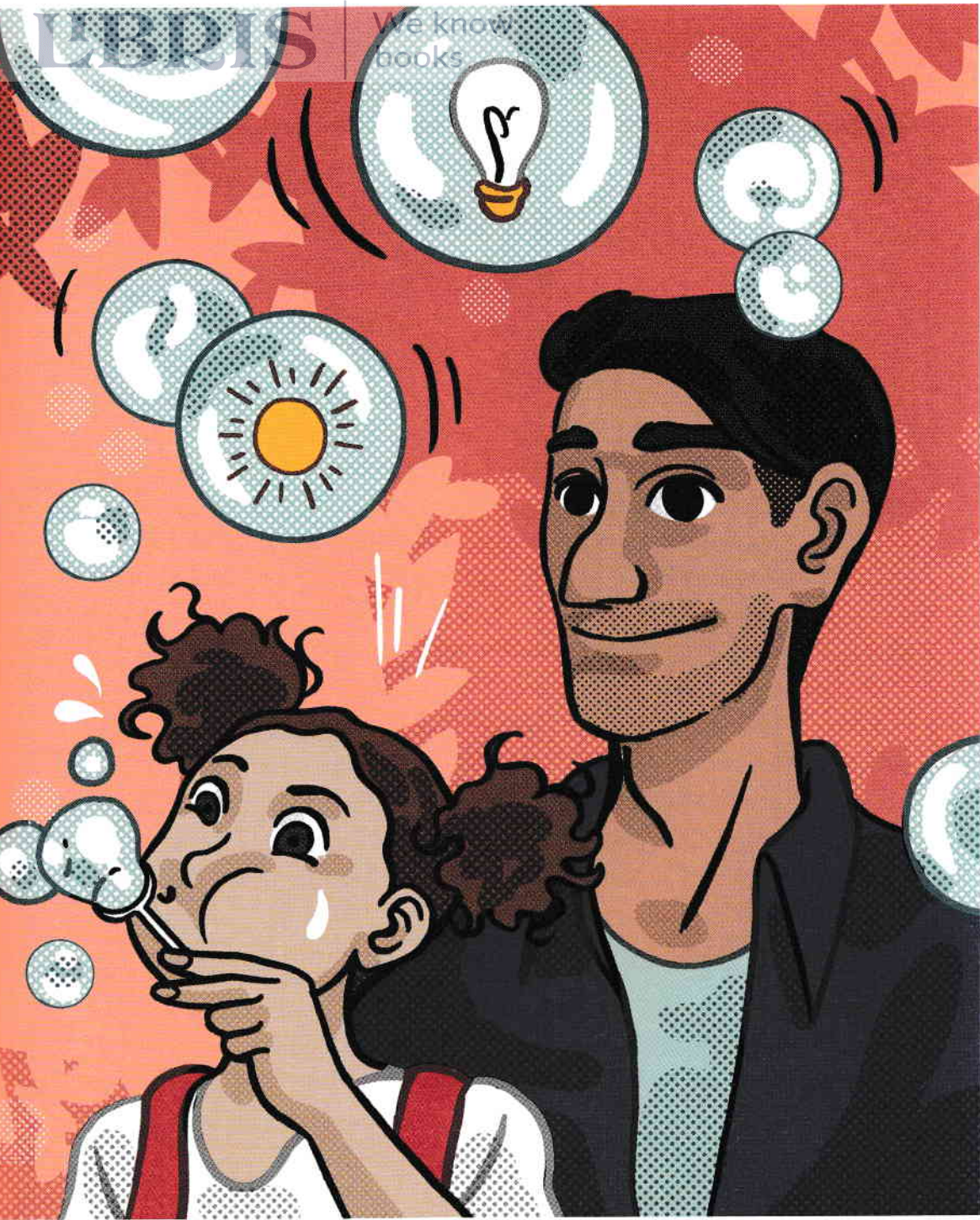
CAPITOLUL 1

CASA NOASTRĂ
REGULI
GENERALE

LIBRIS

We know books







O PRIVIRE DE ANSAMBLU

Înainte de a trece pragul locuinței noastre imaginare pentru a descoperi ce și cum putem face pentru a adopta acasă un stil de viață mai sustenabil din punct de vedere ecologic, să începem prin a cunoaște câteva reguli generale care se aplică întregii case. Cum putem folosi mai puțină energie și apă și cum putem evita poluarea cauzată de materialele și finisajele folosite pentru mobilierul nostru? Mai departe vă propun o serie de bune practici, dintre care unele necesită o investiție inițială, iar pe altele le putem pune în aplicare imediat.

ENERGIA ELECTRICĂ: CUM SĂ CONSUMĂM MAI PUȚIN?

