

## Testi dell'applicazione

# Il pollo biologico

### 1.0 Il pollo biologico di qualità

Un pollo biologico di qualità ha caratteristiche ben precise: uso di razze autoctone, ampio spazio a disposizione (la cosiddetta "bassa densità animale"), uso di medicinali alternativi al posto di quelli convenzionali, pascolo su erba e alimentazione biologica.

La carne di questo pollo è maturata più lentamente ed è ricca di sostanze che hanno effetti benefici sull'organismo umano, tra cui antiossidanti e omega-3, alimento cruciale contro il rischio di numerose malattie.

### 1.1 La bassa densità animale

Un pollo biologico di qualità è allevato con ampi spazi per razzolare. In una situazione ottimale di esempio, ogni pollo ha a disposizione almeno quattro metri quadri di spazio con erba e un capannone in cui, per ogni metro quadrato, sono allevati 10-12 capi. Questa "bassa densità animale" garantisce un maggior grado di benessere agli animali, migliorandone lo stato di salute. È necessario, inoltre, rispettare una relazione precisa tra numero di animali allevati ed ettari di terreno posseduti, per evitare che il suolo e le acque siano inquinati da un'eccessiva quantità di azoto, causata dalle deiezioni degli animali.

### 1.2 I trattamenti veterinari

Nell'allevare polli biologici di qualità, bisogna anzitutto prevenire le malattie, tramite un'opportuna scelta delle razze, un'adeguata densità animale e buone condizioni d'igiene. In caso di malattia, si usano medicinali alternativi e solo in casi particolari si usano medicinali convenzionali, ma sempre sotto diretto controllo di un veterinario. Questi medicinali comunque non possono essere usati più di 3 volte l'anno, e prima della macellazione non possono essere somministrati per un periodo almeno doppio rispetto a quanto indicato per il prodotto convenzionale. Gli animali malati vengono isolati o eliminati. Sono vietati gli antibiotici e le sostanze per stimolare artificialmente la crescita degli animali.

### 1.3 L'alimentazione biologica

È opportuno che un pollo biologico di qualità venga alimentato con mangimi biologici, magari provenienti dall'azienda stessa in cui è stato allevato o da aziende biologiche limitrofe. Nei mangimi non possono essere presenti organismi geneticamente modificati (OGM), stimolanti della crescita, amminoacidi e vitamine di sintesi.

Dato che la soia è l'alimento proteico più usato in avicoltura, ma più a rischio OGM, frequentemente sono usate fonti proteiche alternative, quali il favino, il lupino, il sorgo, il pisello e il glutine di mais.

## 2.0 Le razze del pollo biologico

Per l'allevamento biologico si possono utilizzare varie razze e i cosiddetti "ibridi commerciali". Le razze a lento accrescimento garantiscono carni più mature con caratteristiche organolettiche e composizione chimica di migliore qualità.

Le razze "autoctone", originarie di un determinato luogo, hanno il grande vantaggio di ammalarsi poco, grazie all'attività fisica e alla "rusticità", ovvero la capacità di pascolare e crescere in sintonia con l'ambiente.

Gli "ibridi commerciali" (selezionati geneticamente dall'uomo) a "rapido accrescimento" garantiscono un elevato peso in poco tempo, ma danno carni meno mature e caratteristiche organolettiche inferiori. Sono inoltre molto poco resistenti alle malattie.

## 2.1 Le razze migliori

Le razze migliori per il biologico sono quelle che crescono più lentamente rispetto alle razze industriali, che arrivano al peso commerciale (di 2,2-2,4 kg) più velocemente. Il lento accrescimento garantisce la qualità nutrizionale della carne. Le razze a medio o lento accrescimento si adattano meglio alle diverse condizioni ambientali, sono più rustiche e quindi hanno mantenuto tutti quei comportamenti naturali che permettono loro di sfruttare lo spazio esterno ed il pascolo. Le razze autoctone italiane si prestano particolarmente all'allevamento biologico.

