Top Salute

Data Pagina 09-2008

Foglio

92/94 1 / 3

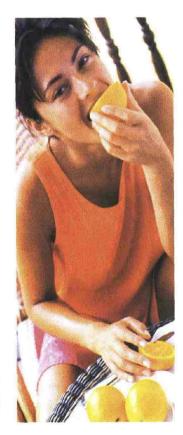
nutrizione

Ma il biologico è davvero una scelta indispensabile? E se sì, quanto ne serve nel carrello, e i prezzi sono sempre giustificati? Le risposte degli esperti nella nostra miniguida ai tredici cibi fondamentali, per aspiranti consumatori (molto) organici.



La top list della tua spesa bio

osa mettono gli italiani nel carrello della spesa? Da qualche anno a questa parte molti prodotti bio. Latte e yogurt sono i preferiti, ma anche biscotti, miele, verdura, pane. E' che, nonostante le difficoltà economiche che il nostro paese attraversa, il biologico sta crescendo. Lo dimostra il successo di Sana, la grande Fiera del naturale che questo mese celebra la sua XX edizione. Oggi il cibo bio è sinonimo di qualità e gusto, quello su cui val la pena investire. Ma come scegliere dovendo tener d'occhio anche il portafoglio? Ecco una top list compilata con la consulenza di Riccardo Cozzo, presidente Bioagricoop, e di Paolo C. Conti, autore del libro La leggenda del buon cibo italiano (Fazi).



Uova

PER CHI VUOLE PROVARE IL CI-BO BIOLOGICO, le uova sono il passo più semplice e logico (a prezzi abbordabili). Per convincersi basta confrontare le tecniche di allevamento: le ovaiolo bio razzolano all'aperto, mangiano cibo naturale, e seguono ritmi biologici. Quelle allevate con metodi industriali sono nutrite con mangimi di composizione non sempre dichiarata (dato che non è obbligatorio) specie riguardo al mais ogm. Il tuorlo bio è giallo al naturale. Negli altri casi spesso viene aggiunto un colorante al mangime. Infine il palato: consistenza e densità delle uova bio sono migliori, secondo molti esperti.

Yogurt

CONSIGLIO: fate un giro nel supermercato di fiducia e leggete le etichette degli yogurt. Scoprirete che molti, moltissimi, di quelli in commercio contengono aromi artificiali (sull'etichetta si chiamano semplicemente « aromi» , a differenza di quelli naturali, che per legge devono essere indicati come « aromi naturali»). Il modo più semplice per evitare che i vostri sensi siano ingannati da molecole di sintesi., o estratte da patate o insetti, consiste nella scelta di yogurt biologici, che non contengono aromatizzanti, il prezzo è solo poco più alto a volte quasi uguale) e il gusto una piacevole sorpresa.

•

72 TopSalute Settembre 2008

Top Salute

Data 09-2008 92/94 Pagina

2/3 Foglio



dagli Stati Uniti e dall'Est europeo. Detto questo, gli scienziati non hanno ancora capito se gli ogmche eventualmente finiscono nella mucca possano trasferirsi anche nell'organismo di chi la mangia (e in fondo non è nemmeno tanto chiaro se facciano male oppure no). Nel dubbio. meglio poter scegliere ciò che si mangia. Ed è certo che gli allevamenti biologici bandiscono gli ogm anche dai mangimi. Altro vantaggio di guesta carne: alle mucche non vengono somministrati antibiotici per aumentare la massa muscolare. Dunque producono meno bistecche, ma più sane. E poi pascolano, attività bandita da tempo n egli allevamenti intensivi. Per questo costano di più.

Pasta

DI GRANO BIOLOGICO è un prodotto controllato a partire dal seme, coltivato senza trattamenti chimici, fino alla temperatura di essiccamento, che non deve superare i 60° C. In alcuni pastifici, la pasta viene asciugata al di sotto dei 38° C, per non alterare proteine ed enzimi. La pasta biologica ha un buon contenuto di sali minerali e di vitamine, in particolare P e B, importanti per il sistema nervoso. Nel piatto, i formati «bio» si dimostrano tenaci alla forchetta, sempre squisiti e ben legati sia con intingoli elaborati, come quelli di selvaggina, sia con semplice aggiunta di olio e formaggio. Ottima anche la pasta di farro, il cereale più vetusto e resistente, e quella di kamut, antenato del grano duro attuale, di origine egiziana.

Pesce

QUALCUNO SI PREOCCUPA (a ragione) dell'alto tasso di mercurio del Mediterraneo. Qualcun altro avanza seri dubbi (probabilmente fondati) sull'alimentazione dei pesci d'allevamento). Sarebbe bello, quindi, dare il consiglio di comprare pesce bio. Ma non si può. Al contrario di quanto avviene in paesi europei come Germania, Gran Bretagna e Paesi scandinavi, in Italia non esiste ancora un mercato ittico del genere. Qualcosa sembra muoversi per alcune varietà d'acqua dolce come la trota, ma si tratta di poche mini-aziende. Per i resto niente, almeno per ora.

Olio d'oliva extravergine

LA SUA QUALITÀ DIPENDE DAL CLIMA, ma anche dalle varietà delle olive usate, da suolo su cui sono prodotte e dalle tecniche di vendemmia e spremitura. Per produrre olio e ottenere il massimo da ogni raccolto si usano in genere molti pesticidi, ma questo non vale per chi ha scelto l'agricoltura organica. Dunque il vantaggio principale dell'olio d'oliva extravergine bio è l'assenza di sostanze chimiche. E se avete a cuore l'ambiente, sappiate che il terreno delle coltivazioni di ulivi biologici è più ricco e curato.

PIEGA CIRCA SETTE MESI: un periodo lungo. Chi la coltiva deve intervenire molte volte per proteggerla da agenti atmosferici e infestanti, con pesticidi, diserbanti, concimi di sintesi. Per questo c'è un'alta probabilità di trovare residui di queste sostanze nelle mele che mangiamo. Questo non succede con quelle biologiche, protette con sistemi alternativi (insetti mangia-parassiti, arbusti barriera attorno alle colture), più faticosi ma più salutari. E conservate solo sol freddo (quindi non trattate con sostanze che ne prolungano la durata

PER MATURARE, UNA MELA IM-

Spinaci

Mele

SE COLTIVATI SECONDO NATURA, gli spinaci accumulano nelle loro foglie fino al trenta per cento in meno rispetto al convenzionale di nitrati, sostanze che nell'organismo possono trasformarsi in composti cancerogeni., come

sullo scaffale). Secondo studi re-

centi, infine, la frutta bio contie-

ne un maggior numero di poli-

fenoli, preziosi antiossidanti.

Settembre 2008 TopSalute 93

Top Salute

Data Pagina **9**

09-2008 92/94

Foglio 3/3

nutrizione



hanno dimostrato accurati studi realizzati in Danimarca su questo ortaggio. Altri vantaggi, sempre documentati, sono la maggior percentuale di carotenoidi e vitamina C riscontrata nei prodotti bio. Inoltre, le verdure biologiche sono meno gonfie d'acqua, il che garantisce anche una conservazione più prolungata. La migliore qualità si deve al fatto che, nei campi coltivati così, la terra non è un semplice supporto per concimi ma un organismo vivo e fertile.

Latte

QUELLO BIOLOGICO HA TANTI VANTAGGI: contiene un gran numero di sostanze benefiche del tutto naturali (cioè non aggiunte artificialmente, come spesso avviene in quello di produzione industriale).Poi a un'alta quantità di grassi acidi Omega3 (utile al buon funzionamento delle membrane cellulari. Ed è più ricco di vitamine A ed E ed altri antiossidanti, capaci di rallentare i processi degenerativi e l'invecchiamento cellulare. Scegliendo

questo latte si ha poi la sicurezza che non contenga residui di ormoni della crescita (in Europa sono vietati, ma qualcuno sospetta che in alcuni casi vengano comunque usati illegalmente) e di antibiotici. Infine: le mucche in batteria producono molto più latte perché sono sfruttate intensivamente (e in media vivono meno). Quelle biologiche ne producono quantità ridotte (per questo il loro latte è più ricco di nutrienti e costa di

più), hanno vita più lunga.

E se permettete, migliore.

Vino

A DIFFERENZA DI ALTRI ALI-MENTI, per il vino la legge non impone di elencare sull'etichetta tutti di additivi usati. E non è un bene, visto che qui di additivi se ne usano parecchi. Per non parlare dei solfiti e dell'acido ascorbico. Ma i viticoltori biologici ne usano il meno possibile. E lo stesso vale per i pesticidi, che secondo alcuni studi sono più pericolosi nel vino che in altri alimenti perché penetrano più facilmente nella buccia dell'uva. Per fortuna i produttori di vino green sono in crescita. Anche in Italia. E i sommelier non storcono più il naso quando li assaggiano.

Riso

SE TENETE ALLA LINEA puntate sul riso integrale (o semigreggio, più delicato). Grazie alle fibre, agisce prima di tutto come disintossicante, inoltre le vitamine e i minerali che contiene accelerano il metabolismo e riequilibrano la flora intestinale. Il riso bianco non ha gli stessi effetti perché manca completamente di fibra. Ma soprattutto si tratta di un prodotto devitalizzato, sottoposto a trattamenti tecnologici di sbiancatura e lucidatura che lo riducono a amido puro. I gourmet ricercheranno la biodiversità, con risi rari e deliziosi come il Rosa Marchetti, o gli esotici Thai e Basmati. E con le ricette non è il caso di sbizzarrirsi: più il riso è semplice più è buono.

Erbe aromatiche

IL MODO MIGLIORE PER MAN-GIARE cibo biologico è produrlo da sé. Difficile se parliamo di un filetto di manzo o di un salmone, ma facilissimo nel caso del basilico: le piantine da far crescere si trovano anche nei supermercati, insieme alla salvia e ad altre erbe aromatiche. Costano poco più della versione «pronta al consumo» e si possono saccheggiare il giorno stesso per cucinare. Il bello è che da quel momento in poi non dovrete più comprarle. Con un po' di attenzione e mezzo litro d'acqua al giorno potrete coltivarle sul davanzale. Gran parte di queste piante possono durare mesi e crescono in fretta.

Se vivete in città e volete evitate lo smog (nemico del bio) potete procurarvi una microserra stile Ikea. Mettendola vicino a una finestra avrete ottenuto un piccolo orto, al riparo da qualunque pesticida.

Pollo

AVETE SCELTO DI COMPRARE UOVA BIO, facile che farete lo stesso con i polli, scoprendo come vivono negli allevamenti intensivi: assiepati a migliaia di piccole gabbie, perennemente esposti alla luce artificiale, sono nutriti a forza di antibiotici e sostanze chimiche, e vengono uccisi dopo poche decine di giorni, deboli e grassi: per questo la loro carne è poco appetitosa. Al contrario: i polli bio vivono all'aria aperta, razzolando spesso nei frutteti vengono curati con antibiotici solo in caso di necessità e nutriti in modo appropriato. Sono molto più cari, ma la loro carne è soda e gustosa (oltre che più sana).

Irene Martinoli



TopSalute Settembre 2008