Prima problemă pe care o abordăm este reprezentată de utilizarea și consumul de energie electrică în casă. Numai gospodăriile reprezintă patruzeci la sută din consumul total de energie din Europa.³

Ne-am întrebat vreodată oare de unde provine toată energia electrică de care avem nevoie? În prezent, majoritatea aparatelor din casele noastre trebuie să fie conectate la o priză, iar prizele par să nu fie niciodată suficiente pentru nevoile noastre. În ultimii ani, s-au făcut pași mari în domeniul energiei regenerabile, însă cea mai mare parte a energiei electrice este încă produsă din combustibili fosili, cum ar fi petrolul, cărbunele și gazele naturale. Dat fiind faptul că a renunța la orice dispozitiv electronic este un obiectiv care nu poate fi realizat fără a declanșa opoziții și răfuiele în casă, iată cum să economisim mai multă energie.

Dacă avem posibilitatea, ar trebui să luăm în considerare instalarea pe acoperișul casei sau pe balustrada balconului de panouri fotovoltaice pentru producerea de energie electrică. Apoi, să alegem electrocasnice cu clasa energetică C sau superioară și să renunțăm la aparatele vechi – ceea ce este vechi nu este întotdeauna și vintage. Pentru iluminatul locuinței, este bine să folosim becuri LED sau fluorescente, care durează mai mult și consumă mai puțină energie. De asemenea, putem instala și un dispozitiv pentru a regla intensitatea luminii: astfel, vom economisi bani și vom crea imediat în casă atmosfera perfectă. În cele din urmă, să nu uităm să folosim mașina de spălat rufe, uscătorul de rufe și mașina de spălat vase numai atunci când sunt umplute sau încărcate complet și în intervalul orar în care, în unele state, energia electrică este mai ieftină, de obicei seara și noaptea.

ÎNCĂLZIREA ȘI POLUAREA

Dacă vorbim despre impactul asupra mediului în casele noastre, nu putem omite încălzirea. Sistemele de încălzire din locuințele noastre sunt principala sursă de particule fine din aer (PM10 și PM25) în Europa.⁴ Pentru a reduce consumul, este esențial să ajungem la un compromis între nevoile noastre și sănătatea planetei. Iată câteva sfaturi despre cum putem utiliza mai eficient sistemul de încălzire din casa noastră.

Putem evita dependența de combustibilii fosili poluanți pentru a ne încălzi locuința prin combinarea unui sistem fotovoltaic cu o pompă de căldură. Sau putem să instalăm un cazan pe biomasă ori să facem un șemineu: ambele soluții utilizează combustibili de origine vegetală.

Indiferent de sistemul de încălzire ales, este utilă montarea pe calorifere de robinete termostatici cu temporizator, care ne permit să setăm temperatura perfectă pentru fiecare cameră, iar la sfârșitul iernii să știm exact cât am consumat. Nu uitați că, indiferent de modul în care este generată energia, pentru a optimiza utilizarea acesteia, trebuie ca termostatul să fie setat la 19-20 °C în timpul zilei și la 16-18 °C pe timp de noapte. Dacă plecăm pentru câteva zile de acasă, vom închide încălzirea. Atunci când suntem la serviciu sau la școală, vom reduce temperatura – mobila nu trebuie să stea caldă tot timpul! În orice caz, nu acoperim radiatoarele sau caloriferele cu panouri, perdele sau piese de mobilier, deoarece acestea reprezintă un obstacol în calea distribuției căldurii în întreaga încăpere.

APA, O RESURSĂ CARE NU TREBUIE IROSITĂ

Apa și consumul acesteia reprezintă o altă temă comună în multe zone ale casei. Fiecare dintre noi are nevoie de cel puțin 20 de litri de apă pe zi pentru a-și satisface nevoile de bază, dar noi consumăm aproximativ 250 de litri. Vi se pare imposibil? Nu este deloc așa, dacă luăm în considerare faptul că dintr-un robinet deschis curg aproximativ 12 litri de apă pe minut, în timp ce un duș de cinci minute necesită 60 de litri de apă.⁵ Cum putem reduce această risipă?

În primul rând, verificăm dacă nu există scurgeri în casă. Dacă trebuie să înlocuim sau să reparăm sistemul de instalații sanitare, vom folosi țevi din cupru: sunt mai rezistente și nu afectează calitatea apei.

La toate robinetele montăm reductoare de debit, care amestecă aerul cu particule mici de apă, ceea ce ne permite folosirea unei cantități mai mici de apă.

În bucătărie, spălăm legumele într-un castron sau într-un lighean, nu sub jetul de apă. Dacă nu folosim substanțe speciale pentru a igieniza fructele și legumele, putem refolosi apa pentru a uda plantele, de exemplu. Fiindcă cea mai mare parte a consumului de apă are loc în baie, aici putem face și cele mai multe schimbări pentru a reduce risipa. Este recomandat să instalăm un rezervor de toaletă cu cantitate de apă diferențiată și să facem un duș mai degrabă decât baie în cadă. În timp ce ne săpunim sau ne spălăm pe dinți, să închidem întotdeauna robinetul și să-l deschidem din nou doar pentru a ne limpezi.

