

DARIO BRESSANINI

Le bugie nel carrello-le leggende e i trucchi del marketing sul cibo che compriamo.

Chiarelettere

maggio 2013

Il libro è dell'autore che ha scritto "Pane e bugie" che tanto successo ha avuto.

Questo nuovo libro ha come fine una spesa più consapevole e, come il precedente, è molto documentato con risultati di ricerche universitarie di centri molto prestigiosi.

Si finge guida che con il carrello gira per un supermercato alimentare e inizia subito con una affermazione importante, come aveva già insistito nel libro precedente: "Il fatto-per esempio- che un alimento sia o non sia naturale non ha niente a che vedere con le sue proprietà salutistiche: smettiamo di brandire questo termine come una clava per chiudere i discorsi invece che approfondirli".

Il primo a non "cadere" nel carrello è il Kamut di cui fa la storia: se vi piace, acquistatelo, ma sappiate che il sovrapprezzo non è giustificato né dalle caratteristiche nutrizionali né dalle sanitarie: è solo magia di marketing".

È vero che le patate al selenio fanno diventare più intelligenti? L'EFSA-l'autorità europea per la sicurezza alimentare dice "non ci sono prove di un rapporto di causa ed effetto tra l'assunzione di selenio e le funzioni cognitive". Un'azienda può dire che il selenio contribuisce alla protezione dei costituenti delle cellule dal danno ossidativo perché questa affermazione è basata su solide ricerche scientifiche però il produttore deve garantire una adeguata percentuale di selenio, stabilita da un regolamento europeo.

Che dire del pomodoro di Pachino creato in Israele e poi trapiantato in Sicilia? Un vero e proprio caso di "invenzione della tradizione!"

Un lungo capitolo è dedicato al vino: gli esperimenti dimostrano che il vino più costoso è effettivamente più buono; "il cervello risponde segnalando una sensazione di piacere maggiore".

L'autore boccia completamente la biodinamica come "esoterismo nei campi": si avvicina alla coltivazione biologica ma fa intervenire le stelle o la luna insomma una specie di oroscopo unito alla omeopatia per i terreni il cui inventore è Rudolf Steiner, ma le cui affermazioni Bressanini ritiene prive di senso scientifico.

E poi la mortadella "zero chimica": si dovrebbe dire "zero nitriti" e non ricorrere a diciture ridicole come "nitriti di origine naturale", l'azienda dovrebbe dichiarare quanti ne contiene la sua mortadella, cosa che invece non fa.

Così sulle uova: tra il tipo 0 e il tipo 3 non c'è alcun vantaggio dal punto di vista nutrizionale.

Non parliamo poi del burro: Brescianini dice che in Italia il metodo di produzione più diffuso va spesso a scapito della qualità; consiglia di consumare quello prodotto dalle centrali del latte perché il burro viene centrifugato e quindi più sicuro dal punto di vista alimentare.

Mette poi in evidenza anche i buoni motivi per non mangiare tonno: alti sono i rischi di intossicazione e contaminazione da mercurio e che il tonno più buono non "si taglia come un grissino"

Insomma un libro certamente valido perché ci informa scientificamente, un libro che va letto per non lasciarci troppo influenzare dalla pubblicità e fare la spesa criticamente e consapevolmente.

