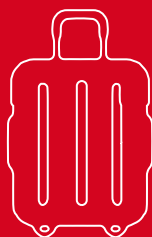




SOSTENIBILITÀ IN QUIZ

Mettiti alla prova



IMPEGNATI
a cambiare

 **ALTROCONSUMO**

Uniti da un accento

Fin dalle sue origini (più di 50 anni fa) Altroconsumo ha custodito nel suo stesso nome il valore e l'importanza di fare scelte consapevoli: la parola "altro", da sempre usata per guidare i consumatori a fare scelte di acquisto che tenessero conto soprattutto di qualità e prezzo, oggi viene declinata nei tanti ambiti del nostro vivere. Perché ogni nostra azione quotidiana è una presa di posizione ben precisa anche dal punto di vista etico: impatta sugli altri, sull'ambiente, sul benessere collettivo. **Impegnati a cambiare** è la definizione che abbiamo voluto attribuire a questo nuovo percorso, naturale evoluzione del ruolo che un'organizzazione come la nostra vuole interpretare nella società odierna. Vi chiederete: con quale accento va letta la parola "impegnati"? Impegnati con l'accento sulla e o sulla a? Va sempre bene, perché una società più giusta va costruita insieme.

Alessandro Sessa – Direttore Editoriale Altroconsumo

IMPEGNATI
a cambiare
 **ALTROCONSUMO**

Altroconsumo

**Sede legale, direzione,
redazione e amministrazione:**
via Valassina, 22 - 20159 Milano

Reg. Trib. Milano N. 116 del 8/3/1985
Copyright© Altroconsumo n. 291252
del 30/6/1987

Direttore responsabile:
Alessandro Sessa

Edizione luglio 2024

IMPEGNATI a cambiare

1. Usare una borraccia quando si è fuori casa è certamente meno inquinante che acquistare acqua nelle bottigliette: si può riutilizzare a lungo e così si riduce la quantità di rifiuti da imballaggio. Le borracce, però, non sono uguali dal punto di vista ambientale. Il materiale utilizzato per realizzarla, infatti, conta. Ogni tipo ha una diversa impronta ecologica in base proprio alla natura del prodotto. Abbiamo valutato l'impatto ambientale di 29 borracce composte da 11 materiali diversi. Sai dire quale, secondo i nostri test, è la più sostenibile?

- a** Borraccia in alluminio.
- b** Borraccia in vetro.
- c** Borraccia in Polietilene (PE).

2. Stai preparando una fantastica pasta alla carbonara, hai già l'acquilina in bocca! È il momento di scolare la pasta e tua moglie ti dice di conservare l'acqua ma tu la guardi in cerca di risposta. Attenzione però... in quale caso meglio evitarne il riutilizzo?

- a** Allungare i condimenti.
- b** Fare un pediluvio.
- c** Innaffiare fiori e piante.



3. Il figlio adolescente di Paolo ha un talento nel combinare pasticci. Mentre eravate in vacanza al mare, ha fatto cadere in acqua lo smartphone appena comprato. Paolo ha tenuto i nervi saldi e ha provato a farlo asciugare, ma al momento di accenderlo, non ha dato segni di vita. Lo ha anche portato in un negozio di riparazione, ma non c'è stato nulla da fare: il telefono è morto. Rifiutandosi di comprare un nuovo modello, ha optato per uno ricondizionato. Sai cosa significa?

- a** È un telefono di un vecchio modello, rimasto invenduto e reimmesso sul mercato a prezzo molto scontato.
- b** È un telefono usato, che è stato revisionato, pulito e poi rimesso in vendita.
- c** È un telefono di seconda mano rivenduto nello stato di usura in cui si trova.

4. SÌ O NO?

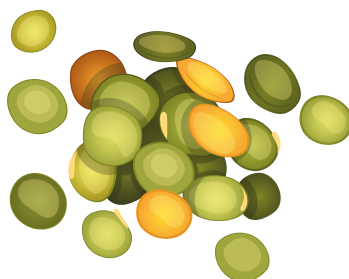
La tua vecchia lavastoviglie ha smesso di funzionare. Così hai dovuto comprarne una nuova. Per scegliere il modello più adatto alle tue esigenze, hai usato il nostro servizio di confronto. Adesso che il tuo nuovo elettrodomestico è in funzione, vuoi mantenerlo in forma il più a lungo possibile. Hai letto che una pulizia regolare del filtro è fondamentale. Per essere più ecologici il bicarbonato è la soluzione ideale. È vero?

