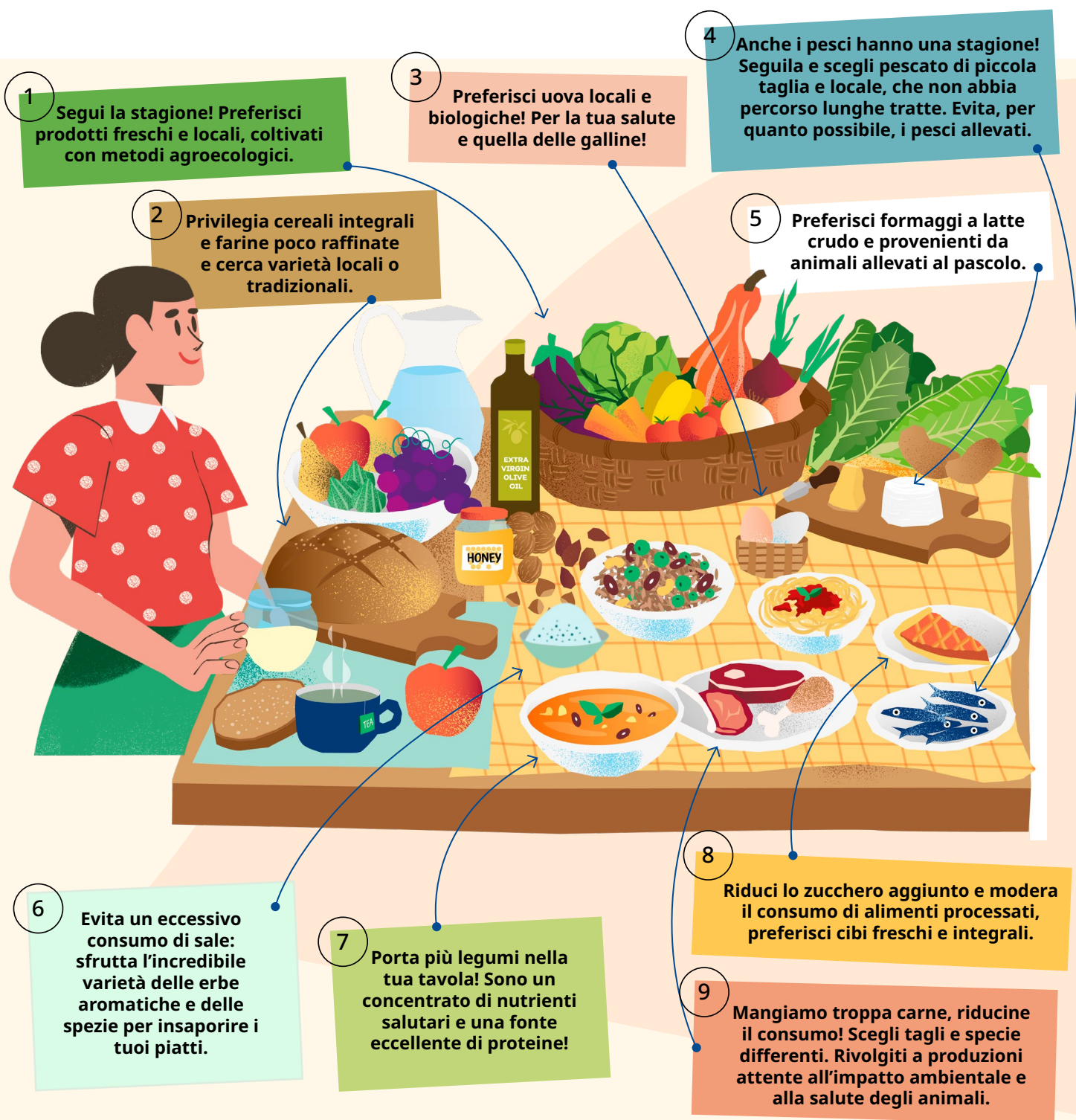




Slow Food®

UNA DIETA SANA È UNA DIETA AMICA DELL'AMBIENTE!

9 consigli per imbandire la nostra tavola con cibo buono pulito giusto e sano



1 Segui la stagione! Preferisci prodotti freschi e locali, coltivati con metodi agroecologici.

2 Privilegia cereali integrali e farine poco raffinate e cerca varietà locali o tradizionali.

3 Preferisci uova locali e biologiche! Per la tua salute e quella delle galline!

4 Anche i pesci hanno una stagione! Segui la stagione e scegli pescato di piccola taglia e locale, che non abbia percorso lunghe tratte. Evita, per quanto possibile, i pesci allevati.

