



Slow Food Italia

CHE COSA
MANGIAMO? 
SCELTE CHE...
PESANO! 

NUTRIRSI IN MODO

BUONO,



PULITO,



GIUSTO



E SANO!




Slow Food® Italia

act:onaid



A cura di

Pamela Damiano e Annalisa D'Onorio (Ufficio Educazione Slow Food Italia)

Alessia Pautasso (Ufficio Comunicazione Slow Food Italia)

Progetto editoriale

Alberto Robiati e Stefano Di Polito

Consulenza scientifica

Paola Durelli

Progetto grafico

Alessia Paschetta

Stampa

La Stamperia – Carrù (Cn)

SOMMARIO

PAG. 4

Siamo noi l'ago della bilancia!

PAG. 5

**Mangiamo slow,
per non sbilanciarci!**

PAG. 6

**Diamo peso al cibo
di ogni giorno!**

PAG. 7

La frutta

PAG. 8

La verdura

PAG. 9

I legumi

PAG. 10

I cereali

PAG. 11

Il pane e la pizza

PAG. 12

La carne

PAG. 13

Il pesce

PAG. 14

**Il latte, i formaggi
e lo yogurt**

PAG. 15

I biscotti e le merendine

PAG. 16

Lo zucchero e i dolci

PAG. 17

I condimenti

PAG. 18

L'acqua

PAG. 19

**Consigli slow per
acquisti "bilanciati"**



SIAMO NOI L'AGO DELLA BILANCIA!

Le nostre scelte alimentari hanno un **peso** per il palato, per l'ambiente, per i produttori e per l'organismo.

Slow Food propone la *linea* che segue i principi del cibo

buono – fresco, stagionale, gustoso

pulito – prodotto senza inquinare, trasportato per distanze brevi

giusto – rispettoso del lavoro di chi lo produce

ma anche **sano** – nutriente, con materie prime poco trattate.

Ecco allora è il caso di dire: **occhio alla linea!** A quella dei principi Slow Food e anche a quella del nostro girovita.

Il segreto per un'alimentazione buona, pulita, giusta e sana sta nel **bilanciare alimenti di qualità** nella nostra dieta settimanale e nel **trovare tempo e attenzione nel fare la spesa e in cucina.**

**È UN INVESTIMENTO IN PIACERE
IMMEDIATO E SALUTE FUTURA!**



MANGIAMO SLOW, PER NON SBILANCIARCI!

In realtà non ci siamo inventati nulla di nuovo: attingiamo alla nostra ricchissima tradizione gastronomica, perché **mangiare è un piacere**, oltre che una necessità!

La **dieta mediterranea**, basata sulla scelta di alimenti di stagione, consiglia di mangiare **ogni giorno verdura, frutta e cereali integrali**, di ridurre il consumo di carne, **preferendo i legumi**, e integrando con pesce, uova e formaggi. Cerchiamo di consumare meno alcol, caffè, sale e zucchero!

I cibi che abbiamo a disposizione contengono in modo equilibrato tutti i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno, quindi dimentichiamoci integratori alimentari e "pillole del benessere" e continuiamo a dare **valore ai saperi di produttori del cibo di qualità e alla gioia di gustare un piatto cucinato come si deve!**



DIAMO PESO AL CIBO DI OGNI GIORNO!



FACENDO LA SPESA, SCEGLIAMO
ANCHE PER IL PIANETA



IN CUCINA, BILANCIAMO
GLI ALIMENTI PER GUSTO,
VARIETÀ E STAGIONALITÀ



A TAVOLA, PRENDIAMOCI CURA
DELLA NOSTRA SALUTE



RICORDIAMOCI DI CHI PRODUCE,
SOSTENENDONE IL LAVORO



LA FRUTTA



- scegliamola **fresca e di stagione**, per godere di più sapore e di tutte le sue proprietà nutritive
- preferiamola **locale**, per tutelare l'ambiente