SI

NO

6. Hai deciso di sostituire la carne con i legumi nella tua alimentazione quotidiana, o almeno di limitarne il consumo. Soffri di anemia e temi che i legumi non abbiano lo stesso apporto di ferro. Rispetto a una bistecca di manzo da 200 g, quanto ferro apporta una porzione di lenticchie cotte da 200 g?

- a** Circa la metà.
- b** Un terzo in più.
- c** Quasi nulla, le lenticchie contengono poco ferro.



5. VERO O FALSO?

Naturale è meglio. O forse no. Anna, ecologista convinta, ritiene che i tessuti naturali di origine vegetale (cotone, lino, canapa, denim) o animale (lana, seta, cuoio) siano più gentili con il pianeta, proprio perché naturali e quindi in gran parte biodegradabili. Al contrario, pensa che quelli sintetici, come nylon, poliestere, pvc, elastan, siano più inquinanti, perché sono ottenuti da polimeri a partire dal petrolio. Recentemente, però, hai letto che i capi realizzati con i tessuti sintetici fanno registrare le migliori performance ambientali. Tra questi il più sostenibile è il nylon, in particolare quello riciclato al 100%.

V

F



7. La bici è il mezzo più sostenibile per muoversi in città: fa bene a salute e ambiente. Lo sai perfettamente e per questo ami spostarti pedalando. Il problema però è quando ti fermi e vuoi parcheggiare la tua bici in sicurezza: quale tra questi è il migliore consiglio antifurto?

- a** Le rastrelliere scolapiatti, formate da un semplice archetto basso, sono la scelta migliore dove legare la ruota della bici.
- b** Legala sempre nello stesso posto, così da ritrovarla facilmente.
- c** Blocca il telaio e fissalo insieme alla ruota se è a sgancio rapido (o usa due diversi sistemi di bloccaggio).

8. In molte città italiane stanno prendendo sempre più piede i servizi di mobilità condivisa. Di che cosa si tratta?

- a** Noleggiare più mezzi di trasporto nella stessa giornata.
- b** Acquistare l'automobile in più persone.
- c** Noleggiare un mezzo di trasporto nella propria città condividendolo con altri utenti.

9. In casa cercate di fare scelte il più possibile attente all'ambiente, soprattutto tua figlia, tanto che a volte sembra di avere una piccola attivista per il clima che gira per casa. È stata proprio lei a notare che sulla confezione di un pacco di biscotti che hai comprato compare la scritta "Emissioni Zero". Hai letto che si tratta di una dicitura con cui le aziende mettono in risalto il proprio impegno nella riduzione delle emissioni di anidride carbonica. Ma cosa significa in concreto "Emissioni Zero"?

- a** È un impegno giuridico da parte dell'azienda a ridurre le proprie emissioni di CO₂.
- b** La CO₂ emessa per la produzione del prodotto è compensata da investimenti fatti dal produttore in progetti per la salvaguardia del clima.
- c** Quel prodotto è fabbricato con livelli molto bassi di emissioni di CO₂.

10. SÌ O NO?

L'amica di tua mamma ha notato che sul fondo delle bottiglie di plastica sono stampati alcuni numeri ed è convinta che indichino quante volte è possibile riutilizzare la bottiglia. Tua mamma le ha risposto che in realtà ha sentito che è una bufala e che le bottigliette di plastica sono pensate per essere usa e getta, quindi per essere utilizzate una volta soltanto. In casa, infatti, lei che beve solo acqua del rubinetto, usa le bottiglie di vetro. Ha ragione?

SI **NO**

11. La macchina del caffè è la tua preziosa alleata nelle giornate di smartwork. Fa il caffè in tempi brevi e il risultato è assicurato. Ultimamente, però, esce meno caffè del solito. Sulle istruzioni c'è scritto che occorre procedere alla decalcificazione dell'apparecchio. Come ti comporti, per avere una macchina efficiente e inquinare il meno possibile?

