

FOOD WARS: THE DARK SIDE OF NUTRITION

Quanto sei sostenibile nella tua alimentazione quotidiana?



Consumi prodotti a chilometro 0...o quasi.

Sapevi che uno studio condotto in America ha messo in luce come, per verdura trasportata per 2400 km, SOLO il 20% dell'energia necessaria per produrla e commercializzarla provenga dall'agricoltura e tutto il resto da refrigerazione, trasporto, lavorazione e distribuzione?

Favorisci alimenti che rispettino la stagionalità

Spesso al supermercato troviamo frutta e verdura fuori stagione, questa viene coltivata in paesi lontani o sfruttando condizioni climatiche ricreate artificialmente che impattano molto più di prodotti locali coltivati nelle condizioni stagionali.

Consumi prodotti eticamente sostenibili

Purtroppo ancora al giorno d'oggi allevamenti intensivi che non rispettano il benessere animale sono largamente diffusi, stessa cosa vale per lo sfruttamento della manodopera. Sarebbe sempre meglio informarsi sulle condizioni di produzione o comprare in negozi equosolidali.

Acquisti cibo necessario solo per il fabbisogno settimanale

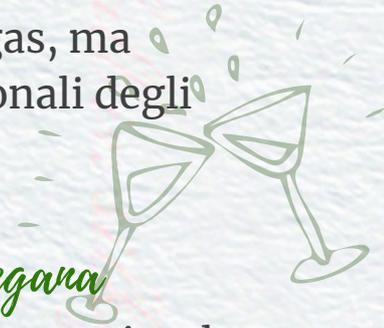
In media vengono buttati via **524,1 grammi pro capite a settimana** di cibo. Fare attenzione a comprarne il giusto quantitativo.

Acquisti cibi in packaging di plastica solo se strettamente necessario

Per diminuire il consumo di plastica dovremmo preferire prodotti sfusi da mettere in sacchetti di carta o in barattoli riutilizzabili (possibile per la vendita sfusa di legumi.)

Favorisci le cotture veloci

Le cotture veloci non solo diminuiscono lo spreco di gas, ma preservano anche maggiormente le proprietà nutrizionali degli alimenti.



Segui almeno per un giorno a settimana una dieta vegana

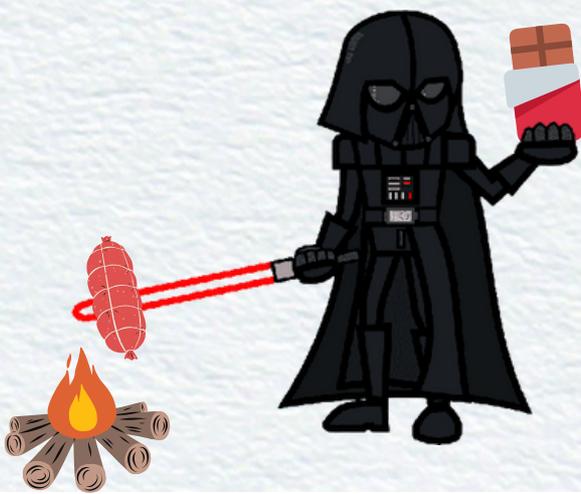
Sono stati eseguiti molti studi su quanto impatti anche un piccolo cambiamento come questo. Si è stimato che un giorno "veg" a settimana, moltiplicato per tutti gli italiani, risparmierebbe l'equivalente in emissioni di Co2 prodotte da 1 miliardo e 600 milioni di km percorsi con un Suv.

Segui una dieta vegetariana fino a cena

Sembra poco ma non lo è, infatti rinunciando a una bistecca da 500 gr una volta a settimana, sempre per un anno, si salvano 910 mq di foresta, si risparmiano 390 kg di cereali, 403.000 litri d'acqua, 936 kg di Co2.

Fai il passaparola delle buone pratiche.

Sei qui e forse questo incontro ti è stato d'aiuto grazie alle cose che hai scoperto. Ora che aspetti? Falle scoprire a tua volta! Il **passaparola** è il mezzo di divulgazione più antico ed efficace!



Che tipo di cittadino sei?



0-3 Inquinatore



4-6 Responsabile



7-9 Ambientalista