

SaronnoNews

Cibo biologico: mangiare bene acquistando meno e in modo etico

divisionebusiness · Monday, September 23rd, 2024

Negli ultimi anni, l'attenzione verso una **dieta sana e più consapevole** sta guadagnando sempre più importanza. Prendere coscienza del fatto che ciò che si mette nel piatto abbia un impatto diretto sulla propria salute e sull'ambiente è ormai una necessità collettiva. Per questo motivo, sempre più consumatori si impegnano ogni giorno per trovare il giusto **compromesso tra nutrimento ed etica**.

Nutrirsi in modo sano, consumare cibo biologico, meglio se prodotto da aziende con un'etica chiara e coerente, è una priorità per molti, e si auspica che lo diventi per tutti.

GDO o spesa online?

Fare una **spesa più consapevole** però non è sempre facile. Nonostante la GDO abbia aperto le porte da tempo anche a piccoli produttori e sostenga a sua volta progetti di **agricoltura etica, biologica e sostenibile**, non sempre si riesce a essere virtuosi o, banalmente, non si hanno un iperstore o negozi di settore vicino casa.

Per fortuna c'è il **web**, quindi, che arriva anche dove non arrivano i rifornimenti di massa, e che aiuta anche le piccole realtà d'eccellenza ad emergere e a **raggiungere clienti** in Italia e nel mondo. Se ad esempio sei in cerca di una realtà autentica e impegnata sul proprio territorio, [scopri Passo Ladro](#), una operosa comunità di produttori biologici che coltiva le assolate terre siciliane, producendo frutta, verdura, legumi e conserve.

Cibo biologico: importanza di acquistare locale e stagionale

Una spesa etica, però, va oltre l'acquisto di cibo biologico, ma comporta anche cercare di scegliere **prodotti locali** e il più possibile **di stagione**, perché saranno con buona probabilità prodotti in modo più sano e naturale.

Se è vero che la scelta più virtuosa è e sarà sempre il "*chilometro zero*" è vero anche che non sempre è possibile. Proprio per questo è bene organizzare al meglio gli **acquisti online**, rendendoli meno frequenti ma più corposi, concentrandosi soprattutto su prodotti a lunga conservazione come pasta, conserve o prodotti secchi. Questo è anche un ottimo modo per avere una dispensa sempre fornita e organizzata.

Pianificare la spesa

Una delle piaghe del nostro tempo e dei paesi più industrializzati è lo **spreco alimentare**, ovvero la quantità inaccettabile di cibo che finisce nella spazzatura. Le stime più recenti in Italia parlano di un incremento di oltre il 40%, che è davvero deplorabile.

Una buona abitudine che può aiutare a ridurre gli acquisti eccessivi di prodotti freschi è **pianificare i pasti settimanali**, così da acquistare la parte deperibile quotidianamente o settimanalmente. Per quanto riguarda prodotti secchi, scatolame e conserve, il consiglio è quello di **monitorare le scadenze** e la **disponibilità** in dispensa, così da non esagerare con le provviste.

Carrello consapevole

Fare la spesa implica scelte che possono davvero fare la differenza, sulla propria salute e su quella del pianeta. Prediligere **cibo biologico** e limitare l'acquisto di prodotti troppo raffinati, pieni di zuccheri, sale o grassi, è importante per dare al corpo ciò di cui ha davvero bisogno e non calorie dannose.

Inoltre, è fondamentale **leggere le etichette**, e riconoscere le **certificazioni** come il marchio biologico o quello del commercio equo e solidale. Mangiare bene, oggi, non è solo una scelta per la salute, ma è un atto di responsabilità civile, verso sé stessi ma anche verso il pianeta.

This entry was posted on Monday, September 23rd, 2024 at 7:23 am and is filed under [Brianza](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.