

a Tavola nel Mediterraneo
UNA DIETA, MOLTE CULTURE



L testo finto finto, del campo di via finto, a fianco del cancello, c'è un grande contenitore dei rifiuti, di quelli dove si buttano vecchi mobili, lavatrici, e altre cose che non potrebbero essere gettate nei normali cassonetti dell'immmondizia.

Sul contenitore è scritto a grandi lettere

Non è per una coincidenza che il contenitore è stato messo lì: le ragioni della scelta sono le stesse per il contenitore dei rifiuti e per il contenitore degli testo finto: il campo finto, una scatola fatta di terra battuta e qualche fazzoletto di asfalto, di rete metallica e di un cancello per chiuderla, il cielo come coperchio.

Entrambi i contenitori non devono essere vicini alle case e il loro contenuto deve essere poco visibile e bambini del campo; solo qualche lavoratore delle testo finto.

Maria Coscia

ASSESSORE ALLE POLITICHE
EDUCATIVE E SCOLASTICHE
COMUNE DI ROMA

L Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo, dell'Università "La Sapienza" e la Struttura Complessa di Medicina Preventiva delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale dell'Istituto San Gallicano, da molti anni stanno svolgendo progetti di ricerca sui rapporti tra alimentazione e migrazione.

Gli approfondimenti delle diverse tematiche che legano l'ambiente-alimentazione ed il processo migratorio, sono risultati ottimi elementi per la costruzione di percorsi formativi per le scuole, mirati a favorire l'integrazione tra culture diverse.

Il presente lavoro intende dare un contributo alla conoscenza delle tradizioni alimentari dei popoli che si affacciano sul Mediterraneo, indicando nella dieta mediterranea e nelle sue diverse "interpretazioni", un modello alimentare efficace per la prevenzione dell'obesità e di molte malattie.

Nel Mediterraneo, laboratorio di memorie ed esperienze, sono state, infatti, "elaborate" tante "diete", risultato della storia e della cultura di ogni paese.

Aprire la "mente" a nuove conoscenze ed il "palato" a nuovi sapori, può aiutare ad abbattere la diffidenza ed i timori che nascono dall'apparente diversità.

Paola Scardella

UNIVERSITÀ LA SAPIENZA ROMA

Aldo Morrone

ISTITUTO SAN GALLICANO ROMA

Siamo orgogliosi di presentare un nuovo progetto, "A tavola nel Mediterraneo: una dieta, molte culture", frutto della collaborazione tra Unicoop Tirreno, l'Assessorato alle Politiche Educative e Scolastiche del Comune di Roma, l'Università "La Sapienza" di Roma, l'Istituto Scientifico San Gallicano (IRCCS). È un progetto cooperativo, che ha permesso di intrecciare e "contaminare" le reciproche culture e competenze e che è rivolto al mondo della scuola e dei consumatori.

Siamo un'impresa cooperativa, e da 60 anni la tutela e l'informazione dei soci e dei consumatori sono alla base del nostro Statuto. Ecco perché realizziamo – con l'aiuto di soci volontari – innumerevoli iniziative sull'alimentazione corretta, la sicurezza ambientale, la solidarietà tra le persone e tra i popoli. Ai ragazzi delle scuole, proponiamo percorsi didattici di educazione al consumo consapevole, per aiutarli a scoprire i nessi tra scelte di consumo e ambiente, economia, sviluppo sostenibile.

"Il futuro ha un cuore antico": questa pubblicazione ci fa scoprire, oltre alle regole del mangiare sano, le comuni radici con i popoli mediterranei. Ancora una volta, le tradizioni alimentari indicano la strada maestra per difendere benessere e salute ma, anche, le rotte e gli itinerari per conoscere la nostra storia e le culture "altre".

Tania Grillandini

DIRETTORE SOCI UNICOOP TIRRENO

...UN PO' DI STORIA

“...ritengo che la terra sia grandissima e che noi, dal Fasi alle colonne d'Ercole, non ne abitiamo che una ben piccola parte, solo quella in prossimità del mare, come formiche o rane intorno a uno stagno; e molti altri popoli vivono anch'essi in regioni un po' simili alle nostre...”