- ne troviamo di tutti **colori**! Alterniamoli durante la settimana
- facciamo uno spuntino a base di **frutta secca** che contiene molte proteine, omega3 e fibre
- sperimentiamo anche i **semi** – di lino, di girasole, di zucca, di sesamo, di chia – nutrienti come la frutta secca



- contiene **acqua**, indispensabile per il nostro corpo
- è ricca di **zuccheri**, che ci danno energie
- contiene **vitamine, sali minerali e antiossidanti**, buoni per la nostra salute
- contiene **fibra**, che ci aiuta a digerire, in più nutre e mantiene allenato il nostro intestino



- scegliamola **proveniente dal territorio** in cui abitiamo, per valorizzare l'economia locale

LA VERDURA



- scegliamola **fresca e di stagione**, per godere di più sapore e di tutte le sue proprietà nutritive
- scegliamola **proveniente dal territorio** in cui abitiamo, per evitare inutili spostamenti



- non limitiamoci! Da sola (anche come spuntino!) o come **accompagnamento** non è mai troppa
- ne troviamo di tutti i **colori!** Alterniamoli nei pasti della giornata
- **zuppe e minestroni** sono una delizia, con un goccio d'olio a crudo manteniamo anche la linea
- scegliamo il "piatto unico"! La verdura è un ottimo **abbinamento** per primi o secondi



- contiene **acqua e sostanze nutrienti**, indispensabili per il nostro corpo
- le **patate non sono verdura!** Meglio non esagerare



- quando è possibile **compriamo dai contadini**, in questo modo sosteniamo chi coltiva il cibo e non solo chi lo smercia

I LEGUMI



- oltre ai soliti noti, sono legumi anche la **soia**, le **cicerchie** e i **lupini**



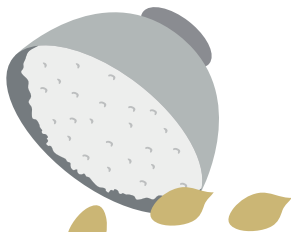
- mangiamone ogni giorno variando tra **fagioli**, **piselli**, **lenticchie**, **ceci**, **fave**...
- la combinazione "legumi più cereali" – pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi – costituisce un **piatto unico perfettamente completo ed equilibrato**



- **possiamo sostituire carne, pesce, formaggi e uova con i legumi**, purché associati ai cereali
- sono ricchissimi di **fibre**, che facilitano la nostra digestione e aiutano a regolare i livelli di colesterolo
- **ci rinforzano e proteggono** perché hanno anche fosforo, potassio, calcio e ferro
- contengono **vitamine** del gruppo B e, se freschi, la vitamina C



- **c'è soia e soia!** Quando acquistiamo prodotti che la contengono, assicuriamoci che sia biologica o Ogm free



I CEREALI



- alterniamo i soliti noti – **mais, riso, orzo, frumento, farro...** – provando anche quelli meno conosciuti – segale, avena, miglio...
- proviamo più **varietà** dello stesso cereale – riso venere, carnaroli, arborio: scopriamo quella più adatta al nostro piatto e al nostro palato!



- mangiamone **tutti i giorni** nei pasti principali
- per rendere più sfiziose e sane le nostre preparazioni casalinghe, usiamo la **farina integrale!**



- danno **energia**, perché contengono amidi (cioè catene di zuccheri) e, moderatamente, proteine
- ogni tanto possiamo sostituirli con le **patate**, anche queste ricche di amidi
- se integrali sono ricchi di **fibra**, utili per il benessere dell'intestino



- ci sono tanti cereali sani e gustosi, preferiamo quelli che non sono brevettati, ovvero senza il simbolo ®, per **retribuire gli agricoltori** e non le grandi aziende

IL PANE E LA PIZZA



- compriamo o facciamo in casa **pane semplice**, senza aggiunte di burro, strutto o altri grassi
- il pane confezionato è spesso pieno di additivi, **scegliamo quello fresco!**



- noi italiani lo sappiamo bene: la pizza è un ottimo **piatto unico!**
- a proposito di farine: scegliamo quelle **integrali** e, nell'arco della settimana, variamone il tipo – di farro, di segale, di grano saraceno...



