

## CIBO

- **Prediligere prodotti locali e biologici**

Il trasporto dei prodotti ed il confezionamento degli alimenti per sopportare lunghe distanze ha un peso ambientale notevole. Scegliendo prodotti locali rispettiamo l'ambiente e stimolando l'economia locale. Scegliendo prodotti biologici si evita il rischio di residui chimici nel cibo e si evita l'impiego di fertilizzanti e pesticidi nella fase di coltivazione.

Unirsi ad un Gruppo di Acquisto

Solidale (G.A.S.) è un metodo per acquistare prodotti locali direttamente dalle aziende del territorio con un rapporto fiduciario e diretto con il produttore.

Per approfondimenti: <http://reteperilclimadelverbano.it/consumi-sostenibili>



- **Economia circolare**

Prediligere prodotti usati, durevoli e riparabili aiuta ad evitare emissioni ed aiuta l'economia locale.



- **Ridurre l'acquisto di imballaggi**

Prediligere prodotti alla spina o poco confezionati.



Circoli di  
ANGERA  
LA FORNACE  
ISPRA  
VALCUVIA E  
VALLI DEL  
LUNESE



- **Prediligere alimenti a base vegetale**

La filiera della carne rappresenta il 15% delle emissioni globali<sup>1</sup>.

Grandi quantità di cereali e legumi sono prodotti e trasportati unicamente per alimentare gli animali negli allevamenti intensivi. Limitare il consumo di carne,



soprattutto bovina, e latticini, prediligendo alimenti proteici vegetali e uova aiuta a ridurre di molto le emissioni della nostra dieta. I legumi sono una valida alternativa e accorciano la filiera alimentare.

- **Prediligere prodotti del Commercio Equo e Solidale**

Il Commercio Equo e Solidale (anche detto Fairtrade) è una forma di commercio basata sul rispetto di criteri di sostenibilità sociale ed ambientale regolarmente verificati e certificati. Prodotti come tè, caffè,

cioccolato e zucchero provengono prevalentemente da aree del mondo fortemente dominate dalla monocoltura e dove gli abitanti pagano il prezzo più alto per le conseguenze del cambiamento climatico in termini di precarietà e perdita di risorse. Attraverso il commercio equo e solidale si fortifica una filiera che permette ai piccoli agricoltori di ottenere un prezzo congruo per il frutto del proprio lavoro ed offre la possibilità di finanziare la diversificazione della produzione e l'adozione di metodi sostenibili di produzione.



Per maggiori informazioni: <https://www.altromercato.it>

<sup>1</sup> FAO, Food and Agriculture Organisation of the United Nations, <http://www.fao.org/news/story/it/item/197623/icode/>



Circoli di  
ANGERA  
LA FORNACE  
ISPRA  
VALCUVIA E  
VALLI DEL  
LUINESE



- **Ridurre lo scarto alimentare**

Molti negozi offrono sconti particolari per prodotti in scadenza, spesso ancora buoni per diversi giorni.



I negozianti possono anche affiliarsi all'app gratuita "Too Good To Go" per promuovere i prodotti in scadenza di giorno in giorno tramite "pacchi sorpresa" che i clienti possono ritirare ad un prezzo ridotto.

- **Autoproduzione alimentare**

Se si ha a disposizione un giardino o un terreno, questo ci permette di autoprodurre cibo, evitando quindi le emissioni derivanti dall'intera filiera.

Nel coltivare il proprio orto e terreno è possibile applicare tecniche di permacultura e food forest.

La permacultura consiste nel progettare un sistema integrato per la produzione di cibo durante tutte le stagioni in armonia con le condizioni ambientali locali.

La food forest o "foresta commestibile" è una tecnica di permacultura in cui si possono trovare alberi da legno, piante da frutto, erbe medicinali e officinali, bacche, ortaggi e molto altro, in sinergia con le piante spontanee e gli animali che vivono quel particolare habitat. Chi ha a disposizione un terreno può così creare un ecosistema nel quale la produzione del cibo avviene spontaneamente e in maniera sostenibile, con limitato impiego di energia e risorse naturali, oltre che di manutenzione umana.

Coltivare una foresta commestibile permette di ottenere cibo per noi e per gli animali che la abitano, permette di incrementare la biodiversità creando un microclima particolare che produce ossigeno, contrastando l'erosione ed ottimizzando risorse come materiale organico, acqua e minerali. Prendendo a modello l'ecosistema foresta, l'area prescelta viene coltivata a più strati: erbaceo, arbustivo e arboreo. La food forest può essere realizzata da privati cittadini in un angolo del giardino oppure in estensioni di terreno molto ampie oppure convertendo un bosco o un frutteto già esistenti.



Circoli di  
ANGERA  
LA FORNACE  
ISPRA  
VALCUVIA E  
VALLI DEL  
LUNESE

