

## “FREE FROM FAKE” PER DIFENDERSI DALLE BUFALE A TAVOLA

12 Giugno 2019



ROMA – Una guida per difendersi dalle “bufale” e dalle fake news a tavola: è quanto proposto con *Free from Fake* di **Martina e Giorgio Donegani**, rispettivamente biologa nutrizionista e tecnologo alimentare.

Il volume, edito da Biimedia Editore, sarà presentato al festival “A tutto Volume” di Ragusa Ibla, dal 13 al 16 giugno.

Il libro, con prefazione di **Sonia Peronaci** (blogger e fondatrice del sito di cucina *Giallo zafferano*), spiega come nasce una “bufala” e quali sono i meccanismi attraverso i quali le “fake news” popolano il web.

La pubblicazione, nel primo capitolo “Le Bufale Perché? Come? Chi?” aiuta ad orientare il consumatore nelle migliaia di notizie che la rete propone e vuole essere “un invito – come sottolineano gli autori – a mangiare non solo con la bocca, ma anche con la testa”.

Il secondo capitolo, “Sul banco degli imputati”, mette invece sotto osservazione una serie di alimenti con la possibilità di scoprire che il glutine non è “il nemico di tutti”, che le uova non sono piene di antibiotici, che l’insalata prelavata venduta nei supermercati non è vero che sia a rischio igienico e priva di valore nutritivo e che il gelato cosiddetto “artigianale” spesso di artigianale - spiega una nota - ha ben poco.

Infine il terzo capitolo, “Quando il cibo fa Miracoli”, punta l’attenzione su quegli alimenti che, spesso a seconda della moda del momento, vengono indicati come “superfood”, mentre il quarto capitolo, “Le leggende metropolitane”, è dedicato a sfatare, sulla base di evidenze scientifiche, le più diffuse credenze che non trovano riscontro nella realtà.