

EDUCAZIONE ALIMENTARE

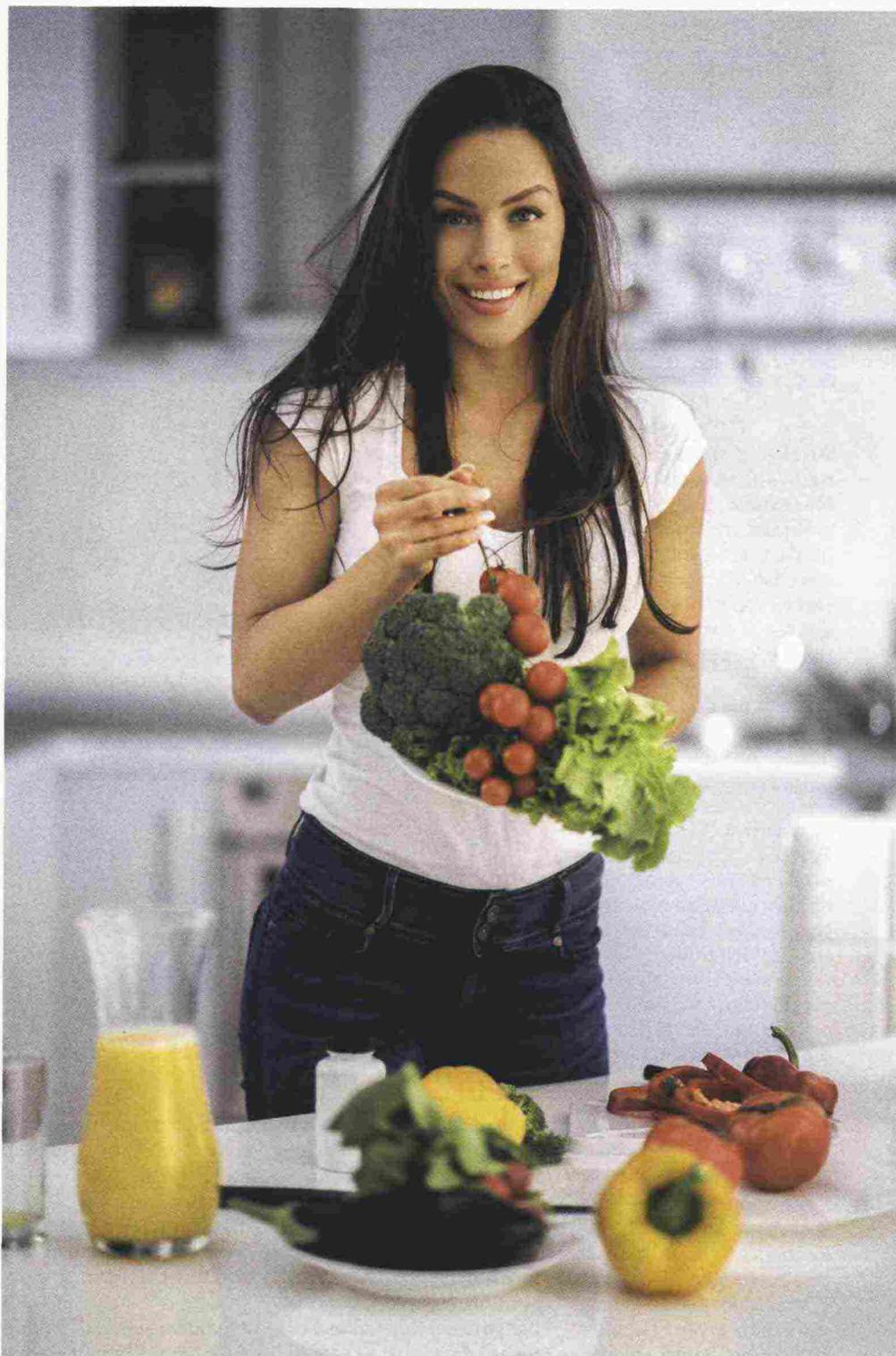


Giorgio Donegani,
direttore
scientifico della
Fondazione
Italiana
Educazione
Alimentare.

