

SE CONOSCI IL BIOLOGICO SPOSI LA NATURA

Chi sceglie i cibi provenienti dall'agricoltura biologica fa una dichiarazione di amore nei confronti dell'ambiente:

un innamoramento che negli ultimi anni sta diventando una vera passione un po' in tutto il mondo. Qualcuno li ama alla follia, come succede nei Paesi del Nord Europa e negli Stati Uniti, per esempio. Altri meno, come accade in Italia, dove per il bio finora c'è solo una infatuazione. «E dire che partiamo da una posizione di vantaggio: il Belpaese, infatti, è tra i leader mondiali per la produzione e l'esportazione del biologico» dice Roberto Spigarolo, ricercatore dell'Università degli Studi di Milano. La maggiore attenzione per la salute dell'ambiente e per la qualità degli alimenti che finiscono nel piatto rendono comunque il bio un trend in crescita anche da noi (vedi box a fianco): al punto che molte regioni da tempo hanno adottato questi prodotti nelle mense scolastiche. Nonostante ciò, resta ancora un mondo da scoprire e pieno di luoghi comuni. Proviamo a capire cosa c'è di vero.

1 *La coltivazione biologica è più sana e rispetta l'ambiente vero* È il principio su cui si fonda la filosofia bio, ovvero la ricerca di

tecniche alternative a quelle dall'agricoltura convenzionale (che impiega concimi e fertilizzanti chimici) per salvaguardare l'ambiente e, quindi, la nostra salute.

2 *Non si usano assolutamente sostanze chimiche vero* Per aiutare le piante a crescere forti e rigogliose sono consentiti solo trattamenti naturali. «Nel caso, per esempio, di un frutteto biologico, vengono impiegati concimi organici, come il letame e gli scarti della lavorazione della frutta» spiega Wolfgang Drahorad, agronomo della Camera di commercio dell'Alto Adige e consulente del Consorzio mele Marlene. «Inoltre viene rispettato il ciclo naturale che si compie intorno alla pianta stessa: l'erba che cresce, le foglie e i frutti che cadono, tutto questo materiale rimane nel terreno e decomponendosi forma humus, che a sua volta nutre la terra». Contro i parassiti e le malattie, invece, possono essere impiegate sostanze minerali (zolfo, ferro, rame) o insetti nemici dei parassiti (tipo le coccinelle).

3 *Per prodotti bio s'intendono solo frutta e verdura falso* Ce n'è per tutti i gusti: uova, latte, formaggi freschi, conserve (pomodoro e ortaggi vari), pasta, vino,

MAGARI SEI UNA CONSUMATRICE ATTENTA ALLA TUA SALUTE E A QUELLA DELL'AMBIENTE, PERCIÒ I PRODOTTI BIO HANNO GIÀ FATTO AMICIZIA CON IL TUO CARRELLO DELLA SPESA. OPPURE LI HAI SEMPRE GUARDATI CON DIFFIDENZA, PERCHÉ COSTANO DI PIÙ. E PENSI CHE NON NE VALGA LA PENA. IN ENTRAMBI I CASI, SE VUOI CHIARIRTI LE IDEE, LEGGI QUI

testo di Cecilia Pedron
foto di Greg Williams

SE I SOLDI SONO POCHI MEGLIO SPENDERLI BENE

Secondo le ultime rilevazioni Ismea e Ac Nielsen, gli acquisti di prodotti bio sono aumentati del 5,4%. In crescita l'ortofrutta (+20% circa rispetto al 2007), i prodotti per l'infanzia (+16%), ma anche pane, pasta, riso e uova (oltre il 14%). «Questi dati confermano la tendenza delle famiglie italiane a scegliere alimenti bio e di qualità» dice Paolo Camemolla, presidente di FederBio (Federazione italiana agricoltura biologica e biodinamica). Insomma ci stiamo accorgendo che è più conveniente scegliere frutta e verdura bio e di stagione, spesso prodotta da aziende locali, rispetto ai vegetali cresciuti in serra o provenienti dall'altro capo del mondo, costosi anche in termini di inquinamento: più il viaggio è lungo e più i mezzi di trasporto introducono anidride carbonica nell'atmosfera.

MA QUANTO MI COSTA?

Ecco qualche esempio (prezzi al kg indicativi, raccolti in un supermercato milanese)

	STANDARD	BIO
BANANE	1,85 €	2,69 €
LIMONI	1,45 €	1,58 €
MELE PINOVA	1,59 €	2,79 €
PATATE	0,98 €	1,65 €



IN FATTORIA SCOPRI TUTTO SUL BIO

Sai qual è la prima cosa che, spesso, si nota in un'azienda biologica? Le siepi che circondano le coltivazioni. Queste sono utilissime perché sono i luoghi dove gli insetti buoni, che combattono i parassiti nemici, svernano quando hanno finito il loro lavoro (altrimenti andrebbero via); poi proteggono dal pericolo di contaminazioni causate, per esempio, dal vicino che utilizza spray chimici. Se vuoi scoprire come funziona una fattoria amica della natura, approfitta della manifestazione "Arriva la PrimaveraBio 2009" promossa dalla Associazione italiana agricoltura biologica. Fino al 17 maggio le aziende aderenti all'iniziativa offrono visite guidate e degustazioni. Info: www.aiab.it. Inoltre, se vuoi conoscere gli indirizzi di supermercati, negozi e siti che vendono il biologico, vai su www.biobank.it, o sul sito dei G.a.s., Gruppi di acquisto solidale, www.retegas.it.

olio, caffè. E ancora, biscotti, merendine, dessert, alimenti per l'infanzia, surgelati. Non mancano carne bovina, ma soprattutto pollame. «Questi ultimi provengono da allevamenti in armonia con la natura: gli animali vengono nutriti solo con erba e foraggi bio e curati con metodi naturali come l'omeopatia» spiega Roberto Spigarolo. Inoltre è fondamentale rispettare il loro benessere. Un esempio? Devono avere un ambiente (stalla o uno spazio all'aperto) sufficientemente grande per muoversi, pascolare o razzolare.

4 *I cibi bio sono più buoni e ricchi di sostanze nutritive*
falso «Per quanto riguarda le caratteristiche sensoriali (sapore) non c'è una sostanziale differenza, mentre gli studi finora condotti non hanno evidenziato una presenza maggiore di vitamine, minerali & Co. Alcune recentissime ricerche, però, sembrano avere dimostrato che il vero vantaggio per la salute dei prodotti bio è un aumento del contenuto di antiossidanti, le sostanze antinvecchiamento» precisa Spigarolo.

5 *Sono più facilmente deperibili rispetto ai prodotti normali*
falso Se vengono conservati correttamente in un luogo fresco e asciutto (al supermercato o nel frigorifero di casa) la durata del prodotto (la cosiddetta *Shelf-Life*, cioè vita di scaffale) è più o meno identica.

6 *Costano di più perché la produzione è minore*
vero «Le fattorie bio sono meno diffuse e producono quantità inferiori, circa il 20-30% in meno di prodotto per ettaro di superficie» spiega Drahorad. In genere, ciò dipende dai maggiori danni subiti dalle coltivazioni (gli insetticidi naturali sono meno potenti) e, quindi, si hanno più scarti. Inoltre il terreno non viene sfruttato, come accade nell'agricoltura convenzionale, in modo intensivo per ottenere una resa maggiore. «Senza contare che, per difendere la qualità, i frutticoltori bio devono ricorrere a trattamenti frequenti, utilizzando anche speciali formulazioni naturali (estratti di piante) più costosi rispetto ai normali antiparassitari» conclude l'esperto.

7 *Frutta e verdura sono esteticamente più brutte*
falso Tutti i vegetali, bio e non, prima di essere messi in commercio vengono scelti e divisi in classi: categoria extra (esteticamente perfetti), 1ª e 2ª categoria (con qualche difetto). In ogni caso nessun alimento può essere venduto con la muffa o baccato.

8 *I prodotti bio devono essere forniti di etichetta*
vero «Dal 1º gennaio è in vigore la nuova normativa europea 834/2007. Questa stabilisce che sui prodotti deve essere riportata la vecchia scritta "da agricoltura biologica" o la nuova "prodotto biologico" e le parole "certificato da..." con il nome di uno degli organismi di controllo autorizzati. In più tra circa un anno e mezzo sarà obbligatorio un logo identico per tutti i Paesi Ue. Queste regole valgono anche per gli alimenti sfusi che devono essere sempre riconoscibili (per esempio, dalle diciture sulla cassetta). In caso di dubbi, basta chiedere il documento di accompagnamento della merce che certifica la provenienza bio. ■