

Dieci buoni propositi per aiutare la Terra (e vivere meglio)



Riproponiamo il decalogo WWF: semplici regole quotidiane con cui possiamo fare la differenza

Dieci regole per salvare la Terra. Magari fosse così semplice, ma il decalogo stilato dal WWF può effettivamente essere un buon viatico per ciascun cittadino, nell'ottica di contribuire a tutelare la sostenibilità del Pianeta. L'operazione "One Planet Living" lanciata dall'Associazione del Panda si basa sul concetto di vivere, produrre e consumare nei limiti di un solo Pianeta - l'unico che abbiamo, se ci fosse bisogno di ricordarlo -, sviluppando modelli di produzione e consumo che preservino la ricchezza della vita sulla Terra e al contempo contribuiscano al

miglioramento del nostro stesso benessere.

Sempre convinti che l'impegno individuale di ogni singolo cittadino sia la chiave per fare la differenza, riproponiamo i molto condivisibili 10 buoni propositi del WWF.

1)

Acquistare prodotti locali: in modo da sostenere l'economia locale e le filiere italiane, si riduce, inoltre, le emissioni di CO2 limitando i trasporti.

2) Mangiare prodotti di stagione: la frutta e la verdura hanno una propria stagionalità. In natura le specie animali si nutrono in maniera diversa a seconda delle stagioni e questo è importante per la conservazione degli ecosistemi. I prodotti di stagione, soprattutto se locali, impiegano poco tempo per arrivare sulle nostre tavole mantenendo così maggiore contenuto di vitamine e nutrienti rispetto a quelle che, fuori stagione, devono permanere nei frigoriferi prima di giungere sui banchi del supermercato.

3) Diminuire il consumo di carne: l'attuale modello industriale di allevamento animale è la causa di gravissimi problemi ambientali: cambiamenti climatici, inquinamento, consumo di acqua, perdita di biodiversità, deforestazione e consumo di risorse fossili.

4) Scegliere i pesci giusti: Come? Ad esempio preferendo il pesce pescato, rispetto a quello di acquacoltura e scegliere specie non in pericolo di estinzione.

5) Ridurre gli sprechi del cibo.

6) Privilegiare i prodotti biologici: l'agricoltura biologica riduce il più possibile l'impatto ambientale delle attività produttive, basandosi sul rispetto dei processi ecologici, delle risorse (in primis suolo e acqua) e della biodiversità ed eliminando l'uso di sostanze chimiche di sintesi.

7) Acquistare prodotti con poco imballaggio: le confezioni rappresentano un costo a carico dell'ambiente in quanto richiedono risorse (energia, acqua, materie prime) per essere prodotti e hanno impatti sulle emissioni di gas serra, sulla biodiversità e salute umana. Inoltre gli imballaggi incidono notevolmente sul prezzo del prodotto finito. La soluzione sta nella scelta di prodotti sfusi e alla spina.

8) Evitare cibi eccessivamente lavorati: Questa tipologia di alimenti (che include anche sughi, surgelati, caffè in cialde, piatti pronti refrigerati, barrette di cereali, frutta già tagliata in vaschetta e prodotti light) ha impatti molto elevati, prioritariamente dovuti alle richieste di energia nelle fasi di produzione e conservazione.

9) Bere l'acqua di rubinetto: Nella maggior parte delle città italiane la qualità dell'acqua di rubinetto è sicura, salubre, batteriologicamente pura e accettabile al gusto.

10) Evitare sprechi ai fornelli: si può decidere di cuocere, in forno, più teglie insieme, cercando di evitare di aprire in continuazione il forno. Spegnerlo qualche minuto prima dell'avvenuta cottura, ultimandola con il calore residuo. L'uso del coperchio è capace di ridurre i tempi di cottura e l'energia utilizzata.

Attenzione alla scelta del recipiente in cui cucinare: i recipienti in rame e alluminio possono essere dannosi per la salute perché durante la cottura rilasciano sostanze pericolose. Così come le pentole in coccia e terracotta rivestite spesso da smalti e colori tossici, come il piombo, usati per dare maggiore brillantezza ai colori. Attenzione anche alle pentole antiaderenti: al momento dell'acquisto bisogna controllare sull'etichetta che non contengano PFOA, acido perfluorooctanoico, la cui tossicità è ormai dimostrata. L'acciaio inox è un materiale particolarmente inerte, atossico e adatto praticamente ad ogni tipo di cottura. Un altro materiale sicuro è il vetro Pyrex ottimo per cucinare in forno.

Link:

<http://www.earthday.it/Vivere-Green/Dieci-buoni-propositi-per-aiutare-la-Terra-e-vivere-meglio>