

Edizione 2021-22

**Scoprire la dieta
mediterranea in
cucina**

La magia dei legumi





Dieta
Mediterranea

Patrimonio
dell'umanità



Perchè patrimonio dell'umanità?

Unesco dal 2010 estesa nel 2013 a più paesi

- In perfetto **equilibrio tra cultura umanistica e scientifica**.
- Contribuisce alla **costruzione di un'identità** che è ormai andata ben oltre i confini territoriali o alimentari.
- È **un modello per affrontare concretamente i prossimi anni**, rispondendo alle sfide che gli obiettivi di sviluppo sostenibile **dell'Agenda ONU 2030** e la nuova strategia **Farm to Fork*** Europea per la riduzione degli impatti ambientali dell'agroalimentare ci pongono di fronte.
- Un vero e proprio sistema per costruire un **futuro "informato"**, che parte **dal locale** per agire su **scala globale** avendo come caposaldo l'educazione, la costruzione di una comunità capace di sviluppare pratiche di sostenibilità e le nuove generazioni.
- Una opportunità perché l'interdipendenza tra il cibo e la crisi climatica passi attraverso **una partecipazione inclusiva ed estesa**, in cui abitudini alimentari sostenibili siano accessibili e comprese da tutti.
- La rilevanza della Dieta Mediterranea viene testimoniata sostegno che riceve non solo **dall'UNESCO**, ma anche dalla **FAO** e dall'**OMS**, in quanto strumento per una agricoltura sostenibile ed elemento irrinunciabile per una dieta alimentare che aiuti a prevenire le malattie cardio- cerebrovascolari.
- È **una filosofia di vita** che nasce dal passato e può traghettarci verso un futuro sano, sostenibile e inclusivo*.

Le motivazioni dell'Unesco

Un insieme di abilità e conoscenze

La Dieta Mediterranea costituisce un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che spaziano dal paesaggio alla tavola, che comprendono le coltivazioni, il raccolto, la pesca, la conservazione, lavorazione, la preparazione e, in particolare, il consumo degli alimenti.

Modello nutrizionale

È caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, nel rispetto delle credenze di ogni comunità.

Più che semplici alimenti

Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) riguarda più che i semplici alimenti. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che **i pasti comuni** rappresentano la pietra angolare delle usanze sociali e degli eventi festivi. Essa ha dato origine a un considerevole corpo di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende.

Sistema radicato nel rispetto

Si tratta di un sistema radicato nel **rispetto per il territorio e la biodiversità**, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali legate alla pesca e all'agricoltura nelle comunità mediterranee, di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, il Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi.

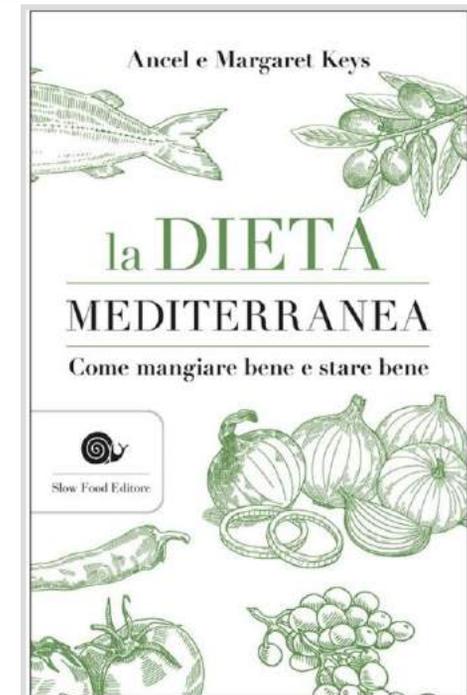
Le donne rivestono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché della conoscenza di rituali, gesti e **celebrazioni tradizionali, e nella salvaguardia delle tecniche***.

La storia nel mondo scientifico

La dieta mediterranea è un modello alimentare studiato, per la prima volta in maniera sistematica, dall'epidemiologo e fisiologo statunitense **Ancel Keys** in alcuni paesi del bacino mediterraneo negli anni cinquanta, in una situazione di **severa difficoltà economica** e di limitazione delle risorse a causa della seconda guerra mondiale.

Ideatore della razione K delle forze armate, il fisiologo, aiutato dalla moglie ricercatrice e biologa e da altri colleghi, esaminò dieta e stile di vita in diverse aree geografiche anche al di fuori del mediterraneo (Finlandia, Giappone) e giunse alla conclusione che condizioni associate ad un basso livello di tecnologia e a ridotta disponibilità di cibo favorivano uno stile di vita fisicamente attivo e frugale, con una predominanza di prodotti vegetali e scarsità di prodotti di origine animale nella dieta. Collegò, poi, queste condizioni a una riduzione dell'incidenza di malattie cardiovascolari.

I suoi studi proseguirono a **Pioppi** in provincia di Salerno, nel Cilento, dove si trasferì a vivere con la moglie e approfondì le ricerche su questo tema*.



Sacrifici, duro lavoro, penuria

Nel periodo in cui veniva costruito il modello della dieta mediterranea le popolazioni conoscevano ancora situazioni di **disagio alimentare**.