5 Preferisci formaggi a latte crudo e provenienti da animali allevati al pascolo.

6 Evita un eccessivo consumo di sale: sfrutta l'incredibile varietà delle erbe aromatiche e delle spezie per insaporire i tuoi piatti.

7 Porta più legumi nella tua tavola! Sono un concentrato di nutrienti salutari e una fonte eccellente di proteine!

8 Riduci lo zucchero aggiunto e modera il consumo di alimenti processati, preferisci cibi freschi e integrali.

9 Mangiamo troppa carne, riducine il consumo! Scegli tagli e specie differenti. Rivolgiti a produzioni attente all'impatto ambientale e alla salute degli animali.

SCOPRI PERCHÈ!



Trovi il nostro documento di posizione su Cibo e Salute sul sito <https://www.slowfood.it/cosa-facciamo/cibo-salute/>

1



Le varietà vegetali prosperano dove sono meglio acclimatate, con un minor costo ambientale e senza richiedere alti input energetici esterni. E quando una varietà prospera su un suolo ricco di vita contiene più micronutrienti. Una scelta che fa bene all'ambiente e che favorisce la salute del nostro microbiota: la biodiversità di batteri buoni che colonizzano l'intestino umano.

2



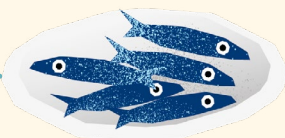
Come per gli altri vegetali, è probabile che cereali integrali e farine poco raffinate abbiano valori nutrizionali migliori. A sistemi di macinazione che rispettano la materia prima è solitamente legata l'applicazione di metodi agroecologici. I grani integrali garantiscono un migliore apporto di micronutrienti, dal momento che la crusca e il germe sono fonti eccellenti di fibre, sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti. E i dati confermano i benefici: si sono osservate correlazioni tra il consumo di cereali integrali e un minore rischio di incorrere in malattie croniche come disturbi cardiovascolari e obesità.

3



Quando provengono da aziende agricole sostenibili, con galline libere di razzolare, le uova possono essere ricche di composti bioattivi come omega-3 e vitamine. Sceglierle è facile: sono identificate con il numero 0 nel codice presente in etichetta.

4



Il pesce locale e di stagione probabilmente è più fresco. Inoltre, alcune specie ittiche autoctone hanno un contenuto di vitamine e minerali più elevato rispetto a quelle esotiche di allevamento. Più piccoli sono i pesci, più breve è il loro ciclo di vita, il che significa meno contaminanti e metalli pesanti nelle loro carni. La concentrazione di molti pesci allevati in spazi limitati peggiora la loro salute, per cui vengono trattati preventivamente con antibiotici. Inoltre, le deiezioni degli allevamenti intensivi danneggiano gli ecosistemi circostanti.

6



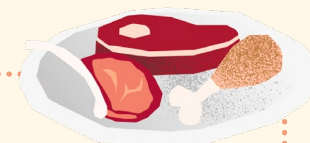
Un consumo eccessivo di sale porta a un aumento della pressione sanguigna, e con essa il rischio di insorgenza di gravi malattie cardio-cerebrovascolari legate all'ipertensione. Fai attenzione al sale nascosto, abitua il gusto a soglie di sapidità più basse e non consumare più di 2 grammi di sodio al giorno, l'equivalente di circa un cucchiaino.

5



I formaggi a latte crudo e da animali allevati al pascolo sono più ricchi di acidi grassi omega-3 e di ALC, composti dotati di proprietà antinfiammatorie, antitrombotiche e capaci di rafforzare il nostro sistema immunitario.

9



Ridurre il consumo di carne e scegliere con attenzione quella che mangiamo è importante per tantissime ragioni. Un consumo eccessivo di prodotti di origine animale comporta un elevato apporto di grassi e calorie, e predispone maggiormente all'insorgere di disturbi cronici e malattie come obesità e diabete. Inoltre, la produzione e il consumo eccessivo di carne sono sempre più insostenibili per il clima, l'ambiente e per le condizioni di vita di miliardi di animali.

7



Tra i vegetali, i legumi (lenticchie, ceci, fave piselli...) sono un'eccellente fonte di nutrienti, come proteine ricche di aminoacidi essenziali, carboidrati complessi e fibre. Le leguminose contribuiscono a preservare la fertilità del suolo, in quanto sono in grado di fissare l'azoto, lasciando il terreno più ricco di sostanze nutritive. Per questo sono preziose nelle pratiche agroecologiche.

8



Il consumo eccessivo di zucchero è responsabile di molte malattie croniche. Riduci gli zuccheri aggiunti al 5% dell'apporto calorico totale. (Per saperne di più pag.16) Preferite piuttosto il miele proveniente da apicoltori locali e artigianali. Le api avranno probabilmente raccolto nettari migliori e provenienti da ambienti meno inquinati.