

sano&buono a cura di S. Salvini

Agricoltura biologica fa bene alla natura fa bene a te

Agricoltura Biologica: fa bene alla natura, fa bene a te. Questo è uno degli slogan lanciati dall'Unione Europea nella campagna per il biologico

(ec.europa.eu/agriculture/organic/home_it).

Insieme ad altri slogan e messaggi chiave, il sito della UE è ricco di notizie, informazioni e spiegazioni su cosa significa biologico, sia per il singolo individuo che per l'azienda agricola.

Da anni siamo ormai abituati a trovare nel reparto orto-frutta i prodotti che riportano il marchio o la dicitura "biologico" o "proveniente da agricoltura biologica". Ai semplici prodotti agricoli, si sono col tempo aggiunti anche i prodotti trasformati dall'industria: farine, pasta e riso, marmellate, prodotti da forno, ne sono solo un piccolo esempio, insieme ai prodotti dell'allevamento: carni rosse e bianche, uova, latticini, ecc. Ma sappiamo cos'è un prodotto biologico e perché, in genere (ma non sempre), costa di più dell'analogo non biologico? Ecco qualche informazione di base.

COS'È UN PRODOTTO BIOLOGICO?

Dal gennaio 2009 è in vigore il regolamento CE N. 834/2007 DEL CONSIGLIO, del 28 giugno 2007, relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici che abroga il regolamento (CEE) n 2092/91. Nel nuovo regolamento si legge che **l'agricoltura biologica si basa su questi principi generali:**

mantenere e potenziare la fertilità naturale del suolo e la sua biodiversità; ridurre al minimo l'impiego di risorse non rinnovabili; riciclare i rifiuti e i sottoprodotti delle produzioni vegetali e animali come fattori di produzione per le colture e l'allevamento; tener conto dell'equilibrio naturale locale e regionale; tutelare la salute animale; tutelare la salute delle piante mediante misure profilattiche.

In particolare, l'agricoltura biologica impone di utiliz-

zare, per i prodotti fitosanitari, per la concimazione, come mangimi e loro additivi, e come prodotti per la pulizia, le sostanze presenti in un elenco ristretto: sostanze non di sintesi, ritenute più innocue per l'uomo e per l'ambiente.

Sempre nel sito UE leggiamo:

"In poche parole, l'agricoltura biologica è un sistema di produzione agricola che cerca di offrire al consumatore prodotti freschi, gustosi e genuini, rispettando il ciclo della natura.

Principi

Per raggiungere ciò, l'agricoltura biologica si fonda su obiettivi e principi, oltre che su pratiche comuni, ideati per minimizzare l'impatto umano nell'ambiente e allo stesso tempo permettere al sistema agricolo di operare nel modo più naturale possibile.

Le pratiche agricole biologiche generalmente includono:

- la rotazione delle colture per un uso efficiente delle risorse locali
- limiti molto ristretti nell'uso di pesticidi e fertilizzanti sintetici, antibiotici nell'allevamento degli animali, additivi negli alimenti e coadiuvanti, e altri fattori produttivi
- il divieto dell'uso di organismi geneticamente modificati (OGM)
- l'uso efficace delle risorse del luogo, come per esempio l'utilizzo del letame per fertilizzare la terra o la coltivazione dei foraggi per il bestiame all'interno dell'azienda agricola
- la scelta di piante ed animali che resistono alle malattie e si adattano alle condizioni del luogo
- allevare gli animali a stabulazione libera, all'aperto e nutrendoli con foraggio biologico
- utilizzare pratiche di allevamento appropriate per le differenti specie di bestiame."

QUALI SONO I VANTAGGI DEL BIOLOGICO

Negli USA lo slogan dice "go organic" ovvero "vai biologico" o "passa al bio-

logico"! Organic è il termine che nei paesi anglosassoni si usa per dire "biologico". Gli slogan della Unione Europea sottolineano i vantaggi del biologico. Tra questi, oltre al vantaggio diretto per il consumatore che evita di ingerire sostanze chimiche non desiderate, ve ne sono molti altri, tra cui quelli ambientali, sociali, etici. In fondo alla pagina sono indicati i principali messaggi chiave della campagna dell'Unione Europea.

POSSIAMO STARE SICURI?

La legislazione Europea e nazionale prevede per i prodotti biologici certificazioni specifiche e controlli rigorosi. I sistemi di controllo sono previsti per tutti i prodotti agroalimentari, ma nel settore biologico questi controlli sono più severi e regolari in quanto il produttore deve anche sottoporli a certificazione. Il consumatore può quindi stare tranquillo, perché il prodotto biologico è più controllato di quello convenzionale. Purtroppo nel mondo esistono anche le persone disoneste, per cui così come ci sono professionisti che non emettono fattura, viaggiatori che non pagano il biglietto, cit-

tadini che fanno di tutto per evadere le tasse, fumatori che buttano in terra i mozziconi di sigaretta accesi, rapinatori che assaltano le banche, c'è anche chi cerca di evitare i controlli o usare un pochino dei prodotti "proibiti" per ottenere raccolti più ricchi. Un recente lavoro nell'ambito del monitoraggio dei residui di pesticidi nei prodotti agricoli, condotto in Lombardia, evidenzia, su 266 prodotti campionati, pochissimi prodotti con la presenza di residui di pesticidi ed un solo prodotto con livelli di residui di pesticidi al di sopra del limite massimo consentito (Tasiopoulou et al., J Environ Sci Health B. 2007 Sep-Oct; 42(7):835-41).

ESISTE UN'ALTERNATIVA?

Il biologico è costoso da ottenere e non semplice da mantenere. Certamente c'è chi sostiene che sia la via giusta per una agricoltura sostenibile. Ma c'è anche chi sostiene che con l'agricoltura biologica difficilmente si potrà sfamare il mondo intero. Bisogna trovare un'alternativa, che sia sostenibile dal punto di vista dell'impatto ambientale, ma che permetta un reddito

adeguato all'agricoltore e che permetta al consumatore l'accesso a prodotti ad un costo contenuto. Sostenibilità quindi per il mercato, per l'ambiente e per l'individuo. Proprio in questa ottica si è sviluppato un altro filone, **l'agricoltura integrata**. Gli obiettivi sono essenzialmente gli stessi dell'agricoltura biologica, ma i mezzi per raggiungerli sono meno severi. Non esiste una legislazione specifica a livello nazionale o europeo, ma solamente leggi e regolamenti regionali (Regione Toscana, L.R. 15 aprile 1999, n. 25: "Norme per la valorizzazione dei prodotti agricoli e alimentari ottenuti con tecniche di produzione integrata e tutela contro la pubblicità ingannevole"). La Regione Toscana ha fatto suo il concetto di lotta integrata negli scorsi anni definendo il concetto di **AGRIQUALITA'**, un marchio di cui possono fregiarsi i prodotti che rispondono ad una serie di caratteristiche (vedi agriqualita/www.arsia.it).

MA ATTENZIONE!

Biologico non è per forza sinonimo di "sano". Un alimento biologico, ad esempio un biscotto, ha tutti i pro-

MESSAGGI CHIAVE DELLA CAMPAGNA DELL'UNIONE EUROPEA

- "La produzione biologica contribuisce ad un alto grado di diversità biologica e alla conservazione delle specie e dell'habitat naturale".
- "La produzione biologica fa un uso responsabile delle risorse energetiche e naturali".
- "La produzione biologica tiene conto dell'equilibrio locale e regionale e incoraggia l'uso di risorse locali".
- "La produzione biologica accresce la vita del terreno, la fertilità naturale del suolo e la qualità dell'acqua".
- "La produzione biologica promuove la salute e il benessere degli animali".
- "La produzione biologica tiene conto dei bisogni specifici comportamentali degli animali".
- "La produzione biologica incontra la domanda dei consumatori di alimenti autentici, di alta qualità e gustosi".
- "L'etichettatura biologica offre ai consumatori la sicurezza che i loro alimenti sono prodotti secondo standard biologici certificati".
- "La produzione biologica offre diverse varietà di prodotti sul mercato, disponibili attraverso vari canali distributivi".
- "La produzione biologica offre al consumatore la garanzia che tutte le aziende del settore biologico sono regolarmente sottoposte a controlli da parte delle autorità".
- "La domanda dei consumatori per i prodotti biologici è in crescita, offrendo sempre maggiori opportunità di business per tutti i settori coinvolti nella catena di produzione, trasformazione e trasporto dei prodotti alimentari".
- "La crescita dell'agricoltura biologica sta creando nuove opportunità occupazionali e salute per le economie rurali e contribuisce al mantenimento e miglioramento dei paesaggi rurali".
- "L'agricoltura biologica offre agli addetti della catena dei prodotti alimentari l'opportunità di ristabilire i legami con i consumatori".
- "La catena di produzione, trasformazione e trasporto degli alimenti biologici richiede lavoratori che sono altamente esperti e ben qualificati".

sano&buono a cura di S. Salvini

ed i contro di un normale biscotto, anche se sappiamo l'origine biologica dei suoi ingredienti. Un frollino integrale biologico sarà "buono" perché integrale e perché fatto con ingredienti biologici, ma avrà comunque una elevata quantità di burro (pur se biologico): avrà quindi il difetto (come la maggior parte dei frollini) di contenere molti grassi saturi e come tale deve essere consumato con moderazione. Attenzione quindi ai bambini: succhi di frutta e merendine biologiche possono essere la "prima scelta", ma solo dopo attento studio e valutazione dell'etichetta. Troppo zucchero o troppi grassi saturi (anche il grasso di palma) fanno male anche se biologici!!

Lo stesso vale per una bistecca di bovino certificato biologico: saremo certi di consumare un prodotto ottenuto da un animale allevato secondo principi etici, con l'uso di farmaci ed altre sostanze di sintesi solo se strettamente necessario, ma chi mangia carne rossa biologica tutti i giorni, va incontro agli stessi rischi di chi mangia tutti i giorni carne rossa non biologica.

Analogamente, sappiamo ormai che frutta e verdura devono essere al centro della nostra alimentazione. La verdura deve essere presente tutti i giorni con abbondanti

porzioni ai due pasti principali, e la frutta va consumata due o tre volte al giorno. Il prezzo maggiore dei prodotti biologici può spingere il consumatore a ridurre la porzione consumata o a ridurre la frequenza di consumo. Ma questo è esattamente il contrario della raccomandazione di consumare frutta e verdura in abbondanza. Quindi è importante che il consumatore sappia che gli studi che evidenziano un ruolo benefico di frutta e verdura sono basati su popolazioni che consumano ortaggi e frutta di provenienza comune, non esclusivamente biologica. Quindi se dovete scegliere tra tanta frutta e verdura da produzioni convenzionali a tutti i pasti, o poca frutta e verdura esclusivamente biologica, ma non tutti i giorni, vi suggerisco senza ombra di dubbio la prima soluzione.

La scelta del biologico è una importante scelta individuale, sociale e politica, ma non va vista come unica azione da intraprendere per mantenersi sani. Va studiata e valutata insieme alle altre raccomandazioni per la salute umana. Non basta comperare biologico per sentirsi a posto con la coscienza, bisogna anche effettuare altre scelte responsabili nel campo dei consumi alimentari.

ORTAGGIO BIOLOGICO E NON: CI SONO DIFFERENZE NUTRIZIONALI?

Mettiamoci per un momento nei panni di un prodotto e pensiamo cosa può succedere ad un frutto, ad una foglia o a un fiore quando coltivato in modo biologico. Per prima cosa sarà più "felice" perché gli permettiamo di crescere nella stagione più adatta e nella zona che più gli si addice. Quindi, sempre che anche i vegetali abbiamo un'anima, potrebbe derivarne un migliore aspetto e qualità organolettica (sono convinta che anche noi quando stiamo fisicamente bene e siamo felici, abbiamo un aspetto migliore e forse... anche un miglior sapore!!). Anche questo vegetale, bello e buono, viene però attaccato da funghi, insetti, parassiti e non può essere protetto con fitofarmaci. Le armi in mano al bravo agricoltore biologico sono poche, complicate e costose. Può dire alle sue piante: cercate di difendervi come potete, io vi fornisco una terra bella, ricca e sana, aria pulita, un po' di insetti che si cibano dei vostri nemici, ma il resto dovete farlo voi. E cosa fanno allora queste piante? Si pensa che possano produrre, in misura maggiore delle loro analoghe non biologiche, le sostanze tossiche necessarie a scacciare malattie e parassiti. Magari producono polifenoli, che sappiamo in buo-

na parte essere amari, aspri, astringenti, utili quindi a debellare il nemico! In effetti mi è capitato più volte di comprare le carote biologiche e trovarle particolarmente amare. Sarà l'amaro delle sostanze che producono per difendersi? O sono solo carote di un'altra varietà? O forse sono più resistenti agli attacchi esterni proprio perché più amare.

In questo settore qualche articolo scientifico si trova, anche se sono pochi quelli che mettono a confronto coltivazioni tradizionali e biologiche. Un recente lavoro trova livelli maggiori di acido salicilico nei pomodori biologici, ma questi stessi hanno livelli inferiori di licopene e vitamina C (Rossi F, et al. *Eur J Nutr.* 2008 Aug; 47(5):266-72). Altri ricercatori evidenziano invece quantità di antiossidanti maggiori nei peperoni prodotti da agricoltura biologica (Perez-Lopez, et al. *J Agric Food Chem.* 2007 Oct 3;55(20):8158-64). Altri ancora hanno studiato il contenuto in flavonoidi nei pomodori di una fattoria biologica: i campioni (conservati opportunamente per le analisi di laboratorio) evidenziavano un aumento della concentrazione di flavonoidi nel corso dei 10 anni di coltivazione in regime biologico (Mitchell et al, *J Agric Food Chem.* 2007 Jul 25;55(15):6154-9). Col passare degli anni il

terreno trattato biologicamente riesce a nutrire meglio i propri prodotti.

La scelta biologica ci ha aiutato e continuerà ad aiutarci a riscoprire gusti diversi, gusti di varietà ormai scomparse o quasi. Le "cultivar" più commerciali (che in genere sono quelle che hanno una resa maggiore, ma che spesso necessitano di trattamenti chimici in abbondanza perché coltivate intensivamente) tendono a soppiantare quelle tradizionali, locali. Il movimento per l'agricoltura biologica o per quella integrata spinge proprio a scegliere varietà antiche, dimenticate, ma che forse hanno caratteristiche nutrizionali più spiccate (ad esempio le mele annurche, da pochi anni tornate in voga, hanno una concentrazione di antiossidanti molto maggiore rispetto alle più comuni mele golden).

E' difficile quindi tirare una linea netta e decidere se "andare biologici" al 100% o accontentarsi di una via di mezzo, che salvaguardi l'ambiente ed allo stesso tempo il portafoglio. In ogni caso rispettiamo l'ambiente in cui viviamo, per rispettare noi stessi. E ricordiamoci sempre che non abbiamo ricevuto la Terra in eredità dai nostri Padri, ma in prestito dai nostri Figli ■

Le ricette (adattate da <http://www.e-bio.it/ricette/index.htm>)

ASPARAGI AL MICROONDE

Ingredienti (per 5 persone)
1 Kg di asparagi turgidi e non troppo grossi.

Preparazione. Dopo aver lavato gli asparagi con un ammollo in acqua e bicarbonato per circa venti minuti, sciacquateli e tagliate la parte terminale (circa 3 cm). Con uno speluchino, o pelapatate, provvedete a ripulirli (diciamo dalla metà in giù) della scorza lignea. L'operazione può essere effettuata in alternativa grattando con la lama di un coltellino seghettato, solo però se gli asparagi che avete non hanno una scorza troppo spessa. In una pirofila rettangolare mettete un cucchiaio di sale fino e dell'acqua tiepida. Sciogliete il sale e mettetevi in ammollo gli asparagi per cinque minuti. Scolate quindi l'acqua e versate sugli asparagi un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva. Rigiratelvi con le mani per un paio di minuti affinché tutti si

ricoprano di un velo d'olio. Coprite la pirofila con una pellicola adatta al forno a microonde e produceate tre forellini con un coltello appuntito. Infornate quindi nel forno a microonde per 3 minuti a 900 Watt quindi lasciate riposare per cinque minuti e sottoponeteli ad altri 2 minuti di cottura a 900 Watt. Gli asparagi sono pronti per essere consumati.

Note. Gli asparagi sono ortaggi prelibati conosciuti, apprezzati e coltivati già prima della nascita di Cristo. Si trovano particolareggiate descrizioni sulle qualità e sui metodi di coltivazione nei testi della letteratura latina. Ricchi di vitamina C, hanno potere depurativo e diuretico. Questa ricetta è semplicissima e, a parte la pelatura, rapidissima.



BABA GANNUJ o BADINGIAN MUTABBAL

(ricetta di cucina araba)
Ingredienti (per 4 persone)

3 melanzane (meglio quelle allungate, se dovete cuocerle alla piastra); 3 cucchiaini di tahina (la potete trovare anche nei supermercati, sullo scaffale dei prodotti etnici); 1 cucchiaio di succo di limone; 1 cucchiaino di aceto; 3 grossi spicchi d'aglio; prezzemolo tritato; 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale fino; 1 bicchiere d'acqua
Preparazione. Potete portare avanti due operazioni contemporaneamente: la cottura delle melanzane e la preparazione della tahina. Preparazione delle melanzane: dopo averle lavate, fate arrostitire su una bisticchiera a fuoco lento le melanzane intere. In alternativa potete farle cuocere, sempre intere al forno o anche nel forno a microonde. Se cotte alla piastra assumono un particolare aroma determinato dalla



bruciatura della buccia. Una volta cotte, tagliatele in due per il lungo e con un cucchiaino asportate la polpa che poi schiaccerete con una forchetta e metterete in una insalatiera o ciotola di cocco sufficientemente ampia.

Preparazione della Tahina: in una ciotola o in un ampio piatto fondo mettete i tre cucchiaini di tahina, l'olio, il cucchiaino di succo di limone, il cucchiaino d'aceto e mezzo bicchiere d'acqua. Mescolate con una forchetta, fino ad ottenere una crema omogenea e sufficientemente fluida. In un pestello mettete l'aglio, il sale, il prezzemolo e pestate fino ad ottenere una poltiglia che unirete alla tahina mescolando (se avete fretta, usate il frullatore!). Versate questo impasto sulle melanzane e mescolate. Riponete

in frigorifero e servite dopo almeno un'ora. Il Baba Gannuj si può consumare da solo, col pane o come contorno di carne o pesce.

Note. Al termine del Ramadan le donne arabe musulmane portano in tavola ogni ben di Dio per festeggiare l'evento. Tra le pietanze possiamo trovare il Baba Gannuj, considerato alla stregua di un contorno o di uno stuzzichino da consumare insieme al pane. La preparazione è rapida e alla portata di tutti. L'unico ingrediente "esotico" di ormai facile reperibilità è la Tahina, una crema di sesamo, untuosa che ricorda vagamente la consistenza del burro di arachidi.



Simonetta Salvini. Dietista, Collaboratore ISPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale