

alimentazione

di Isabella Colombo

ECCO QUELLO DI CUI TI PUOI FIDARE

Boom: i dati di vendita del biologico in Italia nell'ultimo anno raccontano un successo sorprendente, che sembra coincidere con una più diffusa attenzione alla qualità del cibo. Ma un interrogativo è d'obbligo: bio è sempre buono? Per fidarti, impara a riconoscere il reale valore di questi alimenti e a individuare il giusto rapporto qualità-prezzo.

I DATI DI VENDITA

«È la prima volta che il settore cresce in modo così veloce e per di più in un periodo di crisi», sottolinea Vincenzo Vizioli, presidente di Aiab, l'Associazione italiana per l'agricoltura biologica. La vendita di alimenti bio, nella prima metà del 2014, è cresciuta del 17% nei supermercati e del 12% nei negozi specializzati, che sono sempre più diffusi e attraenti pure per il grande pubblico (dati Ismea). Vanno forte soprattutto pasta, riso e sostituti del pane (+73%), zucchero e caffè (+37%), biscotti e snack (+15%). Anche il numero di consumatori è aumentato: dal 53% al 59%. «Non più solo famiglie giovani con figli piccoli, istruzione elevata e buon reddito, ma anche persone di mezza età e neopensionati che vogliono stare in forma. Più un numero crescente di vegetariani o vegani,

intolleranti e allergici», illustra Paolo Carnemolla, presidente di FederBio, che raggruppa gli operatori della filiera.

COME SI COLTIVA

Se nell'agricoltura convenzionale sono ammessi oltre 300 tipi di pesticidi, di cui molti chimici, nelle coltivazioni bio sono solo una ventina e tutti naturali. Lo stesso per gli additivi negli alimenti: il rapporto è di 330 a 50 circa. E nel bio sono gli stessi dei cibi per la prima infanzia, sottoposti a controlli più severi. «Ma biologico non è solo assenza di sostanze chimiche», precisa Vizioli. «È un metodo di coltura che non sfrutta e non inquina l'ambiente e che realizza prodotti sani per i consumatori, per la terra e per chi la lavora».

I VANTAGGI PER LA SALUTE

«Se guardiamo solo alle caratteristiche nutrizionali, cioè alla presenza di proteine, carboidrati e altri nutrienti, prodotti bio e convenzionali si equivalgono», spiega Matteo Giannattasio, medico e agronomo impegnato nella ricerca sulla relazione tra qualità degli alimenti e salute. «Ma ci sono altri aspetti da considerare. Nel bio l'etichetta delle qualità funzionali indica maggiori quantità di antiossidanti e altre sostanze che aiutano a stare in buona salute. Poi ci sono gli aspetti etici e sociali: un'agricoltura rispettosa dell'ambiente limita lo sfruttamento del

terreno e l'inquinamento. E pure questo incide sul tuo benessere». È vero però che anche nel bio sono presenti ingredienti sospetti, come l'olio di palma, accusato di essere dannoso per la salute perché ricco di grassi saturi. Come consumatore, fai uno sforzo di attenzione in più: verifica che tra gli ingredienti di merendine e biscotti bio ci sia olio extravergine d'oliva od olio di girasole, e non olio di palma. Molte aziende, da Coop ad Alce Nero, danno questa ulteriore garanzia.

PROVENIENZA DOC

Sull'etichetta trovi sempre la provenienza del prodotto. Viene dai Paesi Ue? «Vuol dire che possiamo fidarci, perché seguono le nostre stesse regole in fatto di bio», assicura Carnemolla. «Per l'importazione extracomunitaria, invece, occhio: i controlli sono minori».

Meno pesticidi e additivi. Più antiossidanti e sostanze buone. Cosa devi sapere per scegliere il biologico di qualità

CON QUESTI
LOGHI
SAI COSA
COMPRI



LA FOGLIA DELL'UNIONE EUROPEA

La presenza di questo marchio significa che il prodotto è certificato secondo la normativa europea e contiene almeno il 95% di ingredienti da agricoltura biologica. Sotto questa soglia non si può usare il simbolo Ue, ma solo segnalare, nella lista degli ingredienti, quali sono bio.

59%

degli Italiani mangia o usa
prodotti biologici (dati
Osservatorio Sana e Nomisma)



Peso: 18-82%,19-62%

COSÌ SPENDI IL GIUSTO

Al supermercato o nel negozietto bio sotto casa, non rischiare di spendere troppo o troppo poco. L'esperto ti dice come fare

Il successo dei cibi biologici porta con sé un piacevole effetto collaterale: i prezzi stanno scendendo. Ma per garantirsi un'alta qualità, ecco i prezzi giusti, che il presidente di Federbio ci insegna a calcolare.

● **PRODOTTI AVICOLI.** «Per il pollo e le uova bio è onesto un prezzo fino al 50% in più, a volte anche il 100%», dice l'esperto. «Perché per allevare gli animali servono più spazi (e all'aperto), mangimi naturali, medicinali omeopatici e fitoterapici. E i costi salgono».

● **LATTE E ORTOFRUTTA.** «Per i latticini è ok un prezzo fino al 20% in più rispetto ai soliti prodotti. Mentre per l'ortofrutta si arriva al 30. Occhio: se il punto vendita non è certificato bio, frutta e verdura vanno vendute in retine e vaschette con il marchio».

● **PRODOTTI LAVORATI.** «Il prezzo del bio non deve essere troppo basso, ma un gradino sotto quello del marchio più conosciuto». Per esempio, se 350 g dei biscotti più pubblicizzati costano 3 €, l'equivalente bio dal prezzo onesto parte da 2,90 €.

IT BIO 007
Agricoltura UE

IL CODICE

Questa sigla indica l'origine della materia

prima: trovi scritto "Italia", "Ue" o non "Ue" a seconda che la materia prima sia stata coltivata da noi, in Europa oppure fuori.



I CONTROLLI

A sinistra c'è il codice dell'organismo di controllo che ha certificato il prodotto. A destra, l'autorizzazione ministeriale al certificatore. Sotto, puoi trovare altri marchi, ma tutti secondari rispetto alla "foglia verde" della Ue.

Organismo di controllo autorizzato dal MiPAAF	Operatore controllato n.
IT BIO 007	XXXXXX

