



Per approfondimenti: Green Peace

10 regole per fare la spesa

“Non mangiare nulla che tua nonna non riconoscerebbe come cibo”.
Questa è la regola generale di buon senso che spesso facciamo fatica a rispettare.

Greenpeace lancia una guida per comprare e mangiare sano e sostenibile. Un decalogo che, dalle uova agli imballaggi, dalla verdura di stagione all'avocado, suggerisce come scegliere sugli scaffali dei negozi quello che finirà nei nostri piatti.

L'Eco Menu di Greenpeace, ong mondiale ambientalista e pacifista, è un comodo bigino della corretta alimentazione in dieci punti, che invita a leggere le etichette e a riflettere prima di riempire il carrello di cibi dannosi per il pianeta e per la salute. Ecco il decalogo.

1. Frutta e verdura di stagione

Il consiglio è di comprare solo frutta e verdura di stagione, meglio se biologica (evitando l'uso di pesticidi nocivi per la salute e l'ambiente) e di produzione locale. In autunno, per esempio, via libera a clementine, cachi, melograni, broccoli, radicchio, zucca...

2. Ridurre il consumo di carne

Il consumo di carne e suoi derivati andrebbe ridotto quanto più possibile (gli allevamenti sono una delle maggiori cause di inquinamento). Anche senza diventare vegetariani o vegani, ci si dovrebbe limitare a una o due porzioni a settimana. Attenzione poi alle etichette: non esiste l'obbligo di specificare il tipo di allevamento, quindi il consiglio è di rivolgersi a produttori che si conoscono (per esempio andando direttamente in cascina o usando i gas, gruppi di acquisto solidale, come l'Alveare che dice sì).



3. Uova da galline allevate all'aperto

È bene scegliere uova da allevamento biologico all'aperto. Per capire come vivono le galline che hanno deposto le uova, basta guardare il primo numero del codice stampato su ogni uovo (che indica anche la provenienza e la data). Lo 0 indica allevamenti all'aperto biologici, il numero 1 allevamenti all'aperto intensivi, il numero 2 allevamenti a terra, il numero 3 allevamenti in gabbia.

4. Limitare il consumo di latte e derivati

Anche latte, formaggi & co vanno limitati a 600 grammi a settimana. E anche in questo caso si consiglia di privilegiare gli allevamenti ecologici, in cui gli animali sono allevati all'aperto e la loro alimentazione è basata principalmente sul pascolo e sui residui agricoli (evitando le monoculture di soia e mais per sfamare gli animali).

5. Scegliere pesce locale pescato con metodi artigianali

Anche l'etichetta del pesce dice molto sulla sua sostenibilità: il metodo di produzione (pescato o allevato), l'attrezzo di pesca, la zona di cattura... Il consiglio è di optare per pesce di stagione, locale e pescato in modo artigianale.

6. Scegliere la qualità invece della quantità

Il suggerimento di Greenpeace è di evitare il cibo sotto costo. Pezzi stracciati spesso sono possibili grazie allo sfruttamento dei lavoratori e all'uso massiccio di erbicidi e insetticidi.

7) Mode insostenibili.

Avocado, banane, ananas e quinoa sono esempi di alimenti che vanno di moda ma che spesso si portano dietro storie di sfruttamento e di monoculture estensive devastanti. Meglio scegliere alternative altrettanto nutrienti e buone.

8) Proteine vegetali.

Legumi, cereali e frutta secca contengono molte proteine che possono sostituire la carne: è opportuno conoscerli meglio. Se correttamente abbinati tra loro e inseriti nella dieta, permettono di avere un'alimentazione completa, equilibrata e sostenibile.



9) Confezioni.

Per quanto possibile, è sempre meglio comprare cibo sfuso e portare la borsa adatta da casa, per ridurre il consumo di plastica.

10) Cibi processati.

Qui si cita la famosa frase di Michael Pollan: Non mangiare nulla che tua nonna non riconoscerebbe come cibo, ovvero limita i cibi ultra-trasformati, che spesso hanno un scarso valore nutrizionale e sono dannosi per l'ambiente per l'elevato livello di lavorazioni che richiedono.