

MANIFESTO DEL CONSUMO CONSAPEVOLE COME ACQUISTARE PRODOTTI ALIMENTARI

LEGGI L'ETICHETTA

Lista ingredienti: controlla l'ordine (il primo ingrediente è quello più abbondante).

Diffida di elenchi lunghi o con nomi poco chiari.

Valori nutrizionali: verifica zuccheri, grassi saturi, sale e calorie per porzione.

Allergeni: sono evidenziati in grassetto (es. glutine, latte, soia).

Additivi e conservanti: prediligi prodotti con pochi o nessun additivo.

Origine e provenienza: importante per freschezza, qualità e impatto ambientale.

VALUTA LA SOSTENIBILITÀ

Packaging: evita confezioni superflue, scegli materiali riciclabili o compostabili.

Certificazioni: guarda i marchi di origine o di qualità come: **Biologico (EU Bio);**

Fairtrade; DOP; IGP; STG; MSC / ASC

(pesca sostenibile)
Scegli aziende che s'impegnano per l'ambiente e per il sociale.

FAI LA SPESA CON CRITERIO

Pianifica prima: una lista evita acquisti impulsivi e sprechi.

Acquista solo ciò che puoi consumare entro pochi giorni.

Porta borse riutilizzabili.

RIDUCI GLI SPRECHI

Controlla le date di scadenza: "Da consumarsi entro" → sicurezza alimentare. "Da consumarsi preferibilmente entro" → solo qualità, spesso consumabile anche dopo.

Conserva correttamente gli alimenti e riutilizza gli avanzi in nuove ricette.

SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE E LOCALI

Frutta e verdura di stagione: sono più nutrienti, saporite e meno impattanti sull'ambiente.

I prodotti locali riducono i trasporti e sostengono l'economia del territorio.

ATTENZIONE AL PREZZO (E AL MARKETING)

Prezzo basso non sempre significa convenienza:

valuta il rapporto qualità/prezzo e l'origine.

Diffida di slogan

pubblicitari vaghi

("naturale", "leggero", "benessere"): verifica sempre i dati nutrizionali.