Massimo Cresta, uno dei maggiori studiosi dell'alimentazione nelle regioni meridionali e dei Paesi africani analizza i consumi alimentari a Rofrano nel Cilento, in un periodo che va dal 1954 al 1995. Il lavoro svolto sul territorio da Cresta e dai vari medici e collaboratori durante il primo anno venne filmato dall'Istituto Luce che ne realizzò un prezioso documentario ([Inchiesta alimentare a Rofrano](#), 1954, regia di Virgilio Tosi

«Quanta delusione per i nutrizionisti di oggi, cultori della “dieta mediterranea”, pensare che la “dieta del Mediterraneo” che si consumava in “terre come il Cilento” non era a base di olio di oliva e di frumento, ma di castagne, granturco, e grasso di maiale» commenta a conclusione di una rilevazione sistematica e continuata nell'arco di quarant'anni, mettendo in discussione i risultati di certe indagini, probabilmente, troppo enfatizzate e pubblicizzate* .



I paesi della dieta mediterranea

(Unesco)

CROAZIA
CIPRO
GRECIA
ITALIA
SPAGNA
PORTOGALLO
MAROCCO

Dove



Un modello universale?

I punti di riferimento universali per una alimentazione sostenibile

La convivialità, legata alla capacità di ritualizzare e condividere la preparazione e il consumo di pasti, con un ritmo regolare, che secondo numerosi studi è necessaria per costruire le sinergie adatte a trarre il massimo beneficio psicofisico dal cibo.



L'arte di trasformare il cibo rendendolo gradevole e contemporaneamente più facile da assimilare. *L'ammollo dei legumi, la macinatura dei cereali, la fermentazione di alcuni ingredienti*, accanto a tante ricette che prevedono la sapiente combinazione di cibi vegetali come la classica pasta e fagioli, un esempio emblematico della sapienza con cui la cultura mediterranea ha saputo dialogare con l'ambiente, adattando gli alimenti "naturalmente" disponibili alle nostre esigenze.

Il rispetto dell'ambiente e delle sue risorse. Ingredienti locali, di stagione, che promuovono la biodiversità, la salvaguardia della terra, dell'aria e prevengono lo spreco di risorse (cibo, acqua,...) valorizzando chi produce il cibo. Imballaggi sostenibili e ridotti al necessario.

Esempi sostenibili lontano dal Mediterraneo

Queste connessioni sostenibili fra cibo, ambiente e relazioni umane, fanno parte anche di modelli alimentari sviluppati in contesti totalmente diversi dall'area mediterranea, ma sono comunque collegati a **una maggiore longevità, a una minore incidenza di differenti patologie degenerative.** Un esempio particolarmente interessante è la **popolazione Inuit della Groenlandia**, che vive in condizioni estreme, in totale sintonia con una natura dominata dal freddo, rispettando precisi rituali collettivi per la trasformazione e il consumo del cibo. Ortaggi e frutta coltivati sono quasi estranei nel menu degli Inuit, composto, prevalentemente, da bacche e altri vegetali selvatici, accompagnati da pesce e prodotti della cacciagione, presenti in quantità decisamente elevate rispetto alle nostre abitudini. Le loro ottime condizioni di salute, che li rendono particolarmente resistenti, si modificano quando gli Inuit si trasferiscono in condizioni ambientali differenti, collegabili allo stile di vita dei paesi industrializzati.



Esempi sostenibili lontano dal Mediterraneo

Lo stesso accade per i **Giapponesi che vivono a nell'arcipelago di Okinawa**, dove la longevità è fra le più alte del mondo. Il loro menu, molto parsimonioso, è ricco di vegetali protettivi, fra cui fino a 13 piccole porzioni al giorno di verdure crude e cotte, alghe, riso, derivati della soia e pesce. Il tutto sapientemente insaporito con varie spezie e accompagnato da uno stile di vita che previene sedentarietà, stress e altre situazioni negative.



Un insieme di abilità e conoscenze: ieri e oggi

Ricerca-azione: pensando ai punti di riferimento universali della dieta Mediterranea creare momenti di ricerca, condivisione di esperienze e dialogo sulle tradizioni di altri paesi e locali, includendo la famiglia.

Quale menu? Dove? Come? Con chi?

Un esempio emblematico: Creta

La dieta dei minoici dal tempo di re Minosse (1500 a.C.) a oggi

Locale, stagionale, frugale

Ritualità a tavola, comunità

Olio di oliva, cereali, legumi e miele, ortaggi e frutta locali, semi oleosi, e frutta essiccata, cibi animali con moderazione, spezie e erbe aromatiche

Le specialità: frutta e ortaggi selvatici, farine di legumi in diversi modi, ceci e lenticchie masticati, latticini freschi di capre e pecore, i più abbienti farinate con il lardo, carne e formaggi nei giorni festivi, semola macinata con miele e frutta secca per dolce.

Tanto movimento e ambiente «pulito»*



Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia

Esperienze

- Ricerca di ricette della tradizione familiare, o di altre tradizioni, che seguono il modello sostenibile Mediterraneo;
- preparazione, con familiari (meglio se preceduta da ricerca e acquisto degli ingredienti insieme ai partecipati);
- condivisione e assaggio ritualizzato*.