(Platone, “Il Fedone” LVIII)



Estate lunghe, molto calde e secche, inverni miti e umidi: queste le condizioni che caratterizzano il cosiddetto **clima mediterraneo**. Clima che interessa piccole aree delle latitudini temperate ed è presente in molte parti del mondo. La regione geografica più estesa, da cui ha preso il nome, è quella comprendente gran parte dell'Europa Meridionale e la costa settentrionale dell'Africa affacciata sul Mar Mediterraneo.

Il Mediterraneo, il **Mare Nostrum** degli antichi, è un mare di modeste proporzioni, interno e tranquillo, con condizioni estremamente favorevoli per la navigazione, che lo hanno reso un **punto di incontro** unico nella storia - per scambi culturali e commerciali, contatti tra civiltà diverse, varietà di usi e costumi. E fra questi un grande ruolo rivestono le abitudini alimentari, basate sugli stessi prodotti che nascono in questi luoghi e sulle preparazioni, tramandate nel corso dei secoli, di generazione in generazione. “Il cibo è come il linguaggio, contiene e trasporta la cultura di una società, la tradizione e l'identità di un gruppo” (M. Montanari).





Nel “grande lago” Mediterraneo è avvenuta la fusione tra culture lontane e diverse, che si sono incontrate in uno straordinario “gioco” di scambio e dove hanno svolto un ruolo importantissimo clima, caratteristiche del territorio, rapporti sociali e... abitudini alimentari.

Proprio dall’incontro di costumi, saperi e gusti che, confrontandosi, si sono rimescolati e ricomposti, si è costruita attraverso i secoli la cosiddetta “tradizione alimentare mediterranea”, nella quale si distinguono almeno tre filoni di cultura alimentare: quello legato alla **tradizione contadina, pastorale** e **marinara**. Oltre all’agricoltura, infatti, nella storia alimentare del Mediterraneo hanno avuto grande rilevanza la pastorizia, “invenzione” culturale fondamentale per l’uomo ed il mare, “bacino” di nuove e preziose risorse.

Gli storici sostengono che l’alimentazione del Mediterraneo è caratterizzata dalla trilogia: frumento, olio d’oliva e vino, ricordo della domesticazione dei cereali e dell’ulivo nella cosiddetta “mezza luna fertile” (territorio compreso tra il Tigri e l’Eufrate, attuale Giordania, Libano, Siria, Iran, Iraq) e della fermentazione dell’uva in Egitto. Sono quelle che lo storico Fernand Braudel chiama le **“piante di civiltà”**.

L’agricoltura mediterranea si è poi arricchita, nel corso dei secoli, di nuove piante, giunte attraverso il mare da paesi lontani. Alle antiche **civiltà del grano e dell’ulivo** degli Egizi, dei Fenici, dei Greci, degli Etruschi, dei Romani si sono aggiunti prodotti provenienti dal **“paese dei saraceni”** (albicocco, carciofo, finocchio, melone, zucche, melanzane e molti legumi) e dalle **lontane Americhe** (piante essenziali come pomodoro, patata,



peperone e nuove varietà di fagioli).

Infine, gli ingredienti della terra e del mare si sono sposati con gli aromi e le spezie provenienti dal **medio** e dall'**estremo Oriente**... e il Mediterraneo è diventato, ancora di più, luogo di scambi commerciali con grande rilevanza culturale ed economica.

Il modello alimentare mediterraneo è, quindi, il punto di arrivo di una lunga evoluzione che ha abbracciato, nei secoli, alcuni elementi che non hanno origine mediterranea, ma “escono da una storia... di scambi e di incroci con altre regioni e continenti del mondo” (M. Montanari).

La tradizione alimentare mediterranea affonda le sue radici negli elementi di base della cucina povera e frugale della terra e del mare Mediterraneo e indica, ancora oggi, non solo un **“modello alimentare”**, ma uno **“stile di vita”**! La parsimonia a tavola, la frugalità del pasto, la convivialità, il mangiare in famiglia, il consumare il pasto all'aperto accompagnato, nelle feste, con canti e danze, sono tratti che hanno caratterizzato, nel corso dei millenni, il “mangiare mediterraneo” e sono oggi considerati, dagli studiosi di alimentazione, elementi che rivestono la stessa importanza di quelli strettamente nutrizionali, per gli effetti protettivi riguardo a molte patologie.





IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

“...vari tipi di pastasciutte, ortaggi a foglia conditi con olio d’oliva, tutti gli ortaggi di stagione, il formaggio, la frutta che conclude il pasto ed il vino che lo annaffia!...”

(Ancel Keys, “How to eat well and stay well: the Mediterranean way”)



Nel XVII secolo Giacomo Castelvetro, letterato e promotore della lingua e della cultura italiana nell’Inghilterra Elisabettiana, pubblicò un libro che descriveva le caratteristiche fondamentali dell’alimentazione italiana a base di frutta e verdura, contrapposta a quella di alcuni paesi del nord Europa, dove quegli alimenti venivano consumati in minima quantità.

Castelvetro, perseguitato dalla Santa Inquisizione, si rifugiò in Inghilterra dove soggiornò per molti anni, tentando di “convincere” gli inglesi a modificare le loro abitudini alimentari e adottare il tipico regime alimentare italiano.

Più recentemente, negli anni ’80, un famoso studio epidemiologico americano ha proposto i pregi della cosiddetta “dieta mediterranea”, in grado di prevenire non solo malattie cardiovascolari e alcuni tumori, ma anche ipertensione e obesità.

Autore principale dei suddetti studi, fu l’illustre fisiologo americano **Ancel Keys**, protagonista nel dopoguerra di straordinarie ricerche sui rapporti tra abitudini alimentari e salute, condotte nell’Italia del Sud, a Pollica, **nel Cilento**. Keys osservò che le malattie cardiovascolari, già diffuse nel suo paese, erano invece molto limitate nel sud Italia e attribuì questo “benessere” a un’innata **“fortuna alimentare”** delle popolazioni che si affacciano sul bacino del Mediterraneo.

La dieta mediterranea, così come era stata rilevata, era caratterizzata dalla presenza preponderante, come fonte di energia, di prodotti vegetali: fra questi, in primo



piano, i cereali e i loro derivati, accompagnati da legumi, ortaggi, frutta e grassi vegetali (soprattutto olio d'oliva).

Il modello alimentare mediterraneo comprendeva anche alimenti di origine animale, consumati però, in quantità limitata: latte e derivati, pesce, pollame e uova, consumi saltuari di carne rossa e consumi moderati di vino ai pasti.

Altro elemento tipico della tradizione mediterranea era ed è la preparazione del cosiddetto **“piatto unico”**, capace di assicurare tutti gli apporti nutritivi forniti dal primo e dal secondo piatto, e anche qualcosa di più! Pasta con fagioli, ceci o piselli, pasta asciutta con condimento di carne e formaggio, minestrone con verdura, olio e formaggio, pizza con pomodoro e mozzarella, cous cous (semola di grano) con carne o pesce: sono solo alcuni esempi di splendidi

“piatti unici” mediterranei! Purtroppo, va detto che dello stile alimentare tipico delle popolazioni mediterranee è rimasto ben poco. Dalla civiltà del grano e dell'ulivo si è passati “rapidamente” (in meno di quarant'anni rispetto a millenni precedenti) a quella dell'hamburger, delle patate fritte, delle bevande dolcificate, dalla frugalità del passato al consumismo del presente, dalla convivialità dello **“stare insieme a tavola”** al panino mangiato velocemente da soli... davanti a un televisore sempre acceso!

Il modello alimentare mediterraneo resta, tuttora, un valido esempio di dieta salutare: recuperarlo e valorizzarlo significa non solo riappropriarsi di una tradizione alimentare antica, ma assumere minor quantità di energia, e avere una maggiore protezione verso le principali **“patologie cronico-degenerative”**. Seguire, oggi, il modello alimentare mediterraneo vuol dire, quindi, semplicemente utilizzare con regolarità i cibi facilmente disponibili e caratteristici dell'area mediterranea, prediligendo soprattutto frutta e verdura di stagione, piatti unici a base di cereali e legumi, olio d'oliva, pane, pesce e modiche quantità di carni rosse.





