

**manitese**  
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA

# MANCIO LOCALE

CAMPAGNA PER LA PROMOZIONE  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE

*Per combattere la fame e la povertà  
sostenendo in tutto il mondo  
la piccola agricoltura e i mercati locali*

**Il 17 e 18 ottobre 2009  
scendi in piazza  
anche tu!**

Per adesioni e informazioni: [www.manitese.it/10mangiolocale](http://www.manitese.it/10mangiolocale)



**manitese**  
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA



## PROMUOVI LA SOVRANITÀ ALIMENTARE IN 10+1 MOSSE!

- 1] Compra il più possibile prodotti freschi e di stagione. Molto può essere anche fatto in casa...
- 2] Non farti ingannare dai prodotti fuori stagione in offerta speciale: sono poco sani e ambientalmente insostenibili.
- 3] Serviti il meno possibile dalla grande distribuzione che lucra sui prodotti alimentari e inquina diffondendo imballaggi inutili e costosi.
- 4] Non comprare merce delle multinazionali alimentari che ingrassano chi specula sull'agricoltura.
- 5] Bevi l'acqua del rubinetto: zero chilometri, zero plastica, zero speculazioni.
- 6] Privilegia la filiera corta e il basso impatto ambientale tramite i mercati locali e fai la spesa responsabilmente insieme agli altri tramite i gruppi di acquisto solidale.
- 7] Quando fai la spesa considera sempre quanti km quel prodotto ha consumato prima che lo possa consumare tu.
- 8] Acquista prodotti sfusi e alla spina, contribuendo a ridurre l'impatto ambientale.
- 9] Costruisci un rapporto di fiducia con i produttori invece di dar retta alla pubblicità.
- 10] Acquista i prodotti provenienti da altri paesi (cacao, caffè, the, zucchero) solo nelle botteghe del commercio equo e solidale.

**+1** Sostieni i progetti di cooperazione di Mani Tese e delle Ong che promuovono la sovranità alimentare in tutto il mondo!