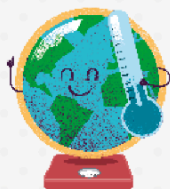




Slow Food Italia

CHE COSA MANGIAMO?  
SCELTE CHE... PESANO!

## NUTRIRSI IN MODO



buono



pulito



giusto



sano

A cura di  
Eleonora Lano

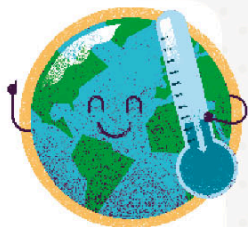
Testi di  
Pamela Damiano, Annalisa D'Onorio, Serena Milano, Marika Orlando,  
Alessia Pautasso, Raffaella Ponzio

Editing  
Paola Nano

Progetto grafico  
Claudia Saglietti

Illustrazioni  
Mattia Dedominici, Alessia Paschetta

# SIAMO NOI L'AGO DELLA BILANCIA!



Le nostre scelte alimentari hanno un **peso** per il palato, per l'ambiente, per i produttori e per l'organismo.

Slow Food propone la linea che segue i principi del cibo

**buono** – fresco, stagionale, gustoso

**pulito** – prodotto senza inquinare, trasportato per distanze brevi

**giusto** – rispettoso del lavoro di chi lo produce

ma anche **sano** – nutriente, ottenuto da materie prime poco trattate.

Ecco allora è il caso di dire: **occhio alla linea!** A quella dei principi Slow Food e anche a quella del nostro girovita.

Il segreto per un'alimentazione buona, pulita, giusta e sana sta nel **bilanciare alimenti di qualità** nella nostra dieta settimanale e dedicare un po' di tempo e la **giusta attenzione alla spesa e a quel che facciamo nella nostra cucina.**

**È un investimento in un piacere immediato  
che assicura una salute futura!**

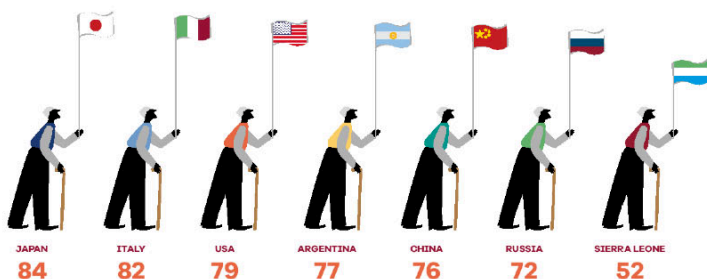
# PENSI CHE LA TUA DIETA SIA SOSTENIBILE PER LA TUA SALUTE E PER QUELLA DEL PIANETA?

## COME STIAMO NOI?

Le abitudini alimentari, la qualità del cibo e gli stili di vita giocano un ruolo determinante per la nostra salute e influiscono sull'aspettativa di vita.

Dimmi dove nasci e ti dirò quanto vivi

Nel mondo l'aspettativa di vita media è cresciuta da 52 anni nel 1960 ai 72 di oggi, ma...



## Ma se la vita si allunga, la salute si accorcia

Le persone obese e in sovrappeso hanno un rischio almeno 2 volte più elevato di sviluppare malattie cardiovascolari, cancro, diabete, le cosiddette malattie non trasmissibili.

Oggi ci si ammala e si muore maggiormente di queste malattie che di fame, e questo fenomeno colpisce soprattutto gli strati più poveri della popolazione, in tutti i Paesi.

Un eccessivo consumo di zuccheri, sale, cereali raffinati, grassi saturi e cibo altamente processato accorcia la nostra aspettativa di vita in salute!

## Le 3 forme di malnutrizione

Nel mondo sono diffuse **tre forme di malnutrizione**: per difetto (**denutrizione**), per eccesso (**sovrappeso**) o per abitudini inadeguate (**carenza di micronutrienti**).



