

Preferite prodotti biologici

La produzione biologica è più attenta ai cicli della natura e lavora senza concimi chimici né antiparassitari. Chi acquista prodotti bio, dà valore alla produzione naturale, alla fertilità della terra ed all'allevamento corretto degli animali.

Preferite prodotti di stagione

Adattate il menu alla stagione. La frutta e verdura, raccolta al „momento giusto“, ha più sapore, contiene più vitamine e non ultimo spreca meno energia in confronto a quella coltivata in serra o stoccata nelle celle frigorifero.

Preferite prodotti equo-solidali

Acquistate prodotti alimentari come caffè, tè, cacao, cioccolata e banane del commercio equo. Il commercio equo garantisce alle famiglie nel sud della terra un'entrata equa e gli elementari diritti al lavoro. Inoltre sostiene una produzione che rispetta la natura.

Senza la mia borsa, mai!

Riempita bene?



Senza la mia borsa, mai!

Consigli per la riduzione dei rifiuti

Acquistate in base al bisogno

Ricordatevi sempre di andare a fare la spesa con la lista delle cose che vi servono e comprate solo quello che c'è sulla lista. Cercate di ignorare le offerte del supermercato. In questo modo evitate gli avanzi, che dovranno essere buttati.

Un cesto al posto del sacchetto

Un sacchetto di plastica dopo un ciclo di vita di 25 minuti viene buttato. Una borsa riutilizzabile sostituisce tanti sacchetti di plastica. Portatevi dietro sempre una borsa di stoffa.

Scegliete bevande in vuoto a rendere

Lasciate sugli scaffali le lattine e le bottiglie in vuoto a rendere. Il vuoto a rendere può essere utilizzato più di 50 volte prima di diventare un rifiuto e spreca meno risorse. Info: www.mehrweggglas.info/it

Non comprate le confezioni piccole

Piccole confezioni (p.e. per lo yogurt) producono più rifiuti e costano di più. Preferite prodotti in confezioni più grandi.

Riempita bene?

Consigli per gli acquisti

Carne: consumo moderato

I nutrizionisti danno il consiglio di mangiare al massimo 600 g di carne e salumi alla settimana. In realtà gli italiani, austriaci e tedeschi ne consumano più del doppio. Mangiare meno carne porta tanti vantaggi – per la propria salute e per la tutela dell'ambiente.

Acquistate prodotti locali

Per i prodotti locali il viaggio è più breve. Chi acquista prodotti della regione sostiene l'economia locale e diminuisce l'inquinamento causato dal traffico.