- a Scegli il prodotto decalcificante indicato nelle istruzioni.
- b Usi acido citrico diluito in acqua.
- c Utilizzi una soluzione di bicarbonato di sodio e acqua.

12. Apri il frigorifero e trovi il deserto dei tartari. Nessuno è passato a fare la spesa e l'unica alternativa al digiuno è una pasta in bianco, di cui però nessuno stasera ha voglia. Per fortuna c'è la pizzeria sotto casa. Ordini tre pizze e, dopo aver cenato, ti ritrovi con i tre cartoni della pizza vuoti. Dove li butti?

- a Dipende. Nella carta, se la scatola è pulita. Se invece ci sono residui di cibo, unto ed è sporca, nell'indifferenziata.
- b Sempre nell'indifferenziata.
- c In cantina, insieme agli scatoloni e ai cartoni che nel tuo condominio vengono raccolti a parte.



13. Sei sempre un po' stressato e nervoso e ogni giorno ti ripeti come un mantra che dovresti bere meno caffè. La giornata, però, non parte mai senza averne bevuto uno a casa, erogato dalla tua macchinetta. Da un po' di tempo stai cercando di fare scelte più rispettose dell'ambiente e per essere più sostenibile, ti hanno consigliato di provare le capsule "ricaricabili". Certo, questo significherebbe rinunciare alla praticità e alla velocità della capsula pronta ma l'ambiente ne gioverebbe: nel lungo periodo si spende meno e si producono meno rifiuti. In più si può personalizzare il caffè, scegliendo la miscela che più piace. Di quale materiale sono composte le capsule più sostenibili?

- a** Acciaio.
- b** Plastica.
- c** Alluminio.

15. Hai messo qualche soldo da parte e hai deciso di investire per farli crescere. Siccome sei sensibile ai temi della sostenibilità, hai chiesto al tuo consulente finanziario di usare i tuoi risparmi per investimenti sostenibili. Ti ha spiegato che nella finanza sostenibile vengono inserite valutazioni su tematiche che non sono di natura prettamente finanziaria ed economica. Si tratta dei cosiddetti criteri ESG, un acronimo le cui lettere indicano criteri diversi. Quali attività rientrano all'interno della lettera S?

- a** Gli aspetti ambientali: inquinamento, clima, rifiuti.
- b** Aspetti sociali, come trattamento economico dei lavoratori, inclusione, condizioni di lavoro.
- c** Aspetti societari, come il divario tra manager e dipendenti o correttezza fiscale.



14. VERO O FALSO?

Tommaso preferisce acquistare saponi liquidi. Il tuo amico dice di aver bandito le classiche saponette, perché i saponi liquidi sono più pratici e lavano meglio. Ma soprattutto, perché ha letto che sono più ecologici dato che contengono ingredienti che hanno un impatto minore sull'ambiente rispetto alle saponette. La questione principale dei saponi liquidi, sempre secondo Tommaso, è l'imballaggio, ma è sufficiente differenziarlo correttamente per risolvere la questione. Quello che Tommaso ha letto è vero o falso?



16. Frigorifero ordinato

Conservare gli alimenti al posto giusto aiuta a evitare sprechi. In frigorifero vanno tutti i prodotti freschi e deperibili. Non tutti sanno, però, che ogni zona ha una temperatura: ognuna serve a conservare meglio certi tipi di alimenti. È anche importante che il cibo sia sistemato in contenitori adatti. In questo frigorifero ci sono 7 errori. Sai trovarli?



17. Hai appena sostituito la tua auto e hai scelto un veicolo elettrico. La tua sensibilità ambientale ti ha spinto verso questa scelta, consapevole che ridurre le emissioni contribuisce alla lotta al riscaldamento globale e alla diminuzione di sostanze tossiche per l'uomo. Tuttavia, vorresti mantenere un certo grado di autonomia, evitando di dipendere esclusivamente dalle stazioni di ricarica pubbliche. Per questo motivo, hai deciso di installare una colonnina di ricarica domestica nel tuo garage. Conosci il suo nome?