Un esempio: ricette con i legumi a casa e nel mondo



GUSTO MEDITERRANEO

Descrivi la tua ricetta e assaggiala

| | | |
|--|--|--|
| Scuola | | |
| Nome | | |
| Titolo | | |
| Ingredienti perpersone | | |
| Come si prepara | | |
| Suggerimenti | | |
| Varianti | | |
| Cerca l'ingrediente principale | | |
| Messaggio Pubblicitario (per convincere i tuoi amici a degustarla) | | |

(Testo *La magia de legumi*, pag. 34 35 -38 (Raccontare le ricette)

Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia

Esperienze

- Assaggiare le ricette aiuta a superare i pregiudizi
- Condividere gli assaggi con i familiari e coinvolgerli attivamente nella valutazione e nella narrazione.

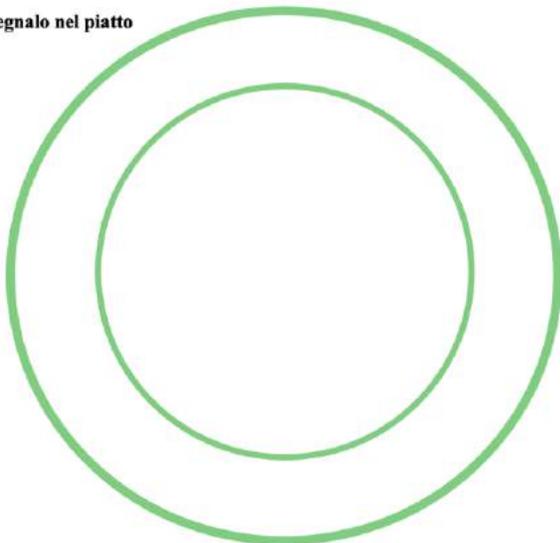


Il Laboratorio del gusto

Nome Età.....
 Scuola..... Classe..... Sez.....
 Data della rilevazione.....

Cosa hai mangiato oggi?
 (Indicare il nome della verdura/frutta scelta)

Disegna nel piatto



Ti è piaciuto?



SI



COSI' COSI'



NO



Assaggio multisensoriale

Nome assaggiatore.....

data.....

Nome ricetta.....

Data e ora assaggio.....

| Con i sensi.... | Aspetto | Odore | Sapore | Consistenza | Rumore | Quantità |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| buonissimo | <input type="checkbox"/> |
| veramente buono | <input type="checkbox"/> |
| buono | <input type="checkbox"/> |
| così così | <input type="checkbox"/> |
| cattivo | <input type="checkbox"/> |
| veramente cattivo | <input type="checkbox"/> |
| cattivissimo | <input type="checkbox"/> |

Giudizio complessivo

| | |
|-----------------|--------------------------|
| buonissimo | <input type="checkbox"/> |
| veramente buono | <input type="checkbox"/> |
| buono | <input type="checkbox"/> |
| così così | <input type="checkbox"/> |
| cattivo | <input type="checkbox"/> |
| cattivissimo | <input type="checkbox"/> |
| super cattivo | <input type="checkbox"/> |

osservazioni

Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia Esperienze

Racconto le mie esperienze e rendo partecipi amici e parenti

GUSTO MEDITERRANEO
Il linguaggio dei sensi

GUSTO MEDITERRANEO
Ricordi, emozioni, parole

Vista 👁️ 👁️

Forma

Cilindrico, circolare, quadrato, concavo, cubico, ellittico, curvo, piatto, filiforme, aguzzo, rettangolare, romboidale, triangolare, a spina di pesce, a spirale, a stella.....Dimensioni Enorme, grande, piccolo,

Aspetto complessivo

Liquido, cremoso, pastoso, torbido, solido, opaco, trasparente, limpido,....

Colore

Bianco, giallo, rosso, arancione, blu, celeste, azzurro, verde, marrone, grigio, nero....

Tatto 🖐️ 🖐️

Appiccicoso, duro, granuloso, molle, morbido, poroso, rigido, rugoso, ruvido, scivoloso, soffice, viscido....

Olfatto 👃 👃

Intensità

Assente, leggero, regolare, intenso, intensissimo

Riconoscimento

Frutta: albicocca, amarena, ananas, ba

nana, ciliegia, fragola, lampone, limone, mandorla, mela, mora, nocciola, noce, pera, pesca, prugna

Fiori: Lavanda, mimosa, rosa, tiglio, viola

Erbe: Alloro, fieno, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, tabacco, timo

Spezie: Anice, cannella, chiodi di garofano, finocchio, liquirizia, noce moscata, pepe, vaniglia, zafferano,..

Vari: Aglio, brodo, burro, cacao, caffè, caramello, carciofo, carne, cipolla, farina (pane), farina gialla, funghi, legno, miele, olio, resina, riso, verdura cotta

Gusto 🍷 🍷

Dolce, acido, salato, amaro, umami, grasso

Da cercare....

Trovate altri vocaboli per arricchire questa lista

Parole/Memoria

Ambiente
Amore
Bellezza
Caldo
Coincidenza
Colore
Conquista
Diverso
Estraneità
Fascino
Festeggiare
Fine
Freddo
Goloso
Gioia
Gioco
Grasso
Inizio
Lontano
Magro
Odore/profumo
Piacere
Pratico
Rassicurante
Rivedo
Sapore
Solo
Stagione
Stupore
Successo
Suono
Tocco
Tempo
Viaggio
Vicino
Vivo

Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia

Esperienze

Mangiare Insieme

Come l'hai assaggiata? Con chi?

