

LA GAZZETTA DEL BIO

N.1 mese di febbraio 2020



**Scegli il verde...
per una vita sana**

**Alla fine troverai
un'intervista, una
ricetta e dei simpatici
biologiochi!**

E' risaputo che la miglior cosa da fare per poter stare bene in salute, è nutrirsi correttamente. Ma cosa significa? Non occorre fare chissà quali diete ferree o rivolgersi a qualche "santone" che ci vuole convincere attraverso i suoi intrugli a modificare completamente il nostro stile di vita, facendoci credere che abbiamo sbagliato tutto perchè finora ci siamo nutriti di ciò che la tavola della nostra famiglia ci offriva.

Significa semplicemente STARE ATTENTI che il cibo che ingeriamo, ovviamente nelle giuste quantità, abbia avuto origine da materie prime a cui non siano stati aggiunti mai (né durante la produzione, né durante la lavorazione) elementi estranei quali additivi, conservanti, addensanti, coloranti che non siano derivati da ciò che la natura spontaneamente ci offre.

E' una strada così difficile da intraprendere?

**NON sai come poter vivere usando
anche tu i prodotti biologici?**

**Qui puoi trovare alcuni consigli per
mangiare sano con i prodotti BIO.**

Hanno detto.....

Tutte le volte che mi fanno una domanda sul "cibo biologico" io mi chiedo: ma quando è partita la follia per cui è necessario certificare come un'eccezione ciò che dovrebbe essere la norma? Coltivare, allevare, trasformare la natura in cibo senza aggiungere input esterni, chimici e a base di petrolio, dovrebbe essere NORMALE. E' chi aggiunge fertilizzanti chimici, pesticidi, additivi, conservanti che dovrebbe dichiararlo, certificare e documentare la sua "anormalità".

(Carlo Petrini)

INDICE

Il bio in casa ([pag.2](#))

Intervista ad un
allevatore di polli
biologico ([pag. 3](#))

I fattori benefici del
biologico in
agricoltura ([pag.4](#))

Una ricetta tipica del
veneto: risi e bisi
([pag.5](#))

I biologiochi (pag. [6](#) -
[7-8](#))



**PILLOLE DI ANTICA
SAGGEZZA**

**"MENS SANA
IN CORPORE SANO"**

**GIOVENALE
(I secolo d.C.)**

(traduzione: la mente si
mantiene sana in un corpo
sano)

LA REDAZIONE

CLASSE IA
SECONDARIA

**"A.G. RONCALLI"
PONSO**

Andrea Anna
Antonio Daniel
Dennis Elisabetta
Gabriele Gaia
Giada Gihan
Ginevra Giulia
Leonardo Marwa
Mattia Mirko
Riccardo Silvia



PICCOLA GUIDA PER CONOSCERE I BENEFICI DEL METODO BIOLOGICO

(DISTRIBUZIONE GRATUITA)



BIO IN CASA

Il biologico è un sistema produttivo che rispetta l'equilibrio naturale dell'ambiente e del nostro benessere, garantendo prodotti sani e controllati. **Non inquina e non contamina l'ambiente**, dato che la filiera esclude l'impegno di sostanze chimiche. Un esempio di Bio in casa potrebbe essere l'orto, dev'essere naturale al 100%. Usando sementi, concimi e trattamenti sulle piante completamente Bio; infatti non è consentito utilizzare nessun prodotto chimico.

L'ORTO BIO

Mantenere un orto bio non è semplice infatti bisogna scegliere un luogo adatto in una posizione soleggiata, protetta dal vento e con un terreno drenante. Non potendo usare diserbanti chimici bisogna mantenerlo pulito dalle erbacce, quindi tenerlo sotto controllo ogni giorno. Ma la soddisfazione di sapere che ciò che vi crescerà, è privo di sostanze potenzialmente nocive per la salute, è impagabile!

FRUTTA BIO

La frutta biologica cresce su alberi non trattati chimicamente contro parassiti o funghi. Così facendo non aiutiamo la pianta ad avere un frutto bello e grosso ma avremmo un frutto molto più gustoso e sano per la nostra salute grazie all'auto produzione di antiossidanti.



Qui sopra una coltivazione casalinga di fragole biologiche alle pendici dei Colli Euganei





INTERVISTA

AD UN ALLEVATORE BIOLOGICO DI PULCINI



Intervista al Sig. Arzenton Francesco

1) Come nutrite i pulcini?

I pulcini si nutrono con mangime e acqua. Quando arrivano hanno sei vaccini e un giorno di vita.

Il mangime BIO si costituisce da pellet sminuzzato; bevono dagli abbeveratoi a goccia. Una cosa molto importante per la vita sono le lampade che tengono la temperatura del corpo del pulcino a 32° costanti e fanno “effetto chioccia”.

2) Questo mangime ha un effetto benefico sui pulcini?

L'effetto sui pulcini è benefico perché è un mangime con elevato potere calorico e nutrizionale.

Non ha alcuna aggiunta di ormoni e di vitamine, questo fa sì che il pulcino cresca naturalmente e non forzato.

3) Con l'uso di questo mangime avete dovuto diminuire o aumentare i pulcini in capannone?

Non è il mangime che determina il numero dei pulcini in capannone ma è il metodo di allevamento. Tra il sistema biologico e il convenzionale si passa da 5,5 al metro quadro con una densità massima di 21 Kg al metro quadro, con un periodo di vita di 81 giorni minimo, contro il convenzionale che si passa dai 33 Kg al metro quadro fino ai 39 e una vita che varia dai 35 giorni ai 60 con accasamenti dai 16-18 pulcini al metro quadro.

4) Costa di più o di meno il mangime biologico?

La determinazione dei costi del mangime dipende dalla produzione delle derrate alimentari che in agricoltura biologica, essendo esente da concimazioni e trattamenti chimici le quantità di derrate sono per ettaro inferiori per maggior qualità.

In poche parole il mangime biologico costa circa il triplo del convenzionale ma assicura una crescita vigorosa e contemporaneamente sana dei pulcini.



I FATTORI BENEFICI DEL BIOLOGICO IN AGRICOLTURA

I prodotti di agricoltura biologica sono quelli ottenuti senza l'utilizzo di sostanze esterne pericolose per la salute di uomo e ambiente, come fertilizzanti e insetticidi, e con modalità agricole che rispettano i diritti degli animali e dei cicli biologici degli ecosistemi naturali. Frutta e verdura di origine biologica sono ricchi di antiossidanti e sono utili contro i radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento.



I PRODOTTI TRADIZIONALI

Gli alimenti non biologici sono seminati e raccolti attraverso pratiche che non tengono conto del valore nutrizionale, o della sicurezza del cibo, perché queste prevedono **l'utilizzo di fertilizzanti e insetticidi tossici** in grado di inquinare la terra, che sarebbe ciò da cui gli ortaggi traggono il loro nutrimento.

Uno dei fattori alla base della produzione di alimenti contaminati e geneticamente modificati, è la richiesta mondiale di cibo. Gli alimenti sono alterati per accelerarne la crescita e quindi, aumentare la produzione di cibo che abbia una dimensione maggiore ed un aspetto quasi perfetto.

I PRODOTTI BIOLOGICI

Gli alimenti biologici invece, sono seminati e raccolti secondo degli standard di alta qualità, non vengono utilizzati pesticidi e fertilizzanti artificiali che possono contaminare il suolo. In questo modo, il valore nutrizionale degli alimenti biologici è superiore a quello dei prodotti che vengono raccolti in modo tradizionale.

Poiché la coltivazione dei prodotti biologici richiede maggior lavoro e tempo rispetto a quella dei prodotti tradizionali, **gli alimenti biologici** possono essere più costosi.

