

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE *e sostenibile*

MANGIARE BENE OGGI
PER VIVERE MEGLIO DOMANI

Scegliere ogni giorno con **consapevolezza**
significa prendersi cura di sé,
della comunità e del pianeta.

Un percorso di **gusto, salute e rispetto**
per costruire insieme un futuro migliore.

Con il patrocinio di:

REGIONE
LAZIOALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLEFONDAZIONE
DIETA MEDITERRANEASOSTENIBILITÀ
E AMBIENTESALUTE
E BENESSEREVALORE
DEL TERRITORIO

DALLA TERRA
ALLA TAVOLA,
OGNI SCELTA
FA LA DIFFERENZA

GUSTO • SALUTE • TERRITORIO • FUTURO
Insieme per un'alimentazione buona, giusta e sostenibile.

LA QUALITÀ
CHE NUTRE
LE PERSONE
E IL PIANETA

Che cos'è l'alimentazione consapevole

È un modo di mangiare che va oltre il **nutrimento**:
è un atto di attenzione verso noi stessi,
verso **gli altri** e verso l'ambiente.

Significa scegliere ogni giorno alimenti di qualità,
rispettare le stagioni, ridurre gli sprechi
e sostenere le produzioni locali.

*Un piccolo gesto quotidiano
per un grande cambiamento.*



Perché è importante



PER LA SALUTE

Aiuta a prevenire malattie croniche,
migliora il benessere e allunga la vita.



PER LA COMUNITÀ

Sostiene i produttori locali, crea lavoro,
valorizza il territorio e le sue tradizioni.



PER L'AMBIENTE

Riduce l'impatto ambientale,
preserva le risorse naturali e la biodiversità.



PER L'ECONOMIA DOMESTICA

Scegliere con consapevolezza
aiuta a risparmiare e a evitare sprechi.

Come scegliere gli alimenti



SCEGLI IL NATURALE



Preferisci alimenti
poco processati,
freschi e di stagione.
Sono più ricchi
di nutrienti e sapore.



LEGGI LE ETICHETTE



Controlla ingredienti,
valori nutrizionali,
origine e modalità
di conservazione.



CONOSCI L'ORIGINE



Scegli prodotti
locali e italiani:
sostieni il territorio
e riduci l'impatto
dei trasporti.



RISPETTA LA STAGIONALITÀ



Ogni stagione offre
alimenti al massimo
del gusto, più buoni,
più economici e più
sostenibili.



ACQUISTA CON CRITERIO



Pianifica la spesa,
evita gli acquisti
impulsivi e riduci
gli sprechi
alimentari.



PRESTA ATTENZIONE ALLA QUALITÀ



La qualità si riconosce
nel sapore, nei profumi
e nella cura con cui
il prodotto
è realizzato.

Il valore della qualità

La qualità non è un lusso, ma una scelta che ripaga in salute, gusto e futuro.



QUALITÀ = SICUREZZA



Prodotti controllati e certificati
garantiscono sicurezza alimentare,
tracciabilità e fiducia.



QUALITÀ = GUSTO



Alimenti di qualità hanno sapori
autentici, profumi intensi e portano
in tavola il meglio del nostro territorio.



QUALITÀ = NUTRIZIONE



Più nutrienti, vitamine, antiossidanti
e fibre: fondamentali per il benessere
e la prevenzione.



QUALITÀ = FUTURO



Scegliere qualità oggi significa
proteggere il territorio e costruire
un futuro più sostenibile per tutti.

“ Ogni volta che scegli
con consapevolezza,
fai una scelta d'amore
verso te stesso,
verso gli altri e verso
il nostro pianeta.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Concediti il tempo di mangiare
con calma, ascoltando i segnali
del tuo corpo e apprezzando
ogni boccone.

**È il primo passo verso
uno stile di vita sano
ed equilibrato.**

*Consapevolezza è conoscenza,
conoscenza è scelta, scelta è cambiamento.*



Scegli ogni giorno il benessere tuo,
della tua comunità e del pianeta.



La Dieta Mediterranea

PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ UNESCO

La Dieta Mediterranea è molto più di un modello alimentare: è uno stile di vita equilibrato, sostenibile e conviviale, radicato nella tradizione dei popoli del Mediterraneo.

Rappresenta un patrimonio di saperi, sapori e pratiche che promuove salute, benessere e rispetto per l'ambiente.