Dare valore al contesto di preparazione e consumo degli assaggi e dei pasti

- Definire insieme un **galateo Mediterraneo**
- Scegliere con cura gli ingredienti e gli strumenti/utensili per trasformarli.
- **Concentrarsi** sulle procedure di preparazione in cucina.
- **Apparecchiare la tavola con cura.**
- **Mangiare con attenzione e partecipazione, tutti insieme, senza distrarsi con cellulari e televisione.**



Testo la magia dei legumi pag. 70-73 (facciamo festa)

Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia

Esperienze

Gusto mediterraneo: scoprire le specialità dell'orto

L'ingrediente (Breve descrizione ingrediente), origine, caratteristiche nutritive, uso in cucina.

L'angolo dell'agricoltore, prova a coltivare questo ingrediente nell'orto, o sul balcone, oppure recati da un agricoltore che lo coltiva per scoprire come si fa. Puoi anche cercare su un libro tutti i segreti per la coltivazione. Racconta le tue esperienze. Se riesci prepara un cartello da mettere nell'orto per fare in modo che anche i tuoi amici conoscano meglio l'ingrediente.

Viva la varietà cerca in un negozio, da un agricoltore, su un libro o in rete diverse varietà dell'ingrediente da scoprire, se riesci procurale, disegnale, sperimentale nell'orto.

Assaggia! Trova una ricetta con l'ingrediente prescelto, preparala, assaggiala e descrivila.

Disegna la ricetta

Scopri una nuova ricetta che proviene da un' usanza antica e/o da un'altra tradizione per l'utilizzazione di questo ingrediente.

Testo *La magia dei legumi* pag.34-35-37-38 (legumi, varietà) 40- 41 (germogli), 48 (assaggio ricetta pasta di legumi), 61-62 (erbe aromatiche) 64-65-66-67 (orto e insalata)



Un insieme di abilità e conoscenze: Mediterraneo a casa mia

Esperienze

Orto mediterraneo: per voi amiche api*.



La lista dei fiori "amici delle Api"

Crea anche tu delle "aree Salva-Api" dove le api e gli altri insetti impollinatori possano trovare rifugio e polline per nutrirsi.
Semina fiori amici delle api nel giardino, nell'orto, sul balcone o in un parco senza usare pesticidi chimici.
Sono molte le piante e i fiori apprezzati dalle api, ecco alcune delle varietà che possono fornire buon cibo a questi operosi insetti:



