

LA CUCINA

NELL'ACQUISTO DEI PRODOTTI TENIAMO CONTO DEL TIPO DI IMBALLAGGIO e privilegiamo quelli che non ne hanno del tutto

No al monodose, no ai prodotti in vaschetta

ACQUISTIAMO PRODOTTI NO OGM: i prodotti geneticamente modificati possono provocare danni alla biodiversità

PRIVILEGIAMO PRODOTTI (e IMBALLAGGI) RICICLABILI E RIUTILIZZABILI: vuoti a rendere, accendini ricaricabili, rasoi non usa e getta, pile ricaricabili, **sportine di stoffa**



LA CUCINA

ACQUISTIAMO PRODOTTI LOCALI E FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE perché si risparmia energia e si riduce il traffico. Le primizie spesso sono coltivate in serre riscaldate con grande dispendio di energia e grande uso di fitofarmaci. Se di importazione i prodotti fanno viaggi lunghissimi, spesso in celle frigorifere, con conseguente ulteriore grosso dispendio di energia

LIMITIAMO L'USO DI FRUTTA ESOTICA che è spesso coltivata in condizioni lesive dei diritti umani, ed è conservata con tecniche che ne pregiudicano le proprietà nutritive

ACQUISTIAMO PRODOTTI BIOLOGICI o comunque ottenuti con tecniche a basso impatto (es. produzione integrata), preserviamo l'ambiente ed anche la nostra salute



LA CUCINA

LIMITIAMO L'USO DI SURGELATI: sia il processo di conservazione che il trasporto e il mantenimento sono ad alto consumo di energia

CERCHIAMO IL LOGO "TRANSFAIR" in prodotti come tè, caffè, spezie, cioccolato. La difesa del pianeta passa anche per il rispetto dei diritti umani

LIMITIAMO L'USO DI CARNE privilegiando prodotti locali e poco lavorati. Il consumo di carne del Nord del mondo è causa dell'abbattimento in Nord e Sud America di boschi e foreste per destinarli a pascolo, mettendo a rischio la sopravvivenza di intere popolazioni

PREPARIAMO IL PIU' POSSIBILE IL CIBO IN CASA: si risparmiano soldi e si rispetta l'ambiente



LA CUCINA

UTILIZZIAMO TOVAGLIOLI di stoffa e stoviglie non usa e getta

UTILIZZIAMO DETERGENTI NATURALI (aceto, bicarbonato, succo di limone, acido citrico, ecc.) o detersivi ecologici

RIUTILIZZIAMO E RICICLIAMO I CONTENITORI DI VETRO, preferendoli alla pellicola trasparente per riporre i cibi

SMALTIAMO CORRETTAMENTE L'OLIO FRITTO: è altamente inquinante e crea problemi alle fognature. Se non si riesce a portarlo all'isola ecologica, è meglio smaltirlo in una bottiglia con i rifiuti.

MAI NELLO SCARICO.



LA CUCINA

UTILIZZIAMO LA LAVASTOVIGLIE IN MANIERA INTELLIGENTE: introduciamo acqua già calda, usiamo il ciclo intensivo solo per stoviglie veramente sporche, teniamo in ammollo le stoviglie in attesa del lavaggio, eliminiamo l'asciugatura ad acqua calda, facciamo lavaggi a pieno carico

IDEM PER IL FRIGO: posizioniamolo lontano da fonti di calore, scostiamolo 10 cm dal muro per consentirne l'aerazione, regoliamo il termostato in posizione bassa o intermedia, non introduciamo cibi caldi, non lasciamolo aperto a lungo, non introduciamo cibi troppo protetti, posizioniamo i cibi a seconda delle necessità di refrigerazione



LA CUCINA

FORNO E FORNELLI: preriscaldiamo solo quando è necessario, cioè per i cibi lievitati, evitiamo di aprire il forno durante la cottura, spegniamolo un po' prima della fine della cottura, puliamolo bene dopo l'uso, meglio se a caldo, per evitare di usare dopo prodotti abrasivi, collochiamolo lontano dagli altri elettrodomestici

Microonde: utilizziamo recipienti trasparenti alle onde, mai metallici

Inoltre: effettuiamo con regolarità la manutenzione agli elettrodomestici, evitiamo quelli inutili, se li sostituiamo scegliamoli ad alta efficienza energetica (quelli di classe Energy + risparmiano anche il 25% di energia)