ASPETTI NUTRIZIONALI DEL MANGIARE MEDITERRANEO

“Anche per desinare bisogna saper far uso dei principi della scienza”.

(Petronio, “Satyricon” 39,4)



Il nostro corpo, per funzionare correttamente, ha bisogno di **“carburante”** (energia) e l'unica energia direttamente utilizzabile dall'organismo vivente è quella contenuta negli **alimenti**. Le sostanze elementari che compongono gli alimenti sono i **nutrienti**, o principi nutritivi. Si dividono in nutrienti che apportano energia (calorie), quali carboidrati, proteine e lipidi, e in nutrienti non calorici, quali acqua, sali minerali, vitamine e altre sostanze bioattive.

Secondo il modello alimentare mediterraneo, alla base dell'alimentazione di un individuo sano dovrebbero essere gli alimenti appartenenti al gruppo dei cereali e loro derivati, insieme a frutta e verdura.

I principali **cereali** conosciuti nell'area mediterranea sono frumento, riso, mais, orzo, farro, miglio, sorgo, avena e segale. Dai cereali si ottengono le farine (e i loro derivati, come il pane, la pasta e la polenta) e le semole (ad esempio il cous cous).

I nutrienti principali forniti da questo gruppo di alimenti sono i **carboidrati** (glucidi o zuccheri), le vitamine del gruppo B e la fibra - se il prodotto è integrale. I carboidrati forniscono energia di rapida utilizzazione e dovrebbero apportare il 50-60% dell'energia giornaliera totale, ma solo una piccola parte dovrebbe provenire da zuccheri semplici (come il saccarosio,



lo zucchero da cucina o il fruttosio, contenuto nella frutta): il maggior apporto di glucidi nella dieta dovrebbe derivare da zuccheri complessi (**amido**) di cui sono ricchi pane, pasta, legumi e patate.

Col termine di “**fibra alimentare**” (cellulosa, pectina, lignina) si indicano alcuni carboidrati che l'uomo non è capace di digerire, ma che svolgono importanti funzioni nell'organismo: regolano la funzione intestinale e ritardano lo svuotamento gastrico, contribuendo così a mantenere il senso di sazietà.

La **frutta** e gli **ortaggi**, patrimonio fondamentale dell'alimentazione mediterranea, sono fonte di acqua, vitamine e sali minerali.

Le **vitamine** sono sostanze organiche prive di valore energetico, ma indispensabili per svolgere le funzioni vitali. Devono essere introdotte dall'esterno poiché il nostro organismo non è capace di sintetizzarle, per cui la loro assunzione (o dei loro precursori) avviene attraverso l'alimentazione. Le vitamine possono essere **idrosolubili**, cioè solubili in acqua (B, C, PP, biotina, acido folico, acido pantotenico) o **liposolubili**, cioè solubili nelle sostanze grasse o nei solventi (A, D, K, E). Ogni vitamina svolge una specifica azione nell'organismo ed è, quindi, necessario assicurarne l'apporto giornaliero, variando il consumo di tutti gli alimenti. È bene ricordare che le vitamine liposolubili possono essere accumulate dall'organismo e dare fenomeni di intossicazione se assunte in quantità eccessive (ipervitaminosi).

I **sali minerali** (ferro, calcio, fluoro, magnesio, potassio, iodio, ecc.), non forniscono energia, ma svolgono importanti funzioni di





regolazione dei processi vitali: il Sodio (Na) e il Potassio (K), insieme al Cloro (Cl) e al Calcio (Ca) sono indispensabili per la trasmissione degli impulsi nervosi; il Calcio è anche coinvolto in molteplici funzioni quali la mineralizzazione dell'osso e la coagulazione del sangue, mentre il Ferro (Fe), costituente essenziale dell'emoglobina dei globuli rossi, è indispensabile per il trasporto di ossigeno ai tessuti.

Frutta e verdura svolgono anche un importante ruolo **“protettivo”** verso quei processi degenerativi che portano all'invecchiamento cellulare: ciò è dovuto alla presenza di antiossidanti. L'organismo elimina e rinnova in continuazione questi composti essenziali che, quindi, devono essere introdotti regolarmente con la dieta.

