



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

RISPETTARE LA STAGIONALITA'

I prodotti di stagione offrono

- più nutrienti rispetto a ingredienti provenienti dalle coltivazioni forzate.
- minore emissione di anidride carbonica.

PREFERIRE IL KM 0

Consumare prodotti a km 0 riduce

- l'impatto ambientale,
- supporta l'economia locale
- garantisce prodotti più freschi e nutrienti.

Limitare il consumo di cibi che costituiscono più una moda come per esempio i frutti esotici a favore del consumo di alimenti prodotti in Italia.

BIODIVERSITA' NEL PIATTO

Biodiversità:

Valorizza le varietà locali e varia l'alimentazione sostenendo i produttori locali e preservando le specie a rischio.

RIDURRE GLI SPRECHI:

- Pianifica i tuoi pasti
- Pianifica la spesa
- Conserva correttamente il cibo
- Riutilizza gli avanzi con nuove e vecchie ricette

ETICHETTE: INFORMAZIONI UTILI

- **"Consumare Entro"** data dopo la quale l'alimento può non essere più sicuro per la salute ed è da evitare il consumo.
- **"Consumare Preferibilmente Entro"** indica il termine minimo di conservazione, dopo il quale l'alimento potrebbe aver perso alcune qualità organolettiche ma rimane sicuro se conservato correttamente.