Iscritta nella Lista Rappresentativa
del Patrimonio Culturale Immateriale
dell'Umanità dal 2010.



I BENEFICI PER LA SALUTE



PROTEGGE IL CUORE

Riduce il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione.



PREVIENE LE MALATTIE

Aiuta a prevenire diabete di tipo 2, obesità e alcune forme di tumore.



BENESSERE MENTALE

Favorisce la concentrazione, riduce lo stress e migliora l'umore.



LONGEVITÀ

Associata a una maggiore aspettativa di vita e a un invecchiamento in salute.



CONVIVIALITÀ

Promuove condivisione, tradizioni e legami sociali.

LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA



I PRINCIPI FONDAMENTALI



PREVALENZA DI ALIMENTI VEGETALI

Cereali, frutta, verdura, legumi e frutta secca sono alla base.



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Grasso principale della dieta, simbolo di salute e tradizione.



STAGIONALITÀ E TERRITORIALITÀ

Consuma prodotti locali e di stagione per sostenere il territorio.



CONVIVIALITÀ

Mangiare insieme è parte integrante del benessere.



SOSTENIBILITÀ

Rispetto per l'ambiente, biodiversità e risorse naturali.

IL RUOLO DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Ricco di grassi buoni (acidi grassi monoinsaturi) che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo.



Fonte naturale di antiossidanti e vitamina E, che proteggono le cellule.



Effetto antinfiammatorio e protettivo per il sistema cardiovascolare.



Valorizza i sapori e rappresenta l'eccellenza dei nostri territori.



LO SAPEVI CHE?

Studi scientifici dimostrano che la Dieta Mediterranea è tra le più efficaci per prevenire le malattie croniche e migliorare la qualità della vita.



“ La Dieta Mediterranea non è una dieta, è un modo di vivere che unisce salute, tradizione e rispetto per la natura. ”



SCEGLIERE OGNI GIORNO LA DIETA MEDITERRANEA
significa scegliere qualità, salute e futuro per noi e per il nostro pianeta.

Con il patrocinio di:



REGIONE
LAZIO



La spesa intelligente

SCEGLIERE BENE PER VIVERE MEGLIO

Ogni scelta che facciamo al supermercato o al mercato è un voto per la nostra salute, per il territorio e per il futuro del pianeta.

Informarsi, leggere le etichette e preferire prodotti di qualità e locali sono piccoli gesti che fanno una grande differenza.



COME LEGGERE LE ETICHETTE

Leggere l'etichetta è il primo passo per fare scelte consapevoli e sicure.

VALORI NUTRIZIONALI per 100 g di prodotto

Energia	387 kcal / 1620 kJ
Grassi	7,0 g
di cui acidi grassi saturi	1,2 g
Carboidrati	64,0 g
di cui zuccheri	3,0 g
Fibre	6,5 g
Proteine	12,0 g
Sale	0,02 g

INGREDIENTI: Farina integrale di grano duro, acqua, lievito madre, sale iodato.

500 g e



VALORI NUTRIZIONALI
Controlla sale, zuccheri, grassi saturi e calorie.



INGREDIENTI
Più sono pochi e semplici, meglio è.



ORIGINE
Scegli prodotti italiani e del tuo territorio.



DATA DI SCADENZA
Verifica sempre la data di scadenza o il termine minimo di conservazione.



CERTIFICAZIONI
DOP, IGP, BIO, filiera controllata: garanzia di qualità.

LA STAGIONALITÀ: IL RITMO DELLA NATURA

Mangiare di stagione significa consumare prodotti più buoni, più ricchi di nutrienti e a minor impatto ambientale.



