



Ancora un buon proposito facile da mettere in pratica, per le serate fresche. Non solo è una **soluzione economica ed ecologica**, ma porta tanti sapori e profumi diversi in cucina. Dimenticate le capsule di caffè standardizzate e le bustine di tè e scoprite un mondo di spezie!

Per il tè: scegliete un **negozio sfuso di tè**, tisane, erbe, fiori, spezie, forse anche al mercato. Portate il vostro contenitore: vaso di vetro, scatola di metallo o sacchetto di stoffa. Avrete inoltre bisogno di un **infusore per tè**, spesso a forma di palla, in acciaio inox, e **una bella teiera**, che si trova facilmente nei negozi di seconda mano. Consigliamo quelle in ghisa che tengono caldo più al lungo e sono quasi eterne, o quelle in vetro che sono molto suggestive. Adesso siete pronti a fare le vostre miscele, ricche di sapori, e molto economiche.

Per il caffè, avete diverse possibilità. La più conosciuta è ovviamente **la moca**, ma si può anche fare con un **filtro** (preferibilmente di soffa perché riutilizzabile) o **una caffettiera francese a pistone**. Come per le teiere, se ne trovano facilmente nei negozi di seconda mano.

Rimane solo da trovare un buon caffè macinato, bio e con etichetta "fairtrade". Anche questo si può acquistare in un negozio dello sfuso.

Questo buon proposito riduce drasticamente la quantità di imballi, oltre a diminuire l'ingestione di pesticidi nel vostro corpo. Spesso le grandi marche di tè e caffè ne contengono in buona quantità.