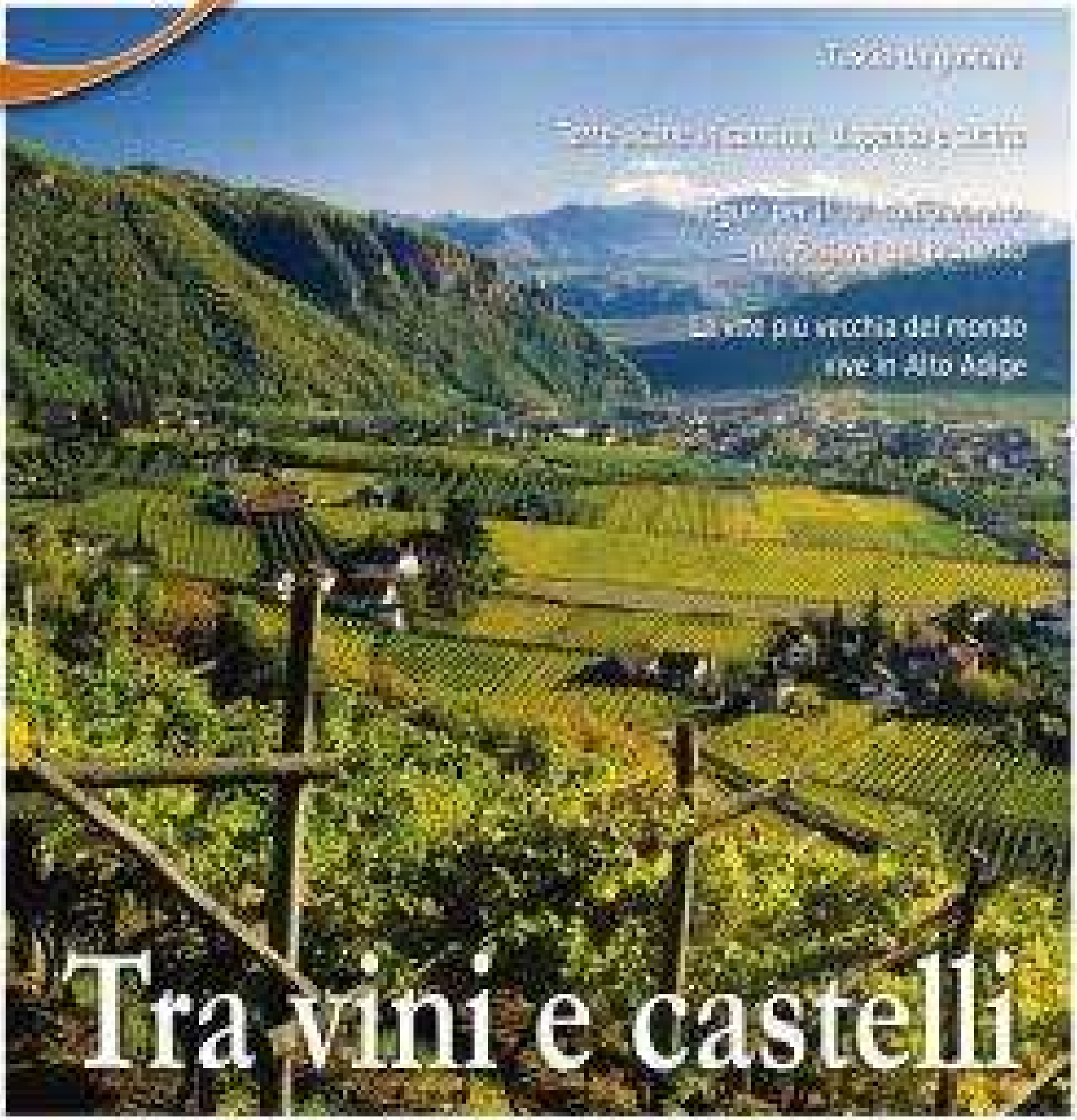
www.itinerarigustosi.it

Gli itinerari Gustosi

territorio • ambiente • enogastronomia

146



Tra vini e castelli

Itinerari Gustosi (Gli) N° 146

N° e data : 146 - 01/09/2012
Diffusione : NC
Periodicità : Mensile
Itinerar1_146_31_8.pdf

Pagina 31
Dimens37.99 %
237 cm2

Sito web: http://www.itinerarigustosi.it

ASSISI

LE GIORNATE DELLA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è una di quelle realtà di cui tutti parlano, ma in effetti pochi ne conoscono le diverse sfaccettature. Ben vengano quindi le Giornate della Dieta Mediterranea programmate ad Assisi **dal 21 al 23 settembre** (presso il nuovo polo culturale del Teatro Lyrick e Pala Eventi) se non si trasformeranno nell'ennesima Mostra-mercato di prodotti tipici.

La Dieta Mediterranea, com'è noto, è stata inserita dall'Unesco nel 'Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità' rappresentando uno stile di vita che comprende l'insieme delle conoscenze, delle abilità e degli spazi culturali con i quali i popoli mediterranei hanno creato intorno al mangiare, attraverso i secoli, una perfetta sintesi tra ambiente culturale, organizzazione sociale e universo religioso. Si basa sul rispetto per il territorio e la biodiversità, garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura.

Rappresenta, quindi, un complesso di conoscenze e tradizioni che formano una filiera culturale dal paesaggio alla tavola attraverso colture, pesca, conservazione, trasformazione e preparazione degli alimenti e dei cibi.

E' un modello nutrizionale - rimasto costante nel tempo e con lievi varianti nei diversi Paesi dovute soprattutto alle tradizioni religiose e salutistiche - costituito principalmente da olio di oliva (possibilmente extravergine), cereali, frutta fresca o secca, verdure, moderate quantità di pesce, latticini e carne, condimenti ed erbe officinali. Il vino (nei Paesi in cui è consentito berlo) ne fa parte integrante, altrimenti è sostituito da infusi (ma è tutt'altra cosa).

A oggi i Paesi indicati dall'Unesco quali autentici interpreti della Dieta sono quattro: Grecia, Italia, Marocco e Spagna (è allo studio il possibilità di ampliare il club ad altre nazioni che si affacciano sul bacino del Mediterraneo).

Le Giornate si articolano in un'area espositiva con possibilità di degustare e acquistare i prodotti e una Cooking Show e degustazioni guidate a cura di noti chef - provenienti da Italia, Grecia, Marocco e Spagna - che si esibiranno ogni giorno nel teatro (dalle 17 alle 19,30 circa) elaborando ricette rappresentative del loro Paese con i prodotti del proprio territorio. Il pubblico potrà seguire le performance culinarie, fare domande e al termine di ogni show degustare i piatti preparati.

Incontri e convegni scientifici, culinari e salutistici permetteranno di approfondire diversi aspetti di questo classico delle diete.

(info: www.medietexpo.com)

Copyright (Gli Itinerari Gustosi)

Riproduzione vietata