

ECO MENÙ

DIECI CONSIGLI PER UNA SPESA AMICA DEL CLIMA E DEL PIANETA

1 FRUTTA E VERDURA



SCEGLI QUELLA DI **PRODUZIONE LOCALE**, **DI STAGIONE**, IL PIÙ POSSIBILE **BIOLOGICA**: NON PORTA RESIDUI DI PESTICIDI A TAVOLA E NON DANNEGGIA L'AMBIENTE

	FRUTTA	VERDURA
PRIMAVERA	FRAGOLE, NESPOLE, SUSINE, ALBICOCHE, CILIEGIE	ASPARAGI, CIPOLLE, FAVE, SPINACI, PISELLI, LATTUGA, BIETA, CAROTE, RUCOLA, FINOCCHI
ESTATE	ALBICOCHE, ANGIURIE, CILIEGIE, FICHI, MELONI, PESCHE, PRUGNE, SUSINE	CETRIOLI, FAGIOLINI, MELANZANE, PEPPERONI, ZUCCHINE, POMODORI, RAVANELLI, LATTUGA, FAGIOLI, PATATE, CAROTE
AUTUNNO	CASTAGNE, CLEMENTINE, KAKI, LIMONI, MELE, PERE, UVA, MELOGRANI	BROCCOLI, PATATE, RADICCHIO, RAVANELLI, ZUCCA, INDIVIA, CAROTE, PATATE, CAVOLO NERO
INVERNO	ARANCE, CLEMENTINE, LIMONI, MANDARINI, POMPELMI, MELE, PERE	BROCCOLI, CARCIOFI, INDIVIA, FINOCCHI, RADICCHIO, SPINACI, BIETOLA A COSTE, CAVOLO NERO, PATATE, CAVOLFIORE, VERZA, CARDI

DA SAPERE

* **ALCUNI PRODOTTI SI TROVANO IN COMMERCIO IN PERIODI PIÙ LUNGI DI QUELLI INDICATI. QUESTO DIPENDE DA DIVERSI FATTORI:**

Differenze dei tempi di semina e raccolta nelle diverse regioni e località italiane;

Prodotti coltivati in serra o importati, che sono riconoscibili dalle informazioni in etichetta;

Prodotti dalle particolari caratteristiche, come le patate, che hanno una buona conservazione, o le carote, che possono essere seminate e raccolte in diversi periodi dell'anno a seconda del terreno e delle temperature.

2 CARNE



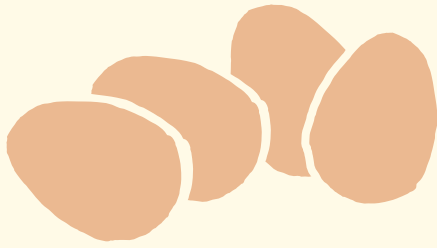
RIDUCI IL TUO CONSUMO DI CARNE E DERIVATI: **MASSIMO UNA O DUE PORZIONI A SETTIMANA**, PROVENIENTE DA ALLEVAMENTI ECOLOGICI E DA PRODUTTORI CHE CONOSCI DIRETTAMENTE. UN BUON MODO PER ENTRARCI IN CONTATTO È RIVOLGERSI AI **GAS** (GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE). CERCA SU INTERNET QUELLO PIÙ VICINO A CASA TUA!

ALERT!

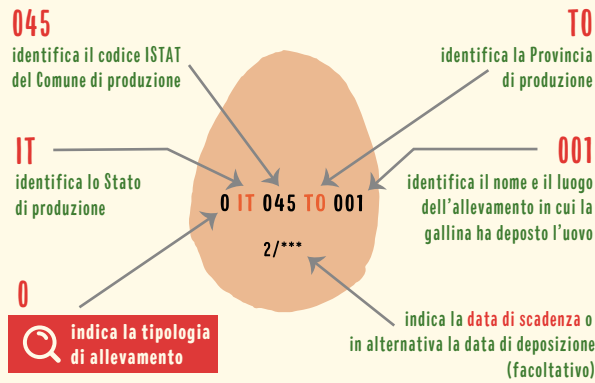
'**PRODOTTO ITALIANO**'
'**ALLEVATO IN ITALIA**'

Simili diciture indicano solo l'origine geografica del prodotto, ma non offrono garanzie sul metodo di allevamento. Ad oggi non esiste in Italia l'obbligo di specificare il metodo di allevamento in etichetta.

3 UOVA



ACQUISTA UOVA DA ALLEVAMENTO BIOLOGICO ALL'APERTO.
COME RICONOSCKERLE?
SONO QUELLE CHE SUL GUSCIO, NEL CODICE ALFANUMERICO, HANNO COME PRIMO NUMERO LO 0.



ALERT!

'PRODOTTO DI CASCINA'
'COME DA TRADIZIONE'

non danno nessuna informazione specifica sulla modalità di allevamento!



4 LATTICINI



LIMITA IL CONSUMO DI LATTE E DERIVATI A **600g A SETTIMANA**.
PRIVILEGIA LATTE E LATTICINI PROVENIENTI DA ALLEVAMENTI ECOLOGICI.