AMENAJARE INTERIOARĂ DURABILĂ

Mobilierul reprezintă un alt element comun în toate casele, așa că este cazul să-l trecem în revistă și pe cel din locuințele noastre. Suntem siguri că biblioteca din PAL (plăci aglomerate din lemn) a fost o achiziție bună din punct de vedere ecologic? Poate că nu știți, dar lemnul presat este, în general, tratat cu clei și, prin urmare, conține formaldehidă, o substanță nocivă și periculoasă pentru sănătate.

În cazul pieselor de mobilier, lemnul reprezintă cu siguranță materialul ecologic prin excelență, dar alegerea acestuia nu este întotdeauna una sustenabilă. Prin urmare, dacă nu avem în casă un bun cunoscător al acestui material, ar trebui să înțelegem cum să ne alegem mobila și ce alternative ecologice ne poate oferi piața.

Astfel, pe lângă faptul că trebuie să evităm PAL-ul sau placajele fabricate din substanțe sintetice ori care conțin substanțe iritante și compuși organici volatili numiți COV, este indicat să optăm pentru lemn din păduri gestionate în mod responsabil. Pentru a recunoaște acest tip de produs, este suficient să căutăm mărcile FSC sau PEFC, care indică cele mai importante sisteme de certificare utilizate la nivel internațional.

Dacă nu suntem siguri de sustenabilitatea lui, ar trebui să evităm să cumpărăm lemn de esență tare exotic și să preferăm speciile europene, cum ar fi stejarul, castanul, pinul, ulmul, plopul, bradul, frasinul și mesteacănul.

Să ne amintim, de asemenea, că o alternativă pentru lemn este bambusul: o plantă exotică lemnoasă care crește rapid și nu are nevoie de un tratament special.

CUM ALEGEM VOPSELELE PENTRU A RESPIRA MAI BINE

La sfârșitul acestui capitol, vă propun să discutăm despre un subiect trecut prea des cu vederea, și anume utilizarea vopselelor și a lacurilor în casele noastre. Cum este aerul din locuințele noastre? Nu atât de sănătos pe cât ne-am putea imagina. Nouăzeci și cinci la sută dintre poluanții pe care îi respirăm se găsesc în interiorul locuințelor noastre.⁶ Printre principalele cauze se numără anumite vopsele folosite pentru pereți și mobilier. Aceste substanțe sunt toxice și pot dăuna sănătății noastre și mediului.

Dacă vrem să ne schimbăm obiceiurile pentru a proteja mediul înconjurător, trebuie să aflăm care sunt cele mai bune vopsele pe care le putem folosi pentru a zugrăvi sau pentru a readuce la viață măsuța de cafea din holul de la intrare.

Să începem prin a citi eticheta și fișa tehnică a vopselei sau a lacului pe care vrem să-l cumpărăm. Pentru pereți, este bine să alegem vopselele respirabile pe bază de apă, iar în ceea ce privește lacurile, vom verifica să nu conțină solvenți chimici toxici și compuși organici volatili (COV). Dacă suntem în căutarea unui produs total ecologic, în comerț se găsesc vopsele realizate cu pigmenți, solvenți și lianți de origine vegetală și minerală.

O alternativă mai puțin fundamentalistă, dar totuși ecologică, este reprezentată de vopselele ecologice, produse certificate ECOLABEL, care pot conține un mic procent de metale grele, cum ar fi plumbul și cobaltul, dar și o cantitate redusă de COV. Nu este însă cazul să ne alarmăm, deoarece în capitolul următor vom afla cum să purificăm aerul.

LBRIS

We know
books

CAPITOLUL 2

**SĂ SALVĂM PLANETA
DIN
SUFRAGERIE**

We know books



LIBRIS

We know
books





CENTRUL ACTIVITĂȚILOR

Vă propun să începem călătoria noastră virtuală, în căutarea risipei și a bunelor practici, într-o casă tipică, imaginară, cu sufrageria. Această cameră este centrul de greutate permanent al întregii locuințe: cu alte cuvinte, parcă printr-un efect magic de atracție, toate persoanele și toate obiectele ajung aici, conform unei legi a gravitației inevitabile.

Sufrageria este locul în care ne relaxăm și ne primim oaspeții, dar poate fi și camera potrivită pentru amenajarea unui punct de lucru. În orice caz, amenajarea și utilizarea acestui spațiu cu atenție față de mediul înconjurător ne vor ajuta să economisim energie și să câștigăm mai mult din punct de vedere al sănătății, permițându-ne o mai bună organizare a tuturor activităților pe care le desfășurăm aici.