Facelia



Calendula



Veccia



Lupinella



Trifoglio incarnato



Trifoglio alessandrino



Trifoglio resupinato



Erba medica



Coriandolo



Cumino



Pastinaca



Aneto



Borragine



Rosmarino



Timo



Sulla



Girasole



Malva



Tagete

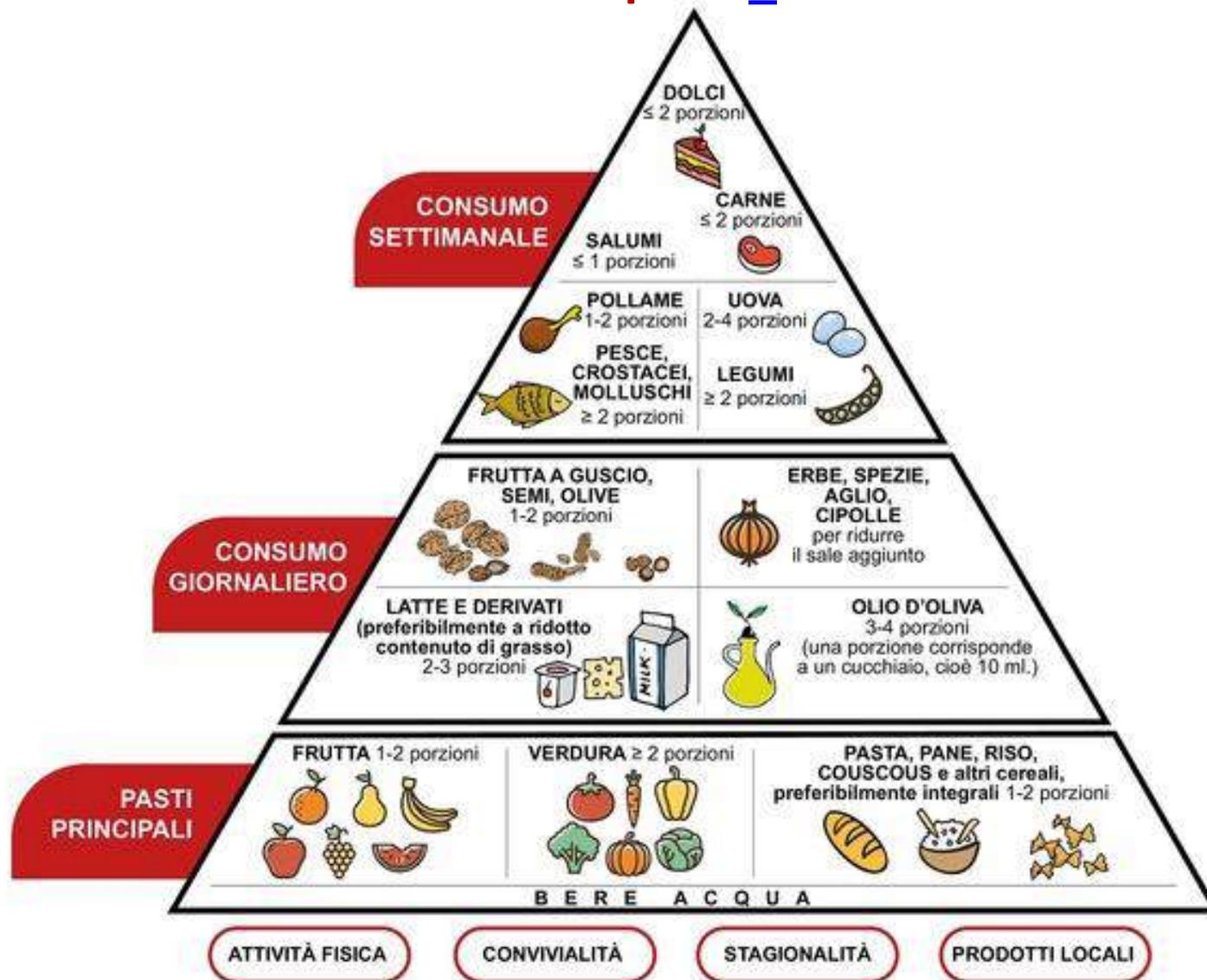


Grano saraceno



Testo La magia dei legumi seguire in ogni capitolo simbolo ape inoltre pag.55-61-62

Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto*



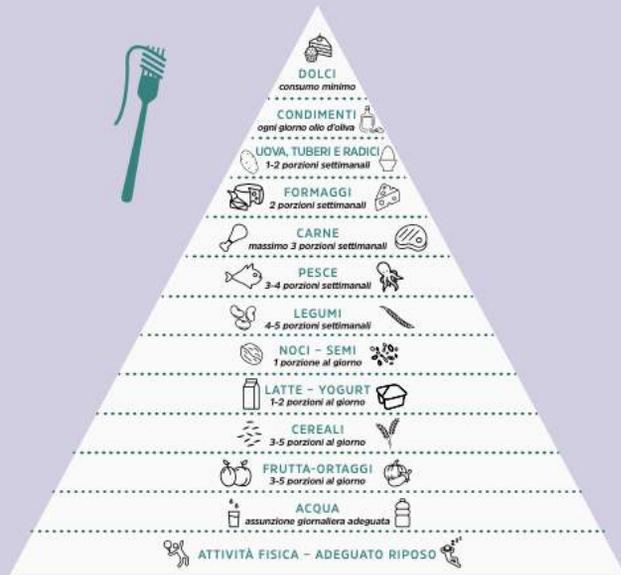
Modello nutrizionale: più che semplici ingredienti, un menu che nasce dal rispetto Esperienze

Crea la tua piramide mediterranea!

Un menu equilibrato: la varietà fa bene!

A parte il latte materno, nei primi mesi di vita, non esiste un alimento unico capace di soddisfare tutte le **esigenze nutritive**. Ogni cibo, infatti, possiede sostanze diverse. Verdura e frutta, ad esempio, sono ricchissime di **acqua, vitamine, minerali e fibre** che hanno una funzione protettiva; la pasta contiene **carboidrati**, importanti per dare energia; carne, uova, pesce e **legumi** abbondano di **proteine**, fondamentali per costruire tutte le nostre cellule, comprese quelle di muscoli e ossa. La varietà è indispensabile. Per star bene, infatti, serve una quantità equilibrata di tutti questi **principi nutritivi**, necessari per la tua crescita. La varietà è salutare anche per la natura, perché favorisce la **biodiversità**.

Ma come fare a regolarsi? Gli esperti hanno costruito una **Piramide degli alimenti*** dedicata ai bambini, che dà un'idea immediata di quali alimenti mangiare, di quanto è preferibile utilizzarne e con quale frequenza. Forse ti stupirai: alla base della piramide non ci sono alimenti ma riposo e movimento. Dormire abbastanza e muoversi ogni giorno, infatti, sono due abitudini indispensabili per il benessere! Segue, come vedi, l'**acqua**, che effettivamente è un alimento importantissimo. Quindi non dimenticarti di bere!



* La piramide alimentare è tratta da SIP (Società Italiana di Pediatria) e visibile sul sito www.sip.it/2017/10/piramide-alimentare-1/.

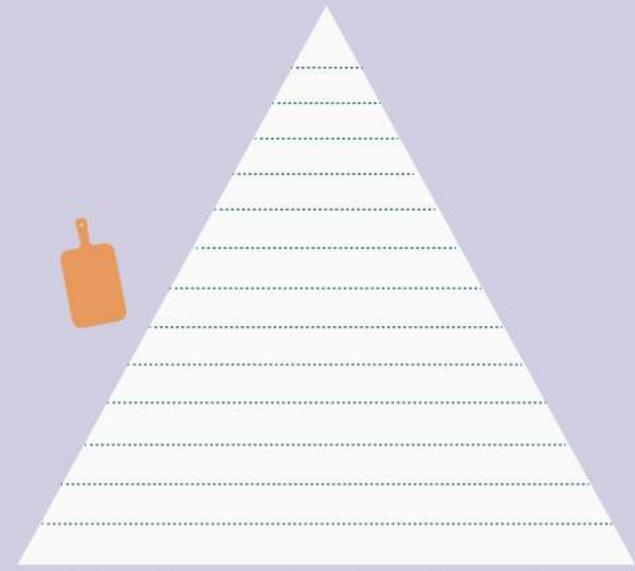
E tu come mangi?

A colazione solitamente mangio _____
 Il piatto che preferisco a pranzo è _____
 Il piatto che proprio non mi piace è _____
 La mia merenda consiste invece in _____
 Sono tanto felice quando per cena c'è _____
 A cena non mangio mai _____
 Quante volte al giorno bevo volentieri acqua _____
 Quante volte al giorno mangio dolci o scelgo bevande dolci _____

Costruisci la tua piramide

La piramide dei miei cibi preferiti

Aiutandoti con queste risposte confronta i cibi che mangi abitualmente con quelli suggeriti nella piramide degli alimenti. Costruisci qui la tua piramide personale riempiendo la piramide vuota che trovi qui sotto. Disegna in basso i cibi che mangi più spesso e salendo quelli che mangi raramente.



Confronta la tua piramide con quella degli esperti. Come ti sembra? Potresti migliorare qualcosa? Divertiti a paragonare i risultati della tua ricerca con quelli dei tuoi compagni. Riuscite e disegnate una piramide comune, che rispetta le vostre preferenze e insieme i consigli della piramide ufficiale?

Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto

Varietà mediterranea, necessaria per ambiente e salute

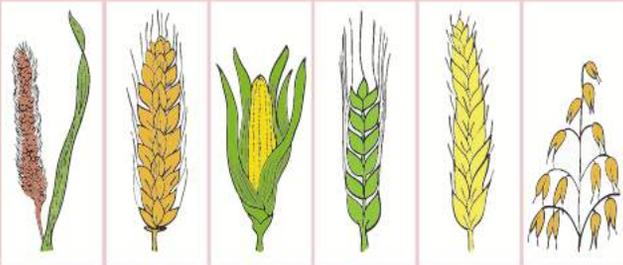
Parole chiave: biodiversità, protezione ambiente, sicurezza nutrizionale, scoperta, ampliamento dei gusti.

La bellezza della varietà

Tanti cereali diversi

Oltre al grano, chiamato anche frumento, esistono altri cereali importanti da cui è possibile ricavare diverse farine come segale, riso, grano saraceno, avena, granoturco, orzo, miglio. Anche alcune di queste si possono usare per l'impasto della pasta, con ricette speciali. Scopri come sono fatti questi cereali cercando in rete, o su un libro dove trovi fotografie e descrizione. Quando ti sembra di conoscerli meglio, osserva le loro immagini illustrate qui sotto unisci con una freccia ciascun cereale con il suo nome.

| GRANO | MIGLIO | ORZO | GRANOTURCO | AVENA | SEGALE |
|-------|--------|------|------------|-------|--------|
|-------|--------|------|------------|-------|--------|



Scopri nuovi cereali

Ora che conosci un po' meglio alcuni cereali, che ne pensi di cercarli al mercato o nella dispensa di casa o chiedendo a qualcuno che li coltiva? Raccogli i semi (o magari le spighe) di alcuni cereali, analizzane la forma, il colore, l'odore, la consistenza, poi incollali qui sotto. Ricorda: la varietà fa bene a te e alla natura.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

46

Sapori mediterranei

Ingredienti in primo piano

Pensando alla dieta mediterranea scrivi almeno due nomi di ingredienti che hai assaggiato per ciascuna di queste categorie di cibi

| | | |
|---------|-------|-------|
| FRUTTA | _____ | _____ |
| VERDURA | _____ | _____ |
| LEGUMI | _____ | _____ |
| CEREALI | _____ | _____ |

Scopri i colori

La bellezza delle cose buone della nostra terra sta soprattutto nella varietà delle forme e dei colori. Quanti ortaggi, frutti e legumi diversi riesci a trovare per ogni colore? Divertiti con i tuoi amici.

ROSSO come _____

VERDE come _____

GIALLO come _____

VIOLA come _____

ARANCIONE come _____

52

Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto

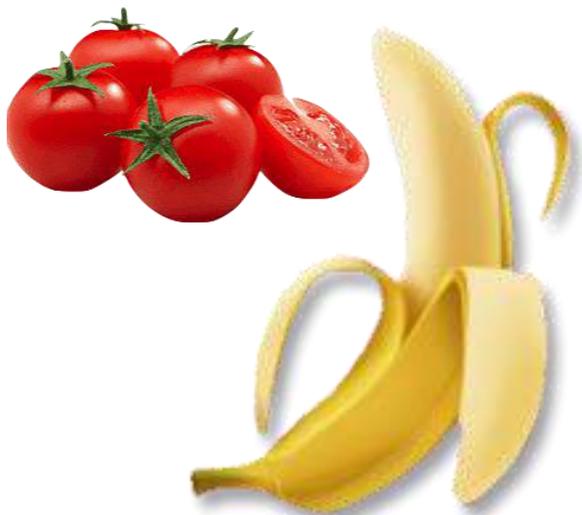
Varietà mediterranea, necessaria per ambiente e salute

Parole chiave: biodiversità, protezione ambiente, sicurezza nutrizionale, scoperta, ampliamento dei gusti.



Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto

Locale e di stagione*



globale

contro

locale



cibi prodotti durante la stagione
colturale ma non necessariamente consumati
dove sono stati raccolti localmente



cibi raccolti e consumati
localmente durante la stagione
colturale naturale



consigli per scegliere frutta e verdura a minori emissioni di GHG



riduci i prodotti fuori
stagione in stile mediterraneo
coltivati in serre riscaldate



riduci i prodotti fuori
stagione altamente deperibili
e trasportati per via aerea



riduci cibi pronti



conosci la frutta e la verdura
stagionali della propria nazione



Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto

Locale e di stagione

Conoscere provenienza e stagionalità

Chilometro 0

Hai un'idea della provenienza di ciò che mangi ogni giorno?

Fai una lista di 5 ingredienti freschi che ti piacciono, scelti fra frutta e verdura, e quando acquisti prova a individuare la loro provenienza. Trovi le indicazioni sui cartelli del prezzo.

Se lo desideri, puoi ripetere l'esperienza con prodotti confezionati, ad esempio l'olio, la pasta o i focchi di cereali. Riporta i risultati delle tue osservazioni qui sotto.

| INGREDIENTE | PROVENIENZA |
|-------------|-------------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |

TROVA ORA 5 PRODOTTI DI PROVENIENZA VICINA CHE TI PIACONO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Stagioni in primo piano

Quale stagione?

Al mercato o al supermercato, frutta e verdura paiono essere sempre le stesse, indipendentemente dalla stagione. È il risultato della coltivazione in serra, o dei lunghi trasporti, che fanno arrivare prodotti da luoghi molto lontani da noi, dove il clima è diverso. In realtà, se scegliamo cibi locali, coltivati all'aria aperta, ogni stagione offre ingredienti differenti.

Il momento migliore per la natura

È un vantaggio. La natura, infatti, assicura in ogni periodo dell'anno gli alimenti più adatti alle nostre esigenze. L'arancia, ad esempio, immagazzina tutto il sole estivo durante la maturazione e d'inverno lo restituisce attraverso la vitamina C, che rafforza le difese immunitarie. Anche i cavoli, i broccoli e le cime di rapa, ortaggi tipicamente invernali, sono ricchi di preziosi composti che ci rendono più resistenti in questa stagione. Ortaggi e frutta estivi come cetrioli, cocomero, pomodori, zucchine, sono una fonte preziosa di **acqua** e minerali che aiutano ad affrontare il caldo.

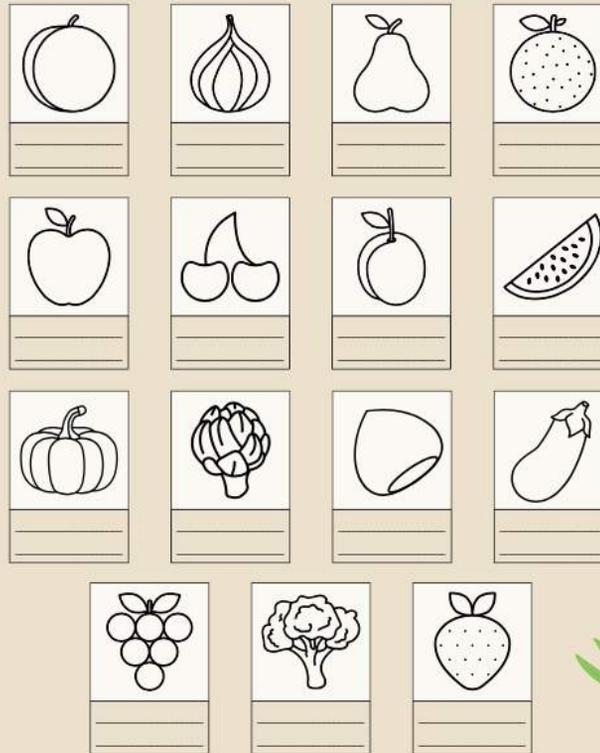
Di stagione fa bene

Scegliere i prodotti di stagione fa quindi bene alla salute, ma anche all'ambiente. Ortaggi e frutta cresciuti all'aperto, nelle condizioni climatiche più adatte al loro sviluppo, sono infatti più resistenti. Quindi richiedono meno fertilizzanti e pesticidi, e inquinano meno. Senza contare che fanno risparmiare energia, soprattutto se prodotti in luoghi vicini, che non rendono necessari lunghi trasporti.

58

Scopri la stagione!

Osserva i prodotti disegnati qui in basso, colorali e scrivi sotto a ciascuno il nome e la stagione.



Il calendario di frutta e verdura

Con l'aiuto dei tuoi compagni e dei tuoi insegnanti costruisci un calendario delle stagioni scrivendo, per ogni mese dell'anno, almeno 5 frutti e 5 verdure differenti. Una volta pronto, appendetelo in classe. Se riuscite, preparatene una copia per ciascuno da portare a casa. Sarà un bel dono per la famiglia, e vi aiuterà a proteggere salute e ambiente.

59

Modello nutrizionale: più che semplici alimenti, un menu che nasce dal rispetto



Ingredienti del benessere in primo piano: olio extra vergine d'oliva

Gli ulivi rappresentano il cuore dell'identità mediterranea e contribuiscono a creare il paesaggio che la caratterizza. L'olio extra vergine d'oliva, ormai diffuso in tutto il mondo, è al centro di numerosi studi.

Interessanti ricerche riguardano l' **Oleuropeina (OLE)**, un polifenolo presente nell'olio extra vergine d'oliva, responsabile, fra le altre cose, del suo gusto amaro, la cui concentrazione è legata alle varietà degli ulivi e ai terreni di coltivazione.



Già dal 2011, l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (EFSA), ha approvato una dicitura sull'etichetta dell'olio extra vergine d'oliva, per precisare il suo effetto protettivo nei confronti dello stress ossidativo dei lipidi ematici. A patto che le sostanze protettive (**torosolo e oleuropeina**), siano presenti in concentrazioni pari a 5 mg per ogni 20 g di olio. Le ricerche mostrano che l'oleuropeina esercita un'azione antiossidante e contribuisce all'effetto preventivo della dieta mediterranea nei confronti dell'invecchiamento e delle malattie degenerative. Un motivo in più per utilizzarlo, anche per la sua composizione equilibrata di acidi grassi, che lo rendono uno dei migliori condimenti possibili*.



Abilità, conoscenze, rispetto, comunità, benessere

Dalla ricetta all'ingrediente

Da dove viene? Come cresce? Dove? In quale stagione? Si coltiva nell'orto/sul balcone? In che modo? La pianta che coltivo piace alle api? Lo assaggio, al naturale e/o in varie forme

Dall'ingrediente alla ricetta

Come la preparo? Con chi? Quale è la sua storia, nella mia famiglia, nelle tradizioni? Con chi la assaggio? Come presentarla e gustarla? A quali occasioni è adatta?

Dare valore

BUON APPETITO



<https://www.youtube.com/watch?v=B5dQ6tdBahk>

Bibliografia

La dieta mediterranea

- <http://www.unesco.it/it/patrimonioimmateriale/detail/384>
- <http://www.unescomeddiet.com/formazione/strumenti-formativi/item/13-la-dieta-mediterranea-patrimonio-unesco-uno-stile-di-vita>
- <https://www.unisob.na.it/ateneo/c002.htm>
- **Keys A.**, Menotti A., **Karvonen M.J.**, Aravanis C.J., Blackburn H., Buzina R., Djordjevic B.S., Dontas A.S., Fidanza F., Keys M.H., *The diet and 15-year death rate in the seven countries study.*, in *American Journal of Epidemiology*, vol. 124, n. 6, dicembre 1986, pp. 903-15, [PMID 3776973](#).
- Moro E. *La dieta mediterranea, Mito e storia di uno stile di vita*, il Mulino, 2021
- Keys A. e M. *La dieta mediterranea, come mangiare per stare bene*, Slow Food ed. 2017
- Borgia G.M., Cresta M., Cresta S. *Va camminannu cu' l'ucchi spierti. Una breve storia dell'alimentazione e di altre cose di una comunità montana del Cilento. Rofrano 1954-1995, UF10266217, 1995, pp. 9-10).*
- Montegaudio C., Mariscal-Arcas M.; Rivas A.; Lorenzo-Tovar M.L.; Tur J.A.; Olea-Serrano F., *Proposal of a Mediterranean Diet Serving Score.*, in *PLoS One*, vol. 10, n. 6, 2015, pp. e0128594, [DOI:10.1371/journal.pone.0128594](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128594), [PMID 26035442](#).
- Chamourikos P., Serfas F. ; "Cretan Nutrition, Chambers Commerce and Industry of the Four Prefectures of Crete, 2008-2009
- Faure P. *La vita quotidiana a creta ai tempi di Minosse*, Rizzoli 2018
- Ruzzolini J, Peppicelli S, Bianchini F, Andreucci E, Urciuoli S, Romani A, Tortora K, Caderni G, Nediani C, Calorini L., *Cancer Glycolytic Dependence as a New Target of Olive Leaf Extract Cancers (Basel)*. 2020 Jan 29;12(2):317. doi: 10.3390/cancers12020317. PMID: 32013090

Dalla terra al piatto la filiera alimentare

- * <https://www.slowfood.it/la-nuova-strategia-farm-to-fork-che-cose-e-come-funziona-tutto-quello-che-ogni-cittadino-europeo-deve-sapere/>
- [Il sistema del cibo a Milano, Milano food Policy PDF](#)
- <https://www.eufic.org/en/>
- <http://www.foodmiles.com/results.cfm>

Educazione a un gusto sostenibile

- Barzanò C. *Il gusto di mangiare insieme*, Slow Food ed. 2016
- [Barzanò C., Fossi M., In che senso? Versione PDF](#) Slow Food Edizione

Conoscere e proteggere le api

- <https://www.greenme.it/informarsi/agricoltura/salviamo-le-api-documentario-greenpeace/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=C2BjyBXTIEY>
- <https://www.slowfood.it/senza-api-sempre-piu-difficile-laccesso-a-una-dieta-sana/>
- <https://blog.thehoneyland.it/un-mondo-in-pericolo/neonicotinoidi-api-frutta-verdura-supermercato/>
- [Guida del WWF in PDF](#)