

## Il resistibile fascino dei superfood

CARLO PETRINI

Che si tratti di bacche dall'estremo Oriente, di cereali centroamericani cresciuti in montagna o di radici provenienti dal Corno d'Africa, è innegabile che quelli che oggi si chiamano comunemente «superfood» abbiano un certo fascino. Basta leggere una qualunque rivista di costume per scoprire un nuovo prodotto dalle proprietà curative o preventive uniche.

CONTINUA A PAGINA 17



IL PUNTO

## Dietro casa gli alimenti del benessere

CARLO PETRINI



Facciamo colazione con le bacche di Goji per salutismo, poi mangiamo le fragole a novembre

Il proliferare delle informazioni in rete rischia di lasciarci in balia di costruttori di tendenze



**Carlin Petrini**  
Fondatore di  
Slow Food

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

**O**per intercettare l'ultimo ortaggio che «fa perdere peso» in fretta e in salute.

Che esistano cibi che hanno particolari proprietà nutrizionali in grado di aiutarci a stare meglio è indubbio, e tuttavia oggi, anche a causa del proliferare di un'informazione spesso difficile da verificare e da filtrare come quella online, il rischio che si corre è

quello di essere in balia di «costruttori» di tendenze, a volte più attenti alla salute delle proprie tasche che alla nostra. Accade dunque che faccia decisamente più rumore la «scoperta» di un «superfood» che non l'attenzione alle nostre pratiche di alimentazione quotidiana, per cui non manchiamo di avere un barattolo di bacche di Goji sulla credenza per fare colazione mentre, allo stesso tempo, ci dimentichiamo che marzo non è il mese giusto per mangiare i pomodori o che le fragole a novembre in Italia non maturano nemmeno sul camino del salotto.

Se non c'è nulla di più affascinante che scoprire la biodiversità del mondo, conoscerla e adottarla (anche nelle nostre diete), dobbiamo dunque essere sempre più consapevoli nei nostri comportamenti di tutti i giorni. Perché un cibo, quand'è di stagione e locale, quando ha fatto poca strada per arrivare sulle nostre tavole, non solo è più buono, ma è anche decisamente più sano, perché è stato raccolto più maturo, perché non ha subito stress, perché non è stato a lungo stoccato in un frigo o in un magazzino. Scopriremo allora che i «superfood» sono anche dietro casa e che magari, oltre che a farci meglio, fanno anche bene all'economia delle comunità in cui viviamo.

© BY NC ND AL CUNI DIRITTI RISERVATI