

## ALIMENTAZIONE E CIBO BIOLOGICO : PERCHE' SCEGLIERLO ?

### 1 - Alimentazione e cibo biologico : Perché sceglierlo ?

Sottotitolo: La produzione di alimenti biologici e naturali , è un semplice ritorno alla natura, quando l'uomo non aveva ancora introdotto sostanze chimiche come i fertilizzanti, antiparassitari, erbicidi, fitofarmaci, ormoni per la crescita, manipolazioni genetica.

Sommario: L' agricoltura biologica non sfrutta le risorse naturali in modo indiscriminato, anzi favorisce le risorse rinnovabili . Essa realizza il principio ciclico, secondo cui :“ tutto proviene dalla natura e tutto vi ritorna“.

Coltivazione biologica L' agricoltura biologica non sfrutta le risorse naturali in modo indiscriminato, anzi favorisce le risorse rinnovabili . Essa realizza il principio ciclico, secondo cui :“ tutto proviene dalla natura e tutto vi ritorna“.

Solo 50 anni fa Le coltivazione prevedevano la rotazione dei prodotti agricoli e rispettavano i cicli naturali di rigenerazione del suolo . L' unico concime utilizzato era di origine naturale (lo sterco del bestiame). Ora le aree coltivate sono di tipo intensivo e prevedono monoculture sostenute da massiccio uso di fertilizzanti chimici . I vegetali, indeboliti dall' impoverimento del terreno , sono più sensibili e necessitano di maggiori cure. Anche in questo caso, l' intervento è di tipo chimico, attraverso fitofarmaci di sintesi. L' agricoltore biologico, sfrutta rimedi naturali introducendo nelle colture le difese che già in natura esistono, sia sottoforma di derivati naturali ( es: verde rame ), sia di insetti che predano i parassiti delle piante. Allevamento biologico Anche in allevamento sono stati introdotti nuove sostanze sintetiche: mangimi chimici, ormoni, antibiotici. Gli animali vengono cresciuti in spazi ristrettissimi, ridotti all' immobilità , nutriti a forza con qualsiasi sostanza in grado di accrescere nel minor tempo possibile la propria massa. L' allevamento biologico di pollame , suini , mucche ed altri animali, prevede particolare attenzione al loro benessere. Il mangime è rappresentato solo da quei alimenti di cui si nutrirebbero le bestie allo stato brado. Il risultato sono animali più sani, meno intossicati .

Regolamentazione del “ Biologico”. Attualmente la produzione di alimenti biologici è regolamentata da numerose normative a livello della comunità europea tramite Il Reg. CEE2092/91 . In questo regolamento viene stabilito che per la concimazione del terreno devono essere utilizzati solo esclusivamente prodotti organici. Sono esclusi in qualsiasi forma prodotti di derivazione chimica . Per quanto riguarda la difesa delle coltivazioni stesse nei confronti di agenti naturali come parassiti funghi ed insetti , devono essere impiegati trattamenti di derivazione naturale. Anche qui è escluso l'utilizzo di pesticidi chimici. Il metodo migliore per proteggere le piante da eventuali malattie è innanzitutto una concimazione equilibrata naturale, rotazione delle colture, alternare diverse coltivazioni su un unico appezzamento. Un metodo di coltivazione in sintonia con la natura, permette anche ai parassiti di avere nemici naturali, al contrario di quanto avviene nelle colture intensive tradizionali. La Tutela del consumatore e controllo della qualità del prodotto biologico Le normative in tema di certificazione di un alimento biologico sono assai severe e numerosi sono i controlli che vengono effettuati da parte degli enti autorizzati al controllo della qualità della produzione. Questi controlli sono obbligatorie per legge per chiunque voglia vendere prodotti freschi o confezionati marchiati con i loghi deputati al riconoscimento del prodotto come biologico. Pagina 2

### 2 - Che differenza c'è tra un alimento biologico ed uno non biologico?

Sommario: nell' aliemnto biologico, sono contenute maggiori sostanze nutritive come vitamine e sali minerali. non sono contaminati dalle sostanze chimiche usate in agricoltura intensiva e quindi più sicure. La differenza principale che esiste tra un prodotto biologico ed uno coltivato in maniera intensiva , riguarda principalmente la qualità del prodotto stesso, in termini di sicurezza e di maggior presenza di elementi nutritivi all'interno dell'alimento . Attualmente la maggioranza delle persone, quando compra un prodotto, lo sceglie sulla base del colore e dell'aspetto e della dimensione. Tutta l'agricoltura è concentrata proprio su questo aspetto: l'esteriorità. Per questo motivo vengono usati prodotti chimici di ogni sorta al fine di rendere il nostro cibo più appetibile. Ma possedere un 'aspetto più piacevole, non significa essere più sano, anzi, spesso e volentieri è proprio il contrario. Mediamente si può affermare che un prodotto biologico è più ricco di nutrienti, vitamine e Sali minerali, è decisamente più buono e più genuino. Tutte queste caratteristiche vengono ampliate se si utilizzano cibi stagionali e di produzione locale. Ogni prodotto della terra, assorbe ciò che nella terra è stato versato: ogni cibo trattato con fertilizzanti chimici , che contengono prodotti di sintesi estranei al mondo della natura, o trattato con antiparassitari o fitofarmaci, elementi estranei al mondo naturale, lasciano dei residui all'interno dell'alimento stesso. La legge prescrive che i trattamenti chimici a carico delle piante, debbono essere interrotti prima del raccolto proprio per dare modo alla pianta di depurarsi . Non sempre queste finestre vengono rispettate e soprattutto non sono sempre in grado di garantire l'eliminazione del chimico all'interno dell'alimento. La conseguenza diretta e che noi mangiamo sostanze tossiche , non naturali e che hanno sicuramente l'effetto di indebolire le nostre difese immunitarie. Come riconosce un alimento biologico. Ogni alimento, possiede un' etichetta specifica oltre alla normale etichetta obbligatoria per legge. Le indicazioni obbligatorie che troverete sono le seguenti: “ agricoltura biologica in regime di controllo CEE “ Il nome dell'organismo certificatore ed estremi dell'autorizzazione concessa dal ministero. Una sigla identifica il paese e l'azienda produttrice ed il codice del prodotto stesso.