



## Il decalogo del cibo

**A cura di AIAB [Associazione italiana per l'agricoltura biologica]**  
fonte [<http://www.carta.org>]

### **1. Scegli i prodotti biologici:**

L'agricoltura biologica favorisce un'economia equa, tutela l'ambiente e la salute del consumatore.

### **2. Scegli i prodotti tradizionali:**

Il cibo legato al territorio favorisce la conoscenza e la valorizzazione del ruolo dell'agricoltura, anche in aree "marginali".

### **3. Scegli i prodotti di stagione:**

Produrre cibo secondo i cicli naturali e senza forzature riduce l'impatto produttivo degli alimenti sull'ambiente.

### **4. Scegli i prodotti che risparmiano acqua e energia:**

La produzione del cibo deve essere fatta tenendo conto non solo dei parametri economici, ma anche del corretto uso delle risorse.

### **5. Acquista nelle aziende agricole:**

La vendita diretta consente di lasciare all'agricoltore un maggiore valore aggiunto nella commercializzazione del cibo, di avere una migliore qualità del cibo e di costruire legami sociali nuovi.

### **6. Riduci i chilometri dal luogo di produzione a quello di consumo:**

Il trasporto del cibo è spesso funzionale solo a interessi economici. Viene ridotta la qualità dei prodotti e si ha un pesante impatto sull'ambiente.

### **7. Scegli i prodotti di imprese che tutelano il lavoro buono:**

Il cibo è anche buono se è ottenuto da lavoratori che vedono soddisfatte le proprie esigenze e le proprie condizioni lavorative.

### **8. Favorisci la biodiversità ed evita ogni prodotto Ogm:**

L'omologazione del cibo è dannosa per l'agricoltura, per l'ambiente e per la salute.

### **9. Premia la trasparenza nelle informazioni:**

La migliore forma di garanzia sulla qualità del cibo è data dalla trasparenza delle imprese impegnate nella sua produzione.

### **10. Scegli le confezioni biodegradabili:**

I contenitori sono, purtroppo, parte del cibo che acquistiamo.

La qualità del cibo passa anche per le sue forme di presentazione.

In poche parole, scegli la società della convivialità e della decrescita felice.