## 2.2 L'attività motoria

Le razze a lento accrescimento, utilizzate per l'allevamento dei polli biologici, utilizzano tutto lo spazio esterno a loro disposizione. Compiono quindi, pascolando, una notevole quantità di moto che migliora il loro stato di salute e la qualità della loro carne.

I polli pesanti utilizzati normalmente negli allevamenti convenzionali industriali camminano invece pochissimo. Le razze pesanti, infatti, non sono in genere in grado di pascolare liberamente, dato il loro peso eccessivo rispetto allo scheletro e alla muscolatura.

## 2.3 L'accrescimento

I polli biologici, ad accrescimento medio o lento, non possono essere macellati prima di 81 giorni. In questo tempo, grazie anche al pascolo e al movimento, raggiungono un peso ottimale per la macellazione.

Gli animali ad accrescimento rapido, degli allevamenti convenzionali, sono stati selezionati per essere macellati dopo 6-7 settimane di vita e 2,4 kg circa di peso. Se fossero allevati fino ad 81 giorni raggiungerebbero un peso eccessivo, con difficoltà nel movimento e lesioni ad alcune parti del corpo. Per questo sono inadatti all'allevamento biologico.

## 2.4 Le razze autoctone italiane

Le razze autoctone italiane, oltre ad avere una bassa velocità di accrescimento, hanno una spiccata rusticità e capacità di pascolare e razzolare che le rende adatte all'allevamento biologico. L'attitudine a pascolare è importante perché l'ingestione di erba determina anche un maggior sviluppo di flora microbica intestinale e dell'intestino cieco, favorendo una maggiore risposta immunitaria: in una parola, favorisce animali sani. La "rusticità" rende possibili allevamenti con pollai fatti con semplici strutture leggere e quindi a basso impatto ambientale. La carne di questi animali è più consistente, magra, ricca in ferro, con un maggior contenuto di antiossidanti e di acidi grassi polinsaturi (in particolare omega-3) ed ha gusto gradevole.

## 3.0 Il pascolo del pollo biologico

Un pollo biologico di qualità viene allevato con un ampio spazio a disposizione per pascolare erba, che diventa un'integrazione naturale di vitamine, antiossidanti e alcuni acidi grassi polinsaturi indispensabili. Carotenoidi, vitamina E, polifenoli e omega-3 sono alcune delle sostanze che migliorano il benessere degli animali e rendono superiore la qualità della carne, con effetti benefici per i suoi consumatori.

Il pascolo consente al pollo biologico un comportamento naturale, come ad esempio razzolare, che aumenta il benessere dell'animale e la qualità della carne.

Le razze "rustiche", utilizzate per gli allevamenti di qualità, sono capaci di pascolare abbondantemente erba, al contrario delle razze a rapido accrescimento, utilizzate per gli allevamenti convenzionali.

## 3.1 L'erba

Un pollo biologico di qualità, rispetto ad un pollo convenzionale, passa meno tempo alla mangiatoia e arricchisce invece la sua dieta pascolando l'erba. L'erba di un pascolo naturale è ricca di vitamine ed antiossidanti naturali, con un profilo acidico dei grassi diverso da quello del mangime. Tale integrazione della razione migliora il benessere degli animali e arricchisce le loro carni sotto il profilo nutrizionale. Sostanze importanti assunte con il pascolo sono l'alfatocoferolo, i carotenoidi e i polifenoli.

Per il pollo biologico è proibita una integrazione della dieta con sostanze sintetiche come i promotori della crescita e gli antibiotici.

### 3.2 L'intestino cieco

Il pollo biologico che ha ingerito erba ha un intestino cieco molto sviluppato. La distribuzione di un elevato numero di linfonodi a livello intestinale ed un maggiore sviluppo dell'intestino cieco rendono possibile una maggiore risposta immunitaria. Maggiore risposta immunitaria vuol dire minore necessità di ricorrere a medicinali e la possibilità di rinunciare agli antibiotici, proibiti per gli allevamenti biologici.

### 3.3 Benessere dei polli

Salute e benessere dei polli in un allevamento biologico dipendono da numerosi fattori:

- allevamento all'aperto, accesso al pascolo, ampi spazi interni a disposizione, divieto di allevare in gabbia e di tenere gli animali legati;
- prevenzione delle malattie attraverso l'utilizzo di animali più rustici e di razze specifiche;
- divieto di utilizzo di medicine convenzionali;
- miglioramento genetico rivolto all'adattamento piuttosto che alle alte produzioni;
- alimentazione mirata alla qualità della carne.

Nell'allevamento biologico l'animale presenta i comportamenti tipici della specie, come razzolare. Il benessere dell'animale, che assicura una migliore qualità della carne, dipende anche dal fatto che può comportarsi secondo il suo istinto naturale.

## 4.0 La carne del pollo biologico

La razza, il lento accrescimento e il pascolo naturale garantiscono la qualità della carne del pollo biologico. Tra le sostanze di particolare importanza si possono citare:

- i carotenoidi, che riducono i radicali liberi;
- il ferro;
- la vitamina E, che è uno tra i più potenti antiossidanti naturali, che svolge azione positiva a livello immunitario;
- omega-3, che è benefico contro ipertensione e malattie cardiovascolari.

I polli allevati industrialmente, rispetto a quelli biologici, hanno un contenuto maggiore di grassi saturi (dannosi) e una quantità inferiore di omega-3.

### 4.1 Qualità della carne

Mediante il pascolo un pollo biologico assume importanti sostanze che poi risultano presenti nella sua carne. Queste sono alcune delle sostanze principali:

- i carotenoidi, che riducono i radicali liberi e sono elementi di difesa dalle malattie cardiovascolari. Alcuni carotenoidi, che hanno grande importanza per la salute dell'occhio, non sono sintetizzati dall'uomo e debbono pertanto essere assunti con la dieta;
- i polifenoli, che hanno un'azione protettiva dallo stress ossidativo, causa di degenerazione dei tessuti;
- la vitamina E, che ha effetti benefici sulla salute umana. Infatti è tra i più potenti antiossidanti naturali e grazie alle sue proprietà svolge anche una positiva funzione a livello immunitario;
- gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) della serie omega-3, che hanno numerosi effetti benefici sulla salute umana e sono generalmente carenti nelle diete occidentali, ricche invece di omega-6.

### 4.2 Polli a confronto

Ricerche scientifiche dimostrano la superiorità della carne di polli biologici allevati secondo criteri di qualità. In una prova comparativa, dei polli maschi (di razze a lento accrescimento e a

crescita rapida) sono stati allevati seguendo le regole dell'allevamento biologico, che obbliga la macellazione a non meno di 81 giorni per poter raggiungere la piena maturità della carne.

Nella prova, gli animali ad accrescimento rapido e medio sono stati macellati a 90 giorni e quelli ad accrescimento lento a 105 giorni.

A 90 giorni di età gli animali ad accrescimento rapido avevano raggiunto i 5,2 kg (rispetto ai 2,5 kg tipici) ed avevano problemi alle zampe e allo sterno. Inoltre, le loro carni avevano raggiunto un contenuto doppio di grassi saturi e inferiore del 33% di omega-3. La carne degli animali a basso accrescimento invece risultava con maggior contenuto di ferro e di antiossidanti; inoltre, essendo più ricca di collagene, risultava più consistente e più gradita ai consumatori.

#### **4.3 I fattori Omega 3 e Omega 6**

La carne di un pollo biologico di qualità presenta tipicamente un rapporto ottimale tra Omega-6 e Omega-3. Gli acidi grassi polinsaturi della famiglia Omega-3 hanno numerosi effetti benefici sulla salute umana. È necessario controllare invece la quantità di grassi della famiglia Omega-6, mantenendo un rapporto tra Omega-6 e Omega-3 inferiore a 6. In una tipica dieta occidentale, invece, questo rapporto sfiora o supera il limite di 10. Un rapporto corretto tra Omega-6 e Omega-3 è molto importante, perché uno sbilanciamento verso l'alto rappresenta un fattore di rischio per la comparsa di tumori, malattie cardiovascolari e diabete.