

#SpesaResiliente

Fare la spesa in modo resiliente

**significa reagire in modo positivo
alle difficoltà del momento,**

sfruttando l'occasione per diventare dei veri e propri esperti nell'arte di acquistare il meglio, al miglior prezzo, mettendo al primo posto la salute propria e dell'ambiente.

Seguendo i nostri consigli scoprirete che potrete mantenere alta la qualità del cibo, scegliendolo biologico certificato e sostenibile per l'organismo e per l'ambiente.

La **#spesaresiliente**

NON È FATTA DI RINUNCE,

ma di scelte consapevoli, fatte in base a ciò che serve per star bene.

A Terra e Sole troverete sempre personale preparato e disponibile per aiutarvi in questo percorso di resilienza.

È uno dei motivi per cui siamo nati e la ragione per cui siamo ancora qui dopo 30 anni.

#SpesaResiliente

LA SPESA CONVENIENTE

Abbiamo raddoppiato il numero di articoli in offerta arrivando ad oltre 200, distribuiti in tutti i reparti del negozio.

Per l'elenco completo delle promozioni del mese è possibile consultare il nostro sito internet www.terraesole.it

Le promozioni sono valide solo per i possessori della **CARTA VANTAGGI Terra e Sole** (è gratuita e può essere richiesta da tutti i clienti). Con la Carta Vantaggi è possibile usufruire inoltre dello **sconto diretto alla cassa** pari al 5% per spese superiori a 50 euro.

C'è un altro sconto da sfruttare, **Acquista con Noi, ora ribattezzato in modo ironico TI DO UN CARTONE**: acquistando qualunque prodotto alimentare a cartone, sconto del 10% e fino al 20% su frutta e verdura a cassetta (la prenotazione è importante perché aggiungiamo il vostro ordine al nostro: ottimizziamo noi, risparmiate voi). Normalmente un cartone va dai 6 ai 12 pezzi e 5/10 kg per frutta e verdura: spesso è il consumo mensile di una famiglia (olio, passata, pasta, latte, biscotti, gallette, mele, arance, carote, patate, ecc.) e può valerne la pena.



conveniente_consapevole_ecologica

LA SPESA CONSAPEVOLE

La nutrizione è uno dei modi principali per mantenersi sani, fare prevenzione e rafforzare il nostro organismo, specialmente dopo questo lungo periodo in cui abbiamo vissuto tutti molto tempo in casa, riducendo il movimento e respirando spesso tante ore attraverso la mascherina.

Risultato: crescita della obesità, soprattutto nei bambini, riduzione delle difese immunitarie e aumento degli stati ansiogeni (ora si è aggiunta anche la guerra).

Oltre a ritrovare un sano movimento all'aperto è anche fondamentale la scelta del cibo.

Diventa così indispensabile ridurre gli zuccheri e gli alimenti di origine animale, **privilegiando il consumo di frutta e verdura e di proteine vegetali** (decisamente meno costose), quali i legumi, la frutta secca, i semi oleosi e i preparati vegetali (tofu, tempeh, seitan).

I cereali integrali o decorticati rivestono un ruolo fondamentale in una alimentazione equilibrata (ce ne sono tanti, con o senza glutine ed è sempre bene variarli per apportare il massimo di vitamine e minerali).

La pasta resta un alimento importante e a buon mercato anche se è bene non abusarne.

Meglio quella semintegrale (o integrale), essiccata a bassa temperatura, di grani antichi, oppure di farro e cappelli, per avere un corretto apporto di carboidrati e fibre, ma con un glutine più semplice da digerire per il nostro intestino, rispetto alla pasta bianca.

LA SPESA ECOLOGICA

Fra le tante emergenze alle quali siamo chiamati a rispondere c'è sicuramente anche quella ambientale e climatica.

LA SCELTA DEL CIBO È FONDAMENTALE.

Il 15% delle emissioni di CO2 derivano dagli allevamenti animali (più di tutto il settore dei trasporti), con un consumo di acqua di 15.400 litri per ogni kg di carne. È chiaramente un tipo di alimentazione non sostenibile per il pianeta e quindi va pesantemente ridotto il consumo di carne: noi consigliamo "poca, ma buona", da allevamenti biologici, alimentati con foraggio e con condizioni di vita che rispettino la dignità dell'animale.

Riducendo il consumo di carne abbiamo un quadruplo effetto: guadagniamo in salute, spendiamo meno, salviamo l'ambiente e facciamo stare meglio gli animali.
Decisamente un bel risultato!

Vanno inoltre ridotti gli **SPRECHI ALIMENTARI**; è una follia che mentre una parte del mondo soffre la fame, oltre il 30% del cibo acquistato finisce nella pattumiera. Nel passato sarebbe stato inconcepibile, perché il cibo aveva un valore sacro e nessuno si sarebbe sognato di gettare i cibi avanzati, il pane, le foglie delle verdure, insieme a tutti quei prodotti che scadono nei frigo sempre più grandi.

Per di più oggi, nella gran parte dei casi, **MANGIAMO TROPPO, oltre che male, apportando un quantitativo di calorie doppio di quanto servirebbe al nostro organismo**; anche in questo caso potremmo risparmiare, equilibrando le razioni e guadagnando in salute.

Questi sono solo alcuni esempi di comportamenti che possono contribuire ad una Spesa Resiliente.

Scrivete **#spesaresiliente** nei vostri commenti con idee e consigli utili per tutti, per fare della spesa un momento di crescita e di consapevolezza.