

ATTENZIONE AL CIBO E SCELTE ALIMENTARI

L'alimentazione quotidiana ha un ruolo determinante sulla nostra impronta ecologica.

L'agricoltura e l'allevamento, soprattutto quelli intensivi, sono responsabili dell'emissione di enormi quantità di gas serra, oltre che del consumo del suolo (con tutte le conseguenze gravissime della deforestazione) e di acqua.

La ricerca scientifica ha da tempo accertato che una dieta sostenibile deve possedere le seguenti caratteristiche:

- prevalenza di alimenti vegetali (verdura, frutta fresca e secca, cereali e legumi)
- riduzione drastica o eliminazione della carne, in particolare quello rossa che è la più impattante)
- moderazione del consumo di uova, latticini e pesce
- introito calorico non superiore al fabbisogno personale

A queste scelte si aggiungono quelle legate alla filiera alimentare:

- prediligere alimenti a filiera corta per ridurre l'impatto del trasporto e degli imballaggi: se possibile andare nei mercati e acquistare i prodotti dai contadini locali
- evitare gli sprechi comprando solo quello che serve, conservando gli alimenti nel modo ottimale e controllando le scadenze

Gli alimenti "a km zero", o "a filiera corta", sono prodotti locali e alimenti che vengono venduti nelle vicinanze del luogo di produzione.

Scegliendo i prodotti a km 0 si riduce la filiera produttiva, che non necessita più di intermediari, ma esiste solamente il produttore e il consumatore.

I prodotti a km 0 sono generalmente materie prime quali frutta, verdura, legumi, latte, uova, vino, carne, olio e cereali ma anche miele.

Scegliere prodotti locali sviluppa un'economia e società sostenibile. Infatti, il modo in cui viene prodotto, trasportato e trasformato il cibo è uno dei fattori che contribuisce maggiormente al cambiamento climatico in quanto provoca ingenti emissioni di grosse quantità di CO₂.

Le scelte alimentari incidono non solo sul benessere del Pianeta ma anche sul nostro benessere fisico perchè scegliere prodotti a filiera corta, garantisce la freschezza e stagionalità dei prodotti (guadagnandone anche in gusto solitamente) oltre che la tipicità del territorio e il risparmio, data l'assenza di costi aggiuntivi (senza intermediari infatti vengono meno anche le spese di spedizione e trasporto).

Inoltre gli alimenti che viaggiano poco non solo non producono CO₂ da trasporto ma non necessitano di protezione anti batterica e antimuffa e dell'utilizzo di altre sostanze chimiche necessarie per una loro lunga conservazione e possono essere trasportati con imballaggi riciclabili ed eco compatibili.