

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
Sbucciare o non sbucciare?

157 Capitolo 9
Le diete sostenibili
9.1. Carnivori, vegetariani e *flexitariani*, 161
9.2. Consumo consapevole, 166
9.3. La convivialità, 168
9.4. La dieta mediterranea, 170

177 Capitolo 10
Qualche considerazione finale

181 Bibliografia