

Indice

p. 9 Introduzione

13 Capitolo 1

Qualità degli alimenti, cosa è?

- 1.1. È buono e bello, 16
- 1.2. Non fa male, 19
- 1.3. Fa bene alla salute, 20
- 1.4. Rispetta le identità culturali e le tradizioni, 25
- 1.5. È adatto a un determinato uso, 29
- 1.6. È conveniente, 31
- 1.7. È stato prodotto equamente e rispettando l'ambiente, 33
- 1.8. Gli alimenti che vogliamo, 35

39 Capitolo 2

Gli inganni: i miti, le mode, il marketing

- 2.1. Il mito del naturale, 42
- 2.2. Si stava meglio quando si stava peggio, 47
- 2.3. L'impero dei senza, 54
- 2.4. La mela di Biancaneve, 57
- 2.5. I quattro cavalieri bianchi, 63
- 2.6. Il cibo come merce, 69

- 2.7. Il mostro intensivo, 72
- 2.8. Il *greenwashing* (a cura di Edoardo Rinaldi), 77
- 2.9. Un dialogo tra sordi, 80

- p. 87 Capitolo 3
Dove comprare: mercato, negozio o supermercato?

- 95 Capitolo 4
Quando comprare?
 - 4.1. Le quattro stagioni, 96
 - 4.2. Frutta e etilene, 98

- 103 Capitolo 5
Cosa comprare?
 - 5.1. Poco ma di tutto, 105
 - 5.2. Anche l'occhio vuole la sua parte – 1: colore, 109
 - 5.3. Anche l'occhio vuole la sua parte – 2: lucentezza, 112
 - 5.4. Anche l'occhio vuole la sua parte – 3: dimensioni, 114
 - 5.5. Una questione di etichetta, 117
 - 5.6. Per quale utilizzo?, 123
 - 5.7. Da dove arriva?, 127
 - 5.8. Come confezionato?, 131
 - 5.9. Acqua in bocca, 136

- 139 Capitolo 6
Il problema degli sprechi

- 149 Capitolo 7
Come conservare?

p. 151	Capitolo 8
	<i>Sbucciare o non sbucciare?</i>
157	Capitolo 9
	<i>Le diete sostenibili</i>
	9.1. Carnivori, vegetariani e <i>flexitari</i> ani, 161
	9.2. Consumo consapevole, 166
	9.3. La convivialità, 168
	9.4. La dieta mediterranea, 170
177	Capitolo 10
	<i>Qualche considerazione finale</i>
181	Bibliografia