

L'alimentazione. Sociologi, pedagogisti, antropologi, nutrizionisti e chef hanno elaborato la nuova "piramide alimentare" che verrà presentata il 14 settembre

La dieta mediterranea in futuro sarà più social

ELISABETTA MORO

La piramide della dieta mediterranea diventa social. E allarga la sua base facendo spazio a una serie di comportamenti tipici di questo modo del tutto speciale di abitare la Terra. Che va molto oltre un regime nutrizionale sano e che porta dritto verso la terra promessa della longevità.

La dieta mediterranea, infatti, è uno stile di vita che preserva la salute delle persone come quella del pianeta. Ma anche della società, che più che mai ha bisogno di condivisione per fare fronte ai cambiamenti globali. A tutto questo ha dato forma e parole un comitato di esperti dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, la città dove la dieta mediterranea è stata scoperta dal fisiologo americano Ancel Keys nel 1951. Sociologi, pedagogisti, antropologi, nutrizionisti e chef hanno elaborato la "Piramide universale della Dieta mediterranea", composta di sette parole chiave che sono parte essenziale della stessa dieta mediterranea di ieri, ma anche di domani. E che verrà presentata nel Cluster Bio-Mediterraneo dell'Expo di Milano la mattina del 14 settembre.

Prima di tutto la convivialità, dal latino "vivere cum", cioè vivere insieme, condividere il piacere della tavola, che da sempre è una ricetta infallibile per consolidare i legami di amicizia e fraternità tra le persone, come tra i popoli. Seguita da tradizione, che è il deposito di questo patrimonio culturale - riconosciuto ufficial-

mente come tale dall'Unesco nel 2010 - che si è stratificato nei secoli e che è fatto di real food, il cibo vero, quello tramandato da una generazione all'altra. E che è frutto di una selezione collettiva che ha creato vere e proprie cattedrali gastronomiche. Il gruppo di esperti, che comprende fra gli altri Carlo Petrini, il fondatore di Slow Food, mette in guardia da una certa deriva salutista che lancia continui anatemi verso i piatti troppo ricchi e golosi. Con il rischio di cancellare la storia culinaria europea. Un'altra parola chiave è stagionalità, che è un

PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



principio etico ed estetico, perché consumare i prodotti del momento significa ridurre l'inquinamento ambientale causato per far viaggiare da un continente all'altro pere e fragole. E, al tempo stesso, significa mangiare alimenti più saporiti e che hanno subito minori trattamenti per la loro conservazione. Essenziale anche l'attività fisica, poiché la vita all'aria aperta e il movimento incidono enormemente sulla salute. Infine altri tre concetti semplici ma efficaci, che declinano al futuro il verbo della dieta mediterranea. Lei + Lui, è un invito a cucinare insieme, donne e uomini, perché l'eredità millenaria di questa arte del vivere va custodita e rinnovata giorno per giorno nei gesti che ciascuno compie in cucina. Si tratta di una responsabilità che va condivisa fra i generi, in nome dell'uguaglianza certo, ma anche per il bene delle future generazioni che meritano di ricevere questo patrimonio dell'umanità in buono stato di conservazione.

Anche per questo è fondamentale portare nella scuola la cultura, i valori e la storia del "mediterranean way". Perché solo la conoscenza può favorire comportamenti virtuosi e gioiosi. L'educazione alimentare, infatti, secondo il pool di esperti non deve essere un decalogo di norme restrittive, ma una riflessione a tutto tondo sul valore che il cibo ha avuto e avrà nella storia dell'umanità. Anche per questo il concetto conclusivo è "zero sprechi". Un invito a pensare a quegli 800 milioni di persone che soffrono la fame, prima di sollevare il coperchio della pattumiera.

LE PAROLE CHIAVE

CONVIVIALITÀ

Dal latino "vivere cum", vivere insieme, condividere; da sempre una ricetta infallibile per consolidare legami d'amicizia e fraternità

STAGIONALITÀ

Un principio etico ed estetico, perché consumare prodotti stagionali permette di gustare alimenti più saporiti e ridurre l'inquinamento ambientale

TRADIZIONE

L'enorme deposito di questo patrimonio culturale fatto di "real food", il cibo reale. Conoscenze gastronomiche stratificate nei secoli

ZERO SPRECHI

In un mondo dove 800 milioni di persone soffrono la fame, evitare gli sprechi alimentari deve essere vissuto come un dovere morale

L'iniziativa

Tocca alla scuola portare in tavola il cibo per la mente

Nel menù Supsi per Expo il "Food for brain"

Competenze scientifiche e artistiche, creatività, originalità e concretezza. Questo il menù che la Supsi metterà in tavola al Padiglione svizzero dell'Expo in una due giorni a tempo pieno, i prossimi 25 e 26 settembre.

Gli ingredienti chiave di "Food for brain" - il "cibo per la mente" - saranno infatti gli stessi (o quasi) che i docenti della formazione continua e i ricercatori della Supsi luganese portano in aula per stimolare la capacità di innovazione e progettualità di professionisti e organizzazioni.

"Effettivamente toccherà ai nostri docenti della formazione continua e ai ricercatori, come chef esperti, amalgamare immaginazione e creatività - dice Nadia Bregoli, coordinatrice dell'iniziativa e direttrice dei Servizi centrali Supsi -. Ingredienti fondamentali nella realizzazione dei prodotti d'eccellenza che pongono sempre al centro, proprio come fa il tema dominante di Expo, l'uomo e la sostenibilità ambientale".

Nel "menu" dell'iniziativa "Food for Brain" ospitata dal Padiglione svizzero sono previsti

spettacoli esperienziali, momenti di networking e approfondimenti sugli "ingredienti" tipici della formazione continua e della ricerca universitaria applicata. "Ma questo non vuol dire che faremo cabaret, anche se avremo sul palco musicisti del Conservatorio e tre clown attori dell'Accademia teatro Dimitri - spiega il 64enne Yoga Patti, counselor, mediatore e docente Supsi, che avrà a disposizione il palco per performance di 40 minuti che si ripeteranno tre volte al giorno -. In realtà parleremo di "nutrimento", anche se parleremo delle dif-

ferenze come alimento indispensabile della conoscenza, e della capacità di superare i conflitti trasformandoli in altrettanti "ingredienti" utili alla crescita. Un compito impegnativo, anche perché servirà ad introdurre nostri progetti di ricerca, ad esempio in campo specialistico medico-sanitario".

Il cibo per la mente, secondo Patti, viene servito quotidianamente dalla Supsi pure con corsi atipici di mediazione culturale. Come quello sulla "Gestione creativa dei conflitti attraverso la metodologia umoristica", che

troveranno un piccolo spazio nell'iniziativa all'Expo sia nelle "Dissonanze dialoganti", dedicate alla formazione continua su misura, sia con "Gli chef della conoscenza" abbinati alla ricerca universitaria applicata e alla sostenibilità dell'ambiente. "Sì, non è facile amalgamare il tutto - conclude Patti -, ma nel campo della formazione e in quello della ricerca l'ingrediente indispensabile per far crescere le competenze è superare i conflitti tra vecchi saperi e nuove conoscenze, che spesso vengono bloccate da antichi pregiudizi". **e.r.b.**

Yoga Patti

Il miglior ingrediente di formazione e ricerca è saper amalgamare vecchi saperi con le nuove competenze

Publicità

Provate adesso una Volkswagen...



...e vincete la Volkswagen dei vostri sogni!

Volkswagen Summer Test Days

Dal 26.7 al 29.8.2015: provate su strada la Volkswagen desiderata e partecipate al concorso - con un pizzico di fortuna potete vincere la Volkswagen dei vostri sogni. **Senza limiti: dalla Caddy alla T6 California.**

Iscrivetevi adesso su testdays.ch/vw-vc o presso il vostro concessionario Volkswagen Veicoli Commerciali ufficiale.



Possono partecipare al concorso le persone residenti in Svizzera e nel Principato del Liechtenstein in possesso di una licenza di conduzione cat. B valida che hanno svolto presso uno dei partner del marchio Volkswagen Veicoli Commerciali aderenti all'iniziativa una prova su strada dal 26.7 al 29.8.2015, registrata dal concessionario nel sistema CRM. Per ulteriori informazioni, consultate il sito testdays.ch/vw-vc.