- a Gas recharge.
- b Wall-box.
- c Supergas-box.

19. Ogni giorno Luca si sveglia e sa che dovrà correre più veloce dei rincari sulla benzina. Tuttavia ha scoperto che ci sono alcuni trucchi e precauzioni che consentono di risparmiare carburante, compresa l'adozione di uno stile di guida più efficiente. Quale tra questi consigli aiuta a risparmiare benzina?

- a Fare una manutenzione periodica all'auto.
- b Frenare senza scalare le marce.
- c Cercare di andare sempre alla velocità massima consentita così da arrivare prima.



18. VERO O FALSO?

Piove e fa freddo, la giornata al lavoro è andata storta e l'aperitivo con gli amici è saltato. Torni a casa e cerchi conforto nella cena: hai solo delle verdure in frigo e decidi di prepararti un'invitante vellutata, ma avresti preferito qualcosa di sfizioso per tirarti su il morale. Peli le carote e le patate, le bucce le tieni da parte: potresti saltarle in padella o fare delle chips, hai letto su internet che le bucce sono commestibili e anche buone, oltre che molto ricche di fibra.



20. Quando fai la spesa ti fai guidare nella scelta dei prodotti anche dai marchi che si trovano sulle confezioni, utili anche nel momento della raccolta differenziata. Sulla confezione della carta igienica campeggia la sigla FSC, immagini abbia a che fare con la sostenibilità e il rispetto dell'ambiente, ma proprio non hai idea di cosa voglia dire.

- a** È una sigla che indica che la carta proviene da foreste gestite secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.
- b** È una sigla che indica di non disperdere l'imballaggio nell'ambiente.
- c** È una sigla che invita a osservare le condizioni di smaltimento per garantirne il riciclo.



21. Cerchi di fare attenzione ai packaging e di differenziarli correttamente. Hai comprato un prodotto che ha l'imballaggio in bioplastica. Dopo l'uso, dove lo butti?

- a** Dipende: se non è compostabile, va nella plastica.
- b** Nella raccolta dell'organico.
- c** Nella raccolta della plastica.

22. Più volte sui giornali e in tv hai sentito parlare di particolato. Ma di cosa si tratta esattamente?

- a** Un'automobile particolarmente inquinante.
- b** Un mix di polveri sprigionato dalle auto nel traffico.
- c** Un'automobile green.



