

DECALOGO DEL GREEN CONSUMER

Ecco un semplice decalogo fatto di azioni da svolgere quotidianamente.

10 buone abitudini pensate per aiutarci a migliorare l'ambiente migliorando la nostra alimentazione.

1. CONSUMA ALIMENTI FRESCI E DI STAGIONE.

Oggi quasi tutti gli alimenti sono sempre disponibili, ma il prezzo da pagare per mangiare alimenti fuori stagione è davvero molto alto sia per la nostra salute che per l'ambiente. Meglio consumare prodotti freschi e nella giusta stagione, sono più sani per noi e per il mondo.

2. CUCINA TU.

Cucina con semplicità, partendo da ingredienti scelti in maniera sostenibile per l'ambiente. Saprai sempre cosa stai mangiando e avrai un maggiore controllo sulla varietà e qualità del cibo.

3. COMPRA PRODOTTI LOCALI O PRODUCI DA TE.

Il cibo locale, quello prodotto e venduto direttamente nelle aziende agricole o nei mercati contadini, non ha solamente un gusto superiore ma la produzione locale è migliore sia per te che per l'ambiente. Con l'autoproduzione, ad esempio coltivando i prodotti nel proprio orto, si riscoprono pratiche antiche e si tramandano ricette originali del proprio territorio.

4. BEVI L'ACQUA DEL RUBINETTO O DELLE FONTANE PUBBLICHE.

E' buona, sicura ed è un miracolo del progresso che diamo per scontato e che dobbiamo finalmente cominciare ad apprezzare. L'acqua minerale in bottiglia (di plastica, ma anche di vetro) è totalmente insostenibile sotto il profilo ambientale.

5. ACQUISTA PRODOTTI SFUSI (ALIMENTARI, MA ANCHE DETERSIVI E SAPONI).

Tutto ciò che ha una confezione va trattato con le molle. Fino a pochi anni fa nessun alimento primario aveva una confezione e nessuno ci trovava nulla di strano. Il confezionamento è strettamente legato a esigenze industriali, perciò al giorno d'oggi, possiamo farne a meno!

6. PREFERISCI LA BICI ALL'AUTOMOBILE, I TUOI PIEDI AI MEZZI PUBBLICI.

Comodità o salute? Velocità o benessere (per noi e per l'ambiente)? Queste le domande da porsi prima di scegliere i mezzi di trasporto. Spesso una passeggiata o una pedalata ci riavvicinano alla natura e al nostro corpo, evitando di inquinare l'ambiente e permettendoci una libertà unica!

7. IMPARA A RIUTILIZZARE GLI AVANZI E A FARE IL COMPOSTAGGIO DOMESTICO CON GLI SCARTI.

E' importante smettere di pensare che gli avanzi siano sempre da gettare: tante cose attendono solo un nostro gesto per tornare a nuova vita. Così alcuni avanzi dimenticati nel frigorifero o sperduti in dispensa possono diventare nuove ricette e i loro scarti diventare cibo per la nostra terra!

8. PREFERISCI MATERIALI RIUTILIZZABILI PIÙ VOLTE A QUELLI USA E GETTA.

9. DIFFERENZIA CORRETTAMENTE I RIFIUTI.

10. UTILIZZA PREFERIBILMENTE CIÒ CHE LA NATURA CI HA DONATO.

Le piccole azioni quotidiane sono il carburante della sostenibilità. Differenziare i rifiuti, ridurli o riutilizzarli, scegliere quale lampadina montare, riparare la vecchia perdita del rubinetto, spegnere la luce e gli elettrodomestici in una stanza vuota sono solo alcune tra le tantissime scelte da fare. Ma il bello è proprio che noi possiamo scegliere di farle!

