

# CIBO: Fare acquisti e mangiare in modo consapevole

Gli alimenti sono prodotti in modo intensivo in termini di materie prime, trasportati per chilometri e (profondamente) congelati prima che raggiungano il negozio e vengano consumati.

Il numero crescente di aziende agricole biologiche è l'espressione di un crescente desiderio di una nutrizione responsabile ed ecologica. Tuttavia, lottare per questo è e rimane una sfida.

## CONSIGLI PER UN CONSUMO ALIMENTARE SOSTENIBILE:

- Acquistare prodotti locali: questi alimenti sono più freschi e nutrienti rispetto a quelli con lunghe distanze di trasporto e risparmiano sulle emissioni di CO2
- Mangiare frutta e verdura di stagione: il consumo di energia e di risorse della frutta e della verdura di stagione è fino a 60 volte inferiore a quello dei prodotti in serra.
- Limitare il consumo di carne: la maggior parte della produzione di carne proviene da allevamenti da ingrasso. La produzione di 1 kg di carne bovina richiede fino a 15 kg di cereali e circa 15.000 litri di acqua. Poiché il metano prodotto dai ruminanti è 21 volte più efficace dal punto di vista climatico rispetto alla CO2, 1 kg di carne produce anche gas serra fino a 60 kg di CO2 equivalente. Consuma meno carne, ma carne sana della fattoria.
- Non buttare via il cibo: Nell'UE, in media 1,5 kg di avanzi per famiglia finiscono nella spazzatura ogni settimana. Comprate solo quello che avete veramente intenzione di mangiare, assicuratevi di conservarlo correttamente ed evitate di fare la spesa a stomaco vuoto.

### Lo spreco alimentare annuo



## Quanto si spreca se si butta solo 1 kg di pane?

