

Scienza

Il BIO nel piatto

Cibi biologici, tra verità e leggenda.

"Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei". La massima è di J.A. Brillat-Savarin, uno che di cibo se ne intendeva parecchio. Oggi, che dire delle nostre scelte in fatto di alimentazione? Sicuramente siamo diventati consumatori "attenti". La tendenza - sperando non sia moda - è quella di vagliare bene i cibi nel piatto: genuinità, (rin)tracciabilità, valori nutrizionali sono fattori di scelta determinanti, spesso più di gusto e prezzo d'acquisto.

Sempre di tendenza - e qui i maligni parlerebbero senz'altro di moda - è la corsa al cibo biologico. Solo qualche anno fa questi alimenti facevano timido capolino da angoli sperduti di negozi specializzati, oggi trionfano sugli scaffali dei supermercati, nelle mense scolastiche e nei menù dei ristoranti chic. E i siti che vendono on line, con consegna a domicilio, si diffondono a macchia d'olio (naturalmente bio!). Secondo Coldiretti, durante gli ultimi acquisti prenatalizi, sarebbe cresciuto del 26% il numero degli eco-consumatori, confermando un trend che dalla Grande Mela alla Vecchia Europa vede moltiplicarsi i fan della spesa "organic".

La Direzione Generale dell'Agricoltura della Commissione Europea ha predisposto un sito *ad hoc*

Dalla Grande Mela alla Vecchia Europa si moltiplicano i fan della spesa "organic".

per diffondere la sensibilità verso il tema, anche in vista dell'entrata in vigore della nuova direttiva. Qui si spiegano i principi dell'agricoltura e dell'allevamento biologici, un "sistema" per offrire al consumatore un prodotto fresco, gustoso, genuino, nel rispetto della natura, minimizzando l'impatto sull'ambiente, valorizzando le risorse locali, attuando il risparmio energetico. Bandito il

più possibile l'intervento della chimica - pesticidi, fertilizzanti, antibiotici, additivi e coadiuvanti -; proibito, almeno per ora in Italia, l'uso di OGM. L'Unione Europea stabilisce le regole da rispettare e annualmente verifica che questo avvenga, non solo a livello di produzione, ma anche di trasformazione e, infine, di distribuzione, con particolare riguardo all'etichettatura, "specchio dell'anima" del prodotto. Un logo comunitario, obbligatorio con la nuova direttiva, farà fede di garanzia di origine e qualità in un mercato che cresce del 10-15% annuo.

Pur essendo le sue radici legate al locale, con la vendita diretta dal produttore al consumatore

Un "sistema" per offrire al consumatore prodotti freschi, gustosi e genuini, nel rispetto della natura.

(che, tra l'altro, permette di rispettare i tempi di maturazione di frutta e verdura), il bio è oggi entrato a buon diritto nell'industria alimentare. I vantaggi di questa produzione eco-responsabile sarebbero innumerevoli sia per la natura, sia per il consumatore che "guadagnerebbe" in termini di salute nel piatto. Guadagnerebbe, a dirla tutta, è inappropriato: chiunque abbia acquistato bio, sa bene come questi generi siano quasi sempre più cari rispetto agli omonimi "tradizionali". Le motivazioni andrebbero ricercate nei diversi costi di realizzazione-trasformazione, mentre non bisogna credere che ci sia una differenza di produttività tra agricoltura biologica e tradizionale, a parità di aree sfruttate, come conferma uno studio dell'Università di Cornell. Comunque, prezzi maggiori potrebbero essere considerati scotto, o addirittura garanzia, di maggiore qualità.

Va, però, sfatato un mito: i cibi bio non sono più gustosi degli altri (studi della stessa UE confermano scientificamente la

prova palato). Semmai sarebbe una sfumatura di sapore più genuino a spingere numerosi chef a diventarne sostenitori. Nemmeno si può parlare di valori nutritivi particolari, come sostiene l'Istituto di Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione.

Difficile, tuttavia, non subire il fascino del bio-food. E anche incosciente, visto l'allarmismo per la presenza di sostanze tossiche negli alimenti... Ma, come sempre, quando i temi coinvolgono da una parte

interessi economici, dall'altra estremismi ambientalisti, le voci fuori dal coro non sono poche. Il nocciolo della questione ruota intorno al contributo della sintesi chimica, in special modo degli antiparassitari. Secondo alcuni studiosi, tra cui l'oramai noto Franco Battaglia, bisognerebbe piuttosto che boicottarli, investire in ricerca per migliorarne sicurezza e compatibilità, considerandoli essenziali nell'economia agricola. Se, infatti, si auspicano soluzioni naturali ai problemi della natura, è altrettanto vero che questa, se "incontrollata", genera pericoli. Lo sintetizza l'illuminante articolo di Nico Valerio "I cibi non violenti si vendicano di chi li mangia": i vegetali, fabbricando le proprie difese per combattere malattie e parassiti in

Le voci fuori dal coro: la questione ruota intorno al contributo della chimica.

autonomia, fabbricano sostanze tossiche (come la mandorla che produce cianuro per difendersi dai roditori o la eco-patata che crea solanina). I biologici sarebbero quindi "scatenatori di guai" per chi voglia cibarsene, per i predatori ma anche per l'uomo. Chi se ne nutre in maniera esclusiva sarebbe più esposto agli attacchi ad esempio della salmonella e dell'escherichia coli. Il biologo Bruce Ames avrebbe dimostrato come i pesticidi naturali, isolati in laboratorio, sarebbero per la metà cancerogeni. Senza contare che, a livello quantitativo, il rischio di ingerire antiparassitari "autoprodotti" da un alimento è maggiore di quanto accadrebbe se fosse trattato chimicamente. Degli antiparassitari di sintesi (che nei frutti si fermano nella buccia e che durante i controlli annuali risultano sempre sotto i limiti di legge, a livello di residui) si conoscono eventuali rischi, mentre le sostanze "naturali" potrebbero portare conseguenze ignote, anche gravi, nel tempo. Piuttosto, se i pesticidi, grazie alla ricerca, sono migliorati, alcuni prodotti importati da aree non globalizzate (le tanto diffuse erbe, tisane, spezie...) potrebbero essere ancora trattati con sostanze superate. E bisognerebbe riflettere, anche grazie ad un'analisi del '97 condotta dal National Cancer Institute canadese, sul fatto che il rischio cancerogeno da pesticida è inferiore migliaia di volte a quello da cattiva conservazione di cibo e dal tabacco.

Un altro limite del bio consisterebbe nell'uso di insetti predatori come pesticidi alternativi, con il rischio di creare scompensi negli habitat naturali e nella catena alimentare. Ulteriori perplessità riguardano metodi e sostanze di trasformazione, che - se uguali a quelli dell'industria alimentare tradizionale - inficerebbero i benefici del bio. O, ancora, l'adozione di rimedi omeopatici, sulla cui reale efficacia la comunità scientifica è tuttora spaccata.

Le questioni "sul tavolo" non sono poche. Difficile orientarsi tra lo scetticismo radicale e il bio come religione. Forse la soluzione per la salute sta davvero nella tradizione della cucina italiana: variare, variare... per non avvelenarsi!

Silvia Giovannini

Per approfondimenti:

■ http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_it

Le sostanze "naturali" talvolta fabbricano tossine per combattere in proprio malattie e parassiti.

Un mito da sfatare: i cibi bio non sono più gustosi degli altri.