

**Biolife**

# Biolife

*il mensile per una vita sana e naturale*

**NUOVA**



**Curarsi con i libri**

**MEDICINA NARRATIVA  
E LIBROTERAPIA**

**Prevenire**

**L'OSTEOPOROSI**

**TI PIACE  
IL PICCANTE?**

**SCOPRI IL BUONO  
DEL PEPERONCINO**

**Per una vita  
davvero felice**

**8**

**CONSIGLI  
per vivere  
eco**



**COSMESI FATTE DA TE  
E CON LE SPEZIE**



**IN CUCINA  
CON I BAMBINI**



**LA CANAPA  
NEL PIATTO**

Anno 1 - n. 2  
Mensile  
Maggio 2016  
IT - € 3,50

## Alimenti Ritrovati: dai semi di ieri



Il progetto Alimenti Ritrovati di Ecor nasce con l'intento di recuperare i prodotti che hanno caratterizzato la tradizione culinaria italiana ed è il risultato della ricerca di agricoltori biologici italiani che, con pazienza e dedizione, hanno ricercato antiche varietà di semi e hanno ripreso a coltivarle, utilizzando le tecniche e le conoscenze che provengono dalla millenaria sapienza contadina.

Per quanto riguarda i cereali, la linea comprende il farro monococco e il grano duro integrale Biancolilla spezzato a pietra, per i legumi la cicerchia, la roveja, la lenticchia di Altamura e quella di Castelluccio di Norcia

### IL BERGAMOTTO

Non è biologico ma è eco-sostenibile, perché venduto in una retina 100% riciclabile. Inoltre non è trattato in superficie (quindi la sua buccia è edibile) ed è un prodotto tipico italiano. Stiamo parlando del bergamotto che, per la prima volta è arrivato sui banchi del supermercato con il marchio L'Orto Italiano di Citrus. Simile per forma ad un'arancia ma dal colore giallo brillante del limone, il bergamotto è ricco di flavonoidi, vitamine e sali minerali. È un frutto che trova il suo ambiente ideale di coltivazione in una ristretta fascia costiera del sud della Calabria. Utilizzato soprattutto nella cosmesi e nell'industria profumiera di tutto il mondo, oggi arricchisce la linea L'Orto Italiano, un paniere di prodotti ortofrutticoli a filiera controllata, non trattati dopo la raccolta. In più, parte del ricavato delle vendite va a sostegno della Fondazione Umberto Veronesi per finanziare la ricerca nell'ambito della nutrigenomica.



## IL TUBERO VIRTUOSO

*È la patata, perché in termini di sostenibilità ambientale ha un basso consumo di suolo per calorie prodotte, limitato utilizzo delle risorse idriche e ridotto impatto ambientale in termini di CO<sub>2</sub> immessa nell'atmosfera. Ed è anche un tesoro economico, perché ha un prezzo accessibile (una porzione costa circa 20 centesimi), si conserva a lungo e la sua grande versatilità ne consente non solo tanti impieghi in cucina ma anche zero sprechi (delle patate biologiche è possibile consumare anche la buccia!). Le bucce inoltre, trovano riutilizzo nel giardinaggio e nella produzione di energia da biomasse.*

*Insieme al frumento, al riso e al mais, la patata rappresenta oggi uno dei 4 pilastri su cui si fonda la base alimentare dell'umanità. Queste ed altre virtù sono emerse durante il convegno "Patata italiana: tutti i benefici svelati" organizzato da Selenella.*

*La patata Selenella inoltre, 100% italiana e fonte di selenio, è amica dell'ambiente perché il disciplinare di produzione prevede il ricorso a tecniche di irrigazione a basso consumo, si attiene alle prerogative della Produzione Integrata (che consentono il minimo utilizzo di sostanze chimiche) e si avvale nella maggior parte dei casi di impianti fotovoltaici (molto diffusi presso i soci del Consorzio), che permettono di ottenere circa 1/3 dell'energia necessaria al processo produttivo.*

