

Verona, 28 maggio 2025

Sostenibilità alimentare

Il **concetto di sostenibilità** riguarda anche il cibo che portiamo in tavola: una scelta più consapevole degli alimenti, insieme all'uso ponderato delle risorse, può far la differenza in un'epoca caratterizzata dai grandi consumi. Non solo esistono **alimenti sostenibili** ma è possibile, con qualche indicazione e un piccolo sforzo, ridurre l'impatto che l'alimentazione globale ha sulla Terra.

Seguire un'alimentazione sostenibile significa dare il proprio contributo per la sicurezza alimentare e migliorare la dieta individuale promuovendo **l'agricoltura biologica** e gli allevamenti a terra. Ma, nel concreto, per **mangiare sostenibile** e tutelare l'ambiente cosa occorre fare?

Molto semplicemente, seguire le indicazioni fondamentali su cui si basa la **dieta mediterranea**: consumare gli alimenti rispettando la stagionalità degli stessi.

Prediligere i **prodotti del territorio**, infatti, non solo aiuta a sostenere l'economia di prossimità ma anche ad abbassare in modo sensibile le emissioni inquinanti limitando il trasporto merci su grandi distanze. A questo importante beneficio si aggiunge la **stagionalità**, sinonimo di una buona e naturale coltivazione che preserva il **benessere del territorio**.

È anche nella cucina di tutti i giorni che possiamo davvero concretizzare la sostenibilità alimentare. Per farlo bastano piccoli gesti quotidiani e un po' di creatività:

progetta i menu, fai una lista dettagliata, dosa con cura le porzioni, ordina la dispensa e sfrutta freezer e fermentazioni per gli avanzi. Pianificare significa pensare in anticipo ai pasti che dovranno essere cucinati durante la settimana (quanti pasti e per quante persone), agli ingredienti che si dovranno acquistare e quelli invece che sono già presenti in cucina. Il consiglio è di iniziare a pianificare il menù, prendendo prima in considerazione gli ingredienti già presenti in casa, per usarli per primi.

AmiaNews

tel. [045 8063311](tel:0458063311)

fax [045 8063469](tel:0458063469)

e-mail amia.verona@amiavr.it