- pane e pizza a **lunga lievitazione** sono più digeribili: alleggeriamo stomaco, fegato e intestino!



- **molti lavoratori in agricoltura sono sfruttati**, iniziamo a parlare con panettieri e pizzaioli per capire come si produce ciò che mangiamo

LA CARNE



- compriamo **meno carne**, per non pesare sul nostro corpo e sull'ambiente. Possiamo sostituirla con i legumi!
- scegliamo **carni fresche**, evitando il più possibile quelle conservate
- facciamoci consigliare dal macellaio e scopriamo i **tagli meno noti**, meno cari e altrettanto gustosi



- **alterniamo** i vari tipi di carne (pollo, tacchino, manzo, maiale...)



- **insaccati e salumi** sono gustosissimi ma pieni di sale e molto calorici, mangiamoli solo ogni tanto
- preferendo tagli più **magri** anche il nostro corpo ne beneficerà



- la vacca è erbivora, **antibiotici e mangimi** per nutrirla sono una forzatura che ci mangiamo anche noi! Chiediamo al nostro macellaio come sono allevati i suoi animali



IL PESCE

- scegliamo proveniente **dai nostri mari**, per evitare inutili spostamenti
- preferiamo **pesci "adulti" e "di stagione"** (non in fase riproduttiva) per lasciare ai più giovani il tempo di crescere
- per continuare a mangiare pesce, scegliamo **le specie non a rischio estinzione!**



- non annoiamo i nostri ospiti con il solito tonno, sperimentiamo nuove ricette con **pesci poco conosciuti**



- chiediamo **pesci a ciclo vitale breve**, per evitare accumuli di sostanze tossiche presenti nel mare (per esempio i tonni possono presentare questo rischio)
- pesci di **allevamento** intensivo possono essere nutriti con antibiotici, che ci mangeremo anche noi!



- i pesci carnivori allevati hanno bisogno di molto pesce per nutrirsi, anch'esso allevato, con dispendio di energie: **che spreco!**



IL LATTE, I FORMAGGI E LO YOGURT



- quando possiamo acquistiamo **direttamente dal produttore**, per conoscere meglio ciò che mangiamo



- poiché contengono proteine, sono perfetti **in alternativa a carne, pesce e uova**
- mangiamo formaggio non più di **2 o 3 volte la settimana**, provando anche gusti non industriali
- il latte non è solo a lunga conservazione e non è solo vaccino, ogni tanto **scopriamo un latte diverso!**



- grazie al calcio e al fosforo **fanno bene a ossa e cervello**
- contengono **vitamine B e D**, che ci danno sostegno e ci rinforzano
- i **fermenti lattici** fanno bene al nostro intestino, perciò scegliamo spesso latte fermentato e yogurt



- scegliamo prodotti **da animali lasciati liberi di pascolare**, saranno più ricchi di nutrienti e di sapori

I BISCOTTI E LE MERENDINE



- preferiamo i **prodotti semplici**, magari fatti in casa!
- leggiamo le etichette, l'elenco degli ingredienti troppo lungo non è un buon segno!



