



**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### CONSIGLIO DELLA SETTIMANA

Cucina  
dell'ufficio

## Cucina, cibo e bevande

- **Pulite le spirali** dietro il frigo periodicamente.
- Utilizzate la **lavastoviglie solo quando è piena**.
- Usate **lampadine a basso consumo**.
- **Non riscaldate più acqua** per il vostro te/caffè **di quanto ne sia necessaria!**
- **Evitate** tazze, piatti e posate **usa e getta! Dotatevi di sufficienti tazze e piatti per tutti.**
- **Comperate le vettovaglie da cucina all'ingrosso** ed evitate prodotti con imballaggi eccessivi.
- **Mangiate cibo "low carbon"** – Scegliete prodotti locali, stagionali, biologici e caffè e the equo solidali.





## Cucina, cibo e bevande

La cucina dell'ufficio è spesso il luogo in cui vi ritrovate per pranzare e scambiare due chiacchiere e per fare una pausa dal lavoro.

La cucina "amica dell'ambiente" dell'ufficio è un po' più di questo: è il luogo dove provate a cucinare e mangiare nel modo più sostenibile possibile, dove utilizzate dispositivi a basso consumo energetico e dove effettuate le pulizie in modo "eco", così da risparmiare energia, denaro e in cui è possibile fornire esempio e perché no ispirazione ad altri dipendenti che così possono trasferire queste buone pratiche anche a casa loro.



Come sentirsi a casa in una cucina di ufficio ©  
Foto: Laura Pedrick per The New York Times

### Apparecchiature

1. **Pulite le spirali dietro al frigo periodicamente.** La polvere impedisce al frigo di raffreddare in modo opportuno. La temperatura ottimale per il frigo è di 5°C mentre quella del freezer dovrebbe essere -18°C.
2. Se possibile, **non posizionate il frigo vicino a un radiatore.**
3. Se dispongono di una luce di stand-by, staccate dalla rete tutte **le piccole apparecchiature che non sono utilizzate** (bollitori, tostapane, ecc).
4. **Usate lampadine ad alta efficienza** – durano di più e contribuiranno alla riduzione delle bollette elettriche. Le lampadine a LED durano fino a 10 volte in più delle compatte fluorescenti e consumano solo 2-17 Watt di energia elettrica.
5. Quando dovete cambiare una macchina, comprate dispositivi per cucina a basso consumo energetico.

### Utilizzo delle apparecchiature

6. **Non mettete cibo caldo** in frigo.
7. Usate la **lavastoviglie solo a pieno carico**.
8. **Usate un bollitore coperto o un bollitore elettrico per bollire l'acqua;** è più veloce e consuma meno energia.
9. **Non riscaldate più acqua** per il vostro the/caffè **di quanta ne sia necessaria!**
10. Siate responsabili per il consumo di acqua e **installate riduttori di flusso nei rubinetti**.

### Consumabili

11. **Evitate** tazze, piatti e posate **usa e getta!** Assicuratevi che ci siano tazze, piatti, posate e bicchieri a sufficienza per tutti.
12. **Comprate le vettovaglie da cucina all'ingrosso** ed evitate prodotti con imballaggi eccessivi.
13. **Usate sacchetti per la spazzatura biodegradabili.**

### Mangiate "low carbon"

14. **Evitate gli imballaggi.**
15. **Riducete il consumo di carne e di latticini.**
16. **Scegliete prodotti locali, stagionali e biologici, nonché caffè e the equo-solidali.**
17. **Non sprecate cibo!**





**SAVE  
@WORK**



## Consigli per risparmiare energia



### Consigli top per campioni

- I. **Riducete i rifiuti della cucina** – compostate tutte le volte che potete e qualsiasi cosa possibile! Il compostaggio urbano può sembrare difficile e strano, ma solo fino a quando non iniziate a farlo! ☺ Esistono numerose [guide](#) e sistemi di compostaggio per assistervi, sia in ambienti interni che esterni.
- II. **Avviate un erbario o un orto di ufficio.** I loro prodotti vi daranno soddisfazione e inoltre potrete usare qui il compost ricco di nutrienti del vostro ufficio come un fertilizzante naturale! Non c'è bisogno di grandi spazi – qualsiasi spazio fuori dall'edificio in cui possiate mettere alcuni vasi di erbe alla luce o piantare una manciata di verdure sarà perfetto. Potete anche provare l'idea del "[giardino a testa in giù](#)".

### Puoi anche...

#### Prodotti per la pulizia

Assicuratevi di non utilizzare (voi o la ditta appaltata per le pulizie) **detergenti con troppi agenti chimici nella cucina!** Potete anche realizzare voi prodotti per le pulizie "naturali" (ad esempio 2 parti di aceto e 1 parte di acqua in una bottiglia spray)!

**Non usate asciugamani di carta!** Comprate tovaglioli di stoffa per uso generale, canovacci lavabili per i vostri piatti e spugne per la pulizia.

### Lo sapevi che?

**Circa un terzo dei nostri rifiuti è compostabile.** Se li recuperiamo compostandoli ed evitiamo che finiscano in discarica, possiamo ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e l'inquinamento delle falde e possiamo utilizzarlo come fertilizzante naturale.

### Ulteriori approfondimenti e idee:

[10 ways to make your kitchen more green](https://www.americanexpress.com/us/small-business/openforum/articles/18-ways-to-save-and-go-green-in-the-office-1/)

[Upgrade Your Midday Meal](#)

[How to Compost at Work](#)

[How Composting at the Office can Raise Morale](#)

#### Fonte(i):

<https://www.americanexpress.com/us/small-business/openforum/articles/18-ways-to-save-and-go-green-in-the-office-1/>

<http://www.grinningplanet.com/2005/11-15/green-kitchen-office-kitchen-article.htm>



UfficiosalvaEnergia



Finanziato nell'ambito del Programma  
Horizon 2020 dell'Unione Europea.