È bene ricordare che per ridurre al minimo le perdite di vitamine e sali minerali, i metodi migliori di cottura per le verdure sono quelli al vapore, alla griglia o alla piastra; in caso di bollitura, è bene utilizzare poca acqua.

Gli alimenti di origine animale (**carne, pesce, uova, latte e derivati**), sono importanti per il contenuto di proteine, lipidi, ferro, calcio e vitamine.

Le **proteine** sono costituenti fondamentali degli organismi viventi e sono costituite da aminoacidi, di cui alcuni “essenziali”, cioè non sintetizzabili dall'organismo e quindi da assumere con gli alimenti.

La maggior parte delle proteine di origine animale contiene tutti gli aminoaci-





di essenziali nelle giuste proporzioni per l'uomo e perciò sono definite di elevato **“valore biologico”**.

Le proteine contenute in alcuni vegetali (cereali, ad esempio) non sono di elevato valore biologico, ma, consumate insieme a quelle di altri alimenti vegetali (legumi), si completano a vicenda e diventano simili alle proteine animali. Il piatto unico fatto da **cereali+legumi** assume un'elevata qualità nutrizionale, in quanto questi due gruppi di alimenti possiedono proteine complementari che, ingerite contemporaneamente, sono in grado di fornire una “miscela” di aminoacidi equilibrata.

I **lipidi (grassi)** sono i nutrienti con maggior potere energetico (1g libera 9kcal) e sono costituiti da acidi grassi, distinti in **saturo** (presenti prevalentemente nei lipidi di origine animale) e **insaturo** (contenuti soprattutto in quelli vegetali).

Alcuni acidi grassi poli-insaturi sono “essenziali” per l'organismo umano e partecipano a numerose funzioni fisiologiche. I nutrizionisti consigliano di privilegiare i grassi di origine vegetale (olio di oliva o semi), limitando il consumo di quelli animali (burro, panna, ecc...).



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un’arte”

(François de La Rochefoucauld, “Massime”)



Il modello alimentare mediterraneo può essere rappresentato con l’immagine simbolica di una piramide. La piramide, infatti, è una figura geometrica molto utilizzata come strumento per divulgare consigli e informazioni per una corretta alimentazione. Sono note varie versioni della Piramide Alimentare, adattate alle diverse tradizioni alimentari e progettate scegliendo, tra gli alimenti, quelli tipici di ciascuna tradizione.

La Piramide Alimentare qui rappresentata, è stata elaborata da un gruppo di esperti nominati dal **Ministero della Salute**, allo scopo di orientare la popolazione italiana verso comportamenti alimentari salutari e di promuovere l’attività fisica.

Nella piramide non esistono alimenti proibiti, ma soltanto cibi che vanno mangiati più o meno spesso e in **“quantità benessere” (qb)**. La qb è la porzione standardizzata in grammi di alimento da consumare per un’adeguata alimentazione.

È importante, inoltre, sottolineare che **l’attività fisica** deve essere parte fondamentale e integrante di un sano modello alimentare, insieme a un adeguato apporto di acqua.

Il principio fondamentale su cui si basa la piramide è la suddivisione degli alimenti in gruppi, in relazione al nutriente maggiormente rappresentato. La piramide è composta da **5 piani**; gli alimenti di cui si deve fare un maggior consumo quotidiano, si trovano negli strati inferiori della piramide: sono cibi a bassa den-



sità energetica che contengono molta acqua e poche calorie. Man mano che si “sale” verso l’apice della piramide, si passa a cibi sempre più ricchi di nutrienti e più poveri di acqua, da assumere, quindi, con moderazione. Ogni piano contiene, inoltre, un “triangolino” (AF) per indicare che l’attività fisica deve essere svolta giornalmente. La Piramide va “letta” come guida per uno stile di vita settimanale (alimenti e attività fisica), di cui è possibile sintetizzare alcuni consigli pratici:

