

## Cibo e Cucina Ecosostenibile

Insieme di pratiche alimentari e culinarie che mirano a ridurre l'impatto ambientale, promuovendo la salute delle persone, il rispetto degli animali e l'uso responsabile delle risorse naturali.

### Principi fondamentali

#### 1. Riduzione degli sprechi

- Pianificare i pasti.
- Utilizzare gli avanzi in nuove ricette.
- Conservare correttamente gli alimenti.

#### 2. Scelta di ingredienti sostenibili

- Prodotti locali e di stagione.
- Cibi biologici o da agricoltura integrata.
- Pesce proveniente da pesca responsabile.

#### 3. Alimentazione a basso impatto

- Limitare carne e latticini, preferendo proteine vegetali.
- Ridurre cibi ultraprocessati.
- Favorire legumi, cereali integrali, frutta e verdura.

#### 4. Energia e cucina consapevole

- Usare elettrodomestici efficienti.
- Cuocere con coperchio e sfruttare il calore residuo.
- Preparare più pasti insieme per ottimizzare energia.

### Esempi pratici

- Fare il pane in casa con farine locali.
- Preparare zuppe, risotti o minestre con verdure di stagione.
- Creare compost con scarti vegetali.
- Sostituire bottiglie di plastica con borracce riutilizzabili.

### Benefici

- **Ambientali:** riduzione emissioni di CO<sub>2</sub>, minor inquinamento.
- **Economici:** spesa più mirata e meno sprechi.
- **Sociali:** sostegno a produttori locali.
- **Salute:** dieta più equilibrata e nutriente.