PRIMAVERA

Asparagi
Carciofi
Fragole
Piselli
Fave
Rucola
Spinaci



ESTATE

Pomodori
Zucchine
Melanzane
Peperoni
Cetrioli
Angurie
Pesche



AUTUNNO

Zucca
Funghi
Melograni
Uva
Cavoli
Broccoli
Castagne

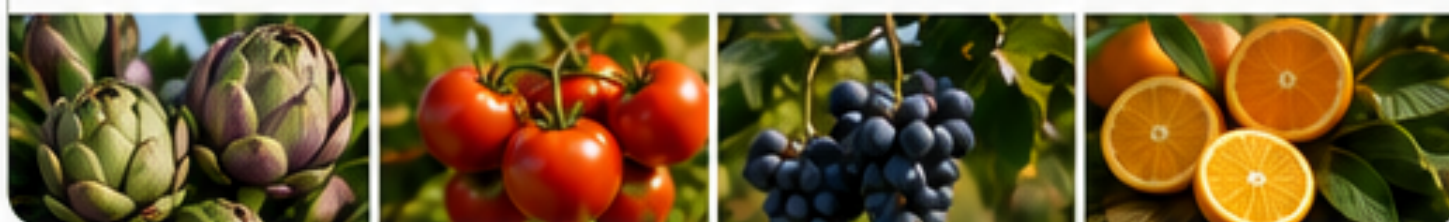


INVERNO

Cavolfiore
Cavolo verza
Finocchi
Porri
Arance
Kiwi
Mele



I prodotti di stagione rispettano i cicli naturali, contengono più vitamine e antiossidanti e riducono l'uso di serre e trasporti a lunga distanza.



KM 0 E FILIERA CORTA

Scegliere prodotti a Km 0 significa sostenere l'economia locale, ridurre l'inquinamento e garantire freschezza.



SOSTIENI IL TERRITORIO

Aiuti gli agricoltori e i produttori della tua zona.



RIDUCI L'IMPATTO AMBIENTALE

Meno trasporti = meno emissioni di CO₂.



PIÙ FRESCHEZZA, PIÙ SAPORE

Prodotti raccolti al giusto grado di maturazione.



Il territorio è la nostra ricchezza, valorizziamolo ogni giorno!



SCEGLI BIOLOGICO

Il biologico è un sistema di produzione che rispetta la natura, la biodiversità e la salute.



SENZA SOSTANZE CHIMICHE

Niente pesticidi di sintesi, fertilizzanti chimici o OGM.



PIÙ BIODIVERSITÀ

Tutela api, insetti utili e suolo.



PIÙ SALUTE

Alimenti più naturali, ricchi di nutrienti.

Il biologico è una scelta di rispetto e responsabilità.



QUALITÀ CHE FA BENE

Scegliere qualità significa investire sul benessere tuo e della tua famiglia.



- ✓ Preferisci alimenti freschi e poco processati
- ✓ Limita prodotti industriali ricchi di zuccheri, sale e grassi
- ✓ Scegli acqua del rubinetto o microfiltrata
- ✓ Riduci il consumo di carne rossa e aumenta il pesce azzurro e i legumi
- ✓ Bevi meno alcol e più acqua
- ✓ Leggi, informati, scegli con consapevolezza



5 CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE



1

FAI UNA LISTA

Organizza prima la spesa per evitare acquisti impulsivi e sprechi.



2

SCEGLI LOCALE

Preferisci i mercati contadini e i negozi del tuo territorio.



3

COMPRA MENO, MA MEGLIO

Punta sulla qualità e non sulla quantità.



4

USA BORSE RIUTILIZZABILI

Riduci la plastica e scegli materiali riutilizzabili.



5

INFORMATI

Conosci ciò che mangi: è il primo passo per stare bene.



*Ogni scelta è un seme.
Coltiviamo insieme un futuro più sano,
più giusto e più sostenibile.*



Territori di Gusto:
consapevolezza oggi,
benessere domani.



Ridurre gli sprechi alimentari

OGNI GESTO CONTA, OGNI
SCELTA FA LA DIFFERENZA

Lo spreco alimentare ha un impatto economico, sociale
e ambientale enorme. Ridurlo significa rispettare il cibo,
chi lo produce e il pianeta che ci ospita.

*Rispettiamo il cibo,
rispettiamo il futuro.*



MENO SPRECHI,
PIÙ VALORE,
PIÙ FUTURO.

1. CONSERVAZIONE CORRETTA



- Conserva gli alimenti alla giusta temperatura.
- Usa contenitori ermetici per mantenere freschezza e qualità.
- Segui la regola FIFO: First In, First Out (il primo che entra è il primo che esce).
- Conserva separatamente gli alimenti crudi e cotti.
- Congela ciò che non usi subito.



2. RIUTILIZZO CREATIVO IN CUCINA



- Dai nuova vita agli avanzi: zuppe, frittate, polpette, torte salate.
- Usa bucce, gambi e scarti commestibili: sono ricchi di nutrienti.
- Trasforma il pane raffermo in crostini, panzanella, polpette di pane o pangrattato.
- Sperimenta ricette anti-spreco e sorprenditi!



3. PIANIFICAZIONE DELLA SPESA



- Fai una lista prima di andare al supermercato.
- Acquista solo ciò che ti serve veramente.
- Controlla la dispensa e il frigo prima di comprare.
- Preferisci prodotti sfusi o in confezioni più piccole se vivi da solo.
- Scegli prodotti di stagione: sono più freschi e durano di più.



4. ECONOMIA DOMESTICA E RESPONSABILITÀ



- Ridurre gli sprechi fa risparmiare denaro ogni giorno.
- Condividi il cibo in eccesso con amici, vicini o associazioni.
- Sostieni iniziative locali contro lo spreco alimentare.
- Educa tutta la famiglia al valore del cibo.
- Ogni piccolo gesto può generare un grande cambiamento.



LO SAPEVI CHE?



1/3 del cibo prodotto nel mondo
viene sprecato ogni anno.



Lo spreco di cibo comporta anche
spreco di acqua: 1 kg di cibo sprecato
= fino a 2.000 litri di acqua sprecata.



Ridurre gli sprechi significa
ridurre le emissioni di CO₂
e proteggere il nostro pianeta.

L'IMPATTO AMBIENTALE DELLO SPRECO



- ✓ Più rifiuti = più inquinamento
- ✓ Maggiori emissioni di gas serra
- ✓ Consumo inutile di risorse naturali
- ✓ Perdita di biodiversità
- ✓ Impatto sociale: non tutti hanno accesso al cibo di cui hanno bisogno

IDEA GREEN



Fai il compost domestico
con gli scarti vegetali:
*trasformerai i rifiuti organici
in risorsa preziosa per le tue
piante e per l'ambiente.*



5 GESTI QUOTIDIANI PER NON SPRECARRE



CONTROLLA IL FRIGO

ogni settimana e consuma
prima ciò che sta per scadere.



CUCINA LA GIUSTA QUANTITÀ

meglio poco e buono
che troppo e buttato.



CONGELA GLI ALIMENTI

che non consumi subito:
vale per pane, verdura,
frutta e piatti pronti.



CONDIVIDI IL CIBO

in eccesso con chi ne ha
bisogno: un gesto che nutre
le relazioni e il cuore.



RISPETTA IL CIBO

che hai acquistato:
ogni alimento ha richiesto
lavoro, risorse e passione.



Il cibo è vita.
Non sprechiamo
ciò che la natura
ci dona.



“NON È SUFFICIENTE FARE DEL PROPRIO MEGLIO;
OGNI VOLTA DOBBIAMO FARE CIÒ CHE È RICHIESTO.”

Il futuro è nelle nostre scelte di oggi.



Ogni pasto è una scelta.
Scegliamo con consapevolezza,
rispettiamo il cibo, il territorio
e chi lo produce.



Alimentazione e salute

PREVENZIONE, BENESSERE, EQUILIBRIO

Un'alimentazione varia, equilibrata e accompagnata da uno stile di vita attivo è la chiave per prevenire le malattie e migliorare la qualità della vita.

*Prendersi cura di sé ogni giorno
è il primo passo per vivere meglio.*



FRUTTA E VERDURA

Ricche di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti.
Almeno 5 porzioni al giorno di colori diversi per rafforzare il sistema immunitario e proteggere le cellule.



*Colora il tuo piatto,
proteggi la tua salute!*



CEREALI INTEGRALI

Fonte di energia a lento rilascio e di fibre.
Meglio se integrali: pane, pasta, riso, orzo, farro, avena.



*Scegli integrale,
fai bene al tuo intestino
e al tuo cuore.*



LEGUMI

Ricchi di proteine vegetali, fibre, ferro e vitamine del gruppo B.
Almeno 2-3 volte a settimana per un'alimentazione completa e sostenibile.



*Piccoli, ma potenti:
nutrono te e il pianeta.*



PESCE

Fonte di proteine nobili e di Omega-3.
Consumare 2-3 volte a settimana, preferendo pesce azzurro.



*Il benessere viene
anche dal mare.*



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Il condimento principe della Dieta Mediterranea.
Ricco di grassi buoni e antiossidanti naturali, protegge cuore e arterie.



*Olio EVO:
oro liquido
della nostra terra.*



ACQUA

Fondamentale per tutte le funzioni dell'organismo.
Bevi almeno 1,5-2 litri al giorno per favorire idratazione e benessere.



*L'acqua è vita,
bevi ogni giorno
la giusta quantità.*



IDRATAZIONE E STILE DI VITA ATTIVO

Bere acqua regolarmente durante la giornata aiuta la concentrazione, la digestione, la regolazione della temperatura e l'eliminazione delle tossine.

QUANTA ACQUA BERE?



**1,5 – 2 litri
al giorno**
di acqua,
circa 8 bicchieri. —

L'attività fisica migliora l'umore, aiuta a mantenere il peso forma, rafforza ossa e muscoli e riduce il rischio di malattie croniche.



MUOVERSI OGNI GIORNO



Cammina almeno 30 minuti al giorno



Usa le scale



Riduci il tempo sedentario



Scegli attività che ti piacciono

BENEFICI A LUNGO TERMINE



**RIDUCE IL RISCHIO
DI MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**



**AIUTA A MANTENERE
IL PESO FORMA**



**MIGLIORA MEMORIA
E CONCENTRAZIONE**



**RAFFORZA LE DIFESE
IMMUNITARIE**



**AUMENTA ENERGIA
E BENESSERE**



**MIGLIORA LA QUALITÀ
DELLA VITA**

**“ La salute non è tutto,
ma senza salute
tutto è niente.**

Arthur Schopenhauer



LA SCELTA DI OGGI È IL TUO BENESSERE DI DOMANI.
Mangia bene, muoviti ogni giorno, idratati e ascolta il tuo corpo.
Piccoli gesti quotidiani per grandi risultati.

Con il patrocinio di:



**REGIONE
LAZIO**

Il valore della sostenibilità

UN IMPEGNO PER IL PRESENTE,
UNA PROMESSA PER IL FUTURO

Sostenibilità significa prendersi cura del pianeta,
delle persone e delle risorse naturali, oggi e domani.
Ogni nostra scelta alimentare può contribuire
a costruire un mondo più giusto, sano e vivibile.

*Il futuro non è da ereditare,
ma da costruire ogni giorno.*



Scegliere prodotti sostenibili significa sostenere il territorio,
la biodiversità e il benessere delle comunità.



AMBIENTE

- Riduciamo l'impatto ambientale con pratiche agricole rispettose.
- Meno sprechi, meno inquinamento, più risorse per le generazioni future.
- Difendiamo aria, acqua e suolo: beni preziosi e non rinnovabili.



*Ogni scelta consapevole
è un respiro per la Terra.*



BIODIVERSITÀ

- La biodiversità è la ricchezza dei nostri territori.
- Sostenere varietà locali, semi antichi e colture tradizionali significa preservare la vita.
- Proteggiamo api, insetti utili e habitat naturali.



*Difendere la biodiversità
significa difendere noi stessi.*



TUTELA DEL TERRITORIO

- Valorizziamo il paesaggio, la cultura e le tradizioni locali.
- Scegliere prodotti del territorio sostiene l'economia locale e riduce le emissioni di CO₂.
- Il territorio è la nostra identità: proteggiamolo ogni giorno.



*Il territorio racconta chi siamo.
Abbiamone cura.*



AGRICOLTURA RESPONSABILE

- Promuoviamo pratiche agricole sostenibili e innovative.
- Meno pesticidi, più fertilità naturale, meno sprechi idrici.
- Coltivare nel rispetto della natura è la via per alimenti sani e sicuri.



*Chi coltiva con rispetto
raccolge salute e futuro.*

PICCOLI GESTI, GRANDE IMPATTO



Scegli prodotti locali
e di stagione.
Riduci trasporti
e imballaggi.



Usa l'acqua
con responsabilità:
ogni goccia
è preziosa.



Riduci, riusa,
ricicla.
Dai nuova vita
alle risorse.



Risparmia energia:
spegni gli sprechi,
illumina il futuro.



Sostieni le imprese
che rispettano
l'ambiente
e le persone.

La sostenibilità non è un sacrificio, è un investimento per la vita.



CAMBIAMENTI CLIMATICI: AGIRE ORA



Il cambiamento climatico è una realtà.
Temperature estreme, siccità e eventi
meteorologici intensi minacciano
la sicurezza alimentare e la salute
del pianeta.

*Agire oggi è l'unico modo
per garantire un domani migliore
a noi e alle future generazioni.*

SOSTENIBILITÀ A 360°



SOCIALE

Equità, condizioni
di lavoro dignitose,
rispetto delle comunità
e dei consumatori.



ECONOMICA

Sostenere l'economia
locale e le filiere
corte genera valore
e occupazione.



CULTURALE

Tradizioni, saperi
e prodotti tipici sono
un patrimonio da vivere
e tramandare.



EDUCATIVA

Informazione e educazione
alimentare promuovono
scelte consapevoli
e responsabili.



ALIMENTARE

Cibo sano, sicuro e sostenibile
è la base per il benessere
delle persone e del pianeta.

*“ La Terra non è dei nostri padri,
è in prestito dai nostri figli.
Proteggiamola con amore
e responsabilità.*

Proverbio dei Nativi Americani



*Sostenibilità è consapevolezza, rispetto e amore per la vita.
Insieme possiamo costruire un futuro migliore.*



Con il patrocinio di:



REGIONE
LAZIO



Le buone pratiche quotidiane

PICCOLI GESTI OGNI GIORNO,
GRANDI BENEFICI PER TUTTI

La consapevolezza inizia dalle azioni quotidiane.
Ogni scelta che facciamo a tavola può contribuire
alla nostra salute, al benessere della comunità
e alla salvaguardia del pianeta.

*Inizia oggi, con piccoli gesti.
Il cambiamento parte da noi.*



DIECI REGOLE D'ORO PER VIVERE MEGLIO

1



SCEGLI CON CONSAPEVOLEZZA

Prediligi alimenti freschi,
di stagione, locali e di qualità.
Leggi le etichette e informati
sulla provenienza.

2



MANGIA VARIO E COLORATO

Una dieta varia ti assicura
tutti i nutrienti necessari.
Più colori nel piatto,
più salute per te.

3



PREFERISCI I GRASSI BUONI

Usa olio extravergine di oliva
come condimento principale.
È un alleato del cuore e della
dieta mediterranea.

4



BEVI ACQUA OGNI GIORNO

Mantieni il tuo corpo
idratato: bevi almeno
1,5 - 2 litri di acqua
al giorno.

5



MUOVITI REGOLARMENTE

L'attività fisica migliora
l'umore, rafforza il sistema
immunitario e previene
molte malattie.

6



ASCOLTA IL TUO CORPO

Mangia con calma,
rispetta la fame e la sazietà.
Ogni corpo ha i suoi ritmi
e le sue esigenze.

7



RIDUCI GLI SPRECHI

Compra solo ciò che serve,
conserva correttamente
e riutilizza in modo creativo.
Ogni spreco è una risorsa
persa.

8



SOSTIENI IL TUO TERRITORIO

Scegli prodotti a km 0
e filiera corta: sostieni
l'economia locale e riduci
l'impatto ambientale.

9



CONSUMA RESPONSABILMENTE

Ogni acquisto è un voto:
scegli aziende che rispettano
l'ambiente, i lavoratori
e gli animali.

10



PENSA AL FUTURO

Le tue scelte di oggi
possono costruire un mondo
migliore per le prossime
generazioni.

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN FAMIGLIA



CUCINIAMO INSIEME

Coinvolgere i bambini nella preparazione
dei pasti aiuta a sviluppare curiosità
e abitudini sane.



CONOSCIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

Spiegare da dove vengono gli alimenti,
come si producono e il loro valore
nutrizionale.



LA TAVOLA È CONDIVISIONE

Il pasto è un momento di relazione,
dialogo e gratitudine.

I bambini di oggi saranno i consumatori consapevoli di domani.

CONSUMO RESPONSABILE PER UN FUTURO MIGLIORE



INFORMA - CONFRONTA - SCEGLI

Informati, confronta prezzi e qualità,
scegli con consapevolezza.



USA MENO, USA MEGLIO

Riduci plastica e imballaggi usa e getta.
Preferisci prodotti durevoli e riutilizzabili.



RIPARA, RIUSA, RICICLA

Dai nuova vita a oggetti e materiali.
Ogni cosa può avere un'altra storia.



SOSTIENI LE REALTÀ ETICHE

Premia le aziende che investono
in sostenibilità e responsabilità sociale.



LO SAPEVI CHE?

Secondo la FAO, circa 1/3 del cibo
prodotto nel mondo viene sprecato.
Ridurre gli sprechi è una delle azioni
più efficaci per combattere fame
e cambiamento climatico.



“

*Non ereditiamo la Terra
dai nostri antenati,
la prendiamo in prestito
dai nostri figli.*

Proverbio dei Nativi Americani



Ogni scelta quotidiana è un seme di cambiamento.
Per la nostra salute, per il nostro territorio, per il nostro futuro.
Mangiamo bene oggi per vivere meglio domani.



Con il patrocinio di:


REGIONE
LAZIO

Le eccellenze del territorio

NELLA DIETA MEDITERRANEA

I prodotti di Frosinone e Latina raccontano la storia,
la cultura e la tradizione di un territorio straordinario.
Scegliere le nostre eccellenze significa portare in tavola
qualità, sapori autentici e benessere.

*Gusto, salute e sostenibilità
iniziano dalle nostre eccellenze.*



Custodi di tradizioni antiche,
protagonisti di un'alimentazione sana e sostenibile.



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Oro verde del nostro
territorio.
Ricco di polifenoli
e antiossidanti,
protegge il cuore
e le arterie.
Ideale a crudo
su ogni piatto
della Dieta Mediterranea.



VINI DEI TERRITORI DI FROSINONE E LATINA



Una tradizione
millenaria che unisce
passione e innovazione.
I vini di Frosinone
e Latina esaltano
i sapori del territorio
e accompagnano
con equilibrio
ogni pasto.



KIWI DI LATINA



Dolce, succoso
e ricco di vitamina C.
Un frutto simbolo
del nostro territorio,
alleato del sistema
immunitario
e della salute
quotidiana.



MOZZARELLA DI AMASENO



Fresca, genuina
e leggera.
Un'eccellenza casearia
che porta in tavola
tutto il sapore
della tradizione
ciociara.



MIELE DEL TERRITORIO



Dalle fioriture
spontanee del
nostro territorio.
Naturale, puro,
ricco di enzimi
e proprietà benefiche
per l'organismo.



PANE TRADIZIONALE



Con farine locali
e lievitazione naturale.
Fonte di energia
e fibre, simbolo
di una cultura
antica e genuina.



FORMAGGI DEL TERRITORIO



Dalla ricotta
ai formaggi stagionati.
Ricchi di calcio
e proteine,
raccontano la nostra
identità e la qualità
dei pascoli locali.



LEGUMI E CEREALI ANTICHI



Lenticchie, ceci,
fagioli e cereali
antichi: un patrimonio
di gusto, fibre
e proteine vegetali,
fondamentale per la
salute e la sostenibilità.



PRODOTTI DELL'ORTO



Verdure di stagione,
coltivate nel rispetto
della terra.
Colori, sapori e nutrienti
che rendono ogni
pasto più sano
e gustoso.

UN PERCORSO CHE CONTINUA



1

GUIDA N. 1 SICUREZZA ALIMENTARE



Conoscere i rischi,
prevenire gli sprechi,
scegliere con sicurezza.

2

GUIDA N. 2 ECCELLENZE AGROALIMENTARI



Scoprire i prodotti tipici
e i protagonisti del gusto
di Frosinone e Latina.

3

GUIDA N. 3 ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE



Vivere ogni giorno
scelte consapevoli
per la salute e per il pianeta.

*Tre guide,
un unico obiettivo:
il benessere delle persone
e del nostro territorio.*



LA DIETA MEDITERRANEA: UN PATRIMONIO PER TUTTI



Riconosciuta dall'UNESCO
come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità,
la Dieta Mediterranea è uno stile di vita che unisce
alimentazione sana, convivialità, tradizione e rispetto
per la natura e le comunità locali.