I DUE VANTAGGI NELL'USARE I PRODOTTI BIOLOGICI

-Il principale vantaggio dei prodotti biologici è senza dubbio il loro **elevato valore nutrizionale**, infatti è attraverso il cibo che assorbiamo vitamine, minerali e tutti gli elementi necessari perché il nostro organismo si mantenga in salute.

-Un altro vantaggio è la **freschezza del cibo**. Con i prodotti biologici, si ha una maggiore freschezza e ciò implica che questi alimenti sono **liberi da ogni alterazione** che può influenzare la composizione e il sapore.



RICETTA PER UN PIATTO BIOLOGICO:

RISI E BISI

Ingredienti:	
-60g di burro	- olio extravergine di oliva q.b.
-pepe nero q.b.	-prezzemolo 30g
-brodo vegetale 1300ml	-cipolle 1
-pisellini 1kg	-riso 350g
-sale fino q.b.	
-grana padano DOP da grattugiare 40g	



Per preparare risi e bisi per prima cosa preparate un leggero brodo vegetale e lasciatelo a raffreddare. Nel frattempo sgranate i piselli, tenendo da parte i baccelli. Una volta sgranati tutti i baccelli lavateli bene sotto l'acqua corrente scolateli per bene e immergeteli nella casseruola con il brodo, coprite con un coperchio e lasciateli cuocere per 60 minuti a fuoco moderato dalla ripresa del bollore. Terminate la cottura, con un frullatore a immersione frullate i baccelli senza toglierli dal brodo fino a ottenere una purea, versatela in un setaccio a maglie strette posizionato su una ciotola, e pressate bene la purea con una spatola in modo da eliminare la parte troppo fibrosa dei baccelli raccogliendo tutti i succhi che fuoriusciranno e tenete in caldo. A questo punto passate alla cottura del riso: fate sciogliere in una pentola capiente metà del burro e fatevi appassire la cipolla finemente tritata una volta che la cipolla si sarà imbiondita, ci vorranno circa 10-15 minuti di cottura a fuoco basso, aggiungete il prezzemolo tritato. Fate insaporire per un paio di minuti e quindi aggiungete i piselli, e un cucchiaino di olio per insaporire il tutto. Versate due mestoli di brodo o di acqua calda e mescolate facendo cuocere per 5 minuti. Unite quindi il brodo ottenuto con i baccelli insieme ai piselli, regolate di sale e di pepe e portate ad ebollizione. Poi unite il riso, aggiustate di sale se necessario e fatelo cuocere al dente mescolando spesso con un cucchiaino di legno; a fine cottura la consistenza di risi e bisi dovrà essere quella di una minestra, ma non eccessivamente brodosa. Spegnete il fuoco e mantecate il riso con l'altra metà del burro e il formaggio grattugiato, se vi piace potete aggiungere dell'altro prezzemolo tritato e servite il risi e bisi ben caldo!

Per saperne di più...
Il “risi e bisi” è una ricetta tipica della tradizione veneta, ottima da gustare nel periodo primaverile proprio perché in questa stagione si trovano i piselli migliori, ingrediente principale di questo piatto.
Vuoi provare a cucinare il piatto?
610 calorie per porzione Difficoltà: facile Preparazione: 30 min Cottura: 100 min Dosi per: 4 persone Costo: basso





ED ORA.....BIOLOGIOCHIAMO!

Inserisci nella seguente filastrocca le tre parole mancanti. Le loro iniziali, se lette in ordine, formeranno una parola speciale!!!

ZIO FILIPPO E’ ANDATO IN ORTO
E PURTROPPO SI E’ ACCORTO
CHE I SUOI CAVOLI HANNO DEI BUCHI
PERCHE’ LI HANNO DIVORATI I

“COSA FARE A QUESTO PUNTO?”
EGLI SI CHIEDE CON DISAPPUNTO.
CERCA A LUNGO UNA PANACEA
QUANDO... MA CERTO!!! GLI VIENE UN’

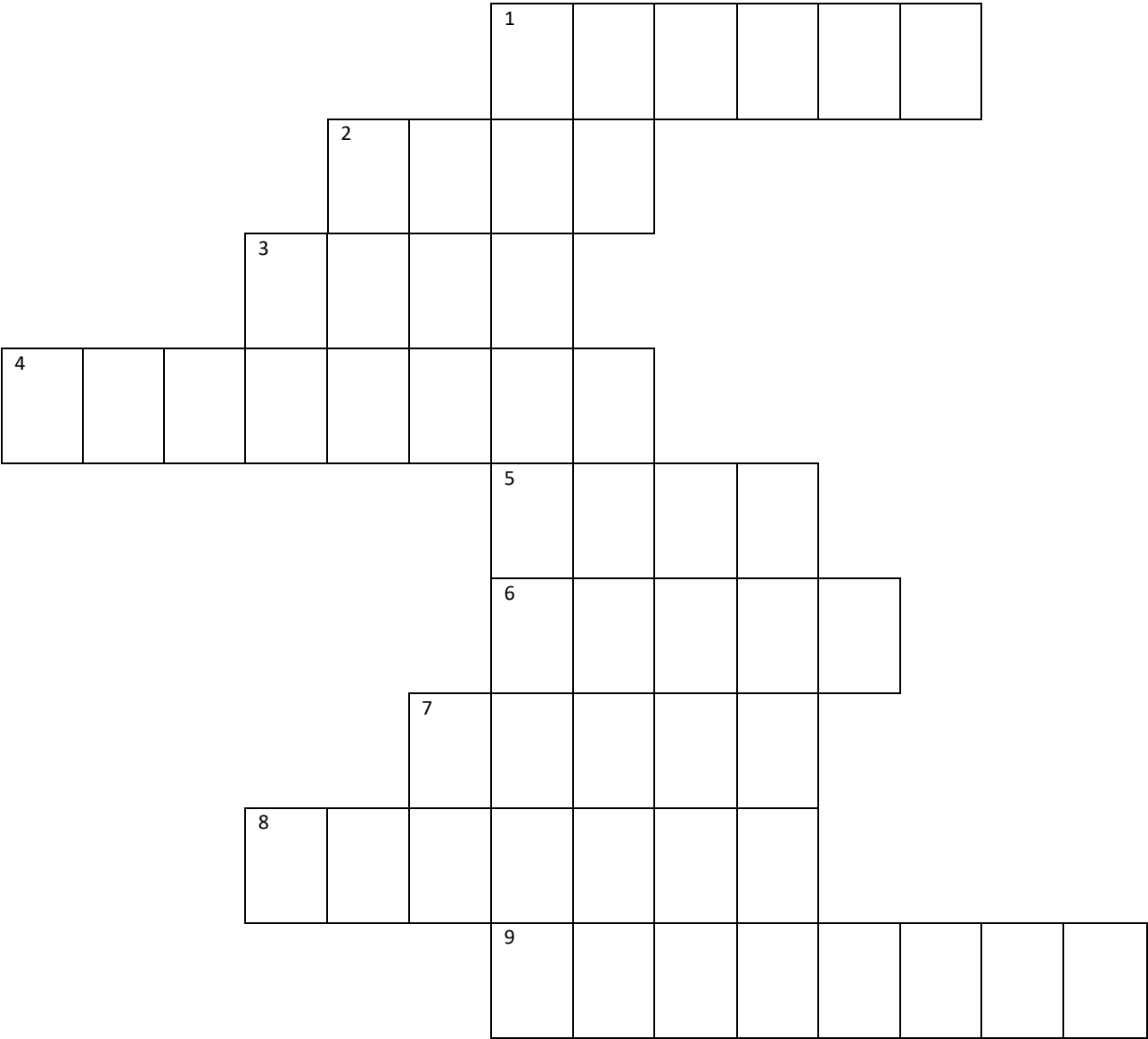
NONNA GIGIA A LUNGO OSSERVAVA
QUANDO UN TEMPO LE PIANTE CURAVA.
LA CENERE DEL CAMINO CORRE A PRENDERE
PER POI ATTORNO AI CAVOLI ANDARLA A METTERE.

I NOSTRI ANZIANI ERANO SAGGI:
CONOSCEVANO LE GIUSTE CURE PER I LORO



Che soddisfazione raccogliere i frutti della terra!!!!

IL CRUCI-BIO



- 1) Lo è una mucca
- 2) Si usa per fare i pop-corn
- 3) Vi si coltivano gli ortaggi
- 4) Lo è una patata o un albero
- 5) Si usa per condire l’insalata
- 6) Cereale con cui si fa il pane
- 7) Cresce nei prati
- 8) Si usa per rendere fertile il terreno
- 9) Lo è una buccia di banana

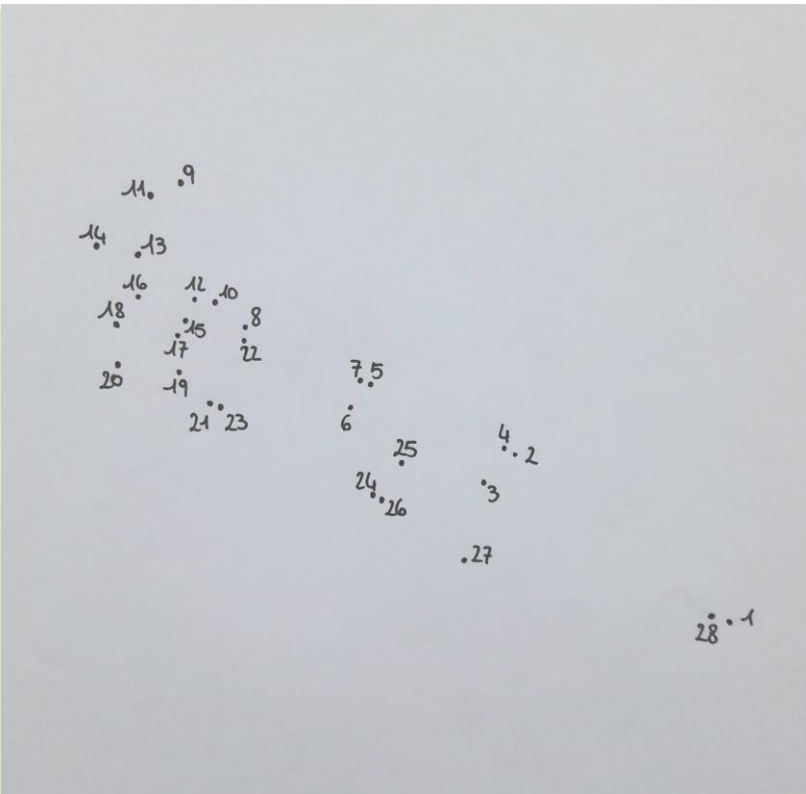
Vuoi ridere?



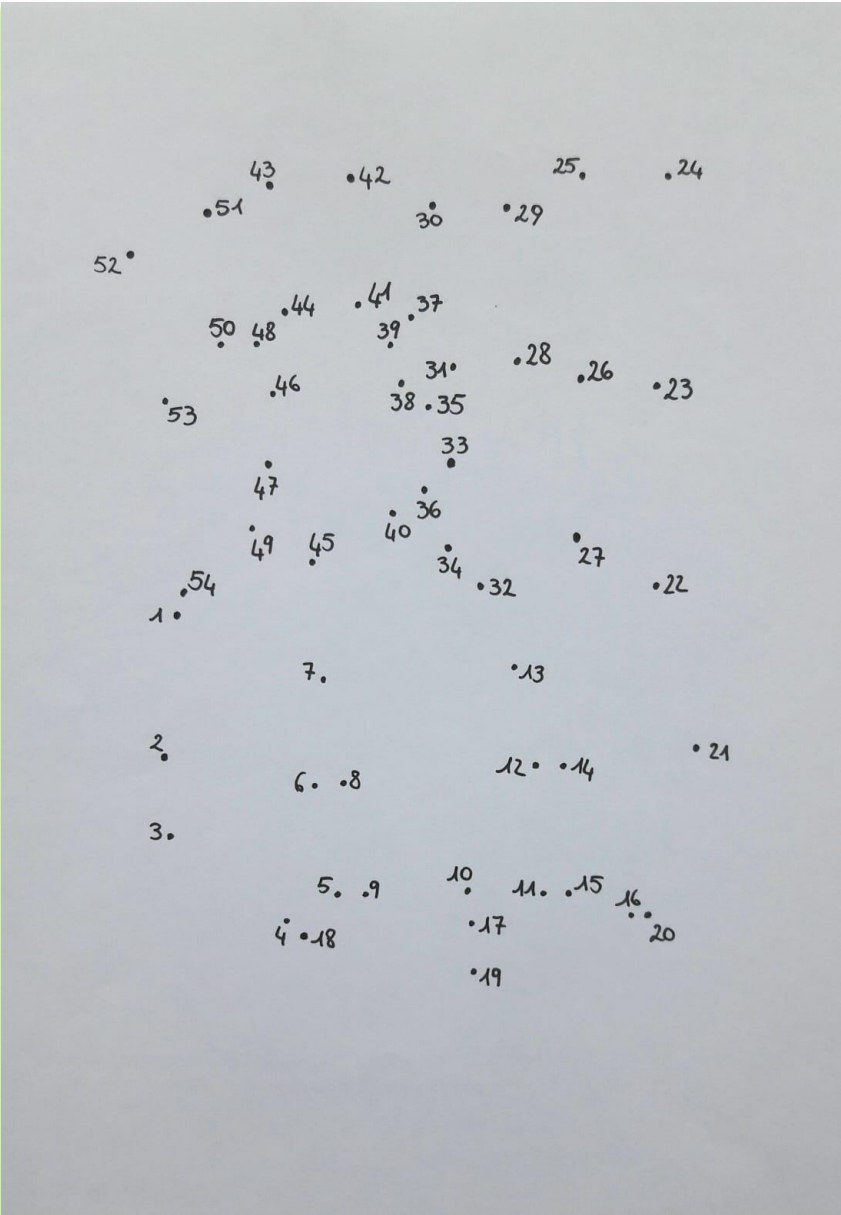
Un ispettore della sanità visita un allevamento di galline e chiede all’allevatore:
- Cosa date da mangiare alle galline? L’allevatore risponde:- Gli avanzi del pranzo e della cena. – NOOOO! – risponde l’ispettore – questi metodi non sono a norma di legge; mi dispiace, ma le devo fare una multa. Dopo qualche settimana si presenta un altro ispettore della sanità, che fa la stessa domanda al povero allevatore:- Cosa date da mangiare alle galline? – Ogni settimana mi arriva direttamente dall’Argentina una partita di scatolette di carne di manzo tritata, così le mie galline crescono forti! E l’ispettore: - NO! Non ci siamo, il cibo in scatola fa male; mi dispiace, ma le devo fare una multa.
Dopo qualche settimana arriva un terzo ispettore, che chiede all’allevatore: - Allora, cosa date da mangiare a queste galline?
E l’allevatore risponde: - Ma guardi, ogni mattina io do alle galline cinque euro e loro vanno a comprarsi quello che vogliono!!!



Unisci i puntini e scoprirai due preziosi alleato della tua salute a tavola!



E’ comparsa una



E’ comparso un

