

Scegliere gli alimenti che portiamo a tavola per vivere sani ed in un mondo più pulito

Cerchiamo di rispondere ad alcune domande semplici che ci possono aiutare a scegliere consapevolmente gli alimenti che portiamo in tavola, responsabili in misura importante del nostro benessere fisico e anche mentale. E tali scelte sono naturalmente compatibili con un'agricoltura rispettosa dell'ambiente ed altamente produttiva.

➤ **Prodotti freschi o imbustati?**

Sempre meglio prodotti freschi e tenete presente che anche le verdure e gli ortaggi surgelati subiscono un trattamento termico per denaturare gli enzimi che potrebbero compromettere la conservabilità dei prodotti.

➤ **Prodotti stagionali o primizie?**

Il prezzo dei prodotti stagionali è sicuramente il più conveniente per i consumatori, ma non altrettanto per i produttori che anticipano la raccolta per offrire le accattivanti primizie con l'uso di concimazioni spinte ai nitrati che possono essere nocivi per la salute ed abbassare la qualità del prodotto.

➤ **Prodotti europei o esotici?**

Forse non tutti sanno che in alcuni Paesi extraeuropei come in Israele, Cina, Sud Africa e Cile è autorizzato per Legge l'uso di radiazioni gamma come tecnica di conservazione. Tale trattamento dovrebbe essere segnalato con un

Dott.ssa Adele Marci

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: adele.marci@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

simbolo internazionale che la maggior parte delle volte viene però ignorato. La frutta nostrana, invece, non è mai irradiata come anche tutti gli alimenti biologici importati. L'uso poi del veleno DDT, un potente insetticida bandito sia in Europa che negli USA, è invece ancora largamente utilizzato dalla Siria, Egitto, Marocco e Turchia e mentre per i pomodori contaminati è sufficiente il lavaggio, per gli spinaci l'acqua porta via solo il 48% del pesticida e nelle patate addirittura solo il 20%.

➤ **Perché scegliere prodotti a km 0 ?**

Da tutto ciò che abbiamo detto sinora appare evidente come sia consigliabile utilizzare prodotti che siano stati coltivati da aziende locali e che quindi non devono essere trasportati per lunghe distanze inquinando tra l'altro l'ambiente con inutili emissioni di anidride carbonica. Consumati nelle immediate vicinanze i prodotti hanno anche un gusto migliore perché nel trasporto perdono freschezza ed energia vitale. Scegliere prodotti freschi, stagionali e prodotti nelle immediate vicinanze difende poi la biodiversità agraria, uno degli strumenti più forti che la natura ci ha donato perché il cibo conservi per noi le sue proprietà salutari, ma direi più propriamente le sue proprietà di salvaguardia della nostra salute. Nella moderna pratica agricola le varietà coltivate sono scelte per la loro attitudine a maturare simultaneamente così da consentire la raccolta meccanica e per la loro capacità di conservarsi a lungo, magari perché dotate di buccia più dura o maggiore quantità di cellulosa nella fibra. Quest'ultima caratteristica unita alla uniformità della pezzatura consente il superamento senza danno del processo di lavatura e confezionamento meccanizzato. Solo un pugno di ibridi di ciascuna specie vegetale alimentare hanno queste caratteristiche e così solo una ristretta genetica è messa in

Dott.ssa Adele Marci

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: adele.marci@spesalfa.it

coltivazione nelle monocolture che riforniscono il mercato Le fattorie che fanno invece della vendita diretta sul mercato locale necessitano di piante dotate di caratteristiche diametralmente opposte che possono essere trovate tra le vecchie varietà storiche. Queste vecchie varietà contengono una genetica ereditata per centinaia di anni e selezionata naturalmente da generazioni di contadini perché buona, produttiva e resistente. Esse sono la base genetica che ci darà la possibilità di creare varietà resistenti ai cambiamenti climatici in arrivo.

➤ **La certificazione è un elemento di garanzia?**

I prodotti biologici, per essere dichiarati tali devono essere coltivati in terreni dove da almeno due anni è stato sospeso l'uso di prodotti chimici di sintesi; nel biologico è proibito l'uso di qualsiasi concime chimico e di ogni antiparassitario chimico. Inoltre ogni fase della produzione ha controlli che vengono effettuati da organismi autorizzati dal Ministro delle Risorse Agricole in base al Regolamento Cee ed occorre che almeno il 95% degli ingredienti siano certificati bio affinché possa essere riportata in etichetta la scritta da "Agricoltura biologica". Attenzione invece ad altre scritte che possiamo leggere sulle confezioni: ALIMENTO NATURALE, ad esempio, dizione molto usata in pubblicità e che rievoca i prodotti e le preparazioni genuine dei nostri avi, in effetti può essere utilizzata per qualsiasi alimento senza alcun controllo e l'unica cosa di naturale potrebbe essere la sola scritta sulla scatola. Non fatevi ingannare neppure dalle subdole scritte "PRODOTTO ECOLOGICO", con il quale s'intenderebbe rispettoso dell'ambiente perché qualsiasi produttore ha la facoltà di utilizzarlo a suo piacimento senza che nessuna legge lo disciplini. Se pensate poi di potervi tranquillizzare di fronte alla scritta INTEGRALE devo

Dott.ssa Adele Marci

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: adele.marci@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

darvi un'altra delusione perché in questo caso si fa riferimento alla modalità di produzione dei prodotti che possono essere stati coltivati sia con agricoltura biologica che tradizionale. Voglio svelarvi un piccolo trucco per capire se un prodotto è veramente genuino: basta che guardiate l'elenco dei componenti e se per preparare i biscotti della nonna sono stati necessari decine di ingredienti, allora avrete la certezza di quanto quel prodotto si discosti dalla formula originaria che prevedeva solo latte, farina, uova e zucchero. La regola d'oro è quella di diffidare sempre dai prodotti che si avvalgono di ingredienti lontani dalla ricetta originaria.

Dott.ssa Adele Marci

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: adele.marci@spesalfa.it