

07



Consuma alimenti freschi e di stagione

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



08

Locale, autoprodotta niente confezione

Tutto ciò che ha una confezione va trattato con le molle. Fino a pochissimi anni fa nessun alimento primario aveva una confezione e nessuno ci trovava nulla di strano. Il confezionamento è strettamente legato a esigenze industriali, preferite quindi, quando è possibile, cibi locali o produceteli da soli (fate un orto). E quando andate a fare la spesa, portatevi una sporta riutilizzabile.

09



Bevi l'acqua del rubinetto

È buona e sicura 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.

10

Parliamone

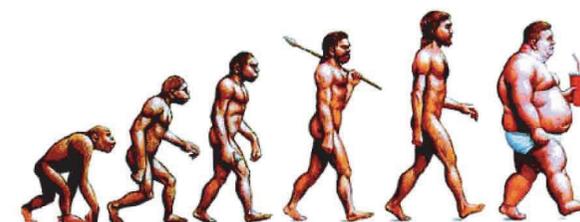


Diffondere le informazioni è molto importante, si può farlo semplicemente mostrando questo piccolo promemoria. Ancora meglio è invitare qualcuno ad assistere a uno dei nostri incontri sull'alimentazione sostenibile in modo che possa farsi una sua idea sull'argomento e prendere liberamente le decisioni alimentari che ritiene più opportune rispetto alla propria situazione.



vi invita alla serata

Primi passi verso un'alimentazione sostenibile



**Giovedì 24 febbraio 2011
ore 20.00 (con piccolo buffet)**

Casa del Volontariato
Via Peruzzi 22 - Carpi (MO)

relatore

Davide Bochicchio di



MONTEVEGLIO
CITTÀ DI TRANSIZIONE