



LE FIBRE ALIMENTARI: LE “SCORIE” CHE CI AIUTANO A STAR BENE

di Matteo Giannattasio

Se negli anni '70 del secolo scorso non ci fossero state le geniali intuizioni del dr. Burkitt¹, i nutrizionisti avrebbero forse continuato a considerare le fibre alimentari soltanto fastidiose scorie intestinali. Negli ultimi decenni le ricerche hanno dimostrato che queste sostanze ci aiutano a stare in buona salute. Ciò non

giustifica, però, l'invasione del mercato con prodotti industriali a base di estratti di fibre come gli integratori e gli alimenti arricchiti per la prima colazione. Ripeto per tali prodotti quanto ho già detto a proposito degli integratori vitaminici: se vi alimentate con cibo di qualità e la vostra dieta è equilibrata, non ne avete affatto bisogno.

IN QUALI ALIMENTI SI TROVANO*

Le fibre² si trovano soltanto negli alimenti vegetali. Sono abbondanti nei cereali e nei legumi, ma se ne trovano, di ottimo valore nutrizionale, anche nella verdura e nella frutta. Alcune sono insolubili in acqua (cellulosa, certi tipi di emicellulose, lignina), altre solubili (pectine³, diverse emicellulose, gomme e mucillagini). Gli strati esterni dei chicchi dei cereali (crusca) e della frutta (buccia) sono le parti più ricche in quelle insolubili.

1. Denis Burkitt, chirurgo inglese, noto per aver scoperto in Africa una forma particolare di linfoma che prese il suo nome, ipotizzò che il consumo di fibre alimentari potesse aiutare a prevenire il cancro del colon.

2. Le fibre sono sostanze complesse di natura prevalentemente zuccherina che la pianta produce soprattutto per costruire le pareti cellulari.

Negli alimenti amidacei (cereali, legumi, patata, manioca, banane acerbe) una parte dell'amido, chiamato "amido resistente", si comporta da fibra perché non è digerito.

3. Le pectine formano con l'acqua una sorta di gelatina e, per questo motivo, sono usate come addensanti nella preparazione di marmellate, gelatine di frutta e budini.

Con la cottura se ne perde una quota, la cui entità dipende dal tipo di alimento.

Le fibre non sono digerite perché il nostro intestino non possiede gli enzimi necessari, ma i microrganismi che vi albergano⁴ operano una parziale degradazione di quelle solubili producendo gas (anidride carbonica, idrogeno, metano e acidi grassi volatili) che, se eccessivi, causano gonfiore addominali.

LE VIRTÙ

Le fibre insolubili assicurano lo svuotamento regolare dell'alvo perché, assorbendo grandi quantità di acqua, rendono le feci morbide e stimolano la peristalsi intestinale. In tal modo si evita la formazione e l'accumulo di tossine, comprese quelle potenzialmente cancerogene, e si riduce il rischio di emorroidi e diverticoli⁵.

Quelle solubili riducono l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e del colesterolo. Aiutano perciò a prevenire diabete, arteriosclerosi e le malattie degenerative correlate.

Una dieta ricca di alimenti contenenti fibre riduce il rischio d'obesità, perché queste sostanze danno un senso di sazietà e riducono l'assorbimento del cibo accelerandone il transito intestinale. Inoltre, più elevato è il contenuto in fibre di un alimento, minore è l'apporto calorico.

Alcune fibre, presenti soprattutto in frutta e verdure, favoriscono lo sviluppo intestinale di microrganismi benefici come lattobacilli e bifidobatteri.

QUANTE E QUALI

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi e cereali (parte dei quali integrale) soddisfa il fabbisogno quotidiano in fibre, che per le persone adulte è di 30-35 g, cioè circa 15 g per 1000 kcal (25 g per quelle anziane o sottopeso)⁶.

Consumate fibre alimentari ma non esagerate. Evitate gli alimenti che vengono arricchiti mediante l'aggiunta di crusca, perché possono causare gonfiore intestinali e ridurre l'assorbimento di minerali come calcio, ferro e zinco.

Coloro che soffrono di colon irritabile siano cauti nel consumo di cereali integrali e legumi perché rischiano un aggravamento dei disturbi (gonfiore, coliche, diarrea o stitichezza). Evitino la crusca di frumento perché ricca di lignina, una fibra di scadente qualità che può irritare la mucosa intestinale.

A queste persone consiglio gli alimenti con minor contenuto in fibre insolubili, come avena, miglio, riso, mais e, tra i legumi, le lenticchie decorticate. Raccomando loro di scegliere le verdure più giovani (ad esempio insalatine da taglio e carotine piuttosto che lattuga e carote molto sviluppate) o le parti più interne di quelle vecchie (il cuore dell'insalata, dei finocchi, ecc.) perché meno fibrose.

4. La microflora intestinale è composta da miliardi di microrganismi, in prevalenza batteri. Forma una barriera contro i microrganismi patogeni, stimola il sistema immunitario e produce alcune vitamine.

5. I diverticoli sono sacche che si formano per indebolimento della tunica muscolare dell'intestino. Insorgono quando si segue una dieta povera in fibre.

6. Consultate a riguardo le linee guida per una sana alimentazione dell'INRAM (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) che sono scaricabili dal sito: <http://inn.ingrm.it>. Il rapporto ideale fibre insolubili/solubili è intorno a 3:1 (per 30 g, circa 22 di insolubili e 8 di solubili).

La frutta sia ben matura e sbucciata. Cachi e papaia svolgono anche un'azione benefica sulla mucosa intestinale.

Nelle fasi acute delle coliti (oggi così frequenti) e delle altre malattie infiammatorie a carico dell'intestino la dieta deve essere povera in fibre e va concordata col medico di fiducia.

COME COMPORTARSI SE SI VUOLE ARRICCHIRE LA DIETA IN FIBRE

Se decidete di passare da una dieta povera ad una ricca di fibre, fatelo gradualmente perché i batteri intestinali, prima di abituarsi alla presenza di fibre nel colon, producono grandi quantità di gas.

Per alleviare la stitichezza, assicuratevi un buon apporto di fibre consumando fiocchi d'avena, legumi, verdure come carciofi, spinaci, biette, e frutta, soprattutto fichi, prugne, uva passita, kiwi, datteri. Bevete acqua frequentemente e dedicate almeno una mezz'ora della vostra giornata ad attività fisiche. Evitate però di assumere crusca di frumento.

DIETA RICCA IN FIBRE E PRODOTTI BIOLOGICI

Se consumate cereali integrali e prodotti derivati, date sempre la preferenza a quelli biologici e biodinamici perché garantiscono l'assenza di pesticidi di sintesi nelle parti periferiche, che sono appunto quelle più ricche di fibre. Inoltre, le farine integrali utilizzate in molti prodotti biologici sono ottenute mediante macinazione con mulini a pietra e quindi assicurano la presenza di tutte le parti del chicco, compreso il germe. Non sono altrettanto buone le farine dichiarate "integrali" (sono quelle che abitualmente usa l'industria convenzionale). Sono tali per la legge, ma non per il consumatore perché sono ottenute aggiungendo crusca alla farina bianca!

Le concimazioni azotate eccessive, che si praticano di solito nell'agricoltura convenzionale, impediscono alla pianta un'equilibrata sintesi delle fibre perché inducono un'esagerato sviluppo vegetativo. Poiché nell'agricoltura biologica di qualità e in quella biodinamica si fa un accorto uso delle concimazioni, meriterebbe di essere verificata la possibilità (spetta alla ricerca questo compito) che i prodotti provenienti da questi metodi agricoli abbiano una composizione in fibre più rispondente alle nostre esigenze.

*È disponibile una tabella, redatta dall'Autore, che riporta il contenuto dei diversi tipi di fibre solubili e insolubili negli alimenti sia crudi che cotti. È utile per calcolare la quantità di fibre presente nella vostra dieta. Può essere inviata gratuitamente per posta elettronica a chi ne fa richiesta (valore.alimentare@b-io.it).

“Laudato si’,
mi’ Signore,
per sor’Acqua,
la quale è molto
utile et humile
et pretiosa
et casta.”

Dal “Cantico di Frate Sole”
di San Francesco d’Assisi

**VALORE
ALIMENTARE**

per la vita della terra
e dell'uomo

maggio/giugno 2005
bimestrale

Anno 2 Numero 8
Registrazione del Tribunale
di Treviso n.1205
del 30 aprile 2004

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.

Insieme a B'io
B'io è un progetto associativo
che riunisce distributori e punti
vendita specializzati, finalizzato
a migliorare l'efficienza e la
trasparenza nella diffusione dei
prodotti biologici e biodinamici,
a beneficio di tutte le realtà e le
persone coinvolte: dai produttori
fino ai consumatori.

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



Editore: Ecor S.p.A
Via Palù 23 S. Vendemiano TV

Direttore responsabile:
Rossella Bertugno

Comitato scientifico:
Matteo Giannattasio
Gabriele Roncarati

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

Hanno collaborato:
Corrado Bertotto
Alessandra Dasse
Sergio Maria Francardo
Punto 3
Filippo Zaccaria

Art direction:
www.metal-lindberg.com

Consulenza: Franco Tagliente

Fotolito: Fotolito Brisotto
Tezze di Vazzola TV

Stampa: Graficart srl
Via Boscalto, 27 Resana TV

RIPENSARE L'ECONOMIA PER RIPENSARE LA SOCIETÀ

di Fabio Brescacin

Amministratore delegato di Ecor SpA

L'interesse internazionale per l'agricoltura biologica e biodinamica emerse negli anni settanta quando individui singoli, che si riunirono poi in gruppi di lavoro, si avvicinarono in modo spontaneo e quasi contemporaneamente a questo tipo d'agricoltura in diverse parti del mondo.

Prima d'allora il biologico era coltivato da pochi pionieri che gravitavano intorno al mondo antroposofico, in seno al quale l'idea aveva avuto origine a Koberwitz nel 1924, con le conferenze tenute da Rudolf Steiner.

Il fiorire in quegli anni trovava terreno fertile in due presupposti sociali: si cominciavano a vedere gli effetti della scienza e della tecnica materialistica nel degrado della natura, e ciò creava le basi per una coscienza ecologica; in tutto il mondo emergeva l'esigenza di trovare forme sociali alternative al modello borghese e capitalistico che dominava il sistema di valori occidentale.

Il biologico indicava una via costruttiva per rispondere a queste esigenze.

A distanza di trent'anni lo scenario sociale è radicalmente mutato. Il modello economico comunista è crollato dimostrando le sue contraddizioni; il modello occidentale, che apparentemente ha vinto la battaglia, è di fronte ad una crisi che rischia di portarci al collasso.

Il tema del futuro sarà quindi cosa e come produrre per creare vero valore per l'uomo e la natura, ma anche con quale modello sociale ed economico.

Il modello occidentale è un modello strategico-militare, basato sull'egoismo del singolo e dei gruppi. La lotta e la concorrenza economica ne sono il motore vitale; il modello comunista, basato sulla pianificazione sociale, presupponeva l'esistenza di un senso sociale per il bene comune non ancora maturato nelle coscienze.

Un nuovo approccio dovrebbe partire dalla coscienza che le forze individuali del singolo si realizzano e si completano nella collaborazione con altri individui, e tra gruppi di lavoro con altri gruppi di lavoro; dovrebbe avere origine dalla consapevolezza che la Terra è un unico organismo economico, e che solo da uno spirito di collaborazione fraterna può nascere un sistema che realizzi il massimo bene per l'individuo, la terra e l'umanità. È l'approccio al futuro in cui crediamo: nel biologico, oltre a produrre cibo sano e a ricercare un rapporto armonico con la natura, cerchiamo un nuovo modo sociale di fare economia.

valore.alimentare@b-io.it

Ho notato che alcune confezioni di zucchero riportano la data di scadenza mentre altre no. Mi potete spiegare il motivo?
Paola, Ancona.

Risponde la redazione. Lo zucchero è uno di quei prodotti, come altri che riportiamo di seguito, per i quali l'attuale normativa vigente non obbliga l'indicazione del Termine Minimo di Conservazione (data entro la quale il prodotto conserva le sue proprietà specifiche se mantenuto in condizioni adeguate). Il Tmc viene espresso con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro".

Il produttore non è obbligato a riportare alcuna scadenza sulla confezione perché lo zucchero è un conservante naturale, ma solo il numero del relativo lotto di produzione per la rintracciabilità. Alcuni produttori, pur non essendo obbligati per legge, hanno scelto di riportare una data di scadenza in sostituzione del numero di lotto, al fine di garantire in modo più trasparente al consumatore che il prodotto è stato messo in vendita in tempi brevi rispetto alla data di produzione, e che mantiene quindi inalterate le sue proprietà organolettiche.

Ecco gli altri prodotti per i quali vige l'esenzione del termine minimo di conservazione:

- 1) gli ortofrutticicoli freschi, patate comprese, che non siano stati sbucciati o tagliati o che non abbiano subito trattamenti analoghi;
- 2) i vini;
- 3) le bevande con contenuto alcolico pari o superiore a 10 % in volume;
- 4) prodotti da forno che per loro natura sono normalmente consumati entro le 24 ore successive alla produzione, come quelli di pasticceria fresca;
- 5) gli aceti;
- 6) il sale da cucina;
- 7) gli zuccheri allo stato solido;
- 8) i prodotti di confetteria (caramelle e affini)

consistenti quasi unicamente in zuccheri, aromi, e coloranti;
9) le gomme da masticare ed i prodotti analoghi;
10) i gelati monodose.

Vorrei conoscere i titoli di alcuni libri che informano sul valore delle proteine vegetali e animali e sull'alimentazione adatta ai bambini, da 0 a 8 anni.
Letizia, Parma.

Risponde Matteo Giannattasio.
I libri che raccomando sono:

"L'alimentazione dei nostri bambini", di U. Renzenbrik. Natura e cultura editrice. Cooperativa Editrice, Alassio.

"Crisi ambientale. Debolezza immunitaria. Come nutrirci?", di U. Renzenbrik. Natura e cultura editrice. Cooperativa Editrice, Alassio.

"L'alimentazione del lattante", di P. Kuhne. Natura e cultura editrice. Cooperativa Editrice, Alassio.

"Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari", di M. Giannattasio. Aedel Edizioni, Torino.

Scrivete a:

VALORE ALIMENTARE

Casella Postale 31020 Zoppé TV
valore.alimentare@b-io.it

IL NUOVO SITO DEI NEGOZI B'IO È ON-OLINE

In www.b-io.it ti aspettano tutte le informazioni sul Progetto Trasparenza, nuova iniziativa dei negozi B'io: potrai consultare le schede informative su prodotti e produttori collegati all'iniziativa e potrai scaricare i numeri arretrati di Valore Alimentare in formato Pdf. Le notizie sulle manifestazioni promosse dai negozi B'io sono a portata di mouse nella sezione Eventi e, nella sezione Negozi, scoprirai il punto vendita B'io più vicino a casa tua.

CIVITAS

**Mostra convegno della solidarietà,
dell'economia sociale e civile.**

6-8 maggio 2005

Padova, Quartiere fieristico

Civitas è una piacevole occasione per conoscere da vicino le diverse realtà che operano nel Terzo Settore, per aggiornarsi sul mondo non profit, per incontrare un modo diverso di lavorare, di consumare e conoscere gli strumenti attraverso i quali la Società Civile si organizza.

Per informazioni:

Ethike - A.s.a. Agenzia servizi Associati

Via del Commissario, 42 - 35124 Padova.

Tel. 049 684932 E-mail: info@civitasonline.it

www.civitasonline.it

FESTAMBIENTE

Il festival della natura e del buon vivere.

dal 5 al 15 agosto 2005,

Rispeccia (Grosseto)

Dal 5 al 15 agosto, nello splendido scenario del Parco della Maremma, torna Festambiente, il festival internazionale promosso da Legambiente giunto ormai alla XVII edizione. Festambiente è uno dei maggiori appuntamenti europei dedicati all'ambiente. L'esposizione di progetti sulla protezione dell'ambiente, le mostre, i convegni, i laboratori didattici, i prodotti biologici ed ecocompatibili, la raccolta differenziata dei rifiuti sono solo alcune delle proposte del "villaggio solidale" di Legambiente. Spettacoli all'aperto, concerti, dibattiti, animazione e cinema completano l'offerta culturale, contribuendo a creare un'atmosfera piacevole, rilassata e ricca di spunti di riflessione. Per informazioni:

Festambiente-Segreteria Organizzativa,
Località Enaoli, 58010 Rispeccia (Grosseto)

Tel. 0564 48771

E-mail: info@festambiente.it

VALORE ALIMENTARE

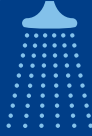
**PROSSIMO NUMERO:
SETTEMBRE/OTTOBRE
2005**

SALI MINERALI

**LE MERENDINE:
RIFLESSIONE SUI CIBI
FUORI PASTO**

LE MENSE BIOLOGICHE

**CARNE BIO: BUONA
E SANA**



nei paesi del Nord del mondo si consumano in media circa 40 litri a persona per una doccia. Per i 2/3 dell'umanità questi 40 litri sono l'unica acqua disponibile per settimana.*



L'acqua si rinnova, ma non aumenta né diminuisce



S

u un totale di circa 1.400 milioni di Km³, il 96,5% è salata; il 3,5% è dolce; i ghiacciai e gli iceberg ne trattengono circa l'1,7%



L'acqua dolce disponibile è solo l'1,8% del totale.* Questa percentuale sarebbe sufficiente per tutti gli esseri viventi, se non fosse in buona parte inquinata o sprecata.

1.600.000 mila

bambini muoiono ogni anno nel mondo a causa di malattie riconducibili all'acqua infetta (Unicef 2003).



1,3



Milioni di donne nei Paesi del Sud del mondo percorrono ogni giorno decine di chilometri per portare acqua, spesso contaminata, alla propria famiglia.

miliardi di persone non hanno accesso all'acqua potabile; altri 800 milioni di persone non hanno un rubinetto in casa.*



CONSUMI D'ITALIA

Ogni italiano consuma in media 213 litri di acqua al giorno: il 39% per bagno e doccia, 20% per i sanitari, 12% per il bucato, 10% per il lavaggio delle stoviglie, 6% per usi di cucina, 6% per il lavaggio di auto e per il giardino, 1% per bere, 6% per altri usi.



*dati OMS 2002

ACQUA, PRIMO ALIMENTO

di Filippo Zaccaria

Possiamo vivere senza cibo per 10 settimane circa, ma solo pochi giorni senz'acqua. Tutti i processi alla base della vita si realizzano sulla Terra proprio grazie all'acqua. In sua assenza non sarebbero possibili, tra le altre, funzioni organiche come: digestione, assorbimento, trasporto di nutrienti, escrezione delle sostanze di rifiuto; circolazione del sangue e della linfa; costituzione di cellule, organi, tessuti; termoregolazione; protezione del feto durante la gravidanza.

Il bisogno di acqua complessivo medio per l'adulto in assenza di sudorazione, è di circa 2700-2800 ml /die: 1500 ml fra acqua vera e propria e altre bevande, 1000 ml attraverso gli alimenti, 200/300 ml di acqua metabolica, data dall'ossidazione dei nutrienti.

L'acqua potabile deve essere incolore, insapore, inodore, limpida e fresca, con un tasso di sali non superiore a 2 g/l; i germi non patogeni non devono superare il rapporto 100/1cc. Non devono essere presenti quantità apprezzabili d'ammoniaca o nitriti. Il PH deve essere neutro, fra 6,5 e 7,4.

L'acqua deve essere rispettata, altrimenti ci avvelena.

L'acqua della vita è continuamente in moto in un ciclo di evaporazioni e condensazioni sostenuto dall'energia del sole. Sulla superficie delle terre emerse cadono circa 100.000 miliardi di tonnellate d'acqua l'anno, per uno spessore di circa 0,7m per ogni m². La sua

distribuzione non è uniforme, l'evaporazione e le precipitazioni dipendono dall'intensità delle radiazioni solari, ma anche dalle condizioni dei venti, dalla presenza di vegetazione, dallo stato della superficie del suolo e, purtroppo, anche dall'uomo detto civile.

Tutta la nostra potenza tecnologica, anziché portare acqua e quindi cibo a tutti, è servita finora a rubare quella dei vicini, degli stranieri, dei nemici, e ora anche dei figli, dei nipoti: stiamo avvelenando, in nome del profitto, l'acqua che oggi riempie le falde sotterranee, pioggia caduta alla fine dell'impero romano.

Il concetto di profitto a tutti i costi nasce da quello di una certa economia. Qualcuno dice che è economico produrre senza pagare i costi ambientali. Produrre e usare: concimi sintetici, pesticidi, diserbanti, detersivi, e una miriade di prodotti industriali inutili, vale l'inquinamento delle falde dove si trova il 97% dell'acqua dolce della Terra, dove l'inquinamento è in pratica irreversibile poiché il tempo medio di rinnovo completo è di 1400 anni contro i 20 giorni dei fiumi.

Con la nostra capacità di capire, ne comprendiamo la sua profonda struttura (HOH o H₂O), ma una carenza di spirito ci impedisce di cogliere la forma dell'acqua, così elementare, così ordinata nella sua struttura molecolare minerale, ma che vive sospinta da altro e aiuta ad ordinare qualcos'altro. Ferma, ma in continuo movimento. Lo spirito dell'acqua potrebbe essere la nostra salvezza. Se siamo esseri viventi è anche merito dell'acqua, che attraversa il nostro corpo.

DIRITTO ALL'ACQUA, DIRITTO ALLA VITA

di Rossella Bertugno

Il diritto umano d'accesso all'acqua potabile è stato affermato per la prima volta nella Carta Europea dell'acqua di Strasburgo del 1968. Ribadito nella Conferenza Onu di Mar de la Plata nel 1977, è lentamente mutato nel corso del tempo, e delle successive dichiarazioni ratificate dalle istituzioni internazionali, fino a trasformarsi in "bisogno vitale" nella risoluzione del Forum mondiale sull'acqua del 2000, all'Aja.

La dichiarazione dell'Aja è nata dal rifiuto dei rappresentanti governativi dei 118 paesi presenti di riconoscere l'accesso alla risorsa come un diritto inalienabile.

Molto ha contato allora la rigida posizione di alcune fra le nazioni più ricche sostenuta dalle poche, ma potenti multinazionali, che dietro varie etichette controllano il mercato dell'acqua in bottiglia e premono con successo, in Italia e nel mondo, per controllare fonti attualmente di gestione pubblica.

L'acqua è stata causa di molte guerre in passato. Oggi i grandi fiumi di confine sono oggetto di controversie in India e in Africa, ma anche fra Usa e Messico, che si contendono il Colorado e il Rio Grande. Molte nazioni condividono fiumi e laghi che sono le uniche risorse per il loro rifornimento idrico.

L'acqua pulita, buona da bere, diminuisce sul pianeta ed è destinata ad assumere un valore politico ed economico superiore a quello del petrolio.

Acqua: "diritto" o "bisogno". In questi due termini, affini solo a prima vista, si scontrano gli opposti sistemi di pensiero espressi negli ultimi anni nei forum delle istituzioni internazionali da una parte, e nei Social forum dall'altra: per i primi l'acqua è bene universale

(come ribadito dall'Onu anche nel 2002), ma può essere "gestita" da privati; per i secondi la gestione privata maschera il possesso di una risorsa vitale e strategica a vocazione pubblica.

Di fatto, affermare che l'accesso all'acqua è un diritto vuol dire che è responsabilità di tutti – e quindi delle autorità pubbliche – garantire le condizioni materiali perché nessuno ne sia escluso. Sostenere che l'acqua è un bisogno – che è riconosciuto solo se ha un valore economico di scambio – esclude automaticamente "chi non può" dalla possibilità d'accesso alla risorsa. Il principio del bisogno riduce l'uomo a "consumatore" privo di diritti, se non paga, ma anche di doveri umani e sociali. L'acqua diventa, come già l'alloggio, la salute, il lavoro, un ex diritto, in voga in occidente nei lontani anni settanta.

PER SAPERNE DI PIÙ

I libri:

"Del diritto alla buona acqua", a cura della Fondazione Roberto Franceschi, Milano
Potete richiedere a Cevi – Centro di volontariato internazionale, Udine: "Acqua fonte di democrazia", a cura di M. Moretuzzo, A. Tosolini e D. Zoletto, Ed. Emi, Bologna
"Fuori i mercanti dall'acqua", a cura di Marco Manunta, MC Editrice, Milano
"Acqua bene comune dell'umanità" (CD Rom), e altro materiale sul tema.

Web:

Situazione internazionale, iniziative e campagne a sostegno del diritto umano all'acqua:

www.cipsi.it/contrattoacqua/home/

www.cevi.coop

www.fondfranceschi.it

In inglese:

www.internationalwaterlaw.org

Situazione italiana:

www.l1pp.it/risorseidriche/risorseidriche.htm

IL RISPARMIO IDRICO DOMESTICO

di "Punto 3 – Progetti per lo sviluppo sostenibile"

PER UTILIZZARE L'ACQUA SENZA SPRECHI:

Meglio la doccia del bagno

Un bagno in vasca richiede fino a 4 volte più acqua di una doccia.

Attenzione al WC

In Italia si usa acqua potabile per il getto del WC. Esistono nuove cassette che permettono di regolare la quantità d'acqua ad ogni scarico. Se non vuoi cambiare la tua, puoi utilizzare meno acqua con lo stesso risultato. Inserisci nella cassetta una bottiglia chiusa, piena d'acqua: ne risparmierai un litro e mezzo per scarico.

Verifichiamo periodicamente l'impianto domestico

Basta chiudere tutti i rubinetti e controllare il contatore: se non gira, non ci sono perdite d'acqua. Se fosse posto in un pozzetto stradale, installa un manometro. È uno strumento economico che misura la pressione dell'acqua e ti permette un controllo puntuale sull'impianto idrico.

Laviamo l'auto con un secchio

Risparmierai fino a 150 litri d'acqua per volta. Un secchio d'acqua insaponata e uno o due di acqua pulita per sciacquare l'automobile possono essere sorprendentemente efficaci.

Frutta, verdura e piatti

Lava la frutta, la verdura e i piatti lasciandoli prima ammollo. Ne risparmierai tanta e avrai lo stesso risultato.

Inseriamo riduttori di flusso in rubinetti e doccia.

I riduttori di flusso, piccolissimi e facilmente applicabili a tutti gli erogatori, fanno

risparmiare circa il 40% d'acqua: miscelandola con particelle d'aria creano un getto molto confortevole ed ugualmente efficace. Nel caso di acqua calda, risparmierai anche l'energia per riscaldarla.

QUANTO COSTA?

Gli interventi consigliati prevedono soprattutto cambiamenti di abitudini. Un piccolo investimento è invece richiesto per le cassette del water e i riduttori di flusso. Le prime, ormai di uso comune, costano come quelle a flusso unico: circa 50 euro. I riduttori di flusso per rubinetto costano due euro, quelli per la doccia nove euro (il kit "bagno più cucina", tre da rubinetto e uno da doccia, costa 13,50 euro).

Punto 3 è una società di Ferrara che realizza progetti per lo sviluppo sostenibile. Organizza per conto di enti locali e associazioni:

- Le Serate di Ecologia Domestica*, veri e propri incontri pubblici per informare la cittadinanza su come ridurre i propri costi legati alle utenze, beneficiando anche l'ambiente;
- Gli "Eco-gazebo", che hanno le stesse finalità, ma cercano di divulgare i contenuti in fiere di paese, feste, assemblee, dove è maggiore la presenza di persone.
- Gli sportelli informativi "Sportello Ecoidea" – il primo è già attivo presso la Provincia di Ferrara –, per sostenere i cittadini nelle azioni volte a migliorare la qualità dell'ambiente urbano.

Per ulteriori informazioni:

www.punto3.info

Il risparmio idrico sul web:

Aspetti tecnici: www.acqualab.it

Consigli per risparmiare: www.provincia.fe.it/ecoidea

Riduttori di flusso: www.commercioetico.it/ridutflusso



DELLE STRADANELLE
TERNOLI
SACL. NON
S.G.S. STABILE
FS
A17993

SOLE

RAGA-DOLUMITI-BARCEL
CAPRI-MADRID-PROVENZI
PALERMO-NEW YORK-VEI
ARACAS-PATAGONIA-DU
PRO-ATENE-CITTA DEL
COZIA-MOSCA

CONSIGLI PER VIVERE AL MEGLIO I VIAGGI D'ESTATE

di Corrado Bertotto

Arriva l'estate, aumentano le occasioni di viaggio. Per molti italiani le agognate vacanze sono ormai da anni l'occasione per raggiungere anche mete lontane, dove clima e habitat sono spesso molto diversi dal nostro. Preparare un adeguato kit da viaggio ci permette di affrontare e risolvere i piccoli inconvenienti che possono capitare in certi frangenti.

Un kit da viaggio veramente utile, è bene ricordarlo, consta essenzialmente di due parti: una serie di prodotti che può variare secondo la meta, il tipo e la durata del viaggio, e una parte ulteriore che è legata invece alle condizioni di salute del viaggiatore, alla sua età e ad eventuali patologie preesistenti, inclusa l'eventuale terapia in atto.

Soprattutto per la seconda parte, il consiglio del vostro medico di fiducia è indispensabile. I pazienti di medici antroposofi possiedono spesso una piccola farmacia domestica. Da questa possono essere utilizzati diversi presidi anche in vacanza.

È importante preparare una quantità di rimedi adeguata, non è raro che in vacanza

il fabbisogno di medicinali possa per diverse ragioni addirittura aumentare.

L'elenco che segue non ha certo carattere di completezza, può però guidarvi nella preparazione del vostro kit da viaggio, in accordo con le vostre esigenze ed esperienze precedenti.

In generale è sempre meglio portare con sé rimedi che si conoscono.

Il consiglio del vostro medico o farmacista di fiducia è, una volta di più, prezioso.

A elementi di base come cerotti (anche di carta), bende, garze, forbici, disinfettante, termometro, possiamo aggiungere:

PRIMA DI PARTIRE VERIFICATE SEMPRE:

- Le condizioni climatiche del paese da raggiungere.
- Eventuali vaccinazioni obbligatorie o consigliate. In questo caso chiedete consiglio al vostro medico di fiducia.
- Le condizioni igieniche nel paese e del tipo di viaggio (sacco a pelo, hotel, o altro).
- La copertura assicurativa sanitaria.



- una pomata alla Calendula per curare piccole ferite, escoriazioni ed infiammazioni cutanee: favorisce la cicatrizzazione;
- fazzolettini umidi all'Arnica o una pomata all'Arnica.

Sono utili come primo soccorso nei traumi contusivi, e nel caso della pomata anche per distorsioni e dolori muscolo-articolari.

Le eventuali ferite vanno pulite, disinfettate, trattate eventualmente con Calendula e coperte subito; cambiate spesso la medicazione, soprattutto in viaggio.

La protezione solare è indispensabile. Scegliete un fattore protettivo adatto al vostro tipo di pelle, ricordando che a bambini e anziani serve un fattore protettivo maggiore; portatevi anche un gel, una pomata o la diluizione per uso esterno di Arnica ed Ortica, è un prodotto fondamentale per curare ustioni, scottature e punture d'insetto.

Includete nel kit qualche prodotto di aiuto per influenza, infreddature o tosse a base di radice di Bryonia e d'Eucalipto, oppure con dosi omeopatiche di Aconito o di Fosforo, o ancora, di Ferro.

Un rimedio omeopatico a base di Apis (il veleno d'ape) e Belladonna per le infiammazioni non deve mancare. Per scegliere ogni

medicamento affidatevi come sempre al vostro farmacista o medico di fiducia.

Possono essere d'aiuto per malessere, spaventi e debolezza Gocce di Spirito di Melissa, mentre combattono inappetenza e nausea le gocce ricche di sostanze amare come la Genziana, il Cicorio o l'Imperatoria, oppure la Nux vomica omeopatica.

Se viaggiate con i bambini, vi ricordo le gocce otologiche di Levistico per il mal d'orecchi, i globuli di Belladonna e Camomilla per le coliche intestinali ed un collirio all'Eufrasia per le congiuntiviti.

L'uso dei rimedi omeopatici non è semplice e richiede sempre la competenza e la preparazione del medico, ma l'utilizzo di una piccola scelta di medicinali tratti dal mondo minerale, vegetale ed animale come quelli suggeriti, in potenze decimali e in situazioni particolari e circoscritte, può essere molto efficace.

Non dimenticate di portare con voi anche un prodotto da bagno rinfrescante – per esempio al limone – e un olio per massaggi all'Arnica con cui frizionare di sera gli arti indolenziti, o una lozione di rame e prugnolo per le gambe pesanti.

Accertatevi sempre che i prodotti che

porterete con voi non siano scaduti e conservateli, quando non diversamente specificato, al buio ed al fresco.

GODIAMOCI IL SOLE SENZA RISCHI

La raccomandazione assoluta è di esporsi al sole in maniera responsabile per approfittare al meglio, con il corpo e l'anima, dei suoi doni.

Una pelle bruciata più volte dal sole perde di tono e d'elasticità, invecchierà prima e sarà più esposta a danni anche irreversibili.

Il fattore di protezione va scelto in base al tipo di carnagione. Persone di carnagione chiara – bionde o rosse di capelli –, bambini ed anziani hanno bisogno di una crema con fattore di protezione 15, meglio se più alto.

I filtri di origine minerale sono indicati soprattutto per lattanti e bambini – in queste fasi della vita fegato e sistema immunitario

non sono ancora maturi – perché evitano loro un assorbimento elevato di sostanze sintetiche.

Per prevenire inconvenienti: indossiamo un cappello e occhiali da sole adeguati – con protezione dai raggi UV –; non prendiamo il sole tra le undici e le quindici; spalmiamoci la crema solare senza dimenticare naso, orecchie e labbra almeno venti minuti prima di prendere il sole, e poi più volte al giorno; sempre, dopo aver sudato o fatto il bagno. Dopo una giornata di sole si deve reidratare la pelle. Utilizziamo le proprietà emollienti e lenitive di un bagno rinfrescante al limone, di un doposole all'Aloe vera, spalmando sulle parti più arrossate un gel di Arnica ed Ortica.

Corrado Bertotto, medico antroposofa, vive e lavora tra Torino e Trento.

I SOLARI LAVERA

Il sole è fonte di luce, di vita, di piacere ed è uno degli elementi vitali alla base della nostra esistenza.

Godiamoci gli effetti benefici del sole, preveniamo quelli negativi e aiutiamo la pelle ad abbronzarsi senza problemi. Per questo è indispensabile l'utilizzo di solari a base di sostanze filtranti in grado di assorbire o schermare la radiazione UV.

Lavera è l'azienda tedesca che ha introdotto per prima, e usa da più di dieci anni nei suoi prodotti, la protezione solare al 100% minerale. I solari Lavera sono privi di filtri sintetici.

Ottenuti con ricette innovative e con l'uso di un particolare principio attivo ricavato dal lievito, coprono tutte le esigenze, anche dei bimbi e dei soggetti allergici.

Family spray solare SPF 15
Protezione solare con erogatore spray per ogni tipo di pelle.
100% minerale
Valore pH: 5,0-5,5

Spray naturale con protezione UV 15. La leggera micro-emulsione protegge tutta la famiglia. I raggi UVA/B/C sono schermati e la pelle è protetta contro ustioni, invecchiamento e danni da esposizione solare.

Latte solare spray colorato per bambini SPF 25
Resistente all'acqua, scudo contro i raggi UVA, UVB e UVC, protezione 25.
100% minerale
Valore pH: 5,0-5,5

Proteggere i bambini dall'esposizione al sole è più facile per noi e divertente per loro. Grazie alla naturale colorazione verde, le parti del corpo già trattate si distinguono da quelle ancora prive di protezione. La colorazione sparisce a completo assorbimento del prodotto.





LA FRUTTA: NUTRIZIONE E PIACERE

Pensare agli alimenti in ordine d'importanza evoca subito l'immagine del pane, della pasta, poi quella di verdure ed ortaggi, poi quella della carne, del latte e dei suoi derivati e probabilmente, in fine, della frutta. Ma la frutta è così poco importante nella nostra dieta da essere messa all'ultimo posto?

CONSUMO E PRODUZIONE IN ITALIA

Alcuni dati attribuiscono agli italiani una diminuzione del consumo di frutta negli ultimi due anni pari al 5%. In realtà in Italia si consuma più frutta che in altri paesi europei, soprattutto perché il nostro paese ne produce moltissima: siamo tra i primi produttori mondiali di uva da tavola, kiwi, pesche e nettarine, pere, agrumi e mele.

Gli adulti tra i 25 e i 55 anni si avvicinano alla frutta con riluttanza, considerandola un alimento necessario solo a bambini ed anziani, mentre dal punto di vista alimentare è davvero importante per tutti assaporare la bontà di un frutto maturo.

I BENEFICI DELLA FRUTTA

Con la frutta fresca ingeriamo una buona quantità d'acqua, che ne costituisce l'80-85% del peso. È cosa di grande utilità, per garantire all'organismo un corretto ricambio idrico. Mangiare una mela ci fornisce molte sostanze benefiche e l'equivalente di un bel bicchiere d'acqua, mentre una fetta d'anguria di 700 grammi ce ne fornisce mezzo litro, insieme a zuccheri semplici come il fruttosio e il glucosio. Da ricordare: è meglio non bere dopo aver mangiato frutta, non serve e può provocare problemi digestivi.

La frutta apporta fibra, preziosa per la fisiologia dell'apparato digerente, vitamine, sali minerali e composti bioattivi detti fitonutrienti. Nonostante ogni singola sostanza sia importante nello sviluppare azioni protettive, le più avanzate ricerche scientifiche evidenziano come l'effetto benefico sulla nostra salute derivi dall'insieme delle componenti in essa contenute, più che dalla presenza dell'una o dell'altra. Mangiare frutta aiuta anche a prevenire diverse patologie – alcuni tipi di tumore e malattie cardiovascolari –, e cosa solo in apparenza futile, ci rende belli.

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E FRUTTA CONSERVATA

Itrasporti a temperatura controllata e i sistemi di conservazione permettono di avere alcuni tipi di frutta sulle nostre tavole tutto l'anno. Le esigenze di mercato portano però a raccogliera immatura, perché duri di più; il frutto raccolto in questa fase si definisce "deverdizzato".

La frutta raccolta dalla pianta nell'orto di casa, pronta per essere mangiata, anche se meno "bella" perché non trattata, è spesso più buona di quella acquistata, per sapore e sostanza. Se abbiamo un giardino, valorizziamolo piantando qualche albero da frutto, magari di varietà rustica e antica, contribuiremo anche a mantenere la biodiversità. Se, come i più, non abbiamo questa fortuna, scegliamo frutti di stagione e di produzione locale: minore la distanza dal campo al piatto, maggiore la qualità del cibo sulla nostra tavola.

QUANDO MANGIARLA

In linea di massima è più soddisfacente mangiare la frutta lontano dai pasti. Dà

un certo senso di sazietà e fa bene, non ha grassi, frutta secca a parte, ed è priva degli zuccheri raffinati di tante merendine in commercio.

Il consumo a fine pasto è permesso, ad esempio, per l'ananas perché contiene bromelina, una sostanza con proprietà digestive che rende assimilabili le proteine più complesse della carne e del pesce.

COTTA O CRUDA?

Meglio cruda, conserva una maggior quantità di vitamine; la frutta cotta è più digeribile e facile da deglutire, ma ha meno valore nutrizionale.

In certe ricette la frutta è ingrediente a pieno titolo di primi, secondi piatti, in cottura o cruda in insalata, come arancia e avocado che, conditi con olio e sale ne fanno ottimamente le veci.

Questa scelta culinaria dipende dal fatto che gli acidi organici – acido ascorbico, citrico –,

di cui sono ricchi alcuni frutti, tendono a “sgrassare” alcuni piatti particolarmente ricchi di condimento, riequilibrandoli. In più la frutta non è solo nutrimento, ma dona gusto, profumo, colore, oltre al piacere di arricchire gli altri cibi senza appesantirli.

FRUTTA TROPICALE

Il frutto più consumato nei Paesi industrializzati è la banana, molto ricca di zuccheri, fibre e sali minerali utili come il potassio. Una banana da agricoltura convenzionale – come gli altri frutti così coltivati – subisce però molti trattamenti con prodotti chimici di sintesi per resistere all'attacco di marciumi e insetti. Scegliere frutta da agricoltura biologica difende la nostra salute, quella degli agricoltori e di tutta l'umanità. I negozi bio offrono banane e spesso altri frutti esotici del Commercio equo e solidale. Preferiamoli a quelli in vendita altrove, ci faremo del bene e aiuteremo un'economia più sana a crescere, da noi e nel Sud del mondo.

Alcune sostanze benefiche della frutta

Frutta	Componenti	Proprietà
kiwi, agrumi, acerola, camu-camu	vitamina C	antiossidante, immunostimolante
avocado	vitamina E	detta della “fertilità”; antiossidante, epitelio protettrice
agrumi	folati	intervengono nell'accrescimento delle cellule e nello sviluppo cerebrale
banane	potassio	interviene nella trasmissione nervosa, nel regolare l'equilibrio acido-base e il bilancio idro-salino
frutta in genere	fibra, pectine	riduce la stitichezza
frutta a polpa gialla/arancione	α e β carotene	vitamine della vista e della fertilità; proteggono pelle ed epiteli
arance	β -criptoxantina	azione simile all' α e β carotene
mele, agrumi; pesche, fragole	flavonoidi	pigmenti: sostanze dal giallo all'arancio, dal rosso al porpora; proteggono dai radicali liberi
frutta a bacca rossa (mirtilli)	antocianine	contrastano i radicali liberi; proteggono i capillari
mele	quercetina	antiossidante, antistaminico, antinfiammatorio

LA FRUTTA NELLA NUTRIZIONE DEL BAMBINO

di Sergio Maria Francardo

Frutta e verdura contengono buone quantità di potassio e ridotte quantità di sodio. Ed è proprio un'alimentazione più povera di sodio e più ricca di potassio la più indicata per ottenere una migliore integrazione del calcio nello scheletro, così importante per il bambino.

È di fondamentale importanza aiutare il bimbo sin da piccolo a mangiare la frutta, inserendola nelle abitudini quotidiane. In caso contrario non introduciamo le forze richieste dall'organismo per soddisfare le sue esigenze e disubbidiamo ad una legge intuitiva che ci dice che dobbiamo cercare di nutrirci in accordo con il mondo vegetale.

Vale, anche in questo caso, la regola della moderazione e della misura. Le rosacee, frutti con il nocciolo legnoso, contengono sempre traccia d'acido cianidrico; esso manifesta la sua presenza rendendo la polpa di questi frutti poco compatibile con l'acqua. Albicocca e susina sono le più innocue, con le pesche occorre avere cautela – se ne abusiamo danno uno spiacevole gonfiore di stomaco –, ma in piccole dosi sono un alimento che proprio per la presenza dell'acido cianidrico svolge una funzione antivermi utile ai bambini. Spesso i bimbi, dopo averne mangiate molte, bevono acqua correndo il pericolo di fare una brutta indigestione. Le più rischiose in questo senso sono le ciliegie. La frutta con il nocciolo (drupacee) non si dovrebbe mangiare ai pasti principali, mentre si rivela utile lontano dai pasti in quantità moderate. D'estate consiglio albicocche o pesche al mattino, da sole, o a metà pomeriggio per purificare il sangue o anche per superare un problema di stasi intestinale. La frutta è utilissima, ma in piccoli quantitativi,

perché è la qualità in essa presente che agisce nell'uomo. La sostanza che provoca le note allergie alle fragole è una proteina, indice di un composto vitale molto attivo, anche se in dosi ridottissime. La stessa proteina, se usata bene tende a stimolare l'attività epatica: il farmaco per eccellenza usato nella cura del fegato nella medicina antroposofica è fatto di foglie di fragola e di vite.

La natura ci offre un frutto della famiglia delle rosacee anche per la merenda del mattino. C'è tutto l'anno, ma d'inverno è la regina della tavola: è la mela, frutto ideale per la merenda scolastica.

Occorre però recuperare i meravigliosi frutti che sono stati abbandonati da un mercato prigioniero della superficialità e dell'esteriorità, a discapito della qualità. Alcune mele italiane, accantonate a favore delle varietà più commerciali, sono molto più adatte all'inverno e al nostro clima e sono molto più ricche di vitamina C. Mi piace sottolineare quello che nei laboratori di chimica non è recepito: la vitamina C, sviluppata da una pianta che cresce in una zona collinare o montana del nord, ha un valore formidabile per l'organismo che vive in questo clima. In questo caso basta una buona mela per avere sufficiente vitamina C quotidiana e, per di più, una mela non costa certo più di tante merendine che non hanno alcun legame, né con la stagione, né con la terra in cui viviamo.

Sergio Maria Francardo, medico, è membro del Comitato Tecnico Scientifico di Medicina Complementare della Regione Lombardia. Ultima opera pubblicata: "Medicina Antroposofica familiare. Riconoscere ed affrontare le malattie più comuni", Edilibri. Tutto quello che vorreste sapere sulla Medicina antroposofica e che non avete il tempo di chiedere al vostro medico.

COSA PENSI DI “VALORE ALIMENTARE”?

Care lettrici, cari lettori,

vi proponiamo un questionario per esprimere il vostro parere sul nostro lavoro. Vi prenderà pochi minuti e ci aiuterà a conoscervi meglio e a darvi un servizio sempre migliore, in linea con le vostre esigenze d'informazione.

Potete consegnare il questionario compilato al vostro negoziante, inviarlo via fax al numero 0438 770447, oppure in busta chiusa, indirizzata a Valore Alimentare, Casella Postale 31020 Zoppè TV. Se preferite, inviateci una e-mail con le sole risposte nell'ordine indicato all'indirizzo info@b-io.it

Grazie per la preziosa collaborazione,
la Redazione.

COSA PENSI DI “VALORE ALIMENTARE”?



A) Ho conosciuto Valore Alimentare:

- nel mio negozio B'io di fiducia
 tramite un amico
 altro _____

F) Ne aggiungeresti altri?

- sì no

G) Se sì, quali?

B) Lo ritiro regolarmente nel mio negozio B'io di fiducia:

- sì no altro _____

H) Scrivi i tuoi suggerimenti alla redazione.

C) Esprimi il tuo giudizio su ogni rubrica.

Legenda valutazioni:

- 1 - insufficiente 2 - sufficiente
3 - buono 4 - ottimo

Rubrica	Chiarezza espositiva	Utilità degli articoli
Il Bio in cucina		
A misura di bambino		
Alimenti e salute		
La vostra posta		
Pratiche sostenibili		
Salute e bellezza		
Editoriale		
Bionotizie		

I) Mi piace conservare le schede che mi interessano:

- sì no

L) Ho acquistato e uso il raccoglitore:

- sì no

I TUOI DATI

Nome _____

Cognome _____

Via _____ n. _____

Cap _____ Città _____

Telefono _____

E-mail _____

Età* _____ Sesso* M F

Titolo di studio* _____

I dati contrassegnati con (*) sono obbligatori, gli altri facoltativi.

Ecor S.p.A. titolatore del trattamento, garantisce la massima riservatezza dei dati forniti, che non verranno comunicati a terzi, verranno trattati all'interno dell'azienda solo dagli incaricati di Valore Alimentare e/o del negozio B'io di fiducia, e serviranno esclusivamente per valutare il gradimento della rivista Valore Alimentare da parte dei nostri lettori, al fine di migliorarne la qualità editoriale. L'interessato inviando il questionario debitamente compilato, esprime il consenso al trattamento indicato e potrà in ogni momento richiedere gratuitamente la rettifica o la cancellazione dal nostro archivio elettronico, come previsto dall'art. 7 del d.lgs. 196/03, comunicandolo a Ecor S.p.A. Via Patù 23, Zoppè di San Vendemiano TV.

D) Con lo stesso criterio fai una valutazione generale di Valore Alimentare.

- 1 2 3 4

E) Quali sono gli argomenti che vorresti fossero trattati maggiormente?



I TRENT'ANNI DI ATTIVITÀ DELLA COOP. ALCE NERO

Scrivere dell'esperienza di Alce Nero è raccontare un pezzo di storia dell'agricoltura biologica italiana. Se esiste il settore dell'agricoltura biologica con le sue 50.000 aziende in Italia, con quasi un milione di ettari coltivati nel rispetto dell'ambiente su una superficie agricola totale di circa 15 milioni di ettari,

è anche merito del lavoro di persone come Gino Girolomoni, che hanno creduto e saputo guardare avanti in modo diverso, con coraggio. Il brano che segue, pieno di sentimento, è scritto da Gino Girolomoni, fondatore insieme con altri soci della Coop. Alce Nero. Un'occasione per conoscere e condividere i valori su cui la cooperativa è nata e cresciuta nel tempo.

GLI INIZI, I VALORI

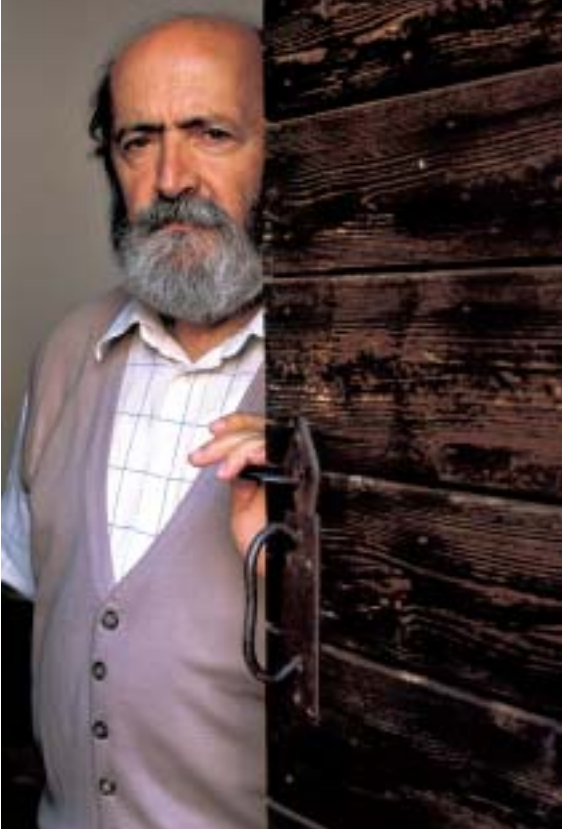
di Gino Girolomoni

In questi giorni ho rivisto le immagini del vecchio monastero in rovina e tra queste un unico luogo: il refettorio, con porte e finestre ed un tetto sopra ridotto in modo tale che solo un muratore d'Isola del Piano, Alfio, l'unico, ebbe il coraggio di metterci le mani.

Era la nostra casa. Non c'era l'energia elettrica, né l'acqua corrente e ci riscaldavano il camino ed una stufa. Anche la strada per arrivarci non era facile da percorrere. In una foto mi ritrovo nella stalla a mungere mucche piene di latte ed in un'altra con un trattore che traina un carro di fieno con intorno mezzo metro di neve. In un'altra ancora ho rivisto gli amici protagonisti dell'avventura intorno ad una tavola imbandita, che mia moglie riusciva a tenere sempre sufficientemente fornita per l'abbondante appetito di tutti, in quegli anni giovanili.

Una profonda emozione mi ha suscitato

il rileggere uno scritto del 1973 in cui rievoco la vita della mia infanzia nel dopoguerra, con i mestieri, i gesti quotidiani, i protagonisti di un mondo contadino che durava da quando Caino si mise a coltivare, dopo i millenni della caccia, della raccolta e della pastorizia. Ringrazio il Signore, sempre, di avermi fatto nascere nel mezzo di quella straordinaria esperienza umana che è la storia degli antichi contadini. Perché dico antichi? Perché quelli di oggi – eccezion fatta per chi pratica agricoltura biologica e per i pastori delle colline e delle montagne – non li considero appartenenti a quella tradizione, forse hanno cambiato il cuore. Sono contento del lavoro che sono riuscito a fare con la Cooperativa Alce Nero, ma ho il coraggio di guardare la realtà che considero quella che, sempre in quegli anni, mi descrisse Guido Ceronetti in alcune pagine di straordinaria e potente bellezza: "Andare per campagne non è più una gioia. Improvvisamente qualcosa è cambiato in un paesaggio che non cambiava da quattromila anni, quello delle terre coltivate, e l'anima dell'uomo si è rattristata". È dolorosamente vero, ma siamo consapevoli che l'agricoltura biologica e biodinamica sono la cura per queste profonde ferite.



ALCE NERO OGGI

La cooperativa ha sede ad Isola del Piano, in provincia di Pesaro, in un territorio bellissimo caratterizzato da colline coltivate a grano duro e farro interrotte da boschi, un paesaggio che rende l'idea di agricoltura biologica una realtà concreta.

Il pastificio è stato costruito sulla sommità di un colle, a 600 m. sul livello del mare. Averlo realizzato in aperta campagna, dove da trent'anni si pratica agricoltura biologica e dove è possibile servirsi dell'acqua pura dalle sorgenti del luogo, è uno degli aspetti positivi che consentono di ottenere un prodotto eccellente. Qui si produce la pasta utilizzando impianti che essiccano tra i 40° e i 70° C. L'essiccazione a media-bassa temperatura prevede circa 10 ore per la pasta corta e fino a 27 ore per la pasta lunga. La lentezza del processo mantiene nella pasta un più elevato valore nutrizionale.

LA GAMMA

Con il termine "Viriditas", Ildegard Von Bingen, celebre badessa del Medioevo tedesco, definiva così la vitalità delle piante e dei semi: "La verde forza vitale genera le gemme e dalle gemme il frutto. Tutte le creature hanno qualcosa di visibile e qualcosa di invisibile in loro. Ciò che vediamo è solo una debole ombra, molto più potente e vitale è ciò che non si riesce a vedere".

Questi concetti rispecchiano le intenzioni del progetto "**Grani Antichi**" contraddistinti dal marchio "**Montebello**", che rappresenta la pianta del monastero vista dal cielo. Oggi restaurato, è sede di conferenze e seminari d'importanza nazionale ed è utilizzato per l'attività agrituristica. I cereali su cui si basa la gamma sono il farro, varietà dicoccum, i grani duri Senatore Cappelli e Durum Lucanum, i grani teneri Abbondanza, Autonomia, Rosetta, per il pane e i dolci.

Con questi grani si produce pasta di semola e integrale, essiccata a bassa temperatura, ottenuta con acqua delle nostre colline e trafele di bronzo.

La Cooperativa, oltre alla semola ottenuta dal grano coltivato dai propri soci, trasforma in pasta anche semola di grano duro fornita dal mulino Grassi, il più importante produttore di semola biologica europeo, garantendone la provenienza da Toscana, Sicilia, Marche, Emilia Romagna.

Un discorso particolare merita il grano duro prima chiamato "Regina del Nilo" e che da oggi viene presentato con il nome "Graziella Ra".

LA PASTA DI GRAZIELLA, LA PASTA DEL SOLE

Gino Girolomoni racconta: «...Verso la fine degli anni settanta, un amico archeologo portò ad una riunione di coltivatori biodinamici una manciata di grano duro trovato in una tomba egizia. Nel consegnarlo a Paride Allegri, che in quegli anni era capo giardiniere comunale a Reggio Emilia, disse che, se quel grano si fosse riusciti a moltiplicarlo, avrebbe desiderato che gli si fosse dato il nome di sua figlia Graziella, tragicamente scomparsa durante la seconda guerra mondiale. Naturalmente, quel grano pieno di forza primordiale nacque bene. Se ne ottennero alcuni chili, poi distribuiti a diversi agricoltori fra cui il nostro maestro agricolo Ivo Totti, che ce ne consegnò alcuni etti nel 1979. I raccolti del 1980 e 1981 fruttarono diversi covoni. Ne demmo alcuni alla Cooperativa "Terra e Cielo" di Senigallia (Ancona) e gli altri, poiché si dovevano trebbiare a mano, li mettemmo sotto il tetto aperto del monastero ancora rudere, per fare il lavoro durante l'inverno. Quando fummo pronti per lavorarlo ci accorgemmo che a trebbiarlo ci avevano pensato i piccioni. Si salvarono solo i covoni consegnati alla Cooperativa "Terra e Cielo", che lo coltivò fino al 2000, ma che stava per gettare la spugna. Noi ne prendemmo un sacco mischiato con l'orzo, da cui in trenta, intorno ad un

tavolo, ne selezionammo un chilo e mezzo per la semina. Dopo cinque raccolti ottenemmo il primo quantitativo sufficiente per avviare il ciclo produttivo di pasta "Ra" – il Sole divinizzato dell'antico Egitto –; questa nuova varietà è dedicata a Graziella e all'astro che ogni giorno ricarica la Terra dell'energia indispensabile alla vita».

PER FINIRE

«**I**l 13 luglio 1977, quando dal notaio Gattini di Fossombrone, nel cuore della Valle del Metauro nelle Marche, nasceva la Cooperativa Alce Nero – conclude Gino – scrivemmo nel nostro Statuto che avremmo praticato l'agricoltura biologica per non causare alcun danno alla salute del consumatore. Crediamo di essere stati fedeli all'impegno, ma quanta fatica e forza sono state necessarie! E da dove si può prendere tanta forza, se non dal cibo di cui ci nutriamo?».

Alcuni dati. L'azienda produce pasta, farina, cereali e legumi, soltanto biologici, da 30 anni. Il suo punto di forza sta nella qualità dei prodotti, garantita da un sistema di controlli periodici, rigorosi e analitici, sulle materie prime e sul prodotto finale.

La Cooperativa ha ottenuto a fine 2001 la certificazione del suo sistema di qualità dall'ente di certificazione Tuv, secondo le norme UNI EN ISO 9001:2000.

Ha inoltre ottenuto le seguenti certificazioni:

- Certificazione di conformità aziendale secondo il Reg. Cee 2092/91 per l'Europa da Imc (Mediterranean Institute of Certification);
 - Ics Japan Inc. secondo le normative Jas (Japanese Agricultural Standard) per il Giappone;
 - Qai (Quality Assurance International) secondo le normative Usda's Nop (National Organic Program) per gli Usa.
- Oggi Alce Nero trasforma in pasta oltre 4.000 tonnellate di semola all'anno per un fatturato di circa 5 milioni di euro. Serve clienti in Italia, in Europa (Francia, Germania, Austria, Svizzera), negli Usa ed in Giappone. Per saperne di più: www.alcenerocooperativa.it