

Riconoscere il Vero Made in Italy, Tutelare la Salute e Cambiare le Cose dal Carrello

Dott.ssa Elisabetta Pazzano – Biologa Nutrizionista, Food & Life Mentor e Consulente del Benessere tra Cibo, Corpo e Anima

Documento riservato — proprietà di Elisabetta Pazzano. Contenuti, metodo e materiali descritti in queste pagine non possono essere riprodotti, condivisi con terzi o utilizzati al di fuori di questa proposta senza autorizzazione scritta.

INTRODUZIONE: IL POTERE NELLE NOSTRE MANI

La Spesa Consapevole come Atto Rivoluzionario e Scelta di Salute

Sono Elisabetta Pazzano, biologa nutrizionista. Ogni giorno mi dedico ad accompagnare le persone verso un rapporto più consapevole e profondo con il cibo, con il proprio corpo e con l'ambiente che ci circonda.

In un momento storico segnato dal carovita, dall'aumento dei prezzi e da una diffusa sensazione di incertezza, abbiamo bisogno di ritrovare la nostra centralità. Manifestare pubblicamente per i propri diritti e per un'economia più giusta è un gesto importante e visibile, fondamentale per dare voce alle istanze collettive. Parallelamente a questo, esiste un'altra forza, altrettanto potente ma silenziosa: **il modo in cui scegliamo di orientare il nostro denaro ogni giorno.**

Se la piazza è l'espressione pubblica del nostro pensiero, il carrello della spesa ne è l'azione concreta quotidiana. Anche se la nostra scelta individuale rimane invisibile agli occhi degli altri nei corridoi di un supermercato, nel bilancio finale della filiera agroalimentare questa voce si sente eccome. Sostenere una filiera rispetto a un'altra è una vera e propria dichiarazione d'intenti che sposta gli equilibri economici reali.

Allo stesso tempo, **questa scelta politica ed etica coincide in modo perfetto con un investimento diretto sulla tua salute e sul tuo stato di benessere.**

Quando decidi di acquistare una materia prima coltivata o allevata nel nostro Paese secondo regole rigide e controlli capillari, stai facendo prevenzione primaria a tavola. Significa proteggere il tuo organismo dall'accumulo invisibile di fitofarmaci, pesticidi e residui chimici ammessi in altri Paesi, nutrendo il tuo corpo con alimenti vitali, ricchi di micronutrienti e privi di contaminanti.

Nota trasparente sull'elenco dei marchi:

In questa guida ho selezionato una serie di aziende e marchi a titolo esemplificativo per aiutarti a fare la spesa in modo rapido e consapevole. L'Italia è ricca di splendide realtà agricole e artigianali: se conosci altre aziende che lavorano con materia prima 100% italiana e desideri segnalarle, o se hai suggerimenti e feedback per rendere questo strumento ancora più utile, scrivimi pure a Elisabetta.Pazzano@gmail.com. Sarò felice di integrarle nelle prossime edizioni della guida!

PERCHÉ SCEGLIERE CIBO 100% ITALIANO: I 4 PILASTRI

- **1. Investimento sulla Tua Salute e Prevenzione:** Il nostro corpo riconosce e metabolizza ciò che gli offriamo. I prodotti alimentari provenienti da Paesi extra-UE portano spesso un carico invisibile di sostanze di sintesi. Scegliere la materia prima italiana significa ridurre gli stati infiammatori, proteggere la flora batterica intestinale e garantire al corpo nutrienti freschi.
- **2. Meno Spreco, Più Valore per il Tuo Budget:** Quando acquistiamo cibo di reale qualità, tendiamo istintivamente a valorizzarlo e a non sprecarlo. Preferire una materia prima eccellente, riducendo i prodotti ultra-processati a basso costo, riequilibra del tutto la spesa familiare.
- **3. Solidarietà Concreta ed Economia Circolare:** Acquistare cibo italiano significa sostenere il lavoro di agricoltori, allevatori e piccole imprese del nostro territorio. Significa permettere a chi lavora la terra nel nostro Paese di percepire un compenso dignitoso.
- **4. Rigore Normativo e Tutela dell'Ambiente:** L'Italia applica tra i disciplinari di produzione e i controlli sanitari più severi al mondo in materia di pesticidi e benessere animale. Preferire materie prime nazionali e locali abbatte l'inquinamento legato ai trasporti su lunghissime distanze.

1. DECODIFICARE L'ETICHETTA: LO SCUDO ANTI-INGANNO

A. Il Tranello della Bandiera Tricolore e del "Prodotto in Italia"

Non farti ingannare dalla presenza della bandiera italiana, da monumenti storici o da frasi come "*Ricetta Tradizionale Italiana*" stampate sul frontale della confezione. La legge consente di inserire simboli italiani anche quando la materia prima è interamente importata dall'estero, purché l'ultima lavorazione sia avvenuta in Italia.

- **"Prodotto in Italia" o "Confezionato in Italia":** Indica soltanto il luogo di confezionamento/trasformazione. L'ingrediente principale può arrivare da qualsiasi parte del mondo.
- **"Origine [Ingrediente]: Italia" / "Paese di Coltivazione: Italia":** È l'unica indicazione che garantisce l'origine agricola italiana della materia prima. Cerca sempre questa dicitura sul retro.

B. Il Confronto Economico Reale: Prezzo al Chilo (€/kg) o al Litro (€/L)

Quando confronti due marchi o due promozioni, non guardare mai soltanto il prezzo totale della confezione. Molti produttori utilizzano la *shrinkflation* (riducono il peso del contenuto mantenendo invariato il prezzo visibile).

Guarda sempre la cifra riportata in piccolo in basso sul cartellino a scaffale: **€/kg (prezzo al chilogrammo)** o **€/L (prezzo al litro)**. È l'unico dato oggettivo per capire quale prodotto è davvero più conveniente a parità di peso.

C. Capire la Scadenza: Scadenza Tassativa vs Termine Minimo di Conservazione (TMC)

Distinguere le due diciture di legge è fondamentale per non gettare cibo ancora perfetto ed evitare uno spreco economico inutilissimo:

- **"Da consumarsi entro il [Data]":** È la **scadenza tassativa** di sicurezza alimentare, usata per i cibi molto deperibili (latte fresco, carne, pesce fresco, pasta fresca). Superata questa data, il prodotto non va consumato.
- **"Da consumarsi preferibilmente entro il [Data]":** È il **Termine Minimo di Conservazione (TMC)** per prodotti secchi, conserve, legumi in scatola, pasta, riso e olio. Non indica un pericolo per la salute. Significa semplicemente che fino a quella data il produttore garantisce al 100% le caratteristiche organolettiche. Oltre la data, se la confezione è integra, l'alimento va analizzato visivamente e all'olfatto: nella maggior parte dei casi è ancora perfettamente edibile e sicuro.

D. Indicazioni Specifiche per Pesce, Tonno e Altre Categorie

- **La Pasta di Semola:** Cerca il doppio indicatore: *"Paese di coltivazione del grano: Italia"* e *"Paese di molitura: Italia"*.
- **L'Olio Extravergine di Oliva:** Cerca la dicitura *"Olio estratto in Italia da olive coltivate in Italia"* o *"100% Italiano"*.
- **Il Miele:** Pretendi la dicitura *"Miele 100% Italiano"* ed evita le "Miscele UE ed extra UE".
- **Pesce e Tonno in Scatola:** Verifica la **Zona FAO** sul retro delle scatole: **FAO 37** identifica il Mare Mediterraneo (37.1, 37.2, 37.3 per i mari italiani); per il tonno oceanico le zone **FAO 27** (Atlantico nord-orientale) e **FAO 71/87** (Pacifico controllato con certificazione MSC/FIP) rappresentano acque sicure e valide.

2. PRODUTTORI NAZIONALI DI LARGO CONSUMO (MATERIA PRIMA 100% ITALIA)

- **Pasta, Farine e Cereali:** La Molisana (grano 100% italiano), Pasta Armando, Voiello (grano Aureo 100% italiano), Pastificio Felicetti, Granoro Linea Dedicato (100% Puglia).
- **Conserve di Pomodoro:** Mutti (100% italiano lavorato fresco), Conserve Italia (Cirio / Valfrutta), Petti (100% toscano/italiano), Pomì (Pianura Padana).
- **Ditte di Legumi (Secchi e Conservati):** Valfrutta (Legumi d'Italia), Pedon (Legumi e Cereali Italiani), Melandri Gaudenzio (romagnola), Colfiorito (Prodotti Italiani), Conserve Soc. Agr. Cesena (Almaverde Bio / Orogel), Zorzi.
- **Olio Extravergine:** Monini (Linee 100% Italiano e GranFruttato), Farchioni (Selezione 100% Italiano), Frantoi e Cooperative Olearie DOP/IGP.
- **Latte, Yogurt e Formaggi:** Granarolo (Latte 100% Italiano e freschi), Nonno Nanni, Caseificio Biraghi, Fattorie Garofalo (Bufala Campana DOP), Latteria Vipiteno / Mila, Latteria Soligo, Arborea (100% Sardegna).
- **Miele 100% Italiano:** Mielizia (CONAPI - 600 apicoltori), Rigoni di Asiago (Linea Mielbio), Apicoltura Casentinese, Miele Thun.

3. MAPPA DEI PRODUTTORI E MARCHI REGIONALI NELLA GDO

Macro-Area	Aziende e Produzioni Territoriali D'Eccellenza
Nord-Ovest (Lombardia, Liguria, Piemonte)	Latteria Sociale Mantova, Biraghi, Invernizzi/Occelli, Riso Principato di Lucedio, Riso Campanini, Molino Pasini, Olio Novaro, Frantoio Sant'Agata d'Oneglia, Apicoltura Brezzo, Zorzi Legumi.
Nord-Est (Emilia-Romagna, Veneto, Trentino, Friuli)	Nonno Nanni, Caseificio Soc. Manciano, Latte Trento, Latteria Soligo, Latterie Friulane, Mila/Vipiteno, Molino Spadoni, Melandri Gaudenzio, Conserve Soc. Agr. Cesena, Olio Brisighello DOP.
Centro (Toscana, Umbria, Marche, Lazio, Abruzzo)	Caseificio Il Fiorino, Busti Formaggi, Grifo Latte, Centrale del Latte di Roma, Pasta Panarese, Pasta Montemonaco, Legumi della Tuscia, Colfiorito, Pasta Mancini, Frantoio Gonnelli, Apicoltura Casentinese.
Sud e Isole (Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia, Sardegna)	Fattorie Garofalo, Caseificio Cuomo, Latte Sole, Caseificio 3C, Formaggi Pinna, Arborea, Granoro Dedicato, Pasta Cellino, Pasta Vallolmo, Lenticchie di Altamura IGP, Conserve Gustarosso, Apicoltura Zanganghi.

4. 10 IDEE PRATICHE PER NUTRIRSI BENE E RISPARMIARE CON I LEGUMI

- **1. Farinata o Cecina Toscana:** Farina di ceci 100% italiana miscelata con acqua, olio EVOO e rosmarino, cotta in teglia al forno.
- **2. Burger di Fagioli Cannellini o Borlotti:** Legumi lessati e frullati con erbe aromatiche, olio e pangrattato di pane raffermo, dorati in padella.
- **3. Insalata Estiva di Ceci e Pomodori:** Ceci secchi nostrani lessati, conditi con pomodori freschi italiani, cipolla e origano.
- **4. Hummus di Ceci all'Italiana:** Ceci frullati con olio EVOO 100% italiano, succo di limone, prezzemolo e aglio, da spalmare su pane tostato.
- **5. Zuppa di Lenticchie e Zucca:** Lenticchie nostrane cotte con dadini di zucca e salvia.
- **6. Polenta di Mais Italiano con Fagioli:** Polenta calda servita con un sugo saporito di fagioli e alloro.
- **7. Insalata Tiepida di Farro e Lenticchie:** Farro perlato e lenticchie ripassati con verdure grigliate.
- **8. Pasta e Ceci alla Romana:** Ditalini di grano duro italiano con ceci e rosmarino, con una parte di ceci frullata.
- **9. Zuppa di Farro e Fagioli Borlotti:** Cottura lenta con soffritto leggero e olio extravergine a crudo.
- **10. Riso Integrale e Lenticchie all'Alloro:** Piatto unico saziante ed economico, perfetto da preparare in anticipo per il pranzo di lavoro.

5. CUCINA DEL RECUPERO SEMPLICE E ZERO SPRECHI

- **1. Il Brodo di Verdure da Scarti:** Raccogli in freezer gambi di sedano, bucce pulite di cipolla, estremità delle carote, foglie esterne di cavoli e porri. Quando il contenitore è pieno, fai sobbollire per 40 minuti con acqua fredda, filtra e congela.
- **2. Il Dado Vegetale Fatto in Casa:** Trita al mixer le verdure miste avanzate unendo il 20% del loro peso in sale fino. Cuoci in padella per 10 minuti per far evaporare l'acqua e riponi nei vasetti in frigo.
- **3. Recuperare le Verdure Cotte Avanzate:** Uniscile a uova fresche e formaggio grattugiato per una frittata veloce, oppure frullale con una patata lessa o una manciata di fagioli per una vellutata vuota-frigo.
- **4. Buccie di Zucca e Croste di Formaggio:** La buccia della zucca Delica o Mantovana, ben lavata, diventa morbida e deliziosa cotta al forno. Le croste di Parmigiano Reggiano, grattate bene all'esterno e tagliate a tocchetti, ammorbidiscono e insaporiscono le zuppe.

CHECKLIST TASCABILE: LE 5 REGOLE D'ORO AL SUPERMERCATO

N°	Regola d'Oro da Ricordare a Scaffale
1	Non Farti Ingannare dal Tricolore: Ignora le bandiere sul frontale. Cerca sul retro "Origine della materia prima: Italia" o "Paese di coltivazione: Italia" .
2	Confronta il Prezzo al Chilo (€/kg): Guarda la cifra in piccolo sul cartellino del prezzo (€/kg o €/L) per capire il reale risparmio a parità di peso.
3	Non Confondere Scadenza e TMC: "Da consumarsi entro" è una scadenza rigida; "Da consumarsi preferibilmente entro" (TMC) indica che il cibo integro è sicuro e edibile anche oltre la data.
4	Decodifica Olio, Grano, Pomodoro e Pesce: Scegli oli "100% Italiano" , pasta con "Grano coltivato e molito in Italia" , conserva di "Pomodoro 100% Italiano" e verifica la zona FAO.
5	Pretendi Miele, Latticini e Legumi Nostrani: Cerca "Miele 100% Italiano" , "Origine del latte: Italia" per i formaggi e l'indicazione della coltivazione italiana per i legumi.

DALLA SPESA AL TUO BENESSERE SU MISURA

Imparare a scegliere gli ingredienti giusti tra gli scaffali è il primo passo fondamentale per trasformare il cibo in un alleato quotidiano. Tuttavia, ogni organismo è unico: le nostre esigenze nutrizionali variano in base al momento della vita, allo stile di vita, ai livelli di energia e agli obiettivi personali.

Se desideri tradurre questi principi in un piano alimentare personalizzato, equilibrato e ritagliato sulle tue reali esigenze – senza diete restrittive, ma con una visione olistica di salute e ascolto del corpo – **sono qui per accompagnarti.**

Consulenze Nutrizionali Individuali & Percorsi Cibo, Corpo e Anima:

In Sede a Cesena, Cesenatico, Gambettola, Varazze e Online

Sito Web: www.elisabettapazzano.it · **Email:** Elisabetta.Pazzano@gmail.com