- per colazione o merenda, proviamo **pane tostato e marmellata, yogurt con frutta fresca o secca, cioccolato fondente...**



- tra i prodotti **confezionati** cerchiamo quelli con farine integrali, pochi grassi e di buona qualità (meglio il burro dei grassi idrogenati e dell'olio di palma) e pochi zuccheri: il nostro organismo ci ringrazierà!
- non esageriamo con **biscotti e merendine farciti** di cioccolato, marmellata o creme



- per mangiare cioccolato ottenuto da lavoro equamente retribuito, acquistiamo quello col marchio Fairtrade o con ingredienti certificati come i **Presidi Slow Food**

LO ZUCCHERO E I DOLCI



- evitiamo i prodotti raffinati e preferiamo per esempio lo **zucchero integrale di canna**
- possiamo sostituire lo zucchero con altri prodotti naturali, primo tra tutti il **miele**



- diminuiamo la dose di zucchero nel caffè, ne guadagneremo **in salute e in gusto!**
- **consumiamo saltuariamente dolci**, possibilmente fatti in casa, preferendo preparazioni a base di farine integrali e alimenti per natura più dolci (frutta, frutta secca)



- il **miele** contiene tantissimi sali minerali, vitamine, antiossidanti, enzimi, tutte proprietà che ci fanno un gran bene!
- i **dolcificanti** sono pensati per categorie specifiche di persone, se siamo in salute non usiamoli!



- **visitiamo un apicoltore** per scoprire i mieli prodotti con i fiori della nostra zona, sostenendo (anche economicamente) il nostro territorio



I CONDIMENTI



- in Italia produciamo ottimi **oli extravergine di oliva**: preferiamolo a tutti gli altri tipi di olio!
- leggiamo le etichette per evitare i grassi idrogenati e gli **oli di semi vari**



- moderiamo il sale: per dare sapore scegliamo **erbe aromatiche** (rosmarino, menta, basilico, timo, maggiorana) e **spezie** (curry, cardamomo, curcuma, cannella...)
- l'**olio di semi di arachidi** è perfetto per la frittura!



- se non esageriamo, l'olio extravergine di oliva ci dà sostegno e ci rinforza perché contiene **vitamine A, D ed E**
- consumiamo con moderazione anche il **burro** (e altri grassi di origine animale)
- evitiamo la **margarina**, non è più leggera e salutare del burro!



- facciamo **attenzione al prezzo** e non scordiamoci che produrre un olio extravergine di qualità ha costi elevati, quindi diffidiamo dagli oli super scontati

L'ACQUA



- se confezionata, scegliamo bottiglie che abbiano viaggiato poco, cercando le **acque del nostro territorio**



- l'**acqua gasata** dilata lo stomaco facilitando l'espulsione di gas, ma non significa che ci fa digerire!



- ce ne servono **1,5-2 litri al giorno!** Anche gli alimenti ne contengono, aiutandoci a coprire questo fabbisogno quotidiano
- consumiamo meno **succhi di frutta**, che contengono zuccheri (in effetti sono sostituti del cibo, non dell'acqua!)
- le **bibite** e i prodotti "light" o "ipocalorici" non sostituiscono l'acqua e sono da consumare con moderazione...



- beviamola del **rubinetto** (salvo controindicazioni del nostro Comune!): risparmiamo e contribuiamo a ridurre l'inquinamento di imballaggi

CONSIGLI SLOW PER ACQUISTI “BILANCIATI”

- ✓ una buona abitudine è fare la classica lista della spesa elencando ciò che ci serve realmente: risparmiamo tempo, soldi e sprechi
- ✓ la fame condiziona le nostre scelte, meglio fare la spesa con la pancia piena!
- ✓ non riempiamo il frigo di rifiuti, compriamo meno e più spesso
- ✓ una visita al mercato o dai produttori ci fa scoprire gusti meno standardizzati: distinguiamoci!
- ✓ leggiamo l’etichetta per conoscere composizione, provenienza, metodi di lavorazione di ciò che acquistiamo
- ✓ occhio al prezzo! Non è detto che quello più alto corrisponda al prodotto migliore, mentre uno troppo basso può essere segno di sfruttamento





Siamo noi l'ago della bilancia, diamo il giusto peso alle nostre scelte alimentari.

**Per approfondire scarica gratis
le nostre guide dal sito**

www.slowfood.it/guide-al-consumo