- **1° scalino** (base della piramide): consumare frutta e verdura quotidianamente in grandi quantità (fino a 5 qb al giorno), almeno 3 di **frutta** e 2 di **ortaggi**. Tra i prodotti ortofrutticoli è bene variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione.
- **2° scalino**: consumare cereali e tuberi (fino a 4 qb al giorno), alternando tra **pane** (anche due volte al giorno), **pasta, riso, cous cous e biscotti** (una volta al giorno) e **patate** (due volte a settimana). È da sfatare, inoltre, l’idea che la pasta sia un alimento altamente calorico: sono i condimenti grassi aggiunti che ne innalzano il valore energetico!
- **3° scalino**: carne, pesce, salumi, uova, legumi sono alimenti ricchi di proteine, ma anche di grassi, da consumarsi quindi in quantità moderate quotidianamente (2 qb al giorno) e con una frequenza settimanale che varia a seconda dell’alimento. In particolare, la **carne** andrebbe consumata 5 volte a settimana, i **salumi** 3, il **pesce** e i **legumi** almeno 2. Inoltre, è possibile consumare fino a 2 **uova** a settimana. È opportuno ricordare che le carni come pollo, coniglio, maiale, tacchino hanno lo stesso valore nutritivo della carne bovina, sia per composizione proteica sia per contenuto in ferro. Sarebbe bene consumare legumi in combinazione con cereali come “piatto unico” e privilegiare il pesce, in particolare il pesce azzurro (sarde, alici, sgombri), in





quanto di alto valore nutritivo e di ottima composizione in grassi (acidi grassi essenziali).

• **4° scalino:** limitare l'apporto dei grassi nelle preparazioni alimentari, preferendo i grassi di origine vegetale, come **l'olio extravergine di oliva** (2 cucchiaini al giorno). Latte e derivati sono fonti indispensabili di calcio; **latte e yogurt** vanno assunti quotidianamente (2 qb al giorno). **I formaggi**, per il loro elevato contenuto in grassi, vanno

consumati non più di 4 volte a settimana, alternando freschi e stagionati e sempre utilizzati come pietanza in alternativa alla carne o al pesce....mai per "concludere il pasto"!

• **All'apice** della piramide sono i **dolci**, da consumare raramente o in minime quantità quotidiane (per "dolci" si intendono i carboidrati semplici, quindi non solo il "cioccolatino", ma anche il "cucchiaino di zucchero nel caffelatte" o le bevande zuccherate). Il **vino** è un alimento la cui assunzione deve essere limitata ai soli adulti e in moderate quantità (un bicchiere al giorno durante il pasto). Le Linee Guida (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la

ALIMENTI	1 porzione (g) = 1 qb	ALIMENTI	1 porzione (g) = 1 qb
CEREALI E TUBERI		CARNE, PESCE, UOVA	
pane	50	carni fresche	100
pasta o riso	80	salumi	50
pasta fresca all'uovo	120	pesce	150
prodotti da forno	20	uova	1 uovo
patate	200		
FRUTTA E VERDURA		LEGUMI	
insalate	50	legumi secchi	30
ortaggi	250	legumi freschi	100
frutta	150		
succo di frutta	125	CONDIMENTI	
LATTE E DERIVATI		olio (<i>cucchiaino</i>)	10
latte (<i>un bicchiere</i>)	125	burro o margarina	10
yogurt (<i>un vasetto</i>)	125		
formaggi freschi	100		
formaggi stagionati	50		

Nutrizione, 2003) consigliano, infatti, di “evitare, del tutto, l’assunzione di alcool durante l’infanzia, l’adolescenza, la gravidanza e l’allattamento e di ridurla per gli anziani”.

È importante, inoltre:

- Suddividere **l’alimentazione giornaliera** in 4-5 appuntamenti.
- Fare un’abbondante **prima colazione**: questo pasto è molto importante poiché fornisce l’energia per affrontare la giornata.
- Rivalutare la tavola, almeno in un pasto principale, come **luogo di incontro** e di riunione.
- **Variare le scelte** alimentari, in modo da garantire un corretto apporto di tutti i nutrienti: non esistono alimenti che fanno “bene” o “male”, è solo necessario rispettare, per ciascun alimento, le corrette quantità e le frequenze consigliate....consumando “il giusto di tutto”. La varietà nelle scelte alimentari aiuta a soddisfare il gusto e garantisce, inoltre, una ridotta esposizione a eventuali contaminanti estranei e/o agli “antinutrienti” naturalmente presenti negli alimenti.
- **Ridurre l’uso di sale** (cloruro di sodio) sia a tavola sia in cucina, in quanto quello contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell’organismo;
- Fare **attività fisica quotidianamente!** È indicata, infatti, come ottimale e salutare, la pratica di almeno 30 minuti di attività moderata giornaliera (camminare, salire le scale, ecc), anche frazionata in sedute più brevi. Inoltre, in età evolutiva, è opportuno aumentare la durata di tale attività fino a 60 minuti al giorno, ad esempio con giochi di movimento (saltare la corda, andare in bicicletta...).





