

CONFERENZA DELL'11 OTTOBRE 2014 su **"ALIMENTAZIONE NATURALE"**
RELATRICE: SIMONETTA BARCELLA Titolare del negozio NaturalBio di
Bolgare (BG)

Come sempre molto interessante e piena di spunti la conferenza che si è tenuta l'11 ottobre 2014 presso il Cascinetto di Stezzano alle ore 20,30 tenuta da Simonetta Barcella esperta di alimentazione naturale e titolare di un negozio di prodotti biologici nella provincia di Bergamo.

Simonetta ci ha illustrato in maniera molto chiara e lineare di come sia importante cucinare e nutrirsi per il nostro benessere, di come sia determinante ciò che ingeriamo perché diventa una parte di noi e fa la differenza tra lo stare bene e lo stare male; purtroppo l'industria alimentare sta andando nella direzione opposta rispetto al ben-essere dell'individuo nel senso che, per insaporire e rendere gustosi i vari alimenti, li sovraccarica di additivi chimici, di quantità eccessive di sale e di zucchero; tutto ciò rende accattivante e gustoso il sapore portando la maggior parte della gente ad accumulare tossine giorno dopo giorno; i negozi di biologico sono quelli che attualmente fanno la differenza; qui gli alimenti vengono prodotti con certe caratteristiche qualitative e sono sottoposti a diversi controlli, molto più approfonditi e rigorosi rispetto alla grande distribuzione.

Simonetta ci ha poi illustrato come sia importante per tutti mangiare frutta e verdura di stagione rispettando i ritmi della Natura; solo i prodotti di stagione possono NUTRIRCI (e non semplicemente alimentarci) in quanto la terra dà il massimo in determinati periodi e nulla avviene a caso, anche qui siamo spesso abituati a trovare qualsiasi tipo di verdura o frutta in qualsiasi periodo dell'anno (molta gente non sa nemmeno quale sia il frutto stagionale in quanto trova tutto disponibile 12 mesi all'anno). Questo ovviamente porta a mangiare cibo scarsamente nutriente carente di vitamine e sali minerali, cibo che non porta beneficio al nostro corpo e che non dà energia.

Importante tenere presente che se la frutta e la verdura vengono da lontano, nei vari giorni di viaggio gli stessi perdono molte delle loro proprietà nutritive, per questo è importante comprare a km zero.

Ma come dovremmo nutrirci quindi? Con frutta e verdura di stagione, cereali integrali (non raffinati in quanto dannosi per l'organismo) legumi, semi oleosi (noci, mandorle, nocciole) e qualche "verdura" di mare (alghe); dovremmo ridurre al minimo il consumo di sale (non più di 5 g al giorno), eliminare completamente lo zucchero raffinato in quanto causa di numerose patologie quali il diabete, sostituire lo stesso con malto d'orzo o sciroppo d'acero, eliminare il latte in quanto non esiste alcuna prova scientifica che il latte aumenti il calcio nelle ossa (anzi, pare sia proprio il contrario).

La relatrice ha poi tratto le conclusioni sostenendo che cucinare è un atto d'amore nei propri confronti e nei confronti della propria famiglia; vi è quindi una grande responsabilità in questo poiché si decide per la salute dell'intero nucleo familiare, fare la spesa è quindi un momento importante; è necessario ridurre al "minimo" la cottura degli alimenti in modo da fornire cibo "vitale", pieno di nutrienti e laddove la cottura è inevitabile prediligere cotture semplici (per esempio a vapore); nutriamoci di ciò che la terra ci fornisce in quel momento e nel nostro territorio, eviteremo così gli sprechi ed infine ma non meno importante Amiamo il nostro corpo e ascoltiamo i segnali che ci manda, lui non sbaglia mai! E da dove iniziare ad amarci se non dal porre attenzione a ciò che ingeriamo giorno dopo giorno? Ne guadagneremo in salute, benessere e felicità!

Melissa Villa