SOLUZIONI

- 1 **c** Nelle prove che hanno fatto i nostri esperti è emerso che il Polietilene è il materiale più sostenibile tra quelli analizzati: ottiene i valori di impatto ambientale più bassi e per questo l'abbiamo utilizzato come base di riferimento per un confronto con gli altri materiali. Per compensare il proprio impatto ambientale, vetro e alluminio richiedono 4 anni di utilizzo rispetto alla borraccia in Polietilene.
- 2 **c** Con l'acqua salata meglio non innaffiare fiori e piante, non avrebbero una vita lunga.
- 3 **b** Un telefono ricondizionato (ma vale anche per pc o altri apparecchi) ha subito un esame approfondito per verificare che funzioni correttamente e per liberarlo dalle tracce lasciate dal precedente proprietario. Eventuali parti rotte o logorate dal tempo vengono sostituite.
- 4 **NO** I filtri della lavastoviglie accumulano soprattutto grasso e per rimuoverlo è necessario un tensioattivo. Il bicarbonato di sodio non è molto efficace. Il filtro va pulito usando un vecchio spazzolino da denti con acqua e qualche goccia di detersivo per i piatti. C'è da dire che il bicarbonato non danneggia le superfici, quindi usarlo non è pericoloso per la lavastoviglie. Può essere utile per rimuovere tracce di sporco solido, contrastando la formazione di cattivi odori.
- 5 **Vero** Nonostante quello che siamo portati a pensare, dall'analisi del ciclo di vita (LCA) che abbiamo condotto, considerando tutte le fasi del ciclo di vita e diverse categorie di impatto ambientale (escludendo la diffusione di microplastiche) emerge che i capi più sostenibili sono proprio quelli realizzati con tessuti sintetici. A infliggere all'ambiente i costi maggiori sono, nell'ordine, pelle, seta, lana, cotone, denim, canvas (un cotone più resistente), lino e canapa.
- 6 **b** I legumi sono ricchi di ferro, in particolare le lenticchie, che, a parità di peso, ne contengono un terzo in più rispetto alla carne. Ma anche ceci o cannellini sono una buona fonte, tanto che, cotti, forniscono lo stesso quantitativo di ferro di una bistecca di manzo dello stesso peso.
- 7 **c** Per prevenire o rendere meno facile il furto della bici non basta avere un buon lucchetto; è importante bloccare sempre il telaio e non lasciarla mai legata a se stessa. Inoltre, per rendere difficile il lavoro dei ladri, meglio legare la catena più in alto possibile così non potranno aiutarsi appoggiando il tronchese a terra e facendo leva.
- 8 **c** Anche se l'automobile è ancora uno dei mezzi più utilizzati, negli ultimi anni stiamo cominciando però a usarla un po' meno negli spostamenti urbani, sostituendola con veicoli condivisi: auto, scooter, bici e monopattini elettrici.
- 9 **b** "Emissioni zero", "CO₂ zero", "Carbon neutral": sono esempi dei cosiddetti *carbon claim*, una forma di comunicazione in crescita con cui le aziende produttrici mettono in risalto il proprio impegno nella riduzione delle emissioni di anidride carbonica. Qualunque processo ha emissioni di CO₂ o altri gas e non è possibile non averne. Per essere più sostenibili, occorre prima ridurre queste emissioni migliorando i processi e riducendo i consumi e, in seguito, compensare quelle che non è possibile evitare, per esempio attraverso la piantumazione.
- 10 **Sì** Le bottiglie in PET sono progettate e commercializzate per essere usate una sola volta e poi smaltite. Un loro utilizzo prolungato potrebbe intaccarne le caratteristiche tecnologiche e chimiche, permettendo che la plastica venga a contatto più facilmente con gli alimenti. Usarle più volte è sconsigliabile anche dal punto di vista igienico, perché potrebbe verificarsi una contaminazione microbica. Il numero riportato sotto le bottiglie di plastica indica il polimero di cui è composta la bottiglia stessa.

- 11 **b** Il calcare presente nell'acqua si deposita all'interno della macchina, per rimuoverlo la soluzione più ecologica è l'acido citrico. I prodotti in commercio funzionano, ma in genere sono più inquinanti, il bicarbonato invece non funziona perché contro il calcare servono sostanze acide.
- 12 **a** Se sono puliti e senza residui di cibo, vanno nella carta. Se sono sporchi, bisogna dividere: i resti di cibo nell'umido; il coperchio pulito nella carta; la parte sporca nell'indifferenziata.
- 13 **a** Per evitare totalmente di produrre rifiuti la miglior scelta sono le capsule in acciaio con coperchio in acciaio.
- 14 **FALSO** In realtà è vero proprio il contrario. Le saponette solide sono più ecologiche perché non necessitano conservanti e sono a base di sostanze grasse di origine naturale. I saponi liquidi non sono invece propriamente saponi, ma sono una miscela di tensioattivi, sostanze lavanti, agenti schiumogeni e regolatori del pH. In genere i tensioattivi hanno un impatto ambientale maggiore. Ma attenzione, perché anche alcune saponette solide non sono veramente a base di sapone, ma contengono una miscela di tensioattivi molto simile a quelle dei saponi liquidi.
- 15 **b** La S riguarda gli aspetti sociali degli investimenti in finanza sostenibile, per dare una definizione estremamente sintetica e semplice, si può dire che ci si riferisce a tutti i fattori che rappresentano il rapporto tra un'azienda o un'attività economica e le persone. In questa categoria rientrano tutti quegli aspetti che sono legati al come un'azienda tratta i propri lavoratori. La E si riferisce agli aspetti ambientali e la G a quelli di *corporate governance* (l'insieme delle regole e delle procedure con cui viene condotta una società).
- 16 1. Il latte è nell'anta; 2. Le uova sono nella parte alta dell'anta; 3. Il pesce è insieme alla frutta; 4. Le salsicce non sono poste in un contenitore o sacchetto chiuso; 5. Il formaggio è nel ripiano più alto e non è posto in un contenitore; 6. La mortadella non è posta in un contenitore; 7. La brocca con il succo non è coperta.
- 17 **b** Per i viaggi lunghi o per chi fa centinaia di chilometri al giorno, l'auto elettrica comporta ancora qualche difficoltà e richiede una maggiore pianificazione del viaggio, vincolata soprattutto ai tempi di ricarica e alla disponibilità di colonnine. Avere una wall-box (colonnina di ricarica domestica, da installare nel garage o nel posto auto) ti permette di non dipendere dalle ricariche pubbliche, non sempre disponibili.
- 18 **VERO** Le bucce delle verdure sono molto più ricche in fibra della polpa, ed è possibile usare anche altri scarti delle verdure, come la buccia della zucca oppure le foglie del cavolfiore. Meglio evitare le bucce di patate "vecchie", che presentano germogli e parti verdi, per la maggiore presenza di solanina, sostanza potenzialmente tossica se consumata in grandi quantità.
- 19 **a** Una manutenzione periodica della propria automobile non serve solo a mantenere l'efficienza del motore, ma anche a minimizzare i consumi, che invece aumentano sensibilmente se in strada si compiono accelerazioni e frenate brusche. Meglio accelerare dolcemente, cambiando le marce senza salire troppo di giri e cominciare a rallentare dolcemente già quando si capisce che bisognerà fermarsi, come a uno stop o un semaforo che sta diventando rosso.
- 20 **a** In presenza di questo logo, il legno o derivati (carta) provengono da foreste gestite secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. La certificazione è rilasciata dal *Forest Stewardship Council* (organizzazione no profit nata in Canada nel 1993) dopo controlli effettuati sulle foreste di origine e nelle varie fasi di produzione.
- 21 **a** Per bioplastica si intende una plastica realizzata da materie prime rinnovabili (per esempio canna da zucchero, mais...) ma non è detto che sia anche compostabile: se non è specificato, anche la bioplastica si raccoglie con la plastica.
- 22 **b** Il particolato è un mix di polveri che può avere un'origine naturale, quando proviene da incendi, eruzioni vulcaniche o erosione delle rocce, ma spesso deriva dalle attività dell'uomo: processi industriali, l'edilizia e il traffico di veicoli.

CALCOLA IL TUO PUNTEGGIO

Per calcolare il tuo punteggio, rispondi a tutte le domande, poi attribuisce i punti a ogni risposta corretta seguendo le indicazioni date qui sotto. Infine leggi il profilo corrispondente.

Domanda a risposta multipla

1 punto per ogni risposta corretta.

Sì o No / Vero o Falso

1 punto per ogni risposta corretta.

Parole mancanti

1 punto se hai inserito correttamente tutte le parole.

Frigorifero ardinato

1 punto se hai individuato 4 errori.

2 punti se li hai individuati tutti.

Da 1 a 7 - CONSUMATORE DISTRATTO

Quante volte ti sarai sentito dire che "sei bravo ma non ti applichi". Un po' distratto negli acquisti, ti sarà capitato di cadere nelle "bufale" che girano in rete. Si può sempre migliorare, noi crediamo in te!

Da 8 a 15 - CONSUMATORE INFORMATO

C'è da dire che sei un tipo informato, non smetti mai di prendere appunti, leggi, ti informi e per questo motivo le cose le sai. Ogni tanto te le dimentichi, ma a chi non è mai capitato. Niente paura, Altroconsumo è qui per questo!

Da 16 a 23 - CONSUMATORE DILIGENTE

Non ti sfugge nulla: sai tutto sulla mobilità, sei un asso della tecnologia, leggi tutte le etichette al supermercato e la raccolta differenziata per te è un gioco da ragazzi. Ottimo, continua così!

Se vuoi metterti
ulteriormente
alla prova, puoi
richiedere la nostra

inpratica **QUIZ**



InPratica - Quante ne sai?

La nostra nuova edizione
della guida con quiz e giochi
riservati agli adulti curiosi.

altroconsumo.it/store/inpratica