

ECOLÒGICS



Tria els aliments ecològics. La seua producció no contamina l'aigua dolça del aqüífers, respecta la biodiversitat i te cura del benestar animal. Busca els segells oficials* per reconèixer-los de forma ràpida i segura.

TEMPORADA



Triem fruites i verdures de temporada. Estan més saboroses i necessiten menys energia i aigua per produir-se i transportar-se. Així reduïm el seu impacte ambiental.

ENVASOS



Evita els aliments superenvasats i amb envasos contaminants com ara el plàstic, el brick o l'alumini. Millor comprar a granel i/o triar envasos més sostenibles, com el cartró i el vidre que a més son 100% reciclables. Utilitza bosses reutilitzables per la compra per disminuir els plàstics d'un sol ús.

ORIGEN



Busqueu en les etiquetes o en l'envàs l'origen de l'aliment i trieu les opcions de proximitat. Així reduïm les emissions de CO2 del transport i afavorim l'economia local.

CONSCIÈNCIA



Elaborem un menú setmanal i una llista de la compra. Aquest gest facilita l'elecció dels aliments que realment necessitem i disminueix el malbaratament alimentari.

INGREDIENTS



Si basem la nostra alimentació en productes frescos i pocs processats, a més d'afavorir la nostra salut, evitarem la generació d'aliments industrials que gasten més energia i generen més residus.

*Segells oficials dels aliments ecològics:

