

La produzione e il consumo di prodotti biologici e biodinamici permette una agricoltura che garantisce l'equilibrio naturale non solo nell'interesse dell'umanità attuale, ma di tutte le generazioni future.

Che cos'è un "alimento biologico"?

È quello prodotto utilizzando solo concimi di origine naturale evitando l'impovertimento del terreno e l'inquinamento delle falde acquifere, usando invece dei fitofarmaci tecniche agronomiche che prevedono l'aumento della fertilità del terreno e la salvaguardia dell'ecosistema, perseguendo l'equilibrio tra le varie specie vegetali ed animali.

È quello trasformato senza l'impiego di sostanze conservanti e coloranti e tanti altri intrusi di origine chimica ormai abituali nella nostra mensa quotidiana.

Si sente parlare di alimenti naturali, ecologici, integrali... che differenza c'è?

alimenti naturali ed ecologici

Non c'è nessuna legge che li definisce e ne disciplina l'uso e, pertanto, quasi sempre sono solo espressioni pubblicitarie.

alimenti integrali

L'alimento integrale è un alimento "non raffinato" che può provenire sia dall'agricoltura biologica che da quella tradizionale.

alimenti prodotti con il metodo della lotta integrata

Si tratta di un metodo che consente di diminuire, senza tuttavia eliminarlo, l'uso di antiparassitari nelle coltivazioni, grazie ad una loro somministrazione più razionale e all'impiego di avversari naturali dei parassiti; la concimazione può essere "chimica".

Non esiste, per ora, una legislazione specifica o certificazioni dei prodotti così ottenuti.

Alimenti prodotti con metodo biologico

- escludono l'uso di sostanze chimiche di sintesi;
- prevedono solo l'utilizzo di concimi organici o minerali, farmaci naturali e tecniche di lavorazione dolci;
- richiedono controlli da parte di Organismi specializzati;
- consentono l'uso del nome "biologico" solo se i prodotti hanno superato i controlli e hanno determinate caratteristiche.

I principali parametri che la produzione biologica deve rispettare sono contenuti nel Regolamento Cee n. 2092 del 24 giugno 1991.

- per essere dichiarati biologici, i prodotti devono essere coltivati in terreni dove, da almeno due anni, è stato sospeso l'uso di prodotti chimici di sintesi. Il periodo di transizione dalla coltivazione convenzionale a quella biologica viene chiamato "periodo di conversione";
- i terreni devono essere nettamente separati dagli appezzamenti con produzione non biologica;
- è proibito l'uso di concime chimico. La fertilità del suolo si mantiene attraverso rotazioni agrarie, concime animale ed altro materiale organico;
- è proibito ogni antiparassitario chimico. Le malattie delle piante e gli insetti dannosi si combattono con metodi naturali;
- la salute degli animali si tutela con un ambiente sano e prevalentemente con rimedi omeopatici.

- vanno adottate procedure particolari per impedire la contaminazione dei prodotti durante il confezionamento, il trasporto e la vendita;
- ogni fase della produzione (coltivazione, trasformazione, confezionamento ecc.) è sottoposta a controllo;
- escludono l'utilizzo di sementi e di materie prime OGM (Organismi Geneticamente Modificati).

Chi effettua i controlli sui prodotti biologici?

I controlli sono la vera garanzia del consumatore. Vengono effettuati da Organismi autorizzati dal Ministero delle Risorse Agricole in base al Regolamento Cee, attraverso tecnici specializzati e laboratori accreditati.

Cosa cercare sulle etichette?

Solo i prodotti certificati possono riportare in etichetta la scritta: "da agricoltura biologica". Nel caso di prodotti con più ingredienti, perché questa dicitura possa essere riferita al prodotto nel suo complesso, occorre che almeno il 95% degli ingredienti siano certificati biologici. Inoltre sulle etichette devono comparire:

- la scritta "regime di controllo CEE";
- chi esegue il controllo ("controllato da...");
- l'autorizzazione ministeriale;
- il codice dell'Organismo di controllo;
- il codice dell'azienda produttrice;
- il n° di autorizzazione alla stampa di quella specifica etichetta.



Alimentazione biologica: per chi, soprattutto?

Per chi ha a cuore la propria salute

I prodotti bio sono consigliati non più solo a chi è ammalato o a dieta, ma a tutti coloro che hanno a cuore il benessere proprio o di chi gli è caro.

Per i bambini

Nel primi mesi ed anni di vita si formano le basi dell'equilibrio funzionale e metabolico dell'organismo adulto. La prima regola è quindi una dieta nutriente ed equilibrata, con cibi ricchi di proteine, vitamine, minerali. La seconda, è sapere sempre con certezza che cosa diamo da mangiare ai nostri bambini. In un organismo che si sviluppa, i veleni assunti possono avere effetti irrimediabili. Ecco perché l'alimentazione biologica rappresenta un formidabile alleato per una crescita sana e sicura.

Per gli sportivi

La qualità dell'alimentazione, per chi pratica sport, è fondamentale. Diete specifiche, d'accordo, ma soprattutto alimenti il più possibile leggeri, nutrienti, assimilabili con facilità e che non provochino disturbi.

Per gli allergici

Le allergie sono in preoccupante aumento nel mondo occidentale. Si tratta di manifestazioni di difesa da parte del sistema immunitario. I principali imputati sono gli antiparassitari, le sostanze chimiche utilizzate in agricoltura, la diminuita qualità del cibo.

Mangiare biologico può essere quindi, per gli allergici, una validissima forma di protezione, oltre che una forma di prevenzione per chi allergico non lo è ancora.

Per chi ha a cuore l'ambiente

Acquistando prodotti bio, ognuno contribuisce alla salute dell'ecosistema; infatti favorisce lo sviluppo economico del settore biologico, dando forza ad attività produttive e commerciali attente al benessere dell'ambiente e dell'uomo.

