

IL CIBO BIO NON FA RIMA CON NOIA, L'APPROCCIO FRIENDLY DI FARMANATURA FA APPREZZARE UNA SANA ALIMENTAZIONE

21 Febbraio 2022

di **Giorgia Roca**



L'AQUILA - Alimentazione biologica: chi l'ha detto che è sinonimo di piatti insipidi e noiosi? È vero, la consapevolezza e l'informazione sono importanti, ma se poi non si assaggia è difficile apprezzare il valore di prodotti come quinoa, carruba o kamut, che alla mente dei più evocano pasti "poveri" e tutt'altro che succulenti.

E così da Farmanatura, l'insegna nata all'Aquila ormai quasi trent'anni fa e che oggi conta ben 12 punti vendita tra Abruzzo, Marche, Puglia, Lazio, Sicilia e Sardegna, non solo è possibile scegliere tra un ricco assortimento di alimenti biologici freschi che soddisfano

l'esigenza di una dieta variegata, sana, bilanciata e dal basso impatto ambientale, ma ci si può immergere in un mondo fatto di consapevolezza.

Da sempre l'aspetto salutistico e quello etico-ambientale sono tra i valori che il marchio veicola attraverso i suoi prodotti. L'attenzione ad una alimentazione consapevole, alla riduzione dei consumi, e il ritorno alle materie prime selezionate sono tra i principi cardine che Farmanatura ha adottato nella sua politica, e che intende far abbracciare alla sua community di consumatori, per la quale è punto di riferimento nel dare più informazioni e conoscenze.

Gli stessi prodotti bio si ritrovano nelle proposte che il blog dell'azienda racchiude per guidare il cliente dall'acquisto alla tavola, con ricette gourmet semplici da replicare e dal gusto ricercato.

Consumatori che conoscono le caratteristiche dei cibi, che scelgono di goderne con tutti i sensi e che hanno un rapporto sano e autentico con l'alimentazione, vanno a comporre la corrente della mindful eating.

La vasta gamma di prodotti biologici – che nei negozi del marchio affiancano quelli fitoterapici e cosmetici – deve necessariamente rispettare specifici criteri di produzione. Il disciplinare bio prevede cure e controlli dalla fase di coltivazione a quella del confezionamento, senza tralasciare il tipo di gestione del lavoro. Aderirvi significa seguire uno stile consapevole in toto, perciò “ci piacerebbe avvicinare coloro che iniziano a sentire questa esigenza con una modalità friendly e non di certo fondamentalista”, rivela a *Virtù Quotidiane* **Michele Mellone**, alla guida di Farmanatura insieme alla moglie **Elda Vallone** che l'ha fondata nel 1996.

“Normalmente viene sottovalutata l'idea che l'industria alimentare convenzionale nei paesi occidentali sia molto sicura. È vero che ogni singola sostanza di quel regime è ben tollerata e sicura per l'organismo, ma è altrettanto vero che oggi consumiamo così tanti prodotti industriali che la somma di tutte le sostanze, pur consentite singolarmente, sono diventate un problema enorme, ed assistiamo all'esplosione delle intolleranze alimentari. C'è un ricorso eccessivo a prodotti sofisticati, elaborati, che assolvono a funzioni industriali, quali la conservabilità, la sapidità e la colorazione”, prosegue Mellone.

La disamina di Farmanatura è puntuale. Da un lato si riconosce che oggi l'alimentazione convenzionale non è più una vera garanzia del benessere e salute delle persone, e dall'altro si ammette la difficoltà di acquistare solo ed esclusivamente bio, dato il suo costo elevato. Trovare il punto di equilibrio è la soluzione.

L'auspicio è quello di favorire almeno in parte scelte alimentari che sostengano il benessere e la salute, dare occasione di inserire con maggior frequenza alimenti sani che solitamente scarseggiano nel piano alimentare, come ad esempio la pasta di legumi; variare il più possibile i nutrienti ed educare a fare a meno di determinate sostanze nocive, e privilegiare le buone pratiche di lavorazione.

Non a caso l'evento **Herbaria**, di cui Farmanatura è promotrice da diversi anni, si basa sulla divulgazione di conoscenze che diano risposte plausibili alla transizione ecologica in atto, ed è una buona occasione per indurre le persone a porsi determinati quesiti inerenti anche al consumo di cibo bio.

ALCUNE RICETTE REALIZZATE CON PRODOTTI FARMANATURA

Smoothie bowl alla carruba: <https://www.farmanatura.it/smoothie-bowl-carruba/>

Ciambellone vegano: <https://www.farmanatura.it/ciambellonevegano/>

Polpette di quinoa: <https://www.farmanatura.it/polpettediquinoa/>

Tiramisù Mimosa: <https://www.farmanatura.it/tiramisumimosa/>

Fusilli di kamut in salsa di castagne e funghi porcini:
<https://www.farmanatura.it/fusilli-di-kamut-in-salsa-di-castagne-e-funghi-porcini/>

LE FOTO

