

PRIMA "PILLOLA DI SAGGEZZA": L'ALIMENTAZIONE

L'ASSOCIAZIONE ABITARE LA TERRA ha pensato di offrire, periodicamente, "una pillola di saggezza" che faccia pensare e spinga ad agire, con lo scopo di abbattere gli sprechi e costruire una società più sostenibile e dotata di un modello economico che garantisca maggiore equità.

Questa prima "pillola" propone una riflessione sull'ALIMENTAZIONE.

Riusciamo ad usare la forchetta per difendere l'ambiente ? E' importante scegliere il menù con un occhio al piatto e uno alla protezione delle foreste, evitando i prodotti che moltiplicano la devastazione delle aree pluviali.

Quando facciamo la spesa abbiamo la possibilità di "migliorare" il pianeta.

Perché quello che fa bene al clima fa bene anche alla salute ed il legame tra il cibo e la salute dell'ambiente è stretto.

Ecco alcuni consigli quotidiani e gesti da compiere:

- Più legumi, meno carne: la dieta mediterranea aiuta a ridurre il consumo di carne. L'allevamento intensivo richiede sempre più spazio.
- Da dove viene il tuo cibo: più informazioni in etichetta aiutano ad evitare prodotti che utilizzano la soia agro-industriale o l'olio di palma.
- Più locale, meno globale: scegliere prodotti stagionali e di filiera corta acquistando direttamente dai produttori, contadini, allevatori. In questo caso si tagliano i viaggi delle merci, si rispetta la stagionalità, si paga un prezzo equo, si consumano prodotti freschi e quindi più ricchi di nutrienti.
 - Meno packaging: molti imballaggi utilizzano materiali prodotti a scapito delle foreste, meglio quelli realizzati con materiali riciclati.
 - Fai la spesa su misura e consapevole: evita gli sprechi evitando di comprare oggi quello che non sei sicuro di consumare domani.
 - Più prodotti durevoli, meno usa e getta: il riutilizzo, il riciclo e la rinuncia a prodotti superflui permettono di risparmiare risorse preziose.
 - Evitare la monotonia a tavola: cambiare spesso ingredienti e piatti è un modo di scardinare le monoculture. Il 75% del cibo consumato nel mondo è a base di 12 specie vegetali e 5 animali.
- Limitare gli sprechi di cibo ogni anno produciamo 179 chili di sprechi a testa. Seguiamo una guida alle buone pratiche per seguire una dieta amica del clima.
- Limitare l'uso di carne che creano malattie cardiovascolari. In Italia ne mangiamo in media 92 chili a testa all'anno. Ma troppe proteine animali comportano anche conseguenze pesanti per l'ambiente: L'eccessivo consumo di acqua. Per produrre un chilo di carne bovina ci vogliono 15.500 litri di acqua.

Ass. Abitare La Terra

[Mestre - Venezia][Italia]

ALCUNI SITI DI APPROFONDIMENTO :



www.slowfood.it : sito ufficiale di Slow Food Italia con consigli sull'alimentazione

www.retegas.org : sito dei GAS (Gruppi di acquisto solidali) dove trovarli

www.aiab.it : sito dell'Associazione Italiana per l'Agricoltura biologica

www.lastminutemarket.it : sito sul risparmio alimentare