UNA DIETA... MOLTE CULTURE

«È buono il couscous cucinato a scuola?» «Sì.»

«È come quello che fa la tua mamma?»

«Quello di mia mamma è più buono perché mette
uno strato di couscous e uno di tortellini, uno di couscous...»

(Dialogo tra la maestra e un bambino del Maghreb in una scuola dell'infanzia di Torino)



Le abitudini alimentari di ogni popolo sono il risultato di un affascinante percorso di interazione tra **bisogni, ambiente e cultura**. Il modello alimentare mediterraneo, oggi studiato e apprezzato in tutto il mondo, è il risultato di una lunga evoluzione, ma soprattutto di un “mescolamento”, caratteristica principale della storia del Mediterraneo e motivo fondamentale della sua creatività culturale.

Ma se la dieta Mediterranea ha conservato in tutti i paesi le principali caratteristiche comuni, è più corretto parlare di **“diete mediterranee”**, che si sono delineate in base alle diverse situazioni geografiche, storiche, religiose, e allo sviluppo sociale ed economico. Gli alimenti consumati maggiormente nell'Europa meridionale (Spagna, Francia, Italia e Malta) sono pane, riso, pasta, ortaggi e legumi. La farina di frumento, principalmente bianca, è usata per confezionare pane e dolci.

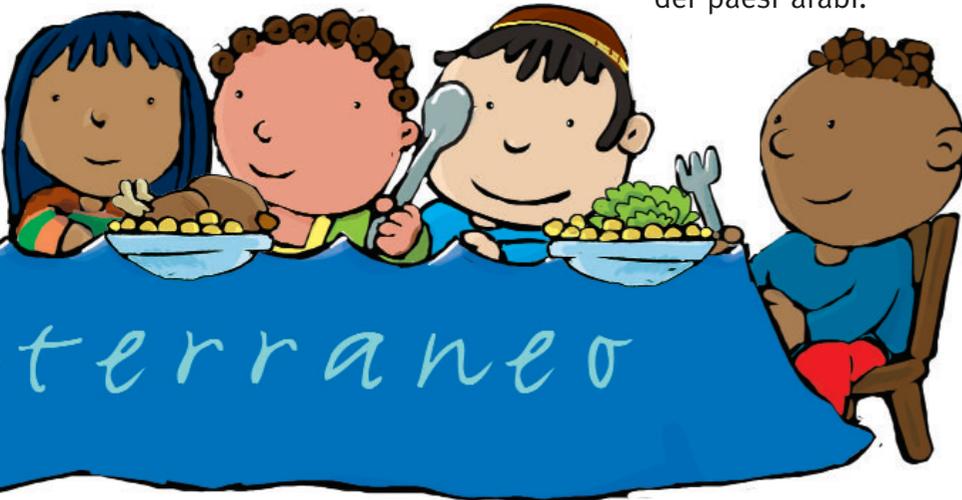
Le preparazioni alimentari dei paesi dell'Europa orientale mediterranea (Croazia, Bosnia, Slovenia e Albania) si basano su farina di frumento bianco, usata soprattutto per la preparazione del pane o della “pita” farcita (pasta morbida ripiena di carne e verdure), ma è la tradizione pastorale ad essersi affermata e il consumo di latticini è molto elevato,



soprattutto per quanto riguarda ricotta e panne acide.

I prodotti della farina di frumento sono molto diffusi anche in Grecia, Libano, Cipro, Turchia, Egitto, Israele, Palestina e Siria, e il riso è usato, in questi paesi, per accompagnare piatti o per la preparazione di dolci.

Nei paesