

# La rivoluzione bio

Il cibo italiano è davvero genuino? Due libri raccontano come scegliere quello "buono" di Paola Marano

**L**il cibo italiano è davvero "buono, sano e genuino", come sostiene il luogo comune? Non proprio. Sapevate che l'85 per cento degli alimenti che arrivano sulla nostra tavola subisce un processo di trasformazione industriale, a volte radicale?



Paolo C. Conti

Lo racconta Paolo C. Conti in *La leggenda del buon cibo italiano* (Fazi, € 15), un'inchiesta documentata e appassionante che si legge d'un fiato e che l'autore ha svolto nell'arco di due anni. «Varrebbe la pena di comprare più "ecocibo" e meno "tecnocibo", di qualità scarsa e con additivi inutili se non dannosi», sostiene.

## Allora perché continuiamo a comprare cibo industriale?

Credo che il motivo abbia a che fare con il vecchio teorema della mortadella: la mangi solo se non sai di cos'è fatta. Solo che oggi non si tratta solo della mortadella, ma di gran parte del cibo che mangiamo. Per i consumatori il cibo è uno dei grandi misteri di quest'epoca. Non lo conosciamo perché si è progressivamente allontanato dalla nostra esperienza diretta. E chi lo produce e lo vende non ha alcun interesse a chiarirci le idee.

## Perché, invece, dobbiamo sostenere il "bio"?

Si sa che il bio fa bene all'ambiente. E ci sono forti sospetti che faccia meglio anche a noi. Ma il punto è un altro. Il tecnocibo sta vincendo la propria battaglia grazie agli interessi economici di grandi gruppi industriali e commerciali. L'ecocibo invece non è altrettanto benefico. Promuovere il biologico è la migliore arma di cui disponiamo al momento per riequilibrare la situazione e cambiare in meglio ciò che mangeranno i nostri figli.

**Consigli per una spesa intelligente.**  
Al supermercato

date un'occhiata all'etichetta di un prodotto e chiedetevi: «Quanti di questi ingredienti sono davvero necessari?». Molti alimenti raccontano bugie: contengono aromi artificiali (che vengono indicati genericamente come "aromi") che ingannano i vostri sensi, facendovi credere di mangiare qualcosa di cui in realtà nella confezione non c'è alcuna traccia. E poi, non smettete di cucinare. Comprando l'insalata già lavata risparmiate al massimo un paio di minuti. Con un primo surgelato ne risparmiate cinque. Ma spendete anche dieci volte tanto e vi mettete in frigo molte strane sostanze. Ne vale davvero la pena?

Dello stesso avviso è Marina Seveso, autrice di *Speriamo in bio - la grande rivoluzione pacifica contro i cibi che minacciano la nostra salute* (Orme editori, € 16): «La carenza di risorse agevola l'agricoltura intensiva e la grande distribuzione. In questo momento sul mercato alimentare mondiale è in atto una feroce lotta giocata sul ribasso dei prezzi, perché chi si gioca il controllo del cibo si gioca tutto. La qualità di quello che mangiamo di conseguenza scende drammaticamente».

## Quali alternative abbiamo?

«L'alternativa è la produzione biologica e sostenibile. Vivere biologico oggi è possibile, non solo per chi è già sensibile all'argomento, ma anche per chi arriva con fatica alla quarta settimana del mese ed è esposto alle mille tentazioni del consumismo».



Marina Seveso

## Che cosa ribatte a chi risponde che il biologico costa troppo?

Intanto, che i prezzi del settore stanno scendendo. E poi che il cibo biologico ha una maggiore resa, e quindi una maggiore durata. Fate una prova con l'insalata...

