



# L'ORO BIODINAMICO DI TERRE DI SANGIORGIO

## Il luogo, la storia

San Giorgio Piacentino nasce insediamento longobardo nella verde pianura emiliana; ha un castello dell'anno mille, una chiesa secentesca, e nei dintorni antichi fertilizzi e torri. La nostra storia inizia nella bella Rocca del Vignola, edificata sul finire del XVI secolo da Alessandro Anguissola del ramo di San Giorgio. Attraverso i secoli, di dote in dote, la Rocca passò ai conti Gazzola.

### **L'agricoltura biodinamica.**

Rudolf Steiner, filosofo austriaco fondatore dell'antroposofia, mise a punto il metodo biodinamico d'agricoltura nel corso di una serie di conferenze tenute nel 1934 a Koberwitz, in Germania. Il principio fondante è che un frutto, per essere sano e vitale deve nascere da una pianta e in un ambiente altrettanto sani e vitali. L'agricoltura biodinamica differisce dalla biologica: l'azienda biodinamica è "Organismo Agricolo", teso all'autosufficienza come ogni organismo vivente. Si serve inoltre dell'impiego di "preparati biodinamici" – autentici catalizzatori di processi biologici – del tutto naturali, riportati nell'allegato 1 del Reg. CEE 2092/91.

Matteo Gazzola ha oggi trentaquattro anni, è nato a Milano e ha vissuto l'infanzia all'estero; la rocca dei nonni era il luogo delle vacanze estive, dei primi ricordi italiani. Si è avvicinato per passione all'ingegneria meccanica, poi lasciata per gli studi d'agraria, si è appassionato alla biodinamica, ha incontrato agricoltori "con la terza media ma con una profonda cultura della terra", ha deciso d'imparare tutto sul campo. E il "campo" furono inizialmente i terreni della Rocca coltivati insieme alla madre, che collaborava con un'associazione di recupero per ex tossicodipendenti: "La Ricerca" di Don Giorgio Bosini.

Si coltivavano ortaggi da consumo fresco venduti direttamente a negozi locali, poi Matteo decise di coltivare patate, aglio, cipolle – assai meno deteriorabili –, fino a cambiare tutto e dedicarsi al pomodoro e alla produzione artigiana di passata e sughi pronti. È il 1995 e l'Azienda Agricola Terre di Sangiorgio produce seimila bottiglie di passata.

La succulenta qualità del prodotto fa aumentare le richieste e nel giro di pochi anni il piccolo laboratorio per la trasformazione del pomodoro creato alla Rocca non basta proprio più. Terre di Sangiorgio si trasferisce in una più vasta proprietà, nel vicino comune di Gossolengo.

Il capannone, sede d'impianti di trasfor-



mazione all'avanguardia, del magazzino, del laboratorio d'analisi interno – dove si svolgono accurati controlli qualitativi, chimici e microbiologici, in linea e sul prodotto finale –, nel frattempo è raddoppiato; sono state definite inoltre diverse aree per lo stoccaggio, per il movimento dei prodotti.

## L'armonia realizzata

Il ciclo produttivo si svolge interamente nell'azienda, in assoluta aderenza ai principi dell'agricoltura biodinamica, dalla preparazione del terreno, al trapianto delle piantine nate nel vivaio, alle cure per lo sviluppo delle piante e dei frutti che quando giungono a maturazione piena sono raccolti e poi trasformati. La terra è mantenuta ricca ed integra attraverso una rotazione delle colture molto ampia. Terre di Sangiorgio produce salse curatissime:

la classica passata, la passata rustica, il sugo al basilico, quello alle melanzane e il sugo ai funghi porcini. In autunno è previsto il lancio sul mercato dei sughi: capperi e olive, piccante, delicato con zucchine grigliate.

Conoscenza, innovazione tecnologica, anima, si ritrovano nella qualità dei prodotti di Terre di Sangiorgio e nelle parole di Matteo: «Amo i primi piatti e la varietà delle salse al pomodoro, mio preferito fra gli ortaggi. Qui coltiviamo, ciliegini a parte, pomodori adatti per la raccolta meccanica, con la buccia un po' dura, la polpa compatta, gran gusto e profumo. Da noi il campo più lontano dista novecento metri dall'azienda. Per il trasporto dei pomodori usiamo una decina di carretti da sessanta quintali, a rotazione; le macchine per la trasformazione si accendono poco prima della raccolta, io sono in contatto costante con il capo campo via telefonino, lo avver-



to quando è tutto pronto, a volte vado direttamente al campo in bicicletta e così tra la raccolta e la lavorazione passano al massimo tre ore. Tutte le verdure sono prodotte qui – continua –, il sugo lo facciamo con ortaggi freschi, della stessa qualità di quelli che si acquistano dall'ortolano. Gli unici prodotti comprati, sono l'olio e i funghi porcini, altre mie passioni». Naturalmente, l'olio è extravergine biodinamico e i porcini biologici.

Terre di Sangiorgio non usa una normale macchina industriale ma un "super pentolone artigianale da mille chili" per fare il sugo come si fa in casa. La differenza è solo nella quantità: mille chili di pomodori appena colti, per esempio, richiedono trentacinque chili di cipolla per il soffritto; il vapore ad alta pressione al posto del fuoco permette di soffriggere in modo uniforme. Come dice Matteo: «È l'antico, riproposto con una tecnologia ultramoderna».

## Certificazioni

L'azienda è garantita dal sistema qualità UNI EN ISO 9001/2000 e certificata biodinamica con il marchio internazionale collettivo Demeter, tutelato in Italia dalla Demeter Associazione Italia con sede a Parma. Il marchio garantisce che i prodotti alimentari contrassegnati o i loro ingredienti provengano da coltivazioni o allevamenti biodinamici. Il marchio garantisce al consumatore la provenienza del prodotto e l'intera filiera.

**I numeri di Terre di Sangiorgio.** 200 ettari d'estensione equamente divisi in 3 tipi di coltivazioni a rotazione: pomodoro, cereali e colture da sovescio; 7 persone sono occupate stabilmente, altre 5 si aggiungono per i lavori stagionali di trapianto e raccolta, altre 10 per la trasformazione. L'attuale magazzino misura 2500 mq. L'azienda produce 15.000 quintali di pomodoro. Vende in Italia nel circuito dei negozi specializzati e in Francia, Regno Unito e Stati Uniti.

**OGNI CONOSCENZA CHE TU CERCHI  
AL SOLO FINE DI ARRICCHIRE IL TUO SAPERE,  
DI ACCUMULARE TESORI, TI FA DEVIARE  
DALLA TUA STRADA;**

**OGNI CONOSCENZA CHE TU CERCHI  
INVECE PER MATURARTI SULLA VIA  
DELLA NOBILITAZIONE DELL'UOMO  
E DELL'EVOLUZIONE DEL MONDO,  
TI PORTA AVANTI DI UN PASSO.**

**OGNI IDEA CHE NON DIVENGA PER TE  
UN IDEALE, UCCIDE UNA FORZA DELLA  
TUA ANIMA;**

**OGNI IDEA INVECE CHE DIVENGA  
UN IDEALE, CREA IN TE FORZE VITALI.**

**DA "INIZIAZIONE" DI RUDOLF STEINER  
EDITRICE ANTROPOSOFICA MILANO**

Valore Alimentare  
è un periodico gratuito  
distribuito esclusivamente  
nei negozi che aderiscono  
al marchio B'io.

Il raccoglitore per le schede  
è disponibile su richiesta  
presso il vostro negoziante.

www.b-io.it  
info@b-io.it



**Editore:** Ecor S.p.A.  
Registrazione del Tribunale  
di Treviso n.1205  
del 30 aprile 2004

**Direzione, amministrazione,  
redazione:** Via Palù, 23  
San Vendemiano TV  
Tel. 0438 7704

**Direttore responsabile:**  
Rossella Bertugno

**Redazione:**  
Marco Sartorato  
Gabriele Roncarati  
Alessandra Dassie

**Hanno collaborato:**  
Sergio Maria Francardo  
Matteo Giannattasio  
Nicola Michieletto  
Roberto Pinto

**Art direction:**  
www.metalli-hindberg.com

**Consulenza:**  
Franco Tagliente

**Fotolito:** Fotolito Brisotto  
Tezze di Vazzola TV

**Stampa:** Graficart srl  
Via Boscalto, 27 Resana TV

Questo numero di Valore  
Alimentare è stato stampato  
su carta Fedrigoni Arcoprint  
E.W. con fibre derivanti  
da foreste a coltivazione  
integrata sostenibile (taglio  
controllato e riforestazione).

# GLI OGM AVANZANO? FACCIAMOCI DEL BENE

## **OGM, la nuova normativa comunitaria.**

L'Unione Europea ha approvato lo scorso aprile il Regolamento Cee n.65/2004 sull'etichettatura di alimenti, mangimi, e additivi geneticamente modificati e sulla tracciabilità degli OGM: la tolleranza massima per prodotto o singolo ingrediente derivato da OGM è fissata allo 0,9%. Oltre questa soglia, la presenza d'organismi geneticamente modificati va riportata sull'etichetta.

L'obbligo di tracciabilità facilita sia i controlli attraverso la catena di produzione e trasformazione, sia una corretta etichettatura e obbliga tutti i livelli della catena distributiva a fornire informazioni. Il regolamento è il più severo del settore su scala mondiale, ma ha lacune non trascurabili: uova, carne, latticini derivati da animali nutriti con mangimi transgenici non hanno obbligo d'etichettatura, e solo fra tre anni sarà tolleranza zero – oggi è dello 0,5% – per gli OGM non autorizzati che arrivano comunque sul mercato europeo.

La normativa riguarda esclusivamente gli alimenti convenzionali: i prodotti biologici e biodinamici rispondono ai requisiti elencati nel regolamento Cee 2092/91 e non prevedono in alcun caso l'uso di sostanze transgeniche.

## **Cinque buone occasioni per farsi del bene, ogni giorno.**

Continua la campagna nazionale per le cinque occasioni quotidiane di consumo d'ortofrutta, lanciata a primavera da Aiab – Associazione italiana per l'agricoltura biologica ([www.aiab.it](http://www.aiab.it)).

«Frutta e verdura hanno un valore protettivo ormai riconosciuto da tante autorità internazionali in campo sanitario: dall'OMS alla Fao, dall'Unione Europea, con il Codice europeo contro il cancro, al World Cancer Research Fund o all'American Institute for Cancer, tanto per citare le più conosciute» – rileva Vincenzo Vizioli, presidente dell'Aiab – «Questo effetto di protezione è dato dall'enorme ricchezza, nell'ortofrutta, di vitamine diverse, sali minerali, fibre e microcomponenti a effetto antiossidante non sostituibili, secondo gli esperti, con integratori alimentari, fibre o vitamine sintetiche».

I negozi B'io hanno aderito alla campagna e parteciperanno a "Bio domenica", una giornata per imparare a nutrirci meglio, con piacere. Per informazioni, rivolgetevi al vostro negoziante.



# GLI OLI VEGETALI: IL CALORE DEL SOLE DIVENTA NUTRIMENTO

(I<sup>a</sup> PARTE)

## La natura “calorosa” degli oli vegetali

Oltre ai carboidrati, la pianta ci dispensa gli oli<sup>1</sup> che impieghiamo in cucina come condimenti. Li produce trasformando una parte degli zuccheri che si originano dal processo di fotosintesi.

Gli oli vegetali immagazzinano la luce sotto forma di calore. Sono scintille di sole che le piante raccolgono e conservano nei semi, talora, come nel caso delle olive, nei frutti. Insieme ai carboidrati, hanno il compito di nutrire la piantina quando il seme inizia a germinare.

Nelle antiche civiltà si attribuiva agli oli un elevato valore simbolico e per questo

era costume impiegarli nei riti religiosi. Un'eco è pervenuta fino a noi nell'offerta delle lampade votive e nell'unzione degli infermi. Gli appellativi dati a Gesù, Messia in ebraico e Christos in greco, hanno entrambi il significato di «unto dal Signore».

Riscaldati, gli oli vegetali raggiungono temperature molto elevate prima di andare in ebollizione (oltre i 300 gradi). Questa proprietà viene sfruttata in cucina per rendere gustoso il cibo mediante la frittura. Il calore degli oli, infatti, rende croccanti gli alimenti facendo evaporare rapidamente l'acqua dalla superficie e crea sapori e aromi trasformando alcuni degli ingredienti.

Gli oli di cui ci cibiamo – insieme ai

grassi animali – mantengono caldo il nostro corpo perché “bruciando” gli forniscono calorie (9 kcal/grammo, più del doppio degli zuccheri), ma anche perché una parte dei loro costituenti si deposita nel manto adiposo sottocutaneo sotto forma di grasso, impedendo così le perdite di calore. Queste proprietà li rendono alimenti essenziali per il nostro organismo. Non dobbiamo privarcene quindi, ma neanche abusarne. Se i depositi di grasso diventano eccessivi, non solo si diventa obesi, ma si corre anche il rischio di essere colpiti da gravi disturbi come diabete e arteriosclerosi.

## Gli acidi grassi “buoni” e quelli “cattivi”

Gli oli vegetali non contengono colesterolo. Rispetto ai grassi animali, sono più ricchi di acidi grassi “buoni”, cioè quelli insaturi (mono e polinsaturi) che tengono pulite le nostre arterie<sup>2</sup>, e più poveri di quelli saturi, i “cattivi” che invece le intasano perché aumentano il tasso dei lipidi nel sangue e l’aggregazione piastrinica (quindi, rischio alto d’arteriosclerosi e d’infarto).

Tra gli oli vegetali, quelli di cocco e di palma sono gli unici ad avere un elevato contenuto in acidi grassi saturi. Anche le margarine vegetali<sup>3</sup> sono ricche di acidi grassi saturi.

Gli oli vegetali contengono acidi grassi polinsaturi del tipo omega-6 (gli omega-3 sono invece presenti negli oli di pesce). Sono importanti per la formazione delle membrane cellulari e una loro carenza alimentare potrebbe compromettere l’integrità dello strato epidermico e del sistema nervoso.

La quantità totale di acidi grassi che si raccomanda di consumare quotidianamente ad una persona adulta è quella che assicura il 30% dell’apporto calorico totale. Per un regime di 2000 kcal (quello di una persona sedentaria), si tratta di 67 grammi così ripartiti: non più di 16 grammi per i saturi, 35 per i monoinsaturi e 16 per i polinsaturi. I dietologi consigliano di consumare 30 grammi al giorno (sono tre cucchiaini da minestra pieni) di olio d’oliva, ripartiti tra insalate e cibi cotti. In tal modo è assicurato un apporto di oltre il 60% del fabbisogno in monoinsaturi.

## Metodo di produzione e qualità degli oli

Per essere gustoso e salutare, un olio deve contenere, oltre agli acidi grassi, una molteplicità di altre sostanze (vitamina E, antiossidanti, sostanze aromatiche, fitosteroli e lecitine). Ma per produrre un olio con tali requisiti, devono essere rispettate due regole fondamentali: l’utilizzo di materia prima di qualità e l’adozione di un metodo di estrazione che non distrugga le sostanze che essa possiede. Nella produzione degli oli biologici entrambe sono rispettate a dovere, perché s’impiegano olive o semi di produzione biologica e si esegue l’estrazione a temperature non superiori ai 40 gradi (estrazione a freddo).

Nel caso degli oli di semi, c’è un altro aspetto che fa preferire quelli biologici ai convenzionali. I primi, infatti, sono ottenuti per semplice pressione a freddo seguita da decantazione e filtrazione. I secondi,

## GLI OLI VEGETALI: IL CALORE DEL SOLE DIVENTA NUTRIMENTO

(1ª PARTE)

invece, sono prodotti con un procedimento che prevede l'estrazione con solventi tossici derivati dalla benzina – l'esano è uno di questi – e una purificazione molto spinta che elimina quasi tutte le benefiche sostanze che la natura ci regala con i semi.  
*(continua nel prossimo numero)*

### Note al testo:

1 - Gli oli vegetali appartengono alla categoria dei grassi (che include anche quelli animali). Sono miscele di sostanze insolubili in acqua chiamate lipidi. I costituenti fondamentali dei lipidi sono gli acidi grassi che si distinguono in saturi e insaturi (mono e polinsaturi). A temperatura ambiente i primi sono liquidi, i secondi tendono a solidificare.

2 - Gli insaturi fanno diminuire le lipoproteine a bassa densità (LDL e VLDL) che trasportano il colesterolo "cattivo" alle arterie e aumentare quelle ad alta densità (HDL) che portano il colesterolo "buono".

3 - Gli acidi grassi insaturi possono essere trasformati in saturi mediante "idrogenazione". La produzione della margarina convenzionale si basa su questo procedimento, che però presenta l'inconveniente della comparsa di insaturi nella forma trans (deleterii, come i saturi, per le nostre arterie) e della distruzione di sostanze benefiche. Per evitare che ciò accada, la margarina biologica non è prodotta per "idrogenazione" ma mediante un arricchimento naturale in acidi grassi saturi.



**"Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari"** è il nuovo libro di Matteo Giannattasio, frutto della sua lunga esperienza di ricercatore e medico. Il linguaggio chiaro e comprensibile, unito al rigore scientifico e all'attualità dei contenuti, rendono l'opera uno strumento di conoscenza efficace sia per mamme ed educatori, che per professionisti dell'alimentazione. **Matteo Giannattasio**, medico e agronomo, è professore di Biochimica vegetale e responsabile del Master in agricoltura biologica all'Università di Napoli.



# valore.alimentare@b-io.it

**Sono Saverio Tasca, mi interesserebbe conoscere la quantità di caffeina contenuta nel burro di cacao, magari messa in proporzione con quella contenuta nel cacao in polvere e nel caffè, e l'eventuale presenza d'altri alcaloidi eccitanti. Grazie.**

*Risponde la Redazione.* La caffeina, la teobromina e la teofillina sono metilxantine – sostanze alcaloidee stimolanti del sistema nervoso dalle proprietà farmacologiche ben note –, presenti in natura in varie piante. Il burro di cacao e il cioccolato bianco non contengono caffeina, né teobromina. Una tazzina di caffè contiene in media da 50 a 120 mg di caffeina.

	Teobromina (%)	Caffeina (%)
Fave di cacao	0,8 - 1,3	0,4
Cacao in polvere	0,8 - 1,6	0,2
Cioccolato fondente	0,4 - 0,7	
Cioccolato al latte	0,2 - 0,5	

**Gradirei conoscere gli alimenti da evitare per chi come me è allergico a cipressi, acari, olivi e graminacee. L'allergia in questione provoca fastidio alla lingua e palato, bruciore agli occhi e secrezione nasale.** Sabrina Farinelli

*Risponde Matteo Giannattasio, medico e agronomo.* Per chi è allergico agli inalanti esiste la possibilità, ma non la certezza, che ci sia anche una sensibilizzazione per alcuni alimenti che danno reazione crociata con gli inalanti: in alcune persone si sono osservate reazioni crociate tra i pollini di graminacee e alimenti come pomodoro, cereali, o tra gli acari e luma-

che e crostacei. Le raccomando quindi di non decidere da sola l'eliminazione d'alimenti che lei sospetta essere causa di reazione allergica, ma di consultare un allergologo. Questi provvederà a eseguire le prove allergiche alimentari classiche mediante Prick o RAST (le prove d'intolleranza con i vari test, citotossico, vega test e chinesiologico non sono utili in questo caso) e a definire una dieta sulla base dei risultati dei test.

**Dall'anno scorso, mio figlio di tredici anni è affetto da diabete-uno insulino-dipendente. Quale tipo di dolcificante posso usare al posto dell'aspartame?** Nadia Beccari

*Risponde Matteo Giannattasio, medico e agronomo.* Il comune zucchero – il saccarosio, al quale è preferibile lo zucchero di canna integrale biologico – può essere usato, ma in sostituzione di una quantità equivalente d'altri carboidrati. Per dolcificare, si può usare il fruttosio in modeste quantità: questo zucchero, se preso in quantità eccessive, può innalzare i livelli di lipidi nel plasma, colesterolo compreso. Esistono sostanze alternative usate come additivi alimentari e preferibili all'aspartame, perché più naturali o meno sintetiche: sorbitolo (E 420), mannitolo (E 421), xilitolo (E 967), taumatina (E 957), maltitolo (E 965). La regola che vale per tutti, diabetici e non, è che non bisogna mai abusare degli zuccheri.

Scrivete a:  
VALORE ALIMENTARE,  
Casella Postale 31020 Zoppè TV  
valore.alimentare@b-io.it



# L'ENERGIA ANTICA DEL KAMUT

## Un alimento di base: il kamut

Il grano Kamut è un antenato del grano duro moderno. È nato circa sei mila anni fa nella regione compresa tra l'Egitto e la Mesopotamia, ed è arrivato immutato ai giorni nostri. È ottenuto esclusivamente con il metodo dell'agricoltura biologica: il marchio Kamut è stato registrato proprio per garantire un prodotto non incrociato e non contaminato, dalle caratteristiche originarie integre. Il chicco di Kamut è più grande del grano comune di due o tre volte, ha un contenuto di proteine superiore dal venti al quaranta per cento, contiene percentuali più elevate di lipidi, aminoacidi, vitamine, minerali, e un'ottima quantità di selenio.

## TORTA SALATA ALLA ZUCCA

### Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

300 g di farina bianca di kamut  
3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
1 bustina di lievito per cremor tartaro  
oppure lievito per dolci  
acqua tiepida  
sale  
sesamo

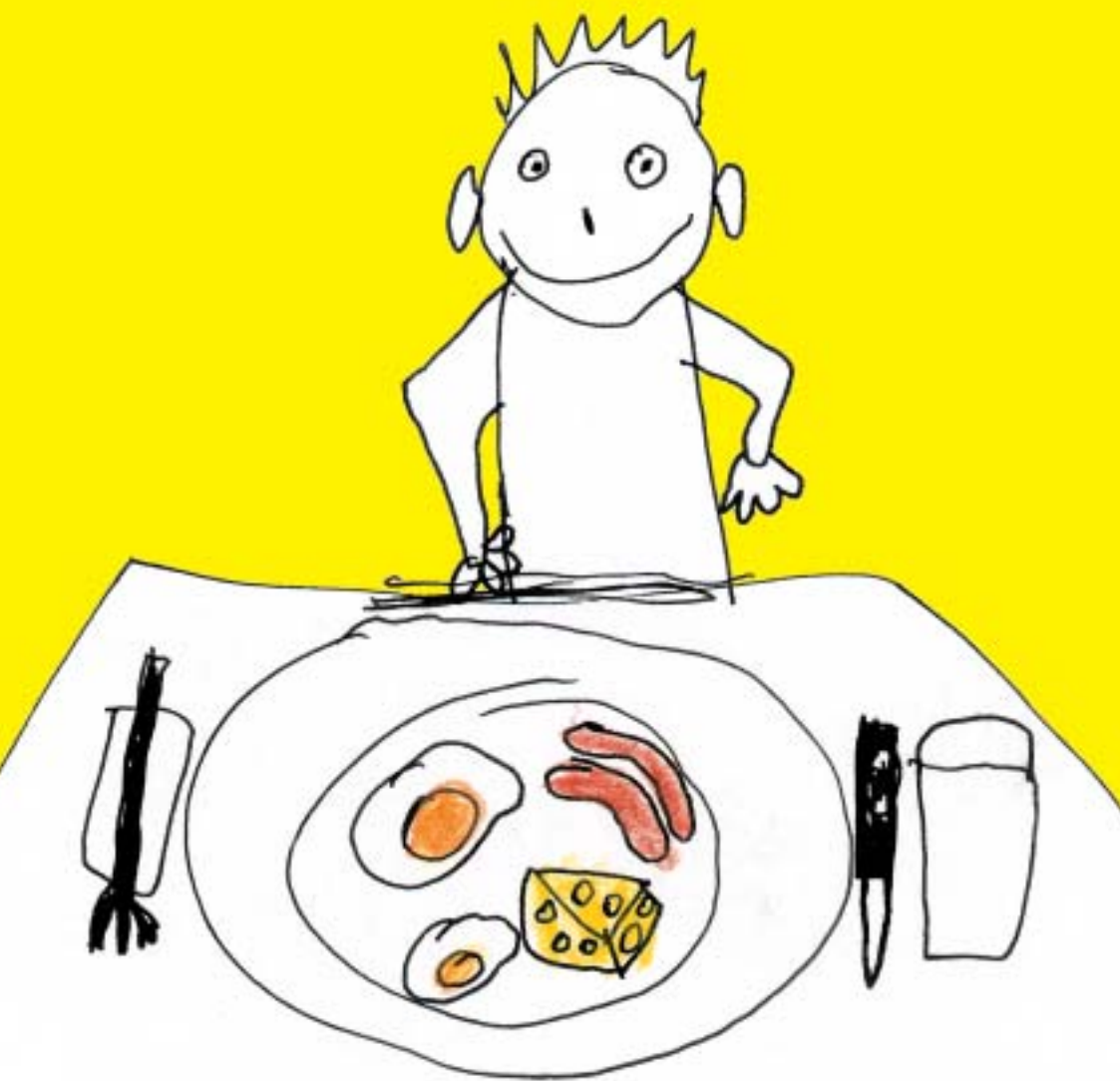
Per il ripieno:

1 patata gialla grande  
250 g di zucca pelata e pulita  
1/2 cipolla bionda  
3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
gomasio  
brodo vegetale  
sale

## Preparazione

Setacciate la farina scelta e unitela al lievito, sale e sesamo. Mescolando delicatamente l'impasto, unite l'olio e poca acqua per volta, fino ad ottenere una pasta omogenea. Tritate la cipolla e stufatela a fuoco dolce in casseruola con l'olio e acqua. Unite le patate tagliate a fette sottili, la zucca tagliata a dadini, coprite con un coperchio e stufate il tutto per 13 minuti a fuoco lento. Insaporite con sale e rosmarino tritato e unite a piacere del parmigiano o della ricotta. Tirate la pasta e foderate una tortiera precedentemente oliata e infarinata. Versate il composto di zucca e patate e livellatelo. Spolverate la superficie con gomasio o, se preferite con parmigiano grattugiato. Infornate a 180°C per 25-30 minuti. Togliete dal forno, lasciate intiepidire poi mettete la crostata su un piatto: non si inumidirà né perderà fragranza. Tagliate a fette e servire calda (riscaldata in forno) o fredda.

Ricetta a cura dello Chef Nicola Michieletto.



# SULLE PROTEINE NELLA NUTRIZIONE DEI BAMBINI

Le proteine sono il veicolo della vita e l'organismo del bambino ne ha particolarmente bisogno, ma eccedere può essere controproducente.

È noto che diminuendo il contenuto proteico nella dieta materna in gravidanza, avremo un numero totale minore di cellule grasse nel feto alla nascita: è tramite la madre che un'eccessiva quantità di proteine nel feto, e poi nel neonato, favorisce la tendenza all'obesità. Un'informazione importante viene dal contenuto proteico del latte umano: è molto basso, meno di un terzo di quanto presente nel latte vaccino.

La tendenza diffusa a nutrire il bambino con proteine d'origine animale – carne, uova e pesce – porta a superare le esigenze proteiche dell'organismo e promuove una corporeità massiccia, che porterà alla formazione di una struttura organica grossolana, espressione di uno sviluppo accelerato e innaturale dell'organismo.

Tra le proteine d'origine animale occorre distinguere. La carne e il pesce sono sostanze provenienti dal corpo degli animali; dall'uovo nascerà un intero animale, le sue proteine sviluppano una grande dinamica, stimolano fortemente la crescita e richiedono cautela nella somministrazione. Le proteine del latte invece non sono una parte dell'animale, ma sostanze con la funzione specifica di nutrire gli animali in crescita: usate a dosi ragionevoli, sono particolarmente adatte ai bimbi.

Oggi l'apporto proteico nell'alimentazione dei nostri bambini è in eccesso: un semplice vasetto di yogurt bianco contiene cinque grammi di proteine; se assunto come bevanda o come merendi-

na, magari dolcificato o associato a biscotti, la necessità di proteine dell'organismo sarà facilmente superata. L'eccesso proteico, soprattutto di proteine animali, favorisce un'azione tossica dei residui proteici non digeriti, provocando una maggiore disposizione alle malattie infettive. La riduzione di questo tipo d'apporto proteico invece, favorisce una buona difesa contro catarrhi e infezioni, indipendentemente dal problema "mucca pazza" e della presenza d'ormoni e antibiotici nei cibi animali.

L'esperienza clinica conferma infatti un aumento delle difese immunitarie su bambini passati ad una dieta a tendenza latteo-vegetariana nei primi anni di vita. Con una corretta alimentazione integrale non c'è da temere carenza proteica purché si alternino i vari cereali, un uso moderato di legumi e latticini, frutta, verdura, aromi, grassi di buona qualità, si presti attenzione ad impiegare prodotti da coltivazione biodinamica certificati Demeter: nelle colture convenzionali la salute della pianta è disturbata dalla concimazione forzata con conseguente formazione di proteine abnormi che favoriscono manifestazioni patologiche nei bambini, come allergie e intolleranze alimentari. Nel crescere un bimbo occorre attendere che abbia le forze per affrontare un nuovo alimento, quando sarà più grande potrà adeguarsi alle abitudini alimentari della famiglia.

**Sergio Maria Francardo**, medico, è membro del Comitato Tecnico Scientifico di Medicina Complementare della Regione Lombardia. Ha recentemente pubblicato il libro "I semi del futuro. Riflessioni di un medico sui cibi transgenici", per Edilibri.

64.80%

PERCENTUALE DELLE INFRAZIONI  
SU 46613 ISPEZIONI DEI NAS  
ALLE IMPRESE AGROALIMENTARI  
CONVENZIONALI NEL 2000

- INFRAZIONI PENALI = 5338 (11,45%)
- INFRAZIONI AMMINISTRATIVE = 24870 (53,35%)

3.87%

PERCENTUALE DELLE INFRAZIONI  
SU 2087 ISPEZIONI DEI NAS  
ALLE IMPRESE AGROALIMENTARI  
BIOLOGICHE NEL 2001

- INFRAZIONI PENALI = 8 (0,38%)
- INFRAZIONI AMMINISTRATIVE = 73 (3,49%)

# MA CI SI PUÒ FIDARE DEI PRODUTTORI BIOLOGICI, DATO CHE SONO PROPRIO LORO A PAGARE GLI ORGANISMI CHE LI CONTROLLANO?

Il pagamento del controllore da parte del controllato è tale per legge ed è regolato dal decreto legislativo sull'agricoltura biologica del 17 marzo 1995 n.220, che attua gli articoli 8 e 9 del regolamento CEE n. 2092/91.

Non è un'anomalia del settore biologico, né un'anomalia italiana, ma una costante in tutti i sistemi di certificazione del mondo. Il costo della certificazione IMQ è a carico delle aziende che producono elettrodomestici, così come sono gli allevatori e i caseifici che producono Parmigiano Reggiano a pagare il Dipartimento controllo qualità del Consorzio, o le cantine di Montalcino a pagare il Consorzio del Brunello. Eppure a nessuno verrebbe in mente di pensare che IMQ, per il solo fatto che a saldare la sua fattura sia l'azienda produttrice, conceda il suo marchio di sicurezza a un phon che dà la scossa, o che il Consorzio del Parmigiano Reggiano autorizzi l'uso di latte in polvere tedesco o che quello del Brunello chiuderebbe un occhio se nelle bottiglie andasse a finire del vino di origini incerte.

## Chi controlla i controllori?

Paolo Carnemolla, direttore di Fiao – Federazione Italiana Agricoltura Biologica, cui aderiscono sette organismi che controllano circa il 70% delle aziende biologiche italiane – spiega: «Gli organismi di controllo devono richiedere

e ottenere una specifica autorizzazione dal Ministero delle politiche agricole. Un comitato di valutazione verifica che l'organizzazione dell'ente garantisca l'imparzialità, che il personale ispettivo sia qualificato e non legato da rapporti professionali anche indiretti con le aziende controllate, che disponga di dotazioni tecniche, strutture informatiche e organizzative efficienti». Tutti gli organismi sono sottoposti al controllo del Ministero e delle Regioni, che periodicamente provvedono a ispezioni e a visite di verifica delle aziende controllate.

Gli organismi già attivi sono accreditati dal Sincert, l'authority italiana in materia di certificazione, che attesta la loro conformità alla norma internazionale EN 45011; mancano all'appello quelli di più recente autorizzazione: è una procedura che comporta tempi lunghi. «Al sistema di controllo pubblico si aggiunge un ulteriore controllo indipendente basato su regole riconosciute internazionalmente.» – continua Carnemolla – «Nelle commissioni di certificazione degli organismi siedono rappresentanti delle associazioni dei consumatori e di quelle ambientaliste, garantendo ulteriormente indipendenza e trasparenza. L'affidabilità del sistema di controllo italiano è riconosciuta a livello internazionale: non a caso i governi giapponese e statunitense accreditano i nostri organismi come propri certifying agents».

## E se il controllo fosse affidato ad enti pubblici?

Non sembrerebbe una cattiva idea, ma cozza con la dura realtà. Per prima cosa nelle Asl e nelle regioni mancano i tecnici in grado di ispezionare con competenza cinquantamila agricoltori biologici. Ma c'è anche un altro dato.

In Italia operano in tutto 2.593.090 aziende agricole, 85.332 ristoranti, 116.218 bar, 2.309 mense, 111.067 negozi di generi alimentari, 49.674 artigiani alimentari, di cui 23.062 fornai e 10.348 pasticcerie, 37.000 industrie alimentari. In tutto quasi 3 milioni di imprese.

Nel 2000, ultimo anno di cui è disponibile il rapporto, i Nas hanno potuto ispezionarne solo 47.757, altre 465 sono state visitate dai Carabinieri. In totale è stata ispezionata un'impresa su 62, quindi un'impresa convenzionale può aspettarsi un'ispezione ogni 62 anni.

Le ispezioni dei sette maggiori organismi di controllo per quanto riguarda il biologico nel corso del solo 2002 – i dati 2003 verranno presentati ufficialmente a settembre –, sono state oltre 56.000 su sole 46.704 aziende: una media di 1,2 visite per azienda. Secondo disposizioni concordate tra tutti gli organismi in ambito Sincert – Sistema Nazionale per l'accreditamento degli organismi di Certificazione –, la frequenza delle visite varia secondo la classe di rischio dell'azienda: ingresso recente nel sistema, esito positivo di analisi, altri punti di criticità.

## Ispezioni, analisi e risultati

Nel 2001 una campagna di 2087 ispezioni dei Nas in aziende biologiche in tutta Italia ha fatto emergere 81 infrazioni, di cui 8 penali e 73 amministrative: etichette incomplete, diciture errate e simili.

Nel 2002 i sette organismi hanno sottoposto ad analisi chimiche oltre 6.000 campioni, uno ogni 8 aziende. Le sanzioni applicate sono state in tutto circa 1.800: dal ritiro della certificazione a singole partite di prodotto per tracce di sostanze non ammesse, e in massima parte si trattava chiaramente di contaminazione ambientale, a circa un migliaio di casi d'espulsione e segnalazione all'autorità competente. In tutto la quota è del 3,85%.

Quel 3,85% è spiacevole, ma si può considerare fisiologico ed è assolutamente irrilevante rispetto al 65% d'irregolarità penali e amministrative scoperte dai Nas nelle aziende convenzionali. Più che della sicurezza dei prodotti biologici, sembra il caso di preoccuparsi di quelli "normali"...

«Prodotti biologici falsi?» – dichiarò alla stampa il compianto generale Niglio – «Ne abbiamo trovati, ma la stragrande maggioranza dei produttori biologici sono onesti, i consumatori possono stare sostanzialmente tranquilli».

Ndr: i risultati delle ispezioni Nas alle aziende agroalimentari che pubblichiamo sono i più recenti ufficialmente disponibili alla data di chiusura di questo numero di Valore Alimentare.

**Roberto Pinton**, esperto di prodotti biologici. Direttore del Consorzio Biologico per il Consumo sostenibile, cura un bollettino d'informazione sul biologico collegato al sito [www.greenplanet.it](http://www.greenplanet.it)

# VALORE ALIMENTARE

PROSSIMO NUMERO:  
NOVEMBRE/DICEMBRE 2004

GLI OLI VEGETALI: II<sup>a</sup> PARTE

AROMI E SPEZIE  
NELL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

L'AGRICOLTURA BIODINAMICA

## VALORE, DA MOSTRARE



Il raccoglitore di Valore Alimentare: un elemento d'arredo vivo che si rinnova ogni due mesi. Per conservare ed esporre tutte le schede con fantasia. Richiedetelo nel vostro negozio B'io.





# EL GUABO: BANANE BIO, AD ALTA DIGNITÀ

L'Ecuador è la più piccola repubblica andina. Le sue isole Galapagos sono meta privilegiata dell'ecoturismo, è ricca di bellezze e di risorse naturali: petrolio, gas naturale, foreste rigogliose. L'agricoltura – banane, cacao, caffè – prospera nelle pianure costiere.

È il quarto produttore mondiale di banane, ma l'accesso ai mercati statunitense ed europeo è regolato dagli interessi delle due potenze economiche: l'Ue ha favorito a lungo una maggiore importazione di banane da Africa, Caraibi e regioni del Pacifico – ex colonie di paesi europei –, le due multinazionali USA che controllano il mercato sudamericano hanno chiesto i danni. Questa disputa, detta “guerra delle banane” è iniziata nel 1994 ed è finita nel 1999 davanti al WTO, con una vittoria parziale degli USA.

Ne hanno pagate le spese i piccoli agricoltori locali: in Ecuador il prezzo per un cartone da 18 kg di banane varia da uno a tre dollari USA, il costo di produzione è di circa tre dollari. Su 4500 piccoli agricoltori, un terzo ha svenduto i propri terreni alle multinazionali o alle imprese nazionali ed è andato a ingrossare le fila dei braccianti senza diritti nelle grandi piantagioni, a poco più di un dollaro al giorno.

Il consorzio El Guabo nasce nella regione di El oro sul golfo di Guayaquil. È una realtà di dodici cooperative di piccoli agricoltori in continua crescita: i 150 soci del 2002 sono diventati 200 nel 2003. Commercializza banane fair trade e ha iniziato da anni la conversione delle sue colture al biologico, che oggi raggiunge il 20% del totale.

Ctm Altromercato assorbe il 45% di

quanto El Guabo produce per l'esportazione. Paga le banane bio 9 dollari – con in più un premio per la coltivazione bio – e 7 dollari quelle a lotta integrata. I soci ricevono dal consorzio 6 dollari per i frutti bio e 4 per quelli a lotta integrata; El Guabo sostiene il costo di tutti i materiali d'imballaggio e attraverso Promesa, unità operativa del consorzio, investe i propri guadagni in campo sociale e ambientale per migliorare la vita della collettività e di ogni singolo socio.

Tolto quanto spetta al produttore, i costi vivi e quelli d'esportazione, Promesa investe il dollaro e settantacinque che rimane in progetti ambientali e sociali: ambulatori medici, previdenza sociale, servizi, pozzi per l'acqua potabile, istruzione, e nel premio ambientale, che permette al coltivatore di coprire i costi di una produzione più rispettosa dell'ambiente.

Nel 2003 Promesa ha incassato 1.044.726,80 dollari. Il 59% è andato ai produttori – premio ambientale e previdenza sociale –; il 15,5% al premio “agroartesanale”, gestito dai 12 gruppi, che nel 2003 lo hanno usato per adeguare le strutture produttive alle norme Eurogap; il 2,5% a certificazioni bio e ricerca; il 12,5% ad assicurazioni sanitarie e infortunistiche, microcredito, istruzione; il 10,5% ha coperto i costi amministrativi di Promesa. Le banane di El Guabo si trovano nei punti vendita serviti da Ctm Altromercato.

Ctm Altromercato organizzazione non profit  
per il Commercio Equo-Solidale.  
[www.altromercato.it](http://www.altromercato.it)



## WURSTEL BIOVIDA

di BIOVIDA  
Torreano (UD)  
250g



La bontà della carne da agricoltura biologica dipende dai metodi d'allevamento. Biovida utilizza esclusivamente carne di suini da allevamenti biologici nazionali, nati ed allevati allo stato brado, alimentati solo con cereali e frutta biologici. I suini raggiungono così il peso ottimale non prima di 14-15 mesi dallo svezzamento, contro gli otto scarsi degli allevamenti intensivi. La loro carne è decisamente più matura, il sapore naturale; inoltre è lavorata in modo tradizionale, con tempi e temperature produttive altrimenti dimenticati. I wurstel così ottenuti sono compagni ideali di crauti, sottaceti, e appetitose salse.

## LAMBRUSCO GRASPAROSSA DI CASTELVETRO DOC AMABILE

dell'AZ. AGRARIA FOLICELLO  
Mazzolino di Castelfranco Emilia (MO)  
750ml



Fra tanti tipi di lambrusco, il Grasparossa DOC è quello con il corpo più pieno e presente, fatto che si può attribuire alla maturazione tardiva del suo vitigno. È un rosso frizzante dal profumo intenso, marcatamente fruttato e fragrante, dal sapore vinoso, amabile e armonico, molto gradevole. Ottimo come aperitivo, si sposa con la pasticceria secca e, per il suo carattere schietto ed esuberante, la sua vivacità e leggerezza, è ideale sia con piatti tradizionali che innovativi.

## OLIO DI LINO CRUDIGNO

di CRUDIGNO  
Perugia  
250g



Gli oli da agricoltura biologica, prodotti con una maggior quantità d'alimento non trattato chimicamente per una minore di prodotto finito, sono più salutari e ricchi di nutrienti rispetto a quelli convenzionali. L'olio di lino è la fonte conosciuta più generosa d'acidi grassi Omega3 e di proteine di facilissima assimilazione. Quello di Crudigno è pressato a freddo e, per il suo alto contenuto d'acidi grassi polinsaturi, deve essere conservato in frigo dopo l'apertura. Da consumare a crudo, entro breve tempo. Si accompagna alle proteine del latte, è ottimo condimento di patate lesse e altri ortaggi.

## OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA AGRINATURA

di AGRINATURA  
Andria (BA)  
1l



Secondo la nuova normativa, per olio d'oliva bio s'intende olio extravergine di oliva, cioè di categoria superiore, ottenuto direttamente dalle olive e solo con procedimenti meccanici. L'olio extravergine d'oliva Agrinatura è da estrazione a freddo, le olive sono lavorate appena raccolte con un sistema che evita sia il contatto con l'ossigeno, sia i rischi di ossidazione e irrancidimento. Ne risulta un olio fruttato medio, dal gusto intenso e naturale, dolce e a bassa acidità, da utilizzare in piccole quantità, sia a crudo che cotto.