



## ECO GALATEO PER LA LIBERTA' ALIMENTARE

**MANGIARE BENE E SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE COME MANGIARE NON SONO QUESTIONI PRIVATE, MA VIRTU' CIVICHE CHE CONTRIBUISCONO AL BENESSERE DELLA COMUNITA'**

### PREMESSA

*Essere bravi cittadini, autenticamente civili e democratici, implica la difesa dei valori di libertà e la partecipazione attiva alla costruzione di una società giusta e sana, che, rispettando il diritto all'autorealizzazione e alla felicità di tutti i cittadini, salvaguarda il senso della comunità, i beni comuni, l'ambiente e i bisogni delle persone, soprattutto le più svantaggiate, e di tutte le creature viventi.*

*L'alimentazione rischia di essere, però, in questo contesto, vissuta come questione secondaria e ad esclusivo appannaggio della sfera privata, finendo per sottovalutare quanto le scelte alimentari, e i modelli culturali ed economici che ne sono sottesi, possano essere importanti e a volte determinanti per la promozione di una società matura più giusta, civile e democratica, con un impatto forte sui destini della collettività. Specie per i cittadini italiani che considerano, per tradizione e per orgoglio, il mangiare sano come un pezzo della loro identità familiare, locale e nazionale.*

*Un bravo cittadino deve considerare, pertanto, l'alimentazione come questione che ha a che fare con le virtù civiche. Assume nel suo stile di vita e promuove: la difesa dei valori di un'agricoltura sana e sostenibile, l'acqua come bene comune, la giusta distribuzione delle risorse tra Paesi ricchi e Paesi poveri, la sovranità alimentare di tutte le comunità umane, la salvaguardia delle competenze diffuse di produzione, preparazione e trasformazione dei cibi, contro la standardizzazione industriale e la colonizzazione agricola e alimentare a danno dei Paesi poveri.*

*E' per questo che, in occasione della prima edizione di **Festambiente Filosofia**, dal titolo "Cibo Pensiero Cittadinanza" e in vista dell'XI edizione di **FestambienteSud** (dal 17 luglio al 1 agosto 2015) dedicata all'agricoltura e al cibo, nell'anno dell'Expo di Milano dedicato all'alimentazione, riteniamo utile la diffusione di un eco-galateo ad uso dei cittadini, che affermi i principi e le pratiche che fanno della corretta scelta alimentare una virtù civica fondamentale, affinché una società possa dirsi compiutamente civile e democratica.*

### IL DECALOGO

**Un virtuoso cittadino italiano:**

- 1. MANGIA BENE**, sceglie e prepara cibo sano e sostenibile, curando la propria salute con un'alimentazione genuina ed equilibrata. Mangiare bene è un diritto, ma anche un dovere, che aiuta a promuovere benessere e felicità e che aiuta anche a pesare meno sulla collettività, contribuendo alla contrazione della spesa sanitaria nazionale e alla conservazione di quell'immenso patrimonio pratico e culturale noto nel mondo come **dieta mediterranea**.
- 2. SA CUCINARE**, non smette di preparare cibi e conserve in casa, curandosi di preservare i saperi tradizionali e familiari legati alla tavola, che rischiano di scomparire con l'avanzare dei cibi pronti di origine industriale. **Chi non sa cucinare è meno libero fino a diventare schiavo** del sistema dell'industria alimentare che prospera sulla perdita delle competenze artigianali e domestiche dei piccoli produttori e delle famiglie, impoverendoli sia economicamente che culturalmente.
- 3. NON SPRECA ACQUA** dolce e potabile, ma ne impara il corretto e parco utilizzo, nel rispetto del diritto



di tutte le creature a godere della principale risorsa per la vita. **Non beve, inoltre, acqua in bottiglia**, ma usa quella potabile delle reti idriche, per non produrre rifiuti inutili e per non alimentare un sistema economico che mira a massimizzare i profitti e a privatizzare la risorsa acqua: l'acqua sempre **deve rimanere un bene comune**, indispensabile alla vita umana e di tutte le creature.

4. **ACQUISTA MENO CIBO, comprando meglio**, per evitare che una parte importante della spesa alimentare diventi rifiuto, come purtroppo accade, alimentando la piaga dello **spreco alimentare**, che rappresenta un problema ecologico e una vera ingiustizia, soprattutto nei confronti della popolazione mondiale ancora afflitta da fame e povertà.
5. **SCEGLIE PRODOTTI ETICI**, liberi dallo sfruttamento indiscriminato del lavoro e delle risorse ambientali, liberi dal controllo della criminalità, facendo anche dell'**equità** e della **solidarietà** uno dei criteri di scelta.
6. **NON MANGIA TROPPO**, mantenendo una dieta equilibrata, per evitare che il cibo eccedente diventi accumulo di grassi che appesantiscono e mettono in crisi la salute dell'organismo. Mangiare in eccesso è anche una forma di spreco alimentare e una forma d'ingiustizia nei confronti di chi non gode dell'accesso al cibo.
7. **SCEGLIE PRODOTTI DI STAGIONE**, per evitare uno sfruttamento eccessivo di energia e risorse naturali per la produzione forzata di beni che prodotti con il favore del naturale ciclo delle stagioni sono più sani e più rispettosi dell'ambiente.
8. **NON CONSUMA TROPPIA CARNE**, il cui abuso ha impatti negativi sulla salute e sull'ambiente: l'aumento di allevamenti insostenibili è una delle principali cause d'inquinamento da gas serra, di deforestazione e di consumo di acqua dolce e di suolo agricolo, a vantaggio esclusivo dell'industria alimentare della parte ricca della popolazione mondiale, aggravando le ingiustizie nella distribuzione alimentare a danno del diritto di accesso al cibo per tutti gli abitanti della terra, specie i più poveri.
9. **PREFERISCE I PRODOTTI DEL PROPRIO TERRITORIO nella spesa quotidiana**, evitando, finché è possibile, che le merci percorrano chilometri inutili, e abbattendo così le emissioni di CO2 in atmosfera.
10. **SALVAGUARDA IL TERRENO AGRICOLO e gli ecosistemi naturali**, evitando di coprire il suolo con cemento e asfalto e **lottando contro il consumo di suolo**.

---

APPUNTAMENTO A

**FESTAMBIENTESUD - XI edizione**

Monte Sant'Angelo (Fg), città Unesco.

17-20 Luglio / 24-26 Luglio / 31 Luglio-1 Agosto

PER SEGUIRE L'EVOLUZIONE DEL PROGRAMMA:

**WWW.FESTAMBIENTESUD.IT**

