



QUELLA ALLE PORTE SARÀ UN'ESTATE ROVENTE SIA SUL FRONTE DELLE TEMPERATURE CHE DEI PREZZI. I COSTI DELL'ENERGIA INFATTI RISCHIANO DI DIVENTARE UNA VERA E PROPRIA STANGATA PER LE FAMIGLIE. E ALLORA COME SI PUÒ RISPARMIARE PUR NON RINUNCIANDO AL BENESSERE AMBIENTALE ASSICURATO DAI CONDIZIONATORI DURANTE LA CANICOLA ESTIVA? A DARE ALCUNI UTILI CONSIGLI È MAURO ZANINI, PRESIDENTE DEL CENTRO STUDI IRCAF

## Come risparmiare sul condizionatore e sopravvivere all'estate

Quella alle porte sarà un'estate rovente sia sul fronte delle temperature che dei prezzi. I costi dell'energia infatti rischiano di diventare una vera e propria stangata per le famiglie. E allora come si può risparmiare pur non rinunciando al benessere ambientale assicurato dai condizionatori durante la canicola estiva? A dare alcuni utili consigli è Mauro Zanini, presidente del Centro studi Ircaf.

Per contenere i prezzi si possono adottare vari accorgimenti - spiega - ad esempio alzando la temperatura del termostato da 26 a 28 gradi una famiglia media che consuma 350 chilowattora di energia per il condizionatore di raffreddamento dell'aria può risparmiare fino a 72 euro annui. E mi raccomando mai tenere porte o finestre aperte se il climatizzatore è in funzione! E' poi fondamentale tenere

chiusi le tapparelle quando non si è in casa in modo che nell'abitazione penetrino meno calore. Qualora ve ne fosse poi la possibilità, e anche in considerazione delle agevolazioni fiscali previste, è certamente consigliabile cambiare il vecchio condizionatore in Classe D con uno in Classe A++ e possibilmente con tecnologia inverter; una scelta che può portare a un risparmio di 58 euro annui. E' poi necessario coibentare bene i tubi del circuito refrigerante posto all'esterno della casa e tenere l'impianto pulito e manutenu- to. Infine credo sia opportuno sostituire le lampade a incandescenza con quelle a Led che producono meno calore e necessitano di un minor dispendio di energia".

Secondo i dati del Centro studi Ircaf, nel 2022, la spesa annua delle bollette dei 25 milioni di famiglie italiane sostanzialmente raddoppierà

rispetto all'anno precedente. "Abbiamo stimato - prosegue Zanini - che la spesa per il gas passerà da 16,5 miliardi di euro a 29, mentre quella dell'energia elettrica da 16,9 miliardi schizzerà a 32. Qualsiasi accorgimento

teso a contenere i consumi, pur mantenendo un comfort accettabile, seppur alzando di qualche grado la temperatura interna delle nostre case, può portare benefici sul fronte del contenimento del caro bollette".

### ATTIVATO IL PIANO CALDO

#### TASK FORCE PER AFFRONTARE LE ONDATE DI CALORE E AIUTARE LE PERSONE PIÙ FRAGILI

I Distretti dell'Azienda Usi di Modena, in accordo con gli Enti Locali, hanno elaborato il programma del Piano caldo rivolto ad assistere la popolazione ed aiutarla ad affrontare il caldo estivo, partendo dai più fragili, in particolare anziani, e malati cronici. Il piano è già attivo e proseguirà fino a settembre. Gli interventi possono essere di diverso tipo: dalla possibilità di accesso temporaneo presso un luogo più fresco in strutture e servizi locali per le persone in condizioni di fragilità, durante le ore più calde del giorno, alla consegna a domicilio della spesa, dei pasti o dei medicinali, dalle telefonate di controllo per verificare lo stato di salute, alla segnalazione al Punto unico di accesso socio-sanitario. "Dall'Arpa arriva l'allarme calore e a cascata la macchina, ormai rodada, di segnalazione integrata dei Servizi sociali e dei Distretti sanitari attiva interventi di sollievo per i cittadini più a rischio", afferma Federica Rolli, Direttrice delle Attività Socio-sanitarie dell'Azienda Usi di Modena: "fondamentale, nei mesi più caldi, è la collaborazione della cittadinanza, che adottando le misure personali di contrasto al calore estivo può limitarne gli effetti, in particolare sulle persone più fragili".

**TEMPO** È SU TELEGRAM  
vivo

È attivo il canale Telegram di Tempo Vivo per una comunicazione ancora più veloce e puntuale con i nostri lettori!

Anche attraverso il canale Telegram puoi ricevere le notizie gratuitamente e in tempo reale direttamente sul tuo smartphone o su tablet.

Per attivare il nuovo canale basta scaricare l'app di Telegram sul proprio smartphone, collegarsi all'indirizzo <https://t.me/tempovivonews> e cliccare su "Unisciti".



@tempovivonews

vivo

### Visual Chef di Gabriella Gasparini

#### PEPERONI RIPIENI AL MIGLIO E TONNO



**Ingredienti per due persone**  
**Tempo di preparazione: 20'**  
4 peperoni gialli  
120 grammi di miglio  
100 grammi di tonno all'olio di oliva  
1 cucchiaino di capperi sott'aceto  
2 peperoni rossi  
40 grammi di uvetta passa  
60 grammi di olive

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe q.b.

#### Preparazione

Cuocete il miglio a fuoco basso per circa 20 minuti, scolatelo e lasciatelo riposare coperto per almeno 10 minuti. Prendete due peperoni gialli e mondateli: tagliate la calotta,

svuotateli dai semi, lavateli, asciugateli e, infine, tagliateli a pezzi piccoli. Fate la stessa cosa coi peperoni rossi. Gli altri due peperoni gialli, invece, saranno quelli da farcire, per cui tagliate le calotte e conservatele. Svuotateli dai semi, lavateli e asciugateli. Una volta che il miglio si sarà raffreddato mettetelo in una ciotola, aggiungete il tonno, i capperi, le olive tagliate a rondelle (come olive mettete quelle che preferite: nere, verdi o le taggiasche senza nocciolo), l'uva passa e i pezzettini di peperone. Aggiungete olio extra vergine di oliva, sale, pepe e mescolate il tutto. Prendete i peperoni gialli e riempiteli con l'insalata di miglio.

#### Il consiglio in più

Lasciate riposare i peperoni ripieni in frigorifero circa mezz'ora prima di servirli.