SCEGLI LE NOSTRE ECCELLENZE

- ✓ Sostieni l'economia locale
- ✓ Valorizzi la biodiversità
- ✓ Proteggi l'ambiente
- ✓ Migliori la tua salute
- ✓ Costruisci un futuro migliore per tutti



*I sapori autentici del territorio, ogni giorno,
per un'alimentazione buona, sana e sostenibile.
Mangiamo locale, pensiamo globale, viviamo meglio.*



Con il patrocinio di:


REGIONE
LAZIO

Insieme per un futuro migliore

IL CAMBIAMENTO PARTE DA OGNI NOSTRA SCELTA

Ogni volta che scegliamo cibo sano, sostenibile e locale, facciamo una scelta d'amore: per noi stessi, per chi ci circonda e per il nostro territorio.

La salute, il gusto e la sostenibilità possono e devono andare di pari passo.

Scegli oggi con consapevolezza, costruiamo insieme il domani.



*La terra ci nutre. Rispettiamola.
Le nostre scelte, ogni giorno, fanno la differenza.*

LE NOSTRE PROMESSE



Promuoviamo la salute attraverso una corretta alimentazione.



Valorizziamo le eccellenze agroalimentari locali e la filiera corta.



Tuteliamo l'ambiente e le risorse naturali.



Costruiamo comunità più consapevoli e unite.



Educhiamo al rispetto del cibo e alla lotta contro gli sprechi.

COSA PUOI FARE TU



Informati e scegli prodotti di stagione e del tuo territorio.



Leggi le etichette e preferisci alimenti semplici e naturali.



Riduci gli sprechi alimentari e dona il cibo in eccesso.



Cucina in casa e riscopri le ricette tradizionali.



Diffondi la cultura della sostenibilità tra amici e familiari.



Sostieni i produttori locali e le piccole imprese.



Fai rete: insieme possiamo fare la differenza.

Ogni piccolo gesto è un seme di cambiamento.



CONDIVIDI, ISCRIVITI, PARTECIPA!

Entra a far parte di una comunità che crede nella cultura del cibo sano, sostenibile e di qualità.



Scopri di più sul progetto
www.codici.org



Seguici su Facebook
Codici Associazione Consumatori



Seguici su Instagram
@codicilazio



Scrivici
Codici.lazio@codici.org



Parlano gli esperti

Nelle prossime pagine troverai articoli e approfondimenti di:

- Roberto Volpe – CNR, esperto di Dieta Mediterranea
- Angelo Cosenza – Gastroenterologo
- Assaggiatori di olio extravergine
- Nutrizionisti e professionisti del settore
- Chef e Sommelier del territorio

Conoscere è il primo passo per scegliere meglio.

4 ARTICOLI PER APPROFONDIRE

1

LA DIETA MEDITERRANEA:
UN PATRIMONIO DI SALUTE



I principi della Dieta Mediterranea e i benefici scientificamente dimostrati per il nostro organismo.

2

IL RUOLO DELL'OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA



Perché è considerato un "elisir di lunga vita" e come scegliere quello di qualità.

3

SICUREZZA ALIMENTARE:
COSA SAPERE



Igiene, conservazione e buone pratiche per garantire la sicurezza a tavola, ogni giorno.

4

SOSTENIBILITÀ E FUTURO:
LE NUOVE SFIDE



Ambiente, clima e alimentazione: le scelte di oggi per le generazioni di domani.

I NOSTRI EVENTI TERRITORIALI



Visite e scoperte
dei luoghi
delle eccellenze



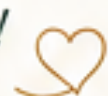
Forum educativi
su salute e sicurezza
alimentare



Degustazioni guidate
con prodotti tipici
del territorio

Insieme per promuovere gusto, salute e territorio.

Ti aspettiamo al prossimo appuntamento!



UN GRAZIE SPECIALE A...

Tutti i produttori, le aziende, i professionisti, le istituzioni e i volontari che ogni giorno contribuiscono a valorizzare il nostro territorio e a promuovere un'alimentazione consapevole, sana e sostenibile.

*Il territorio è di tutti.
Rendiamolo migliore, insieme.*

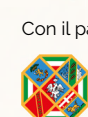


CREDITS

Guida realizzata da Codici Lazio
in collaborazione con
Camera di Commercio Frosinone Latina
e con il sostegno delle eccellenze
agroalimentari del territorio.



Cofinanziato da:
 CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA

Con il patrocinio di:
 REGIONE
LAZIO

IL GUSTO DI OGGI, LA SALUTE DI DOMANI.

Scegli consapevole. Scegli il tuo territorio.



Inquadra il QR Code
e scopri di più su
CODICI LAZIO

