

# 01



## Biologico (prima la qualità)

Coltivazione e allevamento biologico sono la cosa più sostenibile che abbiamo al momento. È già pronto, codificato, applicato, i prodotti sono distribuiti in modo ragionevolmente ampio. Forse in futuro si potrà andare oltre, ma adesso è un buon punto di partenza. Il biologico può essere certificato o autocertificato dal produttore se avete con lui un rapporto di fiducia.

# 02



## Alimenti integrali

Consumate alimenti integrali più spesso che potete, l'insieme è più utile dei componenti singoli, meglio la farina integrale (biologica – vedi punto 1) che una brioche seguita una barretta alla crusca a metà mattina. Le fibre sono importantissime e ci proteggono da un sacco di guai. Meglio una carota che una pastiglia al betacarotene, ecc.

# 03



## Poca carne, molti vegetali

Meno carne mangiamo, meglio è. Meno mucche mangiamo, meglio è. La nostra dieta deve essere sbilanciata nei confronti dei vegetali che devono essere la parte preponderante dell'alimentazione.

# 04



## Olio d'oliva e burro

La qualità dei grassi che ingeriamo è molto importante. Non sono così dannosi come immaginiamo, ma solo se contengono le molecole giuste. Per non sbagliare usate principalmente olio extravergine d'oliva e burro (integrali e biologici), limitate invece il consumo di oli di semi. Anche lo strutto non è male, specialmente nelle fritture. Ovviamente i grassi sono molto calorici, quindi non esagerate.

# 05



## Alimenti riconoscibili, non trasformati, pochi ingredienti

Immaginate di andare a fare la spesa con la vostra bisnonna: tutto quello che lei non riconoscerebbe come cibo, cercate di evitarlo. Le crocchette di carne a forma di dinosauro ve le tirerebbe in testa. Ricordate che in generale meno ingredienti sono segnalati in etichetta meglio è.

# 06



## Cucina tu

Se proprio non puoi fare a meno delle crocchette impanate (vedi punto 5), falle tu. Cucina con semplicità, partendo da ingredienti scelti secondo i criteri precedenti e successivi. Saprai sempre cosa stai mangiando e avrai un maggiore controllo sulla varietà e la qualità del cibo. È una buona idea anche imparare a fare il pane, magari con il lievito naturale.