**1 MILIARDO  
E 900 MILIONI  
DI PERSONE SONO  
SOVRAPPESO,  
DI CUI PIÙ DI  
650 MILIONI  
OBESI<sup>1</sup>**



**690 MILIONI  
DI PERSONE  
SOFFRONO  
LA FAME<sup>2</sup>**



**MILIARDI DI PERSONE HANNO  
CARENZE DI MICRONUTRIENTI**



**1/3 DELLE DONNE  
SONO ANEMICHE**



**OLTRE 150 MILIONI  
DI BAMBINI  
HANNO RITARDI  
NELLA CRESCITA  
FISICA E  
INTELLETTUALE<sup>1</sup>**

Fonti: <sup>1</sup> FAO, 2018

<sup>2</sup> FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO, 2020

# COME STA IL PIANETA?

## Perdita di biodiversità

Negli ultimi 70 anni abbiamo **distrutto i tre quarti dell'agrobiodiversità** che i contadini avevano selezionato nei 10.000 anni precedenti. Secondo la Fao il collasso dell'intero sistema di produzione alimentare è inevitabile se non invertiamo lo stato delle cose entro 10 anni.



# 27.000

specie vegetali e animali  
spariscono ogni anno



# 3 SPECIE

OGNI ORA





SCIoglIMENTO  
DEI GHIACCI



ACIDIFICAZIONE  
DEGLI OCEANI



EVENTI CLIMATICI  
ESTREMI



MIGRAZIONI

## Cambiamento climatico

Negli ultimi 100 anni la temperatura media della superficie terrestre è salita di 0,74°C.

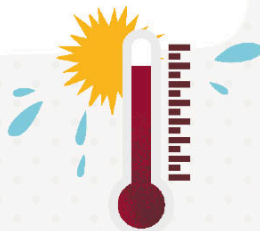
Se non si interviene, a fine secolo la temperatura media potrebbe salire di 5°C: una febbre altissima per il pianeta. Oltre, le temperature non saranno compatibili con la vita sul pianeta.

**La produzione di cibo è una causa ma anche una vittima del cambiamento climatico.**

*Causa...* Dal campo alla tavola, la produzione di cibo è responsabile di un quinto delle emissioni totali di gas serra.

*Vittima...* Siccità, desertificazione, alluvioni, innalzamento degli oceani e inquinamento dei mari mettono in pericolo la sicurezza alimentare di tutto il pianeta.

**La salute dell'uomo e quella dell'ambiente sono strettamente collegate.**



## LA SALUTE DELL'UOMO E QUELLA DELL'AMBIENTE SONO STRETTAMENTE COLLEGATE



Una **DIETA SANA E AMICA DEL CLIMA** è a base di prodotti principalmente vegetali, integrali, freschi, coltivati secondo pratiche sostenibili o biologiche. È ricca di legumi. Prevede di ridurre il consumo di carne e formaggi, migliorandone però la qualità, e di evitare per quanto possibile la scelta di cibi industriali e confezionati.





Una **DIETA NON SOSTENIBILE, PER L'UOMO E PER L'AMBIENTE** è basata su cibi altamente processati e su proteine animali in quantità eccessive e provenienti da carni di allevamenti industrializzati, ad alto impatto ambientale. È caratterizzata da un eccesso di cibi industriali ricchi di grassi, sale e zucchero, salumi, bevande zuccherate e prodotti raffinati (pane bianco e pasta a base di farine raffinate).

## LA SALUTE DELL'UOMO E QUELLA DELL'AMBIENTE SONO STRETTAMENTE COLLEGATE

Il processo produttivo degli alimenti su cui si basa una dieta non sostenibile genera quasi il **triplo dei gas serra** prodotti da una dieta sana e amica del clima.

**Un anno di buone abitudini fa risparmiare CO2 pari alle emissioni prodotte da un'auto che percorre 3.300 Km!**



Se consideriamo che ogni europeo mediamente percorre ogni anno 12.000 km, consumare regolarmente cibi salubri equivale a lasciare l'auto in garage per più di 3 mesi!

# DIETA SANA E AMICA DEL CLIMA

	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				

## PORZIONI

### COLAZIONE

yogurt intero	125g
pane integrale	50g
frutto	150g

### PRANZO E CENA

verdure	200g
carne fresca (bovino, suino, pollo)	125g
uovo	50g
formaggio fresco	125g
formaggio stagionato	50g
legumi (freschi)	150g
pesce	150g
pane integrale	50g
pasta o altri cereali	80g
frutto	150g
olio	20g

### SPUNTINO

Frutto secco oleoso	15g
Pane/crackers/grissini	30g

### DOLCE

Caccolattina	25g
--------------	-----



# MANGIAMO SLOW, PER NON SBILANCIARCI!



Privilegiamo stili alimentari con cibi di origine prevalentemente vegetale, alimenti di stagione e locali, coltivati e allevati nel rispetto dell'ambiente e del benessere animale.

Mangiamo **ogni giorno verdura, frutta e cereali integrali**, riduciamo il consumo di carne, preferendo i legumi, e integriamo con pesce, uova e formaggi.

Cerchiamo di consumare meno alcol, caffè, sale e zucchero!

In realtà non dobbiamo inventare nulla di nuovo: attingiamo alle ricchissime tradizioni gastronomiche, perché **mangiare è un piacere**, oltre che una necessità!

**I cibi che abbiamo a disposizione contengono in modo equilibrato tutti i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno**, quindi dimentichiamoci integratori alimentari e "pillole del benessere".

La biodiversità della natura ci viene in aiuto. Le varietà locali sono ricche di sostanze nutritive e protettive. Infine, continuiamo a **dare valore ai saperi tradizionali necessari per produrre cibi di qualità e alla gioia di gustare un piatto cucinato come si deve!**

# DIAMO PESO AL CIBO DI OGNI GIORNO!



IN CUCINA, BILANCIAMO GLI ALIMENTI  
PER GUSTO, VARIETÀ E STAGIONALITÀ



A TAVOLA, PRENDIAMOCI CURA  
DELLA NOSTRA SALUTE



SE È BUONO PER TE,  
È BUONO ANCHE PER L'AMBIENTE



SCEGLIAMO UN CIBO GIUSTO,  
NEL RISPETTO DI CHI PRODUCE, IN ARMONIA  
CON L'AMBIENTE E GLI ECOSISTEMI

# LA FRUTTA



- ne troviamo di tutti **colori!** Alterniamoli durante la settimana
- facciamo uno spuntino a base di **frutta secca** che contiene molte proteine, omega-3 e fibre
- sperimentiamo anche i **semi oleosi** – di lino, di girasole, di zucca, di sesamo, di chia – nutrienti come la frutta secca



- contiene **acqua**, indispensabile per il nostro corpo
- è ricca di **zuccheri**, che ci danno energie
- soprattutto se fresca, locale e di stagione, contiene **vitamine, sali minerali** e **antiossidanti**
- contiene **fibra**, che ci aiuta a digerire, in più nutre e mantiene allenato il nostro intestino



- scegliamola **fresca e di stagione**
- cerchiamo quella **prodotta localmente**, per evitare l'impatto ambientale del trasporto
- pretendiamo che sia coltivata con pratiche di agricoltura **sostenibile**, nel rispetto della natura



- preferiamo frutta **coltivata nel nostro territorio**, per valorizzare l'economia locale
- cerchiamo la frutta dei **piccoli produttori locali**, per sostenere l'economia virtuosa della nostra comunità

# LA VERDURA



- non limitiamoci! Da sola (anche come spuntino!) o come **accompagnamento** non è mai troppa
- ne troviamo di tutti i **colori**! Alterniamoli nei pasti della giornata
- **zuppe** e **minestrone** sono una delizia, con un goccio d'olio a crudo manteniamo anche la linea
- scegliamo il "piatto unico"! La verdura è un ottimo **abbinamento** per primi o secondi



- contiene **acqua** e **sostanze nutrienti**, indispensabili per il nostro corpo
- le **patate non sono verdura**: consideriamole sostituti di pasta e pane!



- scegliamola **fresca** e **di stagione**
- cerchiamo quella **prodotta localmente**, per evitare l'impatto ambientale del trasporto
- pretendiamo che sia coltivata con pratiche di agricoltura **sostenibile**, nel rispetto della natura



- cerchiamo verdura coltivata dai **piccoli produttori**, per sostenere l'economia virtuosa locale

# I LEGUMI



- mangiamone ogni giorno alternando diverse varietà di fagioli, **piselli, lenticchie, ceci, fave...** senza dimenticare i meno noti, come cicerchie, e lupini!
- la combinazione “legumi più cereali” – pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi – costituisce un **piatto unico perfettamente completo ed equilibrato**



- **possiamo sostituire carne, pesce, formaggi e uova con i legumi**, purché associati ai cereali
- sono ricchissimi di **fibre**, che facilitano la nostra digestione e aiutano a regolare i livelli di colesterolo
- **ci rinforzano e proteggono** perché hanno anche fosforo, potassio, calcio e ferro
- contengono **vitamine** del gruppo B e, se freschi, la vitamina C



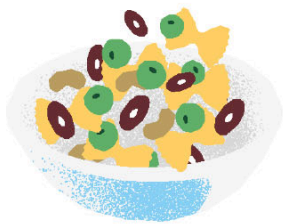
- inseriamoli tra le **alternative dei secondi piatti** per ridurre il nostro impatto sull'ambiente



- **c'è soia e soia!** Quando acquistiamo prodotti che la contengono, assicuriamoci che sia biologica o Ogm free



# I CEREALI



- mangiamone **tutti i giorni** nei pasti principali
- per rendere più sfiziose e sane le nostre preparazioni casalinghe, usiamo la **farina integrale!**



- danno **energia**, perché contengono amidi (cioè catene di zuccheri) e, moderatamente, proteine
- ogni tanto possiamo sostituirli con le **patate**, anche queste ricche di amidi
- se integrali sono ricchi di **fibra**, utili per il benessere dell'intestino



- alterniamo i soliti noti – **mais, riso, orzo, frumento, farro...** – provando anche specie meno conosciute – **segale, avena, miglio...**
- proviamo più **varietà** dello stesso cereale – riso venere, carnaroli, arborio, vialone nano: scopriamo quella più adatta al nostro piatto e al nostro palato! La **biodiversità** è amica dell'ambiente!



- ci sono tanti cereali sani e gustosi, preferiamo quelli che non sono brevettati, ovvero senza il simbolo®, per **sostenere gli agricoltori** e non le grandi aziende

# IL PANE E LA PIZZA



- a proposito di farine: scegliamo quelle **integrali** e, nell'arco della settimana, variamone il tipo – di farro, di segale, di grano saraceno...
- preferiamo le farine ottenute da cereali coltivati in modo **sostenibile**
- cerchiamo le farine prodotte con **varietà tradizionali**



- preferiamo **pane semplice**, senza aggiunte di burro, strutto o altri grassi
- il pane confezionato è spesso pieno di additivi, **scegliamo quello fresco!**
- pane e pizza a **lunga lievitazione** sono più digeribili: alleggeriamo stomaco, fegato e intestino!

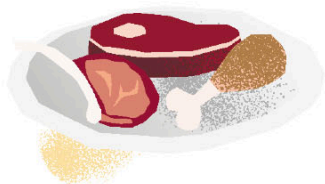


- facciamo il **pane in casa o compriamolo non confezionato**: riduciamo gli imballaggi in plastica!



- quando facciamo la pizza, stiamo **attenti alla scelta della passata di pomodoro!** Se il prezzo è troppo basso, facilmente è il frutto di sfruttamento e ingiustizia.

# LA CARNE



- **alterniamo** carni di più specie (pollo, tacchino, manzo, maiale, capra, pecora...), e scopriamo le **razze locali**, daremo anche un aiuto alla pastorizia



- scegliamo tagli più **magri**, il nostro corpo ne beneficerà
- preferiamo le **carni fresche**, insaccati e salumi, sono gustosissimi ma pieni di sale e molto calorici, mangiamoli solo ogni tanto
- quando mangiamo un salume, scegliamolo con cura. **Evitiamo** i prodotti che contengono **conservanti e additivi**, in particolare nitrati e nitriti (E249, E250, E251, E252): sono dannosi per la salute.

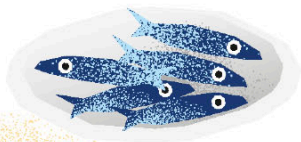


- mangiamo **meno carne**, per non pesare sull'ambiente, e scegliamo quella che proviene da allevamenti locali e sostenibili: 500 grammi a settimana sono sufficienti a un adulto sano
- evitiamo di comprare carne proveniente da allevamenti industriali
- riduciamo gli sprechi: scopriamo **tagli meno noti e il quinto quarto**. Sono meno cari e altrettanto gustosi



- scegliamo carne di allevatori che praticano forme di allevamento rispettose del **benessere degli animali**

# IL PESCE



- non annoiamo i nostri ospiti con il solito tonno, sperimentiamo nuove ricette con **pesci meno conosciuti**, scegliamo il **pesce azzurro**, i **molluschi** e perché no, sperimentiamo anche le **alghe**



- chiediamo **pesci a ciclo vitale breve**, per evitare accumuli di sostanze tossiche presenti nel mare (per esempio i tonni possono presentare questo rischio)
- evitiamo i pesci provenienti dall'**allevamento intensivo**, sono cresciuti con antibiotici, che ci mangeremo anche noi!



- scegliamolo **locale**, per evitare inutili spostamenti e per sostenere le comunità dei piccoli pescatori, veri custodi del mare
- preferiamo **pesci "adulti" e "di stagione"** (non in fase riproduttiva) per lasciare ai più giovani il tempo di crescere
- per continuare a mangiare pesce, scegliamo le **specie non a rischio estinzione\***!



- i pesci carnivori allevati hanno bisogno di molto pesce per nutrirsi. L'allevamento sta distruggendo le popolazioni di sardine, acciughe, sgombri, aringhe, crostacei..., specie molto nutrienti, che invece di sfamare le comunità, diventano mangime

\* Per individuare quelli a rischio ti può aiutare questa piattaforma:  
[www.fishbase.in/search.php?lang=Italian](http://www.fishbase.in/search.php?lang=Italian)

# IL LATTE, I FORMAGGI E LO YOGURT



- controlliamo sull'etichetta che i formaggi siano a **latte crudo** e senza l'aggiunta di fermenti selezionati: scopriremo sapori più complessi e alimenteremo bene i batteri del nostro intestino!
- privilegiamo i **formaggi artigianali**, sono più buoni e ci raccontano anche una storia e un territorio
- mangiamo formaggio non più di **2 o 3 volte la settimana**



- poiché contengono proteine, sono perfetti in **alternativa a carne, pesce, uova e legumi**
- grazie al calcio e al fosforo **fanno bene a ossa e cervello**
- contengono **vitamine B e D**, che ci danno sostegno e ci rinforzano
- i **fermenti lattici** fanno bene al nostro intestino, perciò scegliamo spesso latte fermentato e yogurt

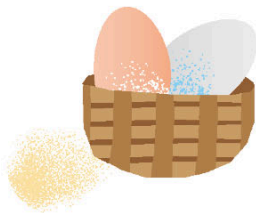


- scegliamo formaggi fatti con latte di animali che mangiano **erbe fresche e foraggi locali** e scopriamo le **razze tradizionali**. In questo modo salviamo la biodiversità e i pascoli delle nostre montagne



- quando è possibile, acquistiamo **direttamente dai produttori**, per conoscere meglio ciò che mangiamo e sostenere l'economia locale e le forme di allevamento virtuose e attente al benessere animale

# LE UOVA



- le uova delle galline allevate all'aperto sono più buone e non hanno quelle note sgradevoli di mangime, zolfo e ammoniaca che talvolta si percepiscono in quelle delle galline allevate in gabbia
- per verificare la qualità delle uova non facciamo affidamento solo sul colore del tuorlo: il colore giallo-aranciato non è sempre legato al pascolo, più spesso è l'effetto di coloranti aggiunti ai mangimi



- sono una fonte di **proteine di alta qualità**
- contengono **ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio** e tutte le **vitamine**, ad eccezione della vitamina C
- non sono le uova a fare aumentare il colesterolo, ma la somma di abitudini alimentari scorrette!
- le uova biologiche e di galline allevate all'aperto hanno livelli più alti di acidi grassi polinsaturi e della serie omega-3



- scegliamo uova di galline allevate in modo **sostenibile** e cerchiamo anche le **razze locali**, solo così potremo salvarle dall'estinzione



- evitiamo in modo categorico le uova di galline allevate in gabbia, ma non facciamoci ingannare nemmeno dalla dicitura "allevate a terra": non sono cresciute a contatto con il terreno, ma in capannoni illuminati! Scegliamo le uova di galline **allevate all'aperto, biologiche**

# I BISCOTTI E LE MERENDINE



- per colazione o merenda, proviamo **pane tostato e marmellata, yogurt con frutta fresca o secca, cioccolato fondente...**



- leggiamo le etichette, l'elenco degli ingredienti troppo lungo non è un buon segno!
- tra i prodotti **confezionati** cerchiamo quelli con farine integrali, pochi zuccheri, pochi grassi e di buona qualità (meglio il burro dei grassi idrogenati e dell'olio di palma): il nostro organismo ci ringrazierà!
- **non esageriamo con biscotti e merendine farciti di cioccolato, marmellata o creme**



- preferiamo i **prodotti semplici**, magari fatti in casa, sono più sani e si risparmiano anche gli imballaggi!



- per mangiare cioccolato ottenuto da lavoro equamente retribuito, acquistiamo quello col marchio Fairtrade o con ingredienti dei **Presidi Slow Food**

# LO ZUCCHERO E I DOLCI



- evitiamo di addolcire il caffè e altre bevande, ne guadagneremo in **salute e in gusto!**
- **consumiamo solo saltuariamente i dolci**, possibilmente fatti in casa, preferendo preparazioni a base di farine integrali e alimenti per natura più dolci (frutta, frutta disidratata)
- quando una ricetta richiede l'impiego dello zucchero, preferiamo lo **zucchero di canna integrale** (come il muscovado e la panela)



- **alleniamo il nostro palato** ai sapori meno salati e meno dolci, gusteremo di più i sapori degli altri ingredienti
- non sostituiamo lo zucchero con i dolcificanti, non sono più salutari
- per ridurre lo zucchero senza rinunciare ai dolci, possiamo preparare ottime torte e biscotti ricche di frutta fresca e secca. Impareremo ad apprezzare la **dolcezza naturale** della frutta e i dolci industriali ci sembreranno stucchevoli!



- possiamo sostituire lo zucchero con altri prodotti naturali e derivanti da processi produttivi più sostenibili, primo tra tutti il **miele**



- **visitiamo un apicoltore** per scoprire i mieli prodotti con i fiori della nostra zona, sostenendo (anche economicamente) il nostro territorio



# I CONDIMENTI



- moderiamo il sale: per dare sapore scegliamo **erbe aromatiche** (rosmarino, menta, basilico, timo, maggiorana) e **spezie** (curry, cardamomo, curcuma, cannella...)

- se ogni tanto vogliamo concederci una **frittura**, scegliamo l'**olio extravergine di oliva** o l'**olio di semi di arachidi**. Ma attenzione: l'olio non deve mai arrivare alla temperatura che lo fa fumare nella padella!



- se non esageriamo, l'olio extravergine di oliva ci dà sostegno e ci rinforza perché contiene **vitamine A, D ed E**

- consumiamo con moderazione anche il **burro** (e altri grassi di origine animale)

- evitiamo la **margarina**, non è più leggera e salutare del burro!

- leggiamo le etichette per evitare i grassi idrogenati e gli **oli di semi vari**



- in Italia produciamo ottimi **oli extravergine di oliva**: preferiamoli a tutti gli altri tipi di olio!

- se usiamo altri tipi di oli, scegliamo quelli ottenuti da **estrazioni meccaniche a freddo** e la cui materia prima provenga da **coltivazioni sostenibili**



- facciamo **attenzione al prezzo** e non scordiamoci che produrre un olio extravergine di qualità ha costi elevati, quindi diffidiamo dagli oli super scontati

# L'ACQUA



- l'acqua esprime le caratteristiche del territorio che attraversa: assaggiamo le **acque locali** e scopriamo il loro sapore, più o meno dolce, salato o talvolta con note amare
- alterniamo diverse tipologie di acque e **non limitiamoci alle acque con residuo fisso molto basso** (minimamente mineralizzate). I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo



- in media, ce ne servono **1,5-2 litri al giorno!** Anche gli alimenti ne contengono, aiutandoci a coprire questo fabbisogno quotidiano
- consumiamo **meno succhi di frutta**, preferendo frutta fresca di stagione. Se vogliamo bere un succo, scegliamo quelli che contengono solo frutta al 100%
- le bevande "light" o "ipocaloriche" non sostituiscono l'acqua, meglio evitarle o comunque consumarle con moderazione




- se possibile, beviamola del **rubinetto** (salvo controindicazioni del nostro Comune): risparmiamo e contribuiamo a ridurre l'inquinamento
- dove disponibile, riempiamo le nostre bottiglie di vetro dagli **erogatori pubblici**
- se confezionata, scegliamo bottiglie che abbiano viaggiato poco, cercando le **acque del nostro territorio** e imbottigliate nel vetro, possibilmente a rendere



- l'acqua è il bene comune più prezioso. Non sprechiamola e impegniamoci a garantire a tutti l'accesso a questo bene primario

# CONSIGLI SLOW PER ACQUISTI “BILANCIATI”



- ✓ una buona abitudine è fare la classica **lista della spesa** elencando ciò che ci serve realmente: risparmiamo tempo, soldi e sprechi
- ✓ la fame condiziona le nostre scelte, meglio fare la spesa con la pancia piena!
- ✓ non riempiamo il frigo di rifiuti, **compriamo meno e più spesso**
- ✓ cerchiamo i **mercati dei produttori e visitiamo le aziende agricole** per conoscere i prodotti meno standardizzati: distinguiamoci!
- ✓ scoviamo le **varietà tradizionali** e i **Presidi Slow Food**, daremo il nostro contributo per salvare la biodiversità e scopriremo sapori e storie particolari
- ✓ **leggiamo l'etichetta** per conoscere composizione, provenienza, metodi di lavorazione di ciò che acquistiamo
- ✓ per i prodotti che arrivano da lontano, e di cui non conosciamo direttamente il produttore (caffè, tè, cacao, banane, ecc.) scegliamo **filiere fair trade e biologiche**
- ✓ **occhio al prezzo!** Non è detto che quello più alto corrisponda al prodotto migliore, mentre uno troppo basso potrebbe nascondere costi enormi sull'ambiente e sulla società
- ✓ quando è possibile compriamo **prodotti sfusi** o comunque senza troppi livelli di packaging e confezionati con **materiali riciclabili**, per ridurre l'uso di plastica e produrre meno rifiuti
- ✓  se non conosciamo direttamente il produttore, spesso una buona bussola per orientarsi (in particolare per quanto riguarda i vegetali, la carne e le uova) è il marchio che identifica l'agricoltura biologica

# LE REGOLE PER MANGIARE BENE

Ecco una selezione di buoni consigli  
dello scrittore Michael Pollan

Riadattato da Michael Pollan "Breviario di resistenza alimentare. 64 regole per mangiare bene." Rizzoli libri, 2011



EVITA PRODOTTI ALIMENTARI CHE  
CONTENGONO PIÙ DI CINQUE INGREDIENTI



NON MANGIARE NIENTE CHE TUA NONNA  
(O TUA BISNONNA) NON AVREBBE  
RICONOSCIUTO COME CIBO



MANGIA QUANDO HAI FAME  
NON QUANDO SEI ANNOIATO



EVITA PRODOTTI ALIMENTARI CONTENENTI  
INGREDIENTI CHE NESSUNA PERSONA  
COMUNE TERREBBE IN DISPENSA



MANGIA SOLO ALIMENTI  
CHE DOPO UN CERTO TEMPO MARCISCONO



MANGIA SOLO ALIMENTI CHE SONO STATI  
PRE-DIGERITI DA BATTERI O FUNGHI



PRIMA COLAZIONE DA RE,  
PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO



COMPRA PIATTI E BICCHIERI PIÙ PICCOLI: LE TUE  
PORZIONI SEMBRERANNO PIÙ GRANDI



CERCA DI NON MANGIARE DA SOLO



CONSIDERA LA CARNE COME UN CONTORNO  
ALLE VERDURE, O UN CIBO  
PER OCCASIONI SPECIALI



MANGIA ANIMALI  
CHE ABBIANO MANGIATO BENE



INFRANGI LE REGOLE DI TANTO IN TANTO



Siamo noi l'ago della bilancia,  
diamo il giusto peso alle nostre scelte alimentari.



**Unisciti a noi!**

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







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



*Il progetto è finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali Direzione Generale del Terzo settore e della responsabilità sociale delle imprese Avviso n. 1/2018*