

# Il mondo del biologico

## UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEL BIOLOGICO

Di Paola Rossini

Le indagini Coldiretti/Censis parlano chiaro: un italiano su tre dichiara di acquistare prodotti biologici regolarmente. Nel 2010 si è registrato un aumento del 9% negli acquisti familiari di merce definita biologica. Cresce, infatti, sempre di più l'interesse dei cittadini verso l'acquisto di alimenti naturali, locali o a chilometro zero, coltivati o prodotti direttamente presso le campagne limitrofe. Un boom incredibile si riscontra nella vendita degli articoli per l'infanzia, nel pane e nei cibi che si consumano nella prima colazione. Incrementi significativi si sono registrati anche nel consumo di miele, latte (e tutti i suoi derivati), oli, pasta, riso e bevande. Ma che cos'è il biologico? Una moda, un lusso per pochi, una fissazione di alcuni o una certificazione di qualità che tutti dovremmo ricercare nei nostri acquisti?





## Biologico o non biologico?

Biologico è un'etichetta che viene concessa a tutti i prodotti - alimenti, detergenti per il corpo e per uso domestico, materiali per la bioedilizia, tessuti, ecc. - che non contengono sostanze chimiche e che sono confezionati nel rispetto dell'ambiente e del territorio, senza l'uso di organismi geneticamente modificati. Quindi, prendendo in considerazione gli alimenti, se la nostra scelta cade su questa tipologia saremo sicuri di mettere sulla nostra tavola un prodotto che non prevede l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi nelle varie fasi della coltivazione, della trasformazione e dello stoccaggio. Sono perciò vietati diserbanti, fungicidi, insetticidi, fertilizzanti, coloranti e conservanti non naturali, cioè prodotti sinteticamente in laboratorio. L'agricoltura biologica è quindi un metodo di produzione che si integra nei processi naturali nel modo più compatibile possibile, cercando di rispettare l'ambiente, il terreno, l'acqua e l'aria, oltre alla salute degli agricoltori e dei consumatori.



## Dalle origini a oggi

Il padre dell'agricoltura biodinamica, sviluppata in seguito dai suoi discepoli, fu Rudolf Steiner, agli inizi del Novecento. In seguito, negli anni '30-'40 gli inglesi Sir Albert Howard e Lady Eve Balfour pubblicarono testi fondamentali per il sistema delle produzioni biologiche e fondarono la Soil Association, ancora oggi la più importante organizzazione di produttori biologici della Gran Bretagna. Negli anni a venire questa "cultura si diffuse a macchia d'olio coinvolgendo in maniera differente tutti i paesi. Mentre in Germania già dal 1960 si poteva parlare dell'esistenza di una certificazione biologica, in Italia il grande sviluppo di questo commercio si è avuto solo negli ultimi 10-15 anni grazie ai movimenti ambientalisti alla ricerca di stili di vita eco-consapevoli. Con una superficie bio di circa 1 milione di ettari, l'Italia attualmente si conferma tra i paesi leader del biologico, seconda solo alla Spagna ma davanti a Germania, Gran Bretagna e Francia se si considerano le superfici destinate a coltivazioni dedicate e il numero di aziende che hanno scelto metodi bio.

## I supermercati biologici

Dopo questa premessa rimane comunque un quesito: come possiamo fruire di questi prodotti? Dove si vendono?

Partiamo dalla scelta più ovvia, i supermercati. Ne esistono diverse catene e hanno una struttura capillare ramificata in tutta Italia. Vi si può trovare veramente di tutto: più di 4.000 prodotti biologici, certificati e naturali, in un assortimento che spazia dal fresco (frutta, verdura, latticini e pane), al surgelato per finire con i confezionati. Si può trovare anche la carne, prodotta in allevamenti che garantiscono ampi pascoli e stalle luminose, dove gli animali vivono e crescono in modo naturale, non sono stressati e sono accuditi. Per ogni capo d'allevamento viene emesso un certificato di provenienza biologica.

L'unico inconveniente resta quindi il prezzo che, indubbiamente, risulta più elevato rispetto ai prodotti classici. In parte questo fenomeno è spiegabile con i numeri. Poche persone richiedono il biologico pertanto la linea produttiva e di distribuzione risente di un naturale incremento. Se ci fosse più domanda probabilmente il prezzo scenderebbe.

## Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei...

Anche la filosofia contribuisce a dare la sua opinione. Feuerbach già nell'Ottocento sosteneva che "noi siamo quello che mangiamo". Ma in fondo chi siamo se sappiamo così poco su quello di cui ci nutriamo tutti i giorni? La certificazione biologica è una garanzia sicura di qualità e di genuinità del prodotto. Forse non tutti sanno che esistono tre tipi di categorie di prodotti: biologici al 95%, biologici al 75% e in conversione. Nel primo caso almeno il 95% degli ingredienti agricoli è stato coltivato secondo metodo biologico per almeno due anni; nel secondo almeno il 70% degli ingredienti agricoli è stato coltivato secondo il metodo biologico da non meno di due anni; nell'ultimo caso si tratta di alimenti coltivati in maniera biologica da almeno un anno prima del raccolto.





Pur essendo molto validi la cultura sociale non è ancora abituata a comprare cibi biologici. A riprova di ciò non è difficile ascoltare i commenti negativi di acquirenti che si lamentano del fatto che la frutta "non è tutta della stessa dimensione e perfetta"... Purtroppo in natura non esiste l'omologazione. La frutta non trattata è naturale e molto gustosa perché ha mantenuto tutte le sue proprietà naturali.

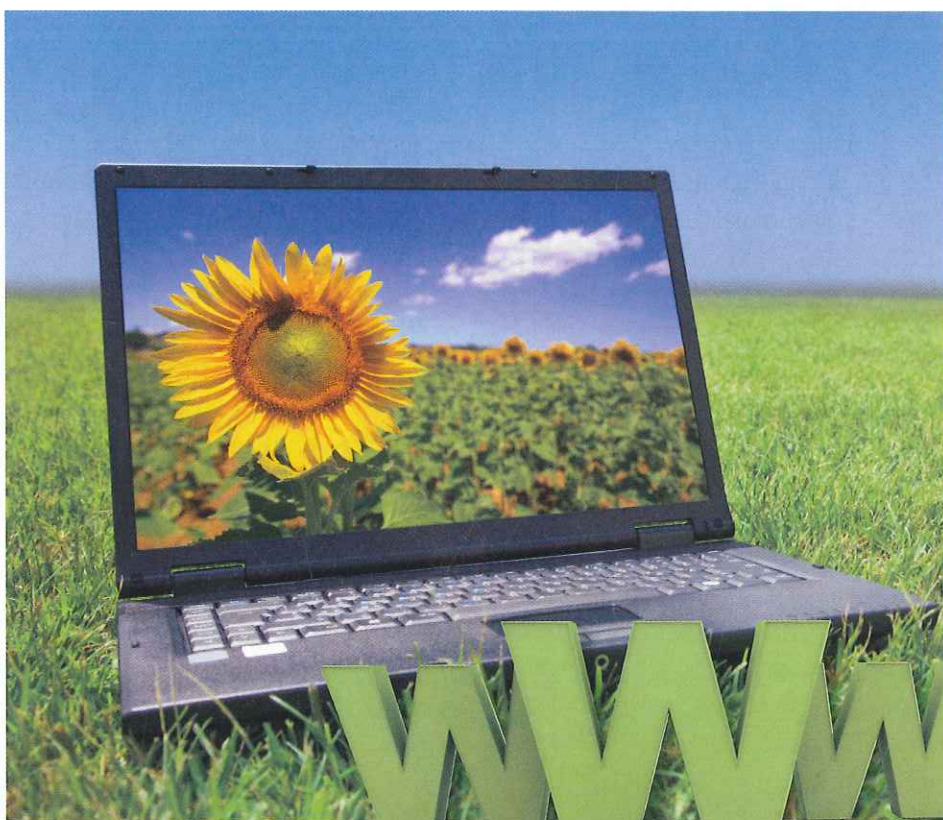
Ma questo spesso non basta...

Oltre agli alimenti si possono trovare detersivi per la casa e la persona, articoli er-

boristici e di cosmesi naturale. Da notare che anche le confezioni dei detersivi sono biodegradabili... Tutti i detersivi selezionati rispettano l'ambiente e sono senza additivi chimici, candeggina o ammoniaca e, al contrario, contengono oli essenziali e sostanze naturali. Da notare inoltre il fatto che tutti i cosmetici e i prodotti per la pelle non sono testati su animali, sono privi di siliconi, di antiossidanti artificiali e conservanti allergizzanti, sostituiti da emulsionanti di origine vegetale, principi attivi, coloranti naturali e tensioattivi di origine vegetale.

### Acquisto Bio perché...

Da una recente indagine risulta che in Italia le persone che si rivolgono al biologico fanno una scelta consapevole informandosi su internet. Comprano con grande cura e non per moda. Vogliono vivere secondo una certa filosofia di vita. Spesso fanno la spesa in bicicletta e hanno viaggiato molto. Esiste inoltre un'altra tipologia di clienti che si affaccia a questi prodotti per ragioni diverse: gli intolleranti a determinate sostanze. Nel biologico infatti possono trovare prodotti particolari, con meno zuccheri e materie prime diverse.



www

### Siti e prodotti biologici

Per chi non ha la fortuna di poter accedere a questi grossi centri esiste sempre l'alternativa offerta da Internet. Digitando la parola biologico si apre un mondo. Non è difficile trovare siti ricchi d'informazioni e consigli e ciascuno può agevolmente disegnare la propria rete di contatti in funzione delle più svariate esigenze. In rete si possono trovare centinaia di marche e, per i più esigenti, è possibile informarsi su eventi, fiere e mercati presenti su tutto il territorio italiano dove poter vedere, sperimentare, assaggiare e incontrare le aziende produttrici. Di grande aiuto è il Portale del Mondo Biologico Italiano, [www.mondobiologicoitaliano.it](http://www.mondobiologicoitaliano.it), dove si trovano informazioni di ogni tipo sull'alimentazione naturale, l'igiene della casa e sulla bio-edilizia. Quest'ultimo settore, in grande espansione, trova nel sito [www.toccasabioedilizia.com](http://www.toccasabioedilizia.com), un valido interlocutore. Consultandolo potrete acquistare on line tutto quello che vi serve per la pulizia e la manutenzione della casa, dalle pitture naturali ai prodotti biologici per il legno e il cotto, dagli smacchianti vegetali ai fertilizzanti e agli antiparassitari biologici che rispettano piante e ambienti.

### Madre terra

Scegliere il biologico aiuta anche il pianeta in quanto nelle coltivazioni di questo tipo viene accresciuta l'attività biologica e mantenuta la fertilità a lungo termine. I vantaggi ambientali sono enormi per il suolo, per l'acqua e conseguentemente per l'intero ecosistema. Dovremmo ricordarci sempre che la cura per l'ambiente nasce dall'amore verso l'uomo: veniamo e siamo nutriti dalla terra, perché non rispettarla?



Su [www.aiab.it](http://www.aiab.it) vi potrete documentare sull'agricoltura biologica mentre per fare la spesa di prodotti biolo-



gici privi di ingredienti di origine animale potete visitare il sito [www.shop.ivegan.it](http://www.shop.ivegan.it).

Le consegne sono fatte a domicilio in ogni parte d'Italia grazie al supporto di corrieri leader nel campo delle spedizioni. Per la cura delle persona e i prodotti erboristici non abbiamo che l'imbarazzo della scelta: sono sempre di più le aziende in Italia e all'estero che sposano l'importanza di offrire prodotti naturali e biologici per la loro clientela. Grande attenzione agli sportivi a cui sono consigliati integratori naturali come quelli della Royal Green, rigorosamente biologici e a base di foglie d'orzo. Il loro sito [www.royalgreen.it](http://www.royalgreen.it) offre la possibilità di comprare on line anche alimenti bio per animali e fitocosmetici naturali. Da non sottovalutare inoltre la produzione di oli essenziali biologici (come l'antico olio essenziale giapponese Yin-

Yang), un distillato naturale al 100% di menta vulcanica giapponese selvatica. Quest'olio, apprezzato da allenatori, massaggiatori e fisioterapisti si può frizionare sulla muscolatura dopo averlo mescolato a una quantità sufficiente di olio di jojoba per lenire i dolori muscolari. Per acquistarlo potete visitare il sito [www.mbfitness.it](http://www.mbfitness.it).

Anche i rimedi floreali, "le medicine per l'anima", possono avere la certificazione biologica se tutte le specie floreali usate sono ecologicamente garantite dalla crescita in regioni del territorio completamente e naturalmente incontaminato. Ne sono un esempio le Essenze Australian Bush Flowers, vendute da Green Remedies ([www.greenremedies.it](http://www.greenremedies.it)), prodotte con varietà floreali che crescono in ambienti naturali, puri e liberi da pesticidi. Si può dire lo stesso dei rimedi floreali italiani Flos Animi ([www.zetaciesse.com](http://www.zetaciesse.com)) che vengono preparati con un ottimo brandy biologico italiano, secondo il metodo del dottor Bach. I 18 fiori italiani, in questo caso, sono raccolti con attenzione e amore, lontano da



### *I GAS (Gruppi d'Acquisto Solidale) sono un insieme di persone che comprano all'ingrosso prodotti alimentari o di uso comune*

fonti di inquinamento, sui monti a oltre i duemila metri di altezza, nelle pianure o a livello del mare e nel pieno rispetto della salvaguardia delle varie specie e della biodiversità. Capitolo a parte va invece riservato all'olio d'Argan le cui proprietà antiossidanti, riconosciute in tutto il mondo, lo rendono un prodotto estremamente prezioso e ricercato per la cura della cute; è acquistabile presso il sito [www.tenutacollecarello.com](http://www.tenutacollecarello.com) unitamente ad una grande selezione di oli essenziali e altri prodotti molto curati. Sempre a livello cosmetico merita di essere citata Ringana che con la sua linea di prodotti certificati offre un'ampia panoramica per la cura del corpo a 360°; dai trattamenti viso ai solari tutto rigorosamente bio: [www.ringana.com](http://www.ringana.com). In chiusura non poteva mancare la catena delle botteghe del mondo ([www.altromercato.it](http://www.altromercato.it)). Con le loro 130 cooperative e i loro 350 punti vendita equo solidale garantiscono prodotti di prima scelta che rispettano, oltre alla natura, anche la dignità delle persone impiegate nella coltivazione,

raccolta e lavorazione delle materie prime. Un impegno pregevole da ogni punto di vista. Come vedete c'è solo l'imbarazzo della scelta! Buona spesa a tutti i lettori di Vivere lo Yoga!

#### **Il Futuro**

A discapito del fatto che l'Italia sia uno tra i più grandi produttori di biologico in Europa, l'80-90% della merce viene inviata all'estero per i processi di trasformazione e di conservazione e ritorna indietro con marche estere... Anche questo contribuisce ad aumentare il costo dei prodotti. Con l'introduzione e la diffusione dei GAS (Gruppi d'Acquisto Solidale) formati da un insieme di persone che comprano all'ingrosso prodotti alimentari o di uso comune, le cose potrebbero cambiare in tempi brevi. Acquistando da piccoli produttori locali si avrebbe la possibilità di ridurre l'inquinamento compreso quello derivante dal trasporto, il tutto in pieno rispetto della natura. Cosa aspettate? Bio? Sì grazie.

**PAOLA ROSSINI** • Terapeuta e floriterapeuta, è specializzata in consulenze di fiori italiani. Studentessa presso la scuola di naturopatia SIMO di Milano, pratica test kinesiologici per la scelta dei rimedi. Riceve su appuntamento presso il centro olistico Entelechia, via Astolfo, 4, Milano. Per appuntamenti telefonare al numero 3470834549, e mail: [paolarossini78@hotmail.com](mailto:paolarossini78@hotmail.com)