

VareseNews

Mangiare sano: dalla frutta alla verdura, tutti i prodotti biologici a portata di click

Pubblicato: Venerdì 12 Marzo 2021



Consumare **prodotti biologici** è un'abitudine sana da tutti i punti di vista: contribuisce a rispettare la natura e consente di mangiare cibi sani che di certo hanno un impatto positivo sull'organismo.

La frutta e la verdura, ma anche pasta e farinacei o condimenti eccellenti come l'olio EVO si possono trovare persino online da **produttori con certificazioni ben visibili** e ricevere anche entro pochi giorni: l'importante è affidarsi a professionisti del settore che offrano anche descrizioni puntuali e una vasta gamma di scelta.

Ad esempio, [Panierebio.com](https://www.panierebio.com), realtà d'eccellenza nella vendita di prodotti biologici, mette a disposizione un'ampia gamma di specialità provenienti dal territorio siciliano, coltivate con accortezze quali l'utilizzo di **impianti fotovoltaici** per un maggior rispetto dell'ambiente.

Caratteristiche delle colture biologiche

Tra i canoni principali che caratterizzano una **cultura biologica** vi è, senza dubbio, quella dell'utilizzo estremamente limitato o persino pari a zero di pesticidi, sostanze chimiche in generale e antibiotici.

Ciò significa che non solo le **piantagioni** vengono coltivate in tal senso, ma anche gli allevamenti animali si nutrono di foraggi naturali e viene rispettata la loro naturale attitudine, ad esempio, a brucare

all'aria aperta nel pieno rispetto delle necessità della singola specie.

Sempre per quanto concerne le colture, poi, vengono scelte sempre in base al **tipo di terreno, al ciclo vitale, alla stagione** e ruotate per consentire alla terra di rigenerarsi tra un raccolto e l'altro: ciò consente di ottenere il massimo dalla terra senza ricorrere agli OGM, modificando quindi il DNA delle piante. Persino gli **insetti** vengono salvaguardati, specialmente qualora si nutrano di parassiti potenzialmente pericolosi per le coltivazioni stesse.

Infine, sono attuate pratiche che rispettano la naturalità come il **sovescio**, che consiste nella semina di determinate piante quali la colza, per concimare il terreno in alternativa al compost o al letame animale, oppure la **pacciamatura**, che contribuisce a mantenere inalterata la temperatura del terreno grazie a strati di erba o fieno.

Tipologie di colture biologiche

Le prime cose che vengono in mente quando si pensi a una coltura biologica sono la **frutta e la verdura**. Si tratta di alimenti fondamentali nella dieta quotidiana e di certo la loro varietà contribuisce a offrire all'utente una scelta davvero variegata: le **arance**, ad esempio, oltre alla nota vitamina C contengono antociani, flavonoidi naturali che conferiscono al frutto la tipica colorazione rossastra, ancor più evidente in quelle rosse siciliane, spesso denominate tarocchi. Tra gli agrumi biologici più consumati, però, vanno annoverati anche limoni e mandarini, senza dimenticare altri tipi di frutta come le **succose mele**, dalle dorate Golden alle rosse Fuji e poi pere, banane, nocciole e tutto ciò che la natura può offrire nelle varie stagioni.

La **verdura bio** è altrettanto gustosa e si va dalle carote alle **patate novelle**, dalle zucchine alle melanzane, dai fagiolini a elementi usati prettamente nei condimenti come **aglio e cipolle** (sia bianche che rosse), ma anche curcuma e zenzero. Da non dimenticare pomodori e peperoni, alla base di molte ricette della dieta mediterranea.

Ma, da colture simili possono provenire anche prodotti derivati, come ottime **confetture**, condimenti, sughi e dagli uliveti oli extravergini pregiati da usare tranquillamente anche a crudo come completamento dei piatti. Poi vi sono anche farine e **tipologie di pasta** create a partire da coltivazioni biologiche di grano duro, segale e altri simili.

Prodotti di origine animale come **le uova e i formaggi**, poi, si riallacciano agli allevamenti curati fin nei minimi dettagli che possono dare vita a biscotti, dolci di ogni genere ma anche provole, canestrati, robiole, formaggi spalmabili o più o meno stagionati a seconda delle lavorazioni e dei gusti personali.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it