DA SAPERE

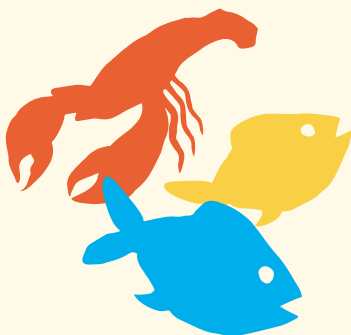
COME RICONOSCERE UN ALLEVAMENTO ECOLOGICO

Gli animali sono allevati all'aperto, con rispetto e senza sofferenze

L'alimentazione animale è principalmente basata sul pascolo e sui residui agricoli; i mangimi sono prodotti localmente senza uso di pesticidi

Il terreno utilizzato per l'alimentazione animale non è stato sottratto alla produzione alimentare:
NO alle monoculture di soia e mais!

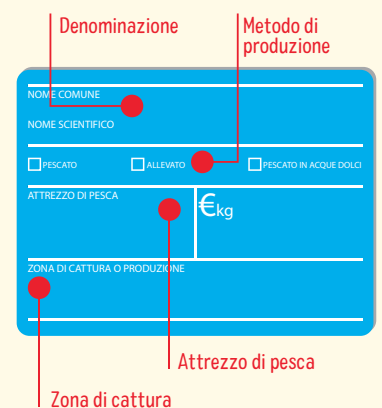
5 PESCE



IMPARA A LEGGERE L'ETICHETTA PER SCEGLIERE **PESCE DI STAGIONE, LOCALE E PESCATO IN MODO ARTIGIANALE**, PIUTTOSTO CHE QUELLO ALLEVATO O PESCATO CON METODI DISTRUTTIVI.

DA SAPERE

ECCO LA CORRETTA ETICHETTA DEL PESCE



6 SOTTO COSTO



NO GRAZIE!
SCEGLI LA QUALITÀ E NON LA QUANTITÀ.
OGNI PRODOTTO HA UNA STORIA,
E SPESSO NEL CASO DEL CIBO
SOTTOCOSTO SI TRATTA DI UNA STORIA
DI SFRUTTAMENTO DEI LAVORATORI,
ASTE AL RIBASSO SUI PREZZI E
USO MASSICCIO DI
ERBICIDI, INSETTICIDI, FERTILIZZANTI.

ALERT!

Il prezzo del cibo a basso costo
lo paghiamo con la nostra salute
e quella del Pianeta!



7 MODE INSOSTENIBILI



**AVOCADO, BANANA, ANANAS, QUINOA
E ALTRI PRODOTTI 'ESOTICI':
EVITALI!**

ESISTONO ALTERNATIVE LOCALI E UGUALMENTE
SALUTARI. QUESTE MODE ALIMENTARI
HANNO UN PREZZO ALTISSIMO
PER IL PIANETA.

DA SAPERE

Nei paesi produttori, queste monoculture
si espandono a discapito delle foreste
e dei diritti umani!



8 PROTEINE VEGETALI



IMPARA A CONOSCKERLE, SONO UNA
VALIDA ALTERNATIVA ALLA CARNE!
ESISTONO PROTEINE VEGETALI IN MOLTISSIMI
ALIMENTI, COME NEI **LEGUMI**
(FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE, FAVE, PISELLI)
NELLA **FRUTTA SECCA**
(NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE, PINOLI)
MA ANCHE IN ALCUNI **CEREALI**.

DA SAPERE

Le proteine vegetali, abbinate
correttamente tra loro, non hanno niente
da invidiare alle proteine animali.

Alcuni esempi di **ottimi
abbinamenti** sono:

- pasta e legumi
- insalata e noci
- mais e fagioli

...e per il **ferro**:
lupini, noci, zucca, canapa,
mandorle, nocciole.



9 CONFEZIONI



**IMBALLAGGI:
MEGLIO LO SFUSO!**
RICORDA DI PORTARE LA BORSA DELLA SPESA
SEMPRE CON TE.

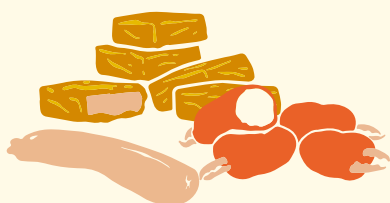


ALERT!

NO PLASTICA!

Ogni minuto, ogni giorno l'equivalente di un camion pieno di plastica finisce negli oceani, provocando la morte di tartarughe, uccelli, pesci, balene e delfini. **È UN'EMERGENZA MONDIALE!**

10 CIBI PROCESSATI



**“NON MANGIARE NULLA CHE TUA NONNA
NON RICONOSCEREBBE COME CIBO”***
IL CIBO INDUSTRIALE, ULTRA PROCESSATO
E CONFEZIONATO, HA SPESSO UN BASSO VALORE
NUTRIZIONALE E NON È AMICO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUA SALUTE.

*(MICHAEL POLLAN)

DA SAPERE

LA DIETA MEDITERRANEA

Intesa come un'alimentazione incentrata sui cereali (pane e pasta), verdura e legumi, integrata da un consumo moderato di pesce e carne, il condimento di base è l'olio d'oliva.



LA DIETA MEDITERRANEA È LA SCELTA GIUSTA! IMPARA A CONOSCERE:

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

OLI SANI
Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

ACQUA
Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

ORTAGGI
Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

CEREALI INTEGRALI
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

FRUTTA
Mangia molta frutta, di tutti i colori.

PROTEINE SANE
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

MUOVITI!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle pubblicazioni Harvard Health, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati.

NON LASCIAMO LA PRODUZIONE DEL CIBO IN MANO AGLI INTERESSI DI POCHI!

SOSTIENI LE NOSTRE CAMPAGNE E UNISCITI A NOI,

VAI SU GREENPEACE.IT

GREENPEACE