

# ENTENER E SE FÈR ENTENER

**Codejel de bona creanza per respetèr l'ambient.**

Regole di condotta per il rispetto dell'ambiente.

Rules of conduct to be more eco-friendly.

Tipps für ein umweltfreundliches Leben.



**N picol manual per l sparagn de l'èga e de la energies e per smendrè la  
produzion de la scoadies.**

Idees, consees, curiositàdes e dotrei regoles per redujer l dan che vigniun  
fèsc al ambient te la vita da duc i dis.

**Piccola guida al risparmio idrico, energetico e al contenimento della  
produzione dei rifiuti.**

Idee, spunti, curiosità e qualche regola per diminuire l'impatto che ciascuno  
di noi ha sull'ambiente nella vita quotidiana.

**A mini guide to saving water and energy and reducing waste production.**  
Ideas, tips, trivia and a few rules for reducing the impact we each have on the  
environment in our daily lives.

**Kurzanleitung, um Wasser und Energie zu sparen sowie weniger Müll zu  
produzieren.**

Ideen, Anregungen, Wissenswertes und einige Regeln, um die Auswirkungen  
zu verringern, die jeder von uns tagtäglich auf die Umwelt hat.

N gran detelpai a mia compagnes de lurier: Evelyn, Loreta, Annarita,  
Sabrina e Doris.



# INDESC

Indice

Index

# 01

ÈGA  
Acqua  
Water  
Wasser

# 02

ENERGIA  
Energia  
Energy  
Energie

# 03

REFUDAM  
Rifuto  
Waste  
Abfälle





# 01

ÈGA  
Acqua  
Water  
Wasser

na ressorsa preziosa e semper più schèrsa, de chela che à de besegn duta la creatures. Senza èga no l'é vita!

**ITA** una risorsa preziosa sempre più scarsa, indispensabile per tutti gli esseri viventi. Senza acqua non c'è vita!

**ENG** an increasingly scarce yet precious resource, vital for all living beings. There is no life without water!

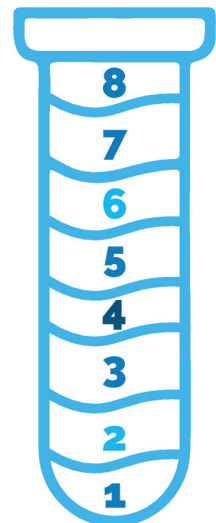
**DEU** eine wertvolle Ressource, die immer knapper wird und für alle Lebewesen lebensnotwendig ist. Ohne Wasser gibt es kein Leben!

- a. lec i consees per dezipèr manco èga te la vita da vigni di;
- b. encoloresc la pèrts co la bona pratèghes che no te cognoscees;
- c. vèrda tenc litres de èga che te pes amò sparagnèr;
- d. segnete la bona pratèghes che te ves te meter dant.

- a. leggi i consigli per sprecare quotidianamente meno acqua;
- b. colora le sezioni relative alle buone pratiche che non conoscevi;
- c. verifica quanti litri di acqua puoi ulteriormente risparmiare;
- d. appuntati le buone pratiche che vuoi attuare.

- a. read the tips to waste less water every day;
- b. color the parts related to good practices you didn't know about;
- c. check how many liters of water you can save further;
- d. mark the good practices you want to implement.

- a. Lesen Sie die Tipps, um jeden Tag weniger Wasser zu verschwenden;
- b. Färben Sie die Teile, die sich auf bewährte Praktiken beziehen, von denen Sie nichts wussten;
- c. Prüfen Sie, wie viele Liter Wasser Sie noch einsparen können;
- d. Markieren Sie die bewährten Praktiken auf, die Sie implementieren möchten.





## Èga che vegn dezipà te cèsa:

Acqua sprecata in casa:

Water wasted in the home:

Zuhause verschwendetes Wasser:

30 litres se se lascia corer l'èga endèna che se se lèva i dents

30 litri lasciando il rubinetto aperto mentre ci si lava i denti

30 litres by leaving the water running while brushing our teeth

30 Liter, wenn Sie das Wasser beim Zähneputzen laufen lassen

**1**

20 litres se se lascia corer l'èga endèna che se se fèsc la bèrba

20 litri lasciando il rubinetto aperto mentre ci si rade

20 litres by leaving the water running while shaving

20 Liter, wenn Sie das Wasser beim Rasieren laufen lassen

**2**

20 litres al dì se no se दौरa la vascheta più picola de l'èga del closet

20 litri al giorno se non si usano scarichi a flusso differenziato nei wc

20 litres a day by using the single flush button on the toilet

20 Liter pro Tag, wenn Sie keine 2-Mengen-Spültechnik verwenden

**3**

40/60 litres vigni outa che te fès jir la machina da lavèr o chela da

lavèr ju no ciarièda deldut

40/60 litri per ogni lavaggio di lavatrice e lavastoviglie non a pieno carico

40/60 litres each time we run the washing machine or dishwasher with only half a load

40/60 Liter pro Wasch- oder Spülgang, wenn die Waschmaschine oder die Spülmaschine nicht

voll beladen ist

**4**

100 litres se se lava l'auto co la slauch enveze che co na candola e na sponja

100 litri se si lava l'auto con il tubo di una pompa invece che con secchio e spugna

100 litres if we wash the car with a jet wash instead of a bucket and sponge

100 Liter, wenn Sie Ihr Auto mit Pumpe und Schlauch waschen anstatt mit Eimer und Schwam

**5**

75% de più se se se fèsc l bagn enveze che la doccia

75% in più se si fa il bagno invece della doccia

75% more if we take a bath instead of a shower

75% mehr, wenn Sie baden anstatt zu duschen

**6**

8 litres vigni menut de più de doccia

8 litri ogni minuto extra di doccia

8 litres for each minute longer we spend in the shower

8 Liter pro Minute zusätzliches Duschen

**7**

4 litres vigni outa che se lava fruc e ortames sot l'èga che cor

4 litri ogni volta che si lava frutta e verdura con acqua corrente

4 litres each time we wash fruit and vegetables using running water

4 Liter jedes Mal, wenn Sie Obst und Gemüse unter fließendem Wasser waschen

**8**



## RECORDA...

Ricorda...

Remember...

Gut zu wissen...

dage èga a la plantes da sera, do l fiorir del soreie l'èga la svampa manco en prescia.

**ITA**

annaffia le piante la sera, dopo il tramonto l'acqua evapora più lentamente.

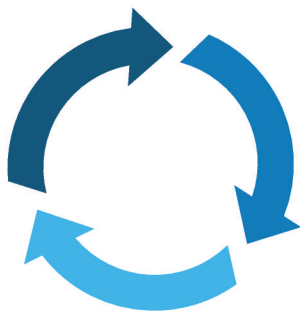
**ENG**

Watering plants in the evening, after sunset, means the water will evaporate more slowly.

**DEU**

gießen Sie Ihre Pflanzen abends, nach Sonnenuntergang verdampft das Wasser langsamer.





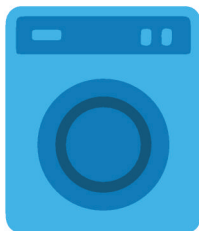
## BINA SU E DOURA ENDODANEF

Raccogli e riutilizza

Collect and re-use

Auffangen und wiederverwenden

Èga de la machina da sièr, demineralisèda la va benon per:



- neteèr l'acèl inox;
- lavèr su i fons, la plotes e i vieresc senza lascèr ju cerchies e risses burtes da veder;
- fèr l'esciva o meter en smoi la massaries per les lavèr dantfora o lavèr fora la taces;
- empienir i entumiadores;
- lavèr l'auto e empienir la vascheta de l'èga di netavieresc del auto;
- lavèr i chiavei, coscita da i aer più bie e morbiesc.

## ITA

Acqua dell'asciugatrice, demineralizzata perfetta per:

- pulire l'acciaio inox;
- lavare i pavimenti, le piastrelle e i vetri senza lasciare aloni o inestetiche striature;
- lavare il bucato a mano oppure mettere in ammollo i capi da smacchiare o pretrattare;
- riempire gli umidificatori;
- lavare la macchina e riempire la vaschetta dei tergilcristalli dell'auto;
- lavare i capelli per maggiore lucentezza e morbidezza.

## ENG

### Tumble dryer water is distilled water and is perfect for:

- cleaning stainless steel;
- cleaning the floors, tiles and glass without leaving marks or unsightly streaks;
- handwashing clothes or soaking clothes that are stained or need treating before washing them;
- filling up humidifiers;
- washing the car and filling up the windscreen washer bottle;
- washing hair for more shine and softness.

## DEU

### Trocknerwasser, vollentsalzt und perfekt geeignet:

- um Edelstahl zu reinigen;
- um Fußböden, Kacheln und Scheiben schlieren- und streifenfrei zu reinigen;
- für die Handwäsche oder um Kleidung mit Flecken einzuweichen oder vorzubehandeln;
- um Luftbefeuchter zu füllen;
- für die Autowäsche und um Scheibenwischwasser nachzufüllen;
- zum Haarewaschen, um ihnen mehr Glanz und Geschmeidigkeit zu verleihen.





### Éga te chela che se à chet la pasta, dourela ence per:

- desgrassèr i piac dant de i lavèr ju, per durèr manco saon;
- chejer tel vamp;
- meter en smoi fajei, cousoi e autra sorts de bajenes;
- fèr brec, supes, minestrans e sos;
- fèr pan e pèsta con ite levà;
- fèr ite pèsta da sèl per se mateèr coi bec;
- fèr n bagn ai piesc de contra l'enfiadujum;

## ITA

### Acqua di cottura della pasta, utilizzala anche per:

- sgrassare i piatti, così da ridurre l'uso del detersivo;
- cuocere al vapore;
- ammolare i legumi;
- cucinare brodi, zuppe, minestrone e salse;
- preparare pane e lievitati;
- impastare pasta e sale per giocare coi bimbi;
- fare un pediluvio contro il gonfiore;

## ENG

### Pasta cooking water can also be used for:

- de-greasing plates, thus reducing use of detergent;
- steam cooking;
- soaking legumes and pulses;
- cooking broths, soups and sauces;
- making bread and dough products;
- kneading dough and salt for children to play with;
- foot baths to reduce swelling;

# DEU

## Nudelwasser, kann auch verwendet werden:

- um Edelstahl zu reinigen;
- um Fett von Tellern zu lösen, um Geschirrspülmittel zu sparen;
- zum Dampfgaren;
- um Brühen, Suppen, Gemüsesuppen und Saucen zuzubereiten;
- um Brot und Teige herzustellen;
- um Salzteig zum Basteln mit Kindern herzustellen;
- für ein Fußbad gegen geschwollene Füße;





### SAEESTE CHE...

Lo sapevi che...

Did you know that...

Wusstest du, dass...



l'éga de la pasta la é da cola e sèi minerèi, la va ben per desgrassèr canche se lèva ju e la va benon ence de contra l'enfiadujum.

### ITA

l'acqua di cottura della pasta è ricca di amido e sali minerali, ha un incredibile potere sgrassante ed è ottima anche per alleviare il gonfiore alle gambe.

### ENG

that pasta cooking water is rich in starch and mineral salts, has incredible de-greasing power and is great for relieving swollen legs.

### DEU

Nudelwasser reich an Stärke und Mineralstoffen ist, eine erstaunliche fettlösende Wirkung hat und wunderbar gegen geschwollene Füße hilft.





## 02

### ENERGIA

Energia

Energy

Energie

La ressourses inant o do les fenirà; les vegn durèdes per dededut e les vegn trop dezipèdes!

L pianet à de besegn de nosc didament: vigniun pel smendrèr la दौरa de energia per no desfrutèr endester l ambient.

### ITA

Le risorse non sono infinite; hanno un'infinità di usi e ... sprechi!

Il pianeta ha bisogno del nostro aiuto: ognuno può contenere il consumo energetico per non pesare in maniera inutile sull'ambiente.

### ENG

A finite resource with an infinite number of ways to use it and... waste it!

Our planet needs our help: we can each limit our energy consumption so that we do not unnecessarily impact the environment.

### DEU

Keine unendlichen Ressourcen, die unendlich genutzt und ... verschwendet werden!

Der Planet braucht unsere Hilfe: jeder kann den Energieverbrauch senken, um die Umwelt nicht unnötig zu belasten.



## REGOLE PER SMENDRÈR I CONSUMES:

Regole per contenere i consumi:

Rules for reducing consumption:

Regeln zur Senkung des Energieverbrauchs:

Segna co na X che che te fès jà e sotrissea la regoles che te piajessa proèr a meter en pratega

- va a proveder apede cèsa, tegn su la boteighes e la produziuns dal post. Portèr stroz prodoc comporta la doura de energia, e donca maor entesseament;
- canche te vès stroz peissa al ambient, tol l'auto manco che te cognes, canche te te endrezes a jir do mistieres vèrda de l'fèr con ferstont o spartesc l'viac con zachei;
- met vèrda a la temperatura, ence demò 1 degré de più o de manco del climatizador smendra l'consum (5/10%) e l' desfrutament del ambient;
- tegn serà i ujes de la cambres d'invern e la griles d'istà, coscita da lascèr che l'aria se destempree a na vida naturèla;
- muda fora i peires da la lum con chi che à n'auta efizienza energetica (che doura manco energia) e recordete de destudèr semper la lumes che no serf;
- enzeze che n computer da desch cern n computer da tascia, l' consuma 5 outes de manco. Met l'opzion del sparagn de energia;
- destuda l' computer se te peisses de no l' durèr per vèlch ora e recordete de l' destachèr ence dal eletrich;
- cèria l' fonin tacà tel eletrich demò per l' temp che serf - no duta net - e destaca l' cèria-bateries canche te ès fenì de l' ciarièr;
- soprescia demò chel che l' é de besegn, l' fer da soprescèr l' é un di aparac eletrics da cèsa che consuma de più.

Spunta le regole che già metti in pratica ed evidenzia quelle che vorresti provare a fare in futuro

## ITA

- acquista vicino a casa e sostieni i negozi del vicinato e le filiere con prodotti locali. I trasporti eccessivi consumano energia e inquinano;
- muoviti pensando all'ambiente: utilizza l'auto il meno possibile, quando programmi un'uscita per fare commissioni organizzati per efficientare i tuoi spostamenti o condividi il tragitto con qualcuno;
- regola la temperatura, anche 1 solo grado di climatizzazione, in più o in meno, riduce i consumi (5/10%) e l'impatto ambientale;
- chiudi le porte dei differenti ambienti in inverno e le tapparelle l'estate, aiuterai la climatizzazione naturale;
- sostituisci le lampadine tradizionali con quelle ad alta efficienza energetica e ricordati di spegnere le luci che non servono;
- scegli un computer portatile rispetto ad un PC, consuma 5 volte meno. Imposta l'opzione del risparmio energetico;
- spegni il computer se prevedi di non utilizzarlo per almeno qualche ora e ricorda di staccare anche la presa della corrente;
- ricarica il tuo smartphone lasciandolo attaccato alla corrente solo il tempo necessario (non tutta la notte) e stacca dalla presa il caricabatterie una volta terminata la ricarica;
- stira solo il necessario, il ferro da stiro è uno degli elettrodomestici che consuma di più.



Tick the rules you already apply and underline those you would like to implement

## ENG

- shop close to home and support local shops and supply chains with local products. Excessive transport consumes energy and produces more pollution;
- travel with the environment in mind: use cars as little as possible, when planning errands you should organise your journey so that it is more efficient or car share with someone else;
- adjust the temperature, just 1 degree lower in the winter or higher in the summer reduces consumption (5/10%) and your impact on the environment;
- closing the doors in the different rooms in the winter or closing the shutters in the summer help to maintain natural climatization;
- replace conventional light bulbs with energy-efficient ones and remember to switch off lights you do not need;
- choose a laptop instead of a desktop computer because a laptop consumes 5 times less energy. Set up the energy saving option for the battery;
- switch off the computer when you are not planning to use it for a couple of hours and remember to unplug it;
- charge a smartphone only for as long as necessary (not overnight) and unplug the charger when charging is complete;
- iron only the bare necessities, the iron is one of the most energy-consuming appliances in the home.

Markieren Sie die Regeln, die Sie bereits anwenden, und unterstreichen Sie diejenigen, die Sie in der Zukunft ausprobieren möchten.

## DEU

- kaufen Sie vor Ort ein und unterstützen Sie die Geschäfte in Ihrer Nachbarschaft und die lokale Produktion. Zu lange Transportwege verbrauchen Energie und schaden der Umwelt;
- achten Sie bei der Fortbewegung auf die Umwelt: fahren Sie so wenig wie möglich Auto, wenn Sie etwas erledigen müssen, dann planen Sie Ihre Route so effizient wie möglich oder bilden Sie Fahrgemeinschaften;
- regeln Sie die Temperatur, nur 1 Grad mehr oder weniger reduziert bei der Klimatisierung den Verbrauch (5/10%) und die Auswirkungen auf die Umwelt;
- schließen Sie die Türen zu anderen Räumen im Winter und die Rollläden im Sommer, so unterstützen Sie die natürliche Klimatisierung;
- ersetzen Sie herkömmliche Glühbirnen durch Energiesparlampen und schalten Sie alle Lichter aus, die Sie nicht brauchen;
- entscheiden Sie sich für einen Laptop, er verbraucht 5 Mal weniger Strom als ein PC. Schalten Sie den Energiesparmodus ein;
- schalten Sie den Computer aus, wenn Sie ihn für mehrere Stunden nicht benutzen, und ziehen Sie auch den Stecker aus der Steckdose;
- lassen Sie Ihr Smartphone nur so lange am Strom angeschlossen, bis es aufgeladen ist (nicht die ganze Nacht), und nehmen Sie das Ladegerät nach dem Aufladen von der Steckdose;
- bügeln Sie nur das, was unbedingt notwendig ist, das Bügeleisen zählt zu den elektrischen Geräten, die am meisten Strom verbrauchen.



## IDEES...

Idee...  
Ideas...  
Ideen...

te pes endrezèr n sciolter apede usc maester per destudèr dessema duta la lumes, coscita da no te desmentièr più neguna lum empeèda.

## ITA

puoi programmare un interruttore vicino alla porta d'ingresso di casa per spegnere contemporaneamente tutte le luci, così non dimenticherai più nessuna luce accesa.

## ENG

put in a switch by the front door that switches off all the lights in one go, so that you'll never accidentally leave a light switched on while you're out.

## DEU

Sie können neben der Eingangstür einen Schalter so programmieren, dass alle Lichter gleichzeitig ausgeschaltet werden, so dass Sie nie wieder vergessen, ein Licht auszuschalten.



## **MET VÈRDA...**

Attenzione...

Important...

Wichtig...



na manutenzion dreta e a do a do di impianc de cèsa, di teeles de la fenestres e di ujes e di aparac eletrics da cèsa smendra la fraia de energia.

## **ITA**

una corretta e tempestiva manutenzione degli impianti, degli infissi e degli elettrodomestici riduce gli sprechi di energia.

## **ENG**

proper and timely maintenance of systems, fixtures and appliances reduces energy waste.

## **DEU**

die fachgerechte und rechtzeitige Wartung von Anlagen, Fenstern und Türen und elektrischen Geräten reduziert die Energieverschwendung.



## RECORDA...

Ricorda...

Remember...

Gut zu wissen...



L'è important mudèr fora l'aria te càsa, averc a spalanch la fenestres e i ujes daite per pech temp, piutost che les lascèr mesa avertes en lonch.



## ITA

il ricambio dell'aria in casa è importante, spalanca finestre e porte interne per un breve periodo, anziché lasciarle socchiuse a lungo.



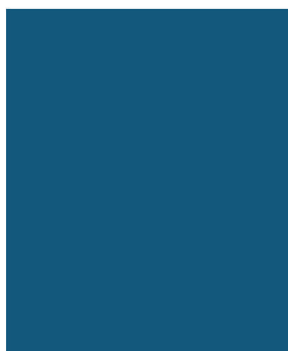
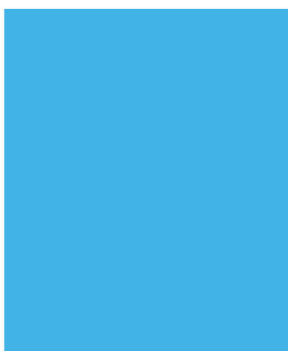
## ENG

airing a home is important, fully open the windows and interior doors for a short time rather than leaving them half-open for a long time.



## DEU

richtiges Lüften der Wohnung ist wichtig, öffnen Sie Fenster und Innentüren für kurze Zeit ganz weit, anstatt sie nur einen Spalt breit zu öffnen.





## COJINÈR CON MAOR RESPET DEL AMBIENT:

Per una cucina più sostenibile:

For more sustainable cooking:

Für nachhaltiges Kochen:

- met i cuerchies su la fanes per no lascèr jir fora l calor canche te cognes boir l'éga;
- chesc a na vida passiva, destuda l fech vèlch menut dant che sie chet;
- दौरa l forn co la ventola empeèda per smendrèr i tempes, canche se pel;
- sturta ensema i vanzaroc con rezetes da fantasia.

## ITA

- metti i coperchi alle pentole per non sprecare calore quando devi portare ad ebollizione l'acqua;
- usa la cottura passiva, spegnendo il fuoco qualche minuto prima di terminare la cottura;
- usa il forno con modalità ventilata per accorciare i tempi di cottura, quando possibile;
- recupera gli avanzi con ricette antispreco.

## ENG

- use lids on saucepans so as not to waste heat when boiling water;
- use passive cooking by turning off the heat a few minutes before the food has finished cooking;
- use a fan oven, when possible, to shorten cooking times;
- use up leftovers with waste-prevention recipes.

## DEU

- setzen Sie den Deckel auf den Topf, um keine Hitze zu verschwenden, wenn Sie Wasser zum Kochen bringen möchten;
- kochen Sie passiv, indem Sie die Hitze ein paar Minuten vor dem Ende des Garvorgangs abschalten;
- benutzen Sie den Backofen, wenn möglich, mit Umluftfunktion, um die Backzeit zu verkürzen;
- verwerten Sie Essensreste mit Rezepten zur Resteverwertung

# 3

## CONSEES

Consigli  
Tips  
Tipps

### Per chejer pasta, ris e bièves a grans, che tira ite l'èga, fèr coscita:

- 1** doura la giusta cantità de èga scrita te la istruzions per chejer; perchel che revèrda la pasta, da la ultima enrescides. L'é vegnù fora che l'é più che assà 0,7 litres per vigni eto de prodot;
- 2** doura l' cuerchie per fèr boir endodanef l'èga do aer trat ite la pasta, l' ris e c.i.;
- 3** fenesc de chejer col fech destudà, lascian la magnadiva te fana con su l' cuerchie.

### Per pasta, riso e cereali a chicco, che cuociono per assorbimento, segui questi step:

- ITA**
- 1** usa la corretta quantità di acqua indicata nelle istruzioni di cottura, per quanto riguarda la pasta dagli ultimi studi è emerso che sono più che sufficienti 0,7 litri ogni etto di prodotto;
  - 2** usa il coperchio per far riprendere l'ebollizione dopo aver calato la pasta, il riso ecc.;
  - 3** termina la cottura spegnendo il fuoco e lasciando in infusione con il coperchio.

**When cooking pasta, rice and grains, which cook by absorption, follow these steps:**

**ENG 1**

use the correct amount of water indicated in the cooking instructions. A recent study found out that, for pasta, 0.7 litres per 100 grams of product is more than enough;

**2**

put a lid back on the saucepan after putting in the pasta, rice, etc. to bring it back to the boil quicker;

**3**

turn off the heat early (before the end of cooking time), put on the lid and leave it to finish off cooking passively.

**Bei Nudeln, Reis und Getreide, die beim Garen Wasser aufnehmen, ist folgendes zu beachten:**

**DEU 1**

verwenden Sie die richtige Wassermenge (gemäß den Angaben auf der Verpackung), neue Studien belegen, dass für Nudeln 0,7 Liter pro 100 g völlig ausreichend sind;

**2**

verwenden Sie einen Deckel, um das Wasser zum Kochen zu bringen, nachdem die Nudeln, der Reis, usw. in den Topf gegeben wurden;

**3**

beenden Sie den Garvorgang, indem Sie den Herd ausschalten und das Gargut im geschlossenen Topf ziehen lassen.





MANCO ÈGA  
meno acqua  
less water  
weniger Wasser



DOURA L CUERCHIE  
usa il coperchio  
use a lid  
verwenden Sie einen Deckel



CHESC A NA VIDA PASSIVA  
cottura passiva  
passive cooking  
passives Kochen



## SAEESTE CHE...

Lo sapevi che...

Did you know that...

Wusstest du, dass...

da la vida de chejer la pasta a cèsa vegn ca enscinamai l 38% de sia pedia carbonica.

La pedia carbonica l'é l parameter che se doura per fèr na stima de tant gas serra che vegn ca da n prodot (te sia regnèda), da n servije, da na organizazion, da n event o da na persona (te na di), mesurà de zenza te tonelèdes de CO2 equivalentes.

**ITA**

dalla fase di cottura della pasta a casa dipende ben il 38% del totale della sua impronta carbonica?

L'impronta carbonica è un parametro che viene utilizzato per stimare le emissioni gas serra causate da un prodotto (lungo tutto il suo ciclo di vita), da un servizio, da un'organizzazione, da un evento o da un individuo (ad esempio in una giornata tipo), espresse generalmente in tonnellate di CO2 equivalente.



**ENG**

38% of pasta total carbon footprint comes from its cooking.

Carbon footprint is a parameter used to estimate the greenhouse gas emissions caused by a product (throughout its life cycle), by a service, by an organisation, by an event or an individual (e.g. on a typical day), generally expressed in tonnes of CO<sub>2</sub> equivalent.

**DEU**

38% des gesamten CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks von Nudeln davon abhängen, wie sie zuhause kochen?

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist ein Parameter, der Erkenntnisse liefert über die Treibhausgasemissionen, die von einem Produkt (in seinem gesamten Lebenszyklus), von einer Dienstleistung, von einer Organisation, von einem Ereignis oder von einer Person (beispielsweise an einem typischen Tag) verursacht werden, im Allgemeinen gemessen in Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente.



## RECORDA...

Ricorda...

Remember...

Gut zu wissen...



per dezipèr manco ressorses dura fanes de la misura giusta. Più picola l'é la fana, manco sarà la cantità de acèl da sciudèr.

## ITA

utilizzare pentole della corretta dimensione comporta un minore spreco di risorse. Minore è la capienza, minore sarà la quantità di acciaio da riscaldare.

## ENG

using the right sized pans means less waste of resources. The smaller the capacity, the less steel that needs to be heated.

## DEU

wenn Sie einen Topf in der passenden Größe verwenden, werden weniger Ressourcen verschwendet. Je kleiner er ist, desto weniger Stahl muss erhitzt werden.



[www.fassambiente.it](http://www.fassambiente.it)

# 03

## REFUDAM

Rifiuto  
Waste  
Abfälle

L refudam l'é vigni sostanza o cossa che l patron peta demez o l'à dezedù o l cogn petèr demez.

L refudam l'é de proprietà de chi che i lo perdusc, che donca l cogn se l rencurèr; l'é dover de vigniun se enformèr, se dèr ju e ge jir de contra ai comportamenc falé e no lezic.

### Reziclèr l'é miec, fa tia pèrt!

Peta demez la robes te sie post: fèr na regoeta coche carenea l'é na ressorsa per l'ambient e per l'davegnir del ecosistem. Fèr delvers la regoeta desferenzièda l'é l'prum vèrech per smaorèr l'rezicle di materièi, con chela de jir semper de più envers la zircolarità de la materies e de la ressorses a la leta.

L maor vantaje che vegn ca da la regoeta desferenzièda l'é che l'prodot reziclà l'é economicamenter più sostegnibol respet a chel lurà fora da la materies grejes.

Vigni outa che la scodies no les vegn reziclèdes les rua te la descèries o te la brujadoes con n gran dan per l'ambient.

Fèr la regoeta desferenzièda deida la industria e fèsc sparagnèr energia percheche la dèsc l'met de durèr endodanef la materies grejes a na vida sostegnibola.

# ITA

Il rifiuto è qualsiasi sostanza od oggetto di cui il detentore si disfi o abbia deciso o abbia l'obbligo di disfarsi.

Il rifiuto è una proprietà di chi lo produce, che quindi deve prendersene cura; sta al singolo informarsi, impegnarsi, e combattere i comportamenti sbagliati e illeciti.

## **Riciclare conviene, fai la differenza!**

Getta le cose giuste nel posto giusto: conferire correttamente i propri rifiuti rappresenta una risorsa per l'ambiente e per il futuro dell'ecosistema.

Fare bene la raccolta differenziata è il primo passo per massimizzare il riciclo dei materiali facendo prendere loro la "giusta" strada nell'ottica della circolarità delle materie e delle risorse disponibili.

Il principale vantaggio della raccolta differenziata risiede nella maggiore sostenibilità economica di un prodotto riciclato rispetto a uno ottenuto processando materie prime.

Ogni volta che i rifiuti non vengono riciclati terminano nelle discariche o negli inceneritori compromettendo gravemente l'ambiente.

Fare la raccolta differenziata aiuta l'industria e fa risparmiare energia perché permette di recuperare materie prime in modo sostenibile.



## ENG

Waste is any substance or object that you discard or intend to or are required to discard.

Waste is the property of the person who produces it and who must therefore be responsible for it; it is up to the individual to learn about and take care of it as well as to combat improper and illegal practices.

### **Recycling matters, make a difference!**

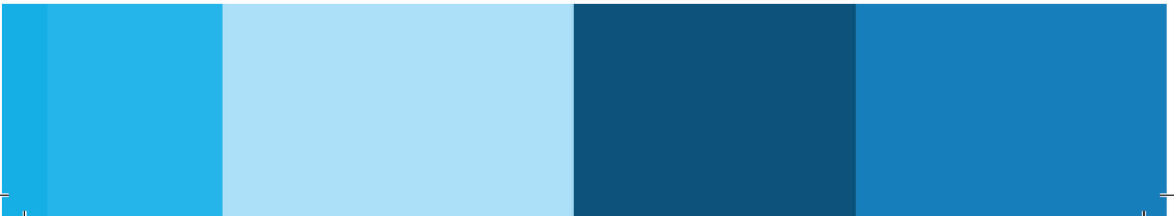
Throw the right things away in the right place; dispose of your waste correctly is a resource for the environment and for the future of our ecosystem.

Sorting out waste properly is the first step to optimize the recycling of materials by putting them on the 'right' path in terms of the circularity of available materials and resources.

The main advantage of separate waste collection lies in the greater economic sustainability of a recycled product compared to one obtained by processing raw materials.

Whenever waste is not recycled, it ends up in landfills or incinerators, severely compromising the environment.

Sorting your waste helps the industry and saves energy because it enables raw materials to be recovered in a sustainable way.



## DEU

Abfälle sind alle Stoffe oder Gegenstände, derer sich ihr Besitzer entledigt, entledigen will oder entledigen muss.

Der Abfallerzeuger ist auch der Besitzer, weshalb er sich auch darum kümmern muss; es liegt an jedem Einzelnen, sich zu informieren, zu engagieren sowie falsches und rechtswidriges Verhalten zu bekämpfen.

### **Recyclen lohnt sich, machen Sie den Unterschied!**

Entsorgen Sie die richtigen Sachen am richtigen Ort: die eigenen Abfälle richtig zu trennen, ist eine Ressource für die Umwelt und für die Zukunft des Ökosystems.

Richtige Mülltrennung ist der erste Schritt, um Wertstoffe optimal zu recyceln und sie auf den „richtigen“ Weg zu bringen, im Hinblick auf den Wertstoffkreislauf und auf die Ressourcenschonung.

Der wichtigste Vorteil bei der Mülltrennung ist die größere wirtschaftliche Nachhaltigkeit eines recycelten Produkts im Vergleich zu einem Produkt, das aus der Verarbeitung von Rohstoffen gewonnen wird.

Jedes Mal, wenn Abfälle nicht recycelt werden, enden sie in Mülldeponien oder Verbrennungsanlagen, wodurch die Umwelt stark belastet wird.

Die Mülltrennung unterstützt die Industrie und spart Energie, weil die Rohstoffe nachhaltig wiedergewonnen werden können.





## SAEESTE CHE...

Lo sapevi che...

Did you know that...

Wusstest du, dass...

coi pachec de Tetra Pak reziclé se fèsc sachec, papier da pach o cartoncin, codejje, mantins, fazolec de papier, papier assorbent, papier da cescio e prodoc neves fac de plastica desche prodoc de canzelaria e per la cèsa.

## ITA

dal riciclo delle confezioni Tetra Pak si ricavano sacchetti, carta da imballo o cartoncino, block notes, tovaglioli, fazzoletti di carta, carta assorbente, carta igienica e nuovi prodotti a base plastica come articoli di cancelleria e per la casa.

## ENG

that Tetra Pak packaging is recycled into bags, packing paper or cardboard, notepads, napkins, tissues, paper towels, toilet paper and new plastic-based products such as stationery and household items.

## DEU

aus recycelten Tetra Paks entstehen Tüten, Packpapier oder Pappe, Notizblöcke, Servietten, Papiertaschentücher, Küchenpapier, Toilettenpapier und neue Produkte auf Kunststoffbasis, wie Schreibwaren und Haushaltswaren.





## SMENDRÈR LA PRODUZION DEL REFUDAM:

Contenimento della produzione di rifiuti:  
Reducing waste production:  
Weniger Müll produzieren

La regoeta desferenzièda l'à arjont n livel aut, che che l é da fèr ades l é smendrèr la cantità de materièi che vegn trat demez, e che donca doventa refudam. Na maor atenzion canche se va a proveder e na दौरa creativa de la cosses portarà a n smendrament del refudam.

### ITA

La raccolta differenziata ha raggiunto livelli elevati, il passo successivo è quello di diminuire la quantità di beni che vengono dismessi, e che quindi si trasformano in rifiuto. Maggiore attenzione durante gli acquisti e creatività per il riuso diminuirà la produzione di rifiuti.

### ENG

Separate waste collection is widely practised, the next step is to decrease the amount of goods that are discarded and thus become waste. Greater care should be taken when shopping and being creative about reusing things will decrease waste production.

### DEU

Die Mülltrennung wird inzwischen auf einem hohen Niveau betrieben, der nächste Schritt besteht darin, weniger Gegenstände wegzuwerfen und in Müll zu verwandeln. Durch mehr Umsicht beim Kauf und Kreativität bei der erneuten Verwendung entsteht weniger Müll.





## IDEES...

Idee...  
Ideas...  
Ideen...

Perdujer zeche enstesc deida la creatività e l'ambient!

Aer n picol ort, se fèr enstesc l pan, petes, pastines o prozait e fèr compoc o marmelades, engaissa duta la familia a colaborèr te cèsa, a durèr endodanef chel che se à e a smendrèr la दौरa di prodoc confezioné.

Per meter via la magnadiva che se se fèsc enstesc se pel durèr endodanef i cocoi de vierech (se pel i meter ence te giaciadoa).

## ITA

Autoprodurre aiuta la creatività e l'ambiente!

Avere un piccolo orto, fare il pane, dolci e spuntini e preparare conserve e marmellate, educa tutta la famiglia alla collaborazione domestica, alla diminuzione dell'uso di prodotti confezionati e al riuso.

Per i cibi autoprodotti si possono riutilizzare per lo stoccaggio i contenitori in vetro (vanno bene anche in freezer).

## ENG

Growing and making things yourself helps creativity and the environment!

Having a small vegetable garden, baking bread, cakes and snacks and making preserves and jams teaches the whole family about domestic cooperation, decreasing the use of packaged products and recycling.

Homemade food can be stored in reused glass containers (which can also be used to store things in the freezer).

## DEU

Selbstversorgung fördert die Kreativität und ist gut für die Umwelt!

Ein eigener kleiner Gemüsegarten, Brot, Kuchen und Snacks selbst zu backen, Obst, Gemüse und Marmelade einzukochen regt die ganze Familie dazu an, im Haushalt mitzuhelfen, weniger Fertigprodukte zu kaufen und Gegenstände wiederzuverwenden.

Für die Aufbewahrung von selbst produzierten Lebensmitteln können Gläser verwendet werden (auch im Gefrierfach).





## SMENDRA TIA PRODUZION DE MATERIÈI CHE ENTESSEEA:

Riduci la produzione di materiali inquinanti:  
Reduce the production of polluting materials by:

Produzieren Sie weniger umweltschädliche Materialien:

- vèrda de comprèr prodoc no confezioné (farina, ris, lat, fruc sec, bieves, pasta, shampoo, saons, saons da lavèr e c.i.);
- cern fora contegnidores che se pel empieir a do a do, che se pel reter e embaladures no de plastica, o compra prodoc a toc (saon, shampoo, deodorant, scrub, elech per l corp, spiuma da bèrba, pèsta da dents ... e c.i.);
- enzeze de durèr prodoc che vegn ca dal elech minerèl cern prodoc naturèi (ej. sponja de lufa);
- dant de petèr demez proa a concèr o durèr l oget a na vida creativa;
- chel che no te serf più pel ge esser de utol a zachei de etres. Usete a baratèr e durèr endodanef.

## ITA


- privilegia l'acquisto di prodotti sfusi e alla spina (farina, riso, latte, frutta secca, cereali, pasta, shampoo, saponi, detersivi ecc.);
- privilegia confezioni ricaricabili, vuoto a rendere e imballi non in plastica, anche acquistando prodotti solidi (sapone, shampoo, deodorante, scrub, olio corpo, schiuma da barba, dentifricio ... ecc);
- sostituisci i prodotti derivanti da petroli con prodotti naturali (es. spugna di luffa);
- prima di gettare prova a riparare o dare nuova vita in modo creativo;
- ciò che non serve più a te può essere ancora utile ad altri. Instaura una buona educazione allo scambio e al riuso.



## ENG

- prioritising buying loose and on-tap products (flour, rice, milk, dried fruit, cereals, pasta, shampoo, soap, detergent, etc.);
- prioritising refillable packaging, returnable packaging and non-plastic packaging, including by buying solid products (soap, shampoo, deodorant, scrub, body oil, shaving foam, toothpaste, etc.);
- replacing petroleum based products with natural products (e.g. loofahs);
- trying to repair or finding new creative uses of products before throwing them away;
- items that you no longer have use for can still be useful to others. This can establish a good practice of exchanging or reusing items.

## DEU

- kaufen Sie lieber lose Produkte, die Sie selbst abfüllen können (Mehl, Reis, Milch, Nüsse, Cerealien, Nudeln, Shampoo, Seife, Reinigungsmittel, usw.);
  - verwenden Sie lieber Nachfüllpackungen, Pfandverpackungen und Verpackungen, die nicht aus Plastik sind, auch beim Kauf von festen Produkten (Seife, Shampoo, Deodorant, Peelings, Körperöl, Rasierschaum, Zahnpasta ... usw.);
  - ersetzen Sie Produkte, die aus Erdöl hergestellt werden, durch natürliche Produkte (z.B. Luffaschwamm);
  - bevor Sie einen Gegenstand wegwerfen, versuchen Sie, ihn zu reparieren oder ihm auf kreative Weise ein neues Leben zu schenken;
  - was Sie nicht mehr brauchen, kann für andere nützlich sein. Lernen Sie Gegenstände zu tauschen und wiederzuverwenden.
- 



## MET VÈRDA...

Attenzione...

Pay attention...

Seien Sie achtsam...



Vigni outa che te ves comprèr zeche proa a te pissèr se te n'ès dassen de besegn o se te pes troèr fora na bona soluzion manco de dan o più de fazon a level energetich.

## ITA

ogni volta che vuoi acquistare un prodotto prova a valutare se è veramente necessario o se puoi trovare una valida alternativa meno impattante o più efficiente a livello energetico.

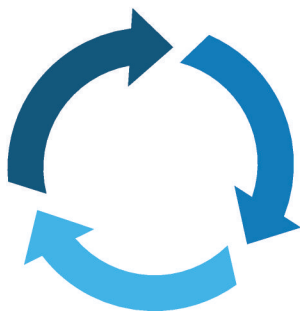
## ENG

Whenever you want to buy a new product, consider whether you really need it or whether you can find an alternative that has less environmental impact or is more energy efficient.

## DEU

Überlegen Sie jedes Mal, wenn Sie ein Produkt kaufen möchten, ob Sie es auch wirklich brauchen oder ob es eine gute Alternative gibt, die weniger umweltbelastend oder energieeffizienter ist.





## COSSES CHE SE PEL DURÈR ENDODANEF AL POST DE CHELES DA DURÈR UN'OUTA DEMÒ:

Oggetti riutilizzabili invece degli usa e getta:

Some reusable instead of disposable products:

Wiederverwendbare Gegenstände statt Wegwerfgegenstände:

Coluna de chesta cosses da durèr endodanef doureste pa? Segnele con na X.

- ciutra da l'éga;
- tascia de teila per proveder;
- tascia de rei per proveder fruc e ortames;
- sfoi de cera de la eves per fèr ite la magnadiva;
- tapetins e tesć de silicon per te forn;
- peza per tor ju l belet da poder lavèr;
- drapedie da poder lavèr;
- copeta mestruèla;
- panejje per la eles da poder lavèr, sotebraes mestruèles;
- broschin dai dents col sbrosch da mudèr fora;
- neta oreies de bioplastica;

Quali di questi oggetti riutilizzabili utilizzi? Spuntali.

**ITA**

- borraccia per l'acqua;
- borsa in tessuto per gli acquisti;
- borsine in rete per acquistare frutta e verdura;
- pellicola per alimenti in cera d'api;
- tappetini e teglie in silicone per il forno;
- dischetti struccanti lavabili;
- pannolini lavabili;
- coppetta mestruale;
- assorbenti e salva slip lavabili, slip da ciclo;
- spazzolini manuali con testine intercambiabili;
- bastoncino pulitore di orecchie in bioplastica.

Which one of those reusable products do you use? Tick them

**ENG**

- flask for water;
- fabric shopper bags;
- string bags for carrying fruit and vegetables;
- beeswax wrapping for food products;
- silicon oven mats and trays;
- washable make-up remover pads;
- washable nappies;
- menstrual cup;
- washable sanitary pads and panty liners, period pants;
- manual toothbrushes with replaceable heads;
- cotton buds made of bioplastic.

Welche der folgenden wiederverwendbaren Gegenstände verwenden Sie? Kreuzen Sie sie an.

**DEU**

- Trinkflasche für Wasser;
- Einkaufstasche aus Stoff;
- Netztaschen beim Kauf von Obst und Gemüse;
- Frischhaltefolie aus Bienenwachs;
- Backmatten und Backformen aus Silikon;
- waschbare Abschminkpads;
- waschbare Windeln;
- Menstruationstasse;
- waschbare Damenbinden und Slipelinlagen, Menstruationsslip;
- manuelle Zahnbürsten mit austauschbarem Kopf;
- Ohrenstäbchen aus Bioplastik.





## ÉSTE MAI SENTÙ?

Conosci?

Did you know?

Wussten Sie schon?

Pera de rocca, o de potassie, l'é n sèl che no à odor, che l ferma o smendra per n trat de temp la produzion de suor e de la puza.

Da durèr al post del deodorant o dessema con chest (...sessaben chel a toc).

## ITA

Allume di rocca, o di potassio, è un sale inodore sottoforma di pietra in grado di bloccare o diminuire temporaneamente la sudorazione e il cattivo odore. Ottima alternativa al deodorante o da utilizzare in combinazione con questo (... ovviamente solido).

## ENG

Rock or potassium alum is an odourless salt in stone form that can temporarily block or reduce sweating and bad odour. It's an excellent alternative to deodorant or it can be used in combination with it (obviously in solid form).

## DEU

Felsalaun (oder Kaliumalaun) ist ein geruchloses Salz in Form von Stein, das in der Lage ist, den Schweißfluss und den unangenehmen Schweißgeruch vorübergehend zu stoppen oder zu reduzieren. Eine ausgezeichnete Alternative zum Deodorant oder zur kombinierten Verwendung (... natürlich festes Deo).



## **MET VÈRDA...**

Attenzione...

Important...

Vorsicht...



Vèlch sort de carteles de tè les à ite materièi de termoplastica che fèsc mèl e che no se pel reziclèr. Alincontra se pel comprèr tees da meter ite te filtres de metèl che se pel durèr endodanef opuramenter te na codoma dal té con sie coul per l'infujjon.

## **ITA**

Alcune bustine del tè contengono materiali termoplastici non ottimali per la salute e non riciclabili. In alternativa si possono acquistare i tè sfusi da utilizzare con filtri in metallo riutilizzabili oppure in eleganti teiere con l'apposito scomparto per l'infusione.

## **ENG**

Some tea bags contain thermoplastic materials that are not good for health and cannot be recycled. Instead, you can buy loose teas for use with reusable metal infusers or in elegant teapots with an infuser.

## **DEU**

Einige Teebeutel enthalten Thermoplaste, die nicht gerade optimal für die Gesundheit und nicht recycelbar sind. Die Alternative dazu sind lose Tees, die mit einem wiederverwendbaren Metallsieb oder in eleganten Teekannen mit Siebeinsatz zubereitet werden.



**Tia ideas, osservazioni e notes:**  
Idee, osservazioni e note da appuntare:  
Your ideas, comments and notes:  
Ideen, Bemerkungen und Notiren:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





LAD ITA ENG DEU

© 2023 Comun General de Fascia

**Grafica e empaginazion**  
Giuditta Soraperra

**Tesc**  
Angela Pederiva  
Ofize Servijes Linguistics e Culturèi CGF

