



Slow Food®

Alleanza dei Cuochi

Un patto fra cuochi e piccoli produttori per promuovere i cibi buoni, puliti e giusti del territorio e per salvare la biodiversità.



Compra verdure e frutta coltivate in modo sostenibile o bio. Evita la frutta tropicale, ha fatto troppi km per arrivare fino a te.



Alterna le specie: cucina più carne ovina o caprina, aiuterai i pastori che si prendono cura del territorio.



Conosci i tuoi produttori, solo così puoi capire come producono e sostenere chi lavora con passione e rispetto per la terra e per gli animali.



Zucchero, caffè, cacao: acquistali fair trade e bio.



Zero scarti: porta a casa dal ristorante gli avanzi di cibo e di vino.



Cucina tutto l'animale, non solo i tagli più nobili.



Scegli salumi naturali, privi di conservanti e additivi.



Privilegia le razze locali che vivono la maggior parte dell'anno al pascolo.


Slow Food®
SALVA IL PIANETA
DIFENDI LA BIODIVERSITÀ



Mangia meno carne, ma di migliore qualità. Non acquistare carne di allevamenti industriali, con elevato impatto ambientale.



Limita il pesce allevato. È nutrito con tantissimo pesce selvatico e trattato con antibiotici in vasconi sovraffollati.



Salva la biodiversità: sostieni i produttori dei Presidi Slow Food e dell'Arca del Gusto.



Mangia pesce dei mari o dei fiumi più vicini a te e acquista direttamente dai pescatori.



Meglio bere vini "naturali", cioè con basso contenuto di solfiti, a fermentazione naturale, ad esempio biologici o biodinamici.



Scegli solo formaggi naturali a latte crudo e senza fermenti selezionati.



Utilizza solo ingredienti freschi, stagionali e il più possibile locali.

CERCA I CUOCHI DELL'ALLEANZA



www.slowfood.it
www.fondazioneSlowFood.it

Partner del progetto



Questa pubblicazione è realizzata con il contributo finanziario dell'Unione europea. I contenuti e le opinioni espresse in questa pubblicazione sono sotto l'esclusiva responsabilità di Slow Food. CASARIE non è responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.