Frutta, verdura
ma anche prodotti
animali che non
contengono
residui chimici
e che tutelano
l'ambiente e il
nostro benessere.
L'importante è
saper riconoscere
quelli "veri"

di **Patrizia Cazzola**

Secondo i risultati di una ricerca dell'Osservatorio Europeo sulla Sicurezza (sondaggio Demos & Pi per Fondazione Unipolis, gennaio 2016), sapete che cosa gli italiani mettono ai primi posti nella classifica delle paure? L'inquinamento e la distruzione dell'ambiente (il 58 per cento degli intervistati) e subito dopo la sicurezza dei cibi che mangiamo (il 50 per cento). L'agricoltura biologica, con i suoi prodotti sani, è una valida risposta a questi timori. Come chiarisce, infatti, il dottor Donegani «que-



Mangiare biologico,

sto tipo di agricoltura si pone proprio come primo obiettivo la tutela dell'ambiente e del territorio in generale perché lo considera giustamente una risorsa da valorizzare e non soltanto da sfruttare». Di conseguenza, l'agricoltura biologica rifiuta l'uso di quelle sostanze chimiche (concimi, diserbanti, insetticidi) che a lungo andare restano non solo nel terreno, danneggiandolo, ma anche si ritrovano (ovviamente entro i limiti imposti dalla legge) all'interno dei prodotti che poi mangiamo.

Scegliere il biologico, quindi, significa fare una scelta di vita, rispettosa dell'ambiente e sicura per la nostra salute, visto che ci permette di nutrirci con frutta, ortaggi, ma anche con prodotti animali, che non contengono residui chimici. Subito, però, sorge spontanea la domanda del perché i prodotti bio, benché in continua crescita, non siano allora così presenti nel nostro carrello della spesa. La risposta è semplice: costano in media il 25 per cento in più di quelli convenzionali.

Con l'aiuto del dottor Donegani cominciamo, quindi, col capire proprio perché costano di più, dove è più conveniente comprarli e come riconoscerli dai "falsi".

Un'agricoltura ben regolata

Bisogna sapere che l'agricoltura biologica è l'unica disciplinata a livello comunitario da una leg-

*** PRIMA DI CONCEDERE LA CERTIFICAZIONE ALLE AZIENDE GLI ORGANISMI APPOSITI FANNO RIGOROSI CONTROLLI**

ge specifica europea del 1991, sempre aggiornata e migliorata. Quando un produttore, quindi, vuole passare dall'agricoltura convenzionale al biologico non può farlo da un giorno all'altro, ma deve seguire un iter preciso che parte dalla bonifica del terreno interessato, cosa che richiede tempo. Importantissima, poi, è la certificazione del biologico che viene fatta da organismi appositi (in Italia ce ne sono una decina) e che prima di concederla visitano l'azienda, fanno i controlli, analizzano il prodotto. Dicevamo, poi, che l'agricoltura biologica non usa sostanze chimiche e, per trovare alternative valide, si impegna nella ricerca di nuovi metodi, detti appunto di "lotta biologica". «Non usando la scorciatoia dei pesticidi, - spiega Donegani, - per contrastare, ad esempio, lo sviluppo delle specie parassite e mantenere sane le colture si adoperano insetti "buoni", tipo le forbicine. Allo stesso modo esistono

CHE COSA È MEGLIO COMPRARE?

I prezzi dei prodotti biologici non sono proprio "popolari" e, non potendo comprare tutto bio, ecco quello che secondo Giorgio Donegani conviene mettere nel carrello della spesa.

● **Il cibo che si consuma in maggior misura.**

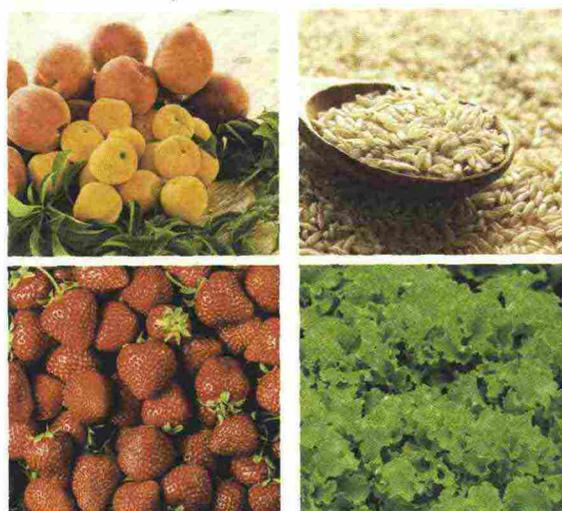
Se la nostra dieta, ad esempio, prevede molta frutta, la scelta è ovvia.

● **Le albicocche e le pesche.** Le prime non si sbucciano e, con le seconde, hanno in comune una buccia vellutata, adesiva. La possibilità quindi che ci siano esternamente, oltre che all'interno, residui delle sostanze chimiche usate è maggiore, anche se per legge è previsto un tempo definito dall'ultimo trattamento con pesticidi alla raccolta.

● **Il riso.** La sua coltivazione è particolarmente delicata perché viene attaccato facilmente da funghi. Le attenzioni maggiori riservate al riso bio lo rendono particolarmente più buono di quello convenzionale. Anche se, in effetti, costa sensibilmente di più.

● **Le fragole.** Vicine al terreno, sono ottime da mangiare anche per i parassiti. Il modo più comodo per "salvarle" è irrorarle con pesticidi, in abbondanza, ma a scapito sempre della nostra salute. La versione bio è quindi più sicura.

● **Le verdure a foglia larga,** come insalata, spinaci, coste, bietole. Proprio per la loro forma, tendono ad assorbire molto i nitrati, un inquinante, che nell'agricoltura convenzionale sono una delle basi dei fertilizzanti. Se si trasformano in nitrosamine, possono diventare un problema per il nostro organismo. La coltivazione bio, per il diverso modo di trattare il terreno, garantisce in media una loro minor presenza.



una scelta di vita

EDUCAZIONE ALIMENTARE

pratiche di concimazione virtuosa come il compostaggio, fertilizzante naturale che si forma recuperando la materia organica presente in una fattoria, cioè erbe, piante, residui organici». Produrre biologico e utilizzare queste tecniche naturali ha, quindi, un costo elevato per il produttore, tenendo conto del tempo necessario, del "materiale" e della certificazione, e lo espone a rischi economici più consistenti rispetto a chi usa sostanze chimiche. Ed ecco il perché dei prezzi non proprio popolari.

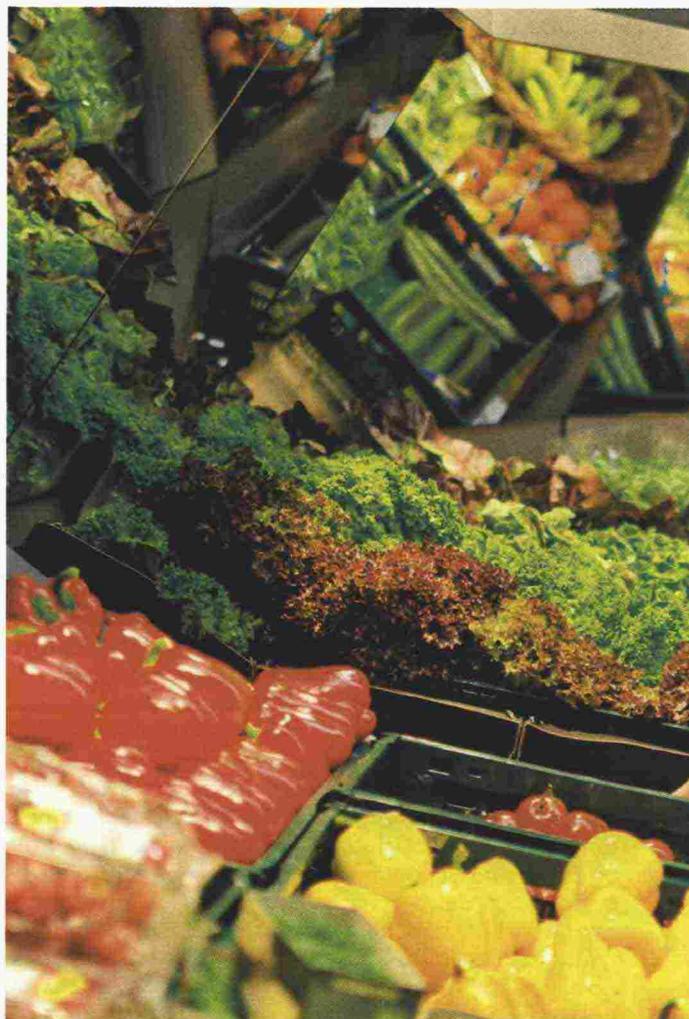
Grande distribuzione ed etichette

In aiuto sia dei consumatori sia dei produttori è arrivata, però, la grande distribuzione, i supermercati, che mettendo sempre più spesso prodotti bio sui loro scaffali hanno reso un servizio al settore. Infatti, assorbendo grandi quantità di prodotto garantiscono al produttore una copertura maggiore del rischio e a noi di comprare a prezzi più bassi. Altro metodo per risparmiare è aderire ai Gas, i Gruppi di acquisto solidali (www.economiasolidale.net), o fare spesa nei cosiddetti farmers market, mercatini selezionati: entrambi permettono di arrivare direttamente ai produttori. La garanzia che il prodotto sia veramente bio, nel-

la grande distribuzione, la dà la serietà del marchio del supermercato stesso. Per i prodotti confezionati, inoltre, "parla" l'etichetta: deve indicare che il 95 per cento degli ingredienti è di origine biologica, avere il logo europeo (una fogliolina formata da stelline su sfondo verde o nero) e il nome dell'organismo certificatore. Non lasciatevi invece incantare dalle definizioni del tipo "prodotto naturale, genuino, come una volta": sono specchietti per le allodole. Esistono anche delle varianti nel logo di certificazione e per saperne di più consultate il sito dell'Aiab (www.aiab.it), l'Associazione italiana per l'agricoltura biologica. Se acquistate tramite Gas e mercatini, la cosa migliore da fare è verificare di persona in azienda come funzionano le cose, tenendo presente che i "furbi" sono smascherabili.

Di qualità e... "belli"

Fatte queste premesse, sfatiamo subito un luogo comune: non è vero che frutta e ortaggi bio sono più brutti e più piccoli di quelli convenzionali, non è più così. Grazie alla continua ricerca di nuovi metodi di coltivazione, infatti, oggi si riescono a ottenere "pezzi" bio anche di categoria extra, la massima qualifica possibile. Ma, oltre all'estetica, interessa conoscere meglio le loro



"qualità": gusto e sapore, valori nutritivi e proprietà. Rispetto al primo punto, non si può generalizzare, ma se pensiamo che un frutto o una verdura bio sono di stagione, quindi che maturano sul campo secondo i loro ritmi, senza forzature e in condi-

zioni ideali per lo sviluppo normale della pianta e oltretutto da un terreno che è nutrito in modo naturale, allora tutto questo si riflette sicuramente sull'intensità del loro gusto e sapore. E si sente. «Se parliamo di valori nutrizionali, - dice Donega-

ANCHE I COSMETICI POSSONO ESSERE BIO

Magda Belmontesi,

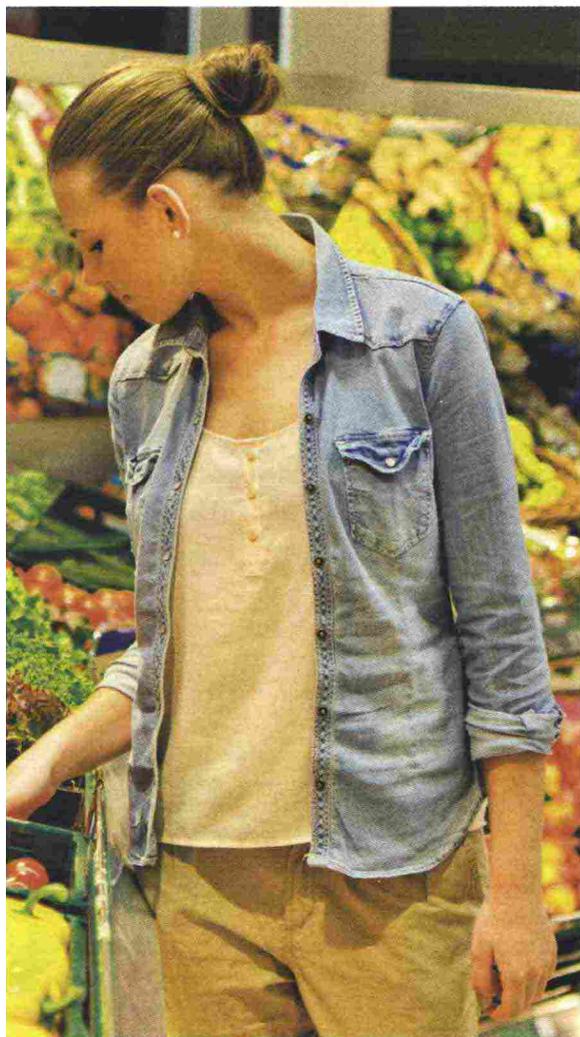
dermatologa,
docente
al Master
di Medicina
Estetica
dell'Università
di Pavia.



Sempre più spesso troviamo creme e shampoo che sulla confezione hanno il termine "bio" o "ecobio". Ma se per il cibo la normativa e le certificazioni ci aiutano nella scelta e nel capire bene le differenze

tra biologico vero e falso, nel campo della bellezza le cose si complicano. Per i cosmetici bio esistono, infatti, leggi "sfumate", che cambiano da paese a paese all'interno dell'Unione Europea. «Per l'attuale legislazione italiana, - ci

dice la dottoressa Magda Belmontesi, - si parla di cosmetici biologici quando circa il 90-95 per cento degli ingredienti sono naturali, cioè di origine vegetale, e di questo 90-95 per cento, il 10 per cento è derivato da agricoltura



I benefici per mamme in attesa e bimbi

Mangiare bio, per una donna in gravidanza, è un beneficio non solo per lei, ma anche per il feto perché gli risparmia di assorbire sostanze indesiderate. Inoltre, gli alimenti bio contengono più vitamine e antiossidanti, questi ultimi fondamentali per aumentare la resistenza della pelle alle smagliature e mantenere l'elasticità dei capillari. In quanto ai bambini, sia la *Fao* (*Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura*) sia l'*Oms* (*Organizzazione mondiale della sanità*) affermano che l'introduzione di sostanze estranee nell'organismo è tanto più nociva quanto più piccolo è l'organismo, per il semplice motivo che il ritmo di accrescimento delle cellule è molto più rapido nell'infanzia che nell'età adulta. Riguardo i prodotti freschi, quindi, per i bimbi e la loro sicurezza, vale investire sul bio.



no più benefici al nostro organismo di quelli non bio, alla fine è difficile. Di sicuro, sia i pomodori sia i frutti di bosco rientrano tra i prodotti "virtuosi" e l'agricoltura biologica li può rendere tali ancora di più. Certo che se poi si conservano male, che siano bio o convenzionali, i prodotti perdono tutte le loro proprietà.

Carne e derivati animali

La produzione bio nel settore animale è meno quantitativamente importante di quella di frutta e verdura, comunque si certificano bio anche le uova, il latte, i formaggi, gli insaccati. Per la carne bovina c'è un'effettiva difficoltà a garantirne tutta la filiera, molto lunga, a partire dal mangime e dal fieno usato per alimentare il bestiame (devono essere anch'essi biologici) e dal fatto che una parte molto ampia di allevamento deve essere estensiva, cioè al pascolo. Ci sono poi anche regole severe che riguardano la cura degli animali nel caso si ammalino, la scelta e la somministrazione dei farmaci (spesso sono fitofarmaci) e, infine, l'attenzione al momento della macellazione che deve avvenire con il minimo di consapevolezza e di sofferenza da parte dell'animale. Insomma, si cerca di farli vivere secondo natura, come è in sintesi la filosofia di tutto il biologico.

ni, - se sono maggiori cioè nei prodotti bio, chiariamo subito che non è tra gli obiettivi dell'agricoltura biologica avere prodotti più nutrienti. Da tenere presente, invece, che le piante per difendersi producono da sole quegli anti ossidanti che fanno bene

anche a noi, e in effetti da studi fatti in Gran Bretagna si è visto che in molti casi la quantità di anti ossidanti, prima di tutto di vitamine (vitamina C in particolare e acido folico), è maggiore nel biologico, anche se è molto difficile fare valutazioni compa-

rate, perché parliamo di prodotti nei quali queste sostanze sono estremamente variabili». Quindi affermare che un pomodoro bio contiene più licopene (potente antiossidante) di un pomodoro convenzionale o che i frutti di bosco bio porti-

biologica». In quanto alla certificazione, viene fornita da società private che, secondo parametri più o meno rigidi, concedono il loro marchio, come ad esempio fanno l'*Icea* (*Istituto per la certificazione etica ed ambientale*) o l'*Ecocert*

(*Organismo di controllo e certificazione al servizio dell'uomo e dell'ambiente*). Conviene, allora, acquistare prodotti cosmetici bio, più cari di quelli "classici"? «Comprare una crema bio non significa che è più buona o più sicura di

un'altra, ma che gli estratti vegetali sono stati coltivati senza additivi chimici e che non sono stati testati sugli animali, - prosegue Belmontesi, - quindi si tratta di una scelta più che altro etica». L'importante, sempre e comunque, è fare

attenzione, perché proprio in assenza di una normativa precisa, oggi molto è lasciato alla gestione soggettiva dei produttori. Non fatevi ingannare, quindi, dal costo maggiore di prodotti che sono come gli altri, anche se realmente più puri.