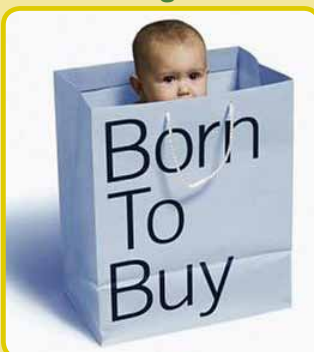


Siamo consumatori selvaggi, consapevoli o eco-utilizzatori?

Alcuni consigli su come fare la spesa e su cosa acquistare.



Facendo la spesa segnaliamo alle imprese produttrici i comportamenti che approviamo e quelli che condanniamo. L'acquisto può trasformarsi in un sostegno alle forme produttive corrette o in un ostacolo alle altre. Non solo, il consumo più consapevole ci aiuta a migliorare la qualità della nostra alimentazione, ad evitare gli sprechi e a ridurre l'impatto ambientale degli imballaggi.

Ecco alcuni utili e pratici consigli in merito:

- Acquista **prodotti locali** (a "chilometro zero", che abbiano fatto la minor strada possibile dal produttore alla tua tavola).

- Mangia **prodotti "di stagione"**, sono più sani, costano meno e sono privi di conservanti.

- Diminuisci i **consumi di carne** (recentemente prof. Umberto Veronesi ha dichiarato che «l'allevamento industriale di animali da macello è il primo responsabile del riscaldamento terrestre, ed è tra le prime due o tre cause di tutti i problemi ambientali più gravi, come l'inquinamento dell'aria e dell'acqua e la distruzione delle foreste»).

- Stop al **pesce** che proviene dall'altra parte del mondo, fuori taglia e appartenente a specie sovrasfruttate.

- Cerca di non acquistare prodotti con **troppi imballaggi**: meno imballaggi meno rifiuti. Se possibile scegli i formati famiglia più che monodose.

- Privilegia **prodotti biologici**, sono soggetti a controlli rigorosi e incentivano l'agricoltura che rispetta l'ambiente

- Cerca di evitare i **cibi troppo elaborati**, contengono ingredienti meno controllabili.

- Riduci gli **sprechi**: se l'hai acquistato, mangialo. Cerca di evitare gli sprechi anche ai fornelli!



Fonte: wwf, Carlo Petrini (Terra madre. Come non farci mangiare dal cibo, Giunti Editore, 2010), Umberto Veronesi ("L'Espresso" 22 febbraio 2010)



Rubrica

I cibi di stagione: marzo

Consigli per acquistare sempre cibi freschi, di stagione e a "chilometro zero"!

Verdura: barbabietola, broccolo, carciofo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbette, finocchio,



indivia, lattuga, luppolo, porro, radicchio rosso, rapa, ravanella, spinaci, tarassaco, valeriana, zucca.

Frutta: kiwi, arancio, mandarino, mandarancio, limone, pompelmo, cedro, mela, pera.

Pesci: alice, cefalo, merluzzo, sardina, sogliola, tonno.

Fonte: www.lifegate.it

Quando lo stop ai sacchetti di plastica?

Slitta al 1° gennaio 2011 l'entrata in vigore del bando alla produzione e commercializzazione dei sacchetti per la spesa realizzati con materiali non biodegradabili. Secondo le stime, per smaltire ognuno dei 500 miliardi di sacchetti prodotti nel mondo in un anno, servono da 10 a 20 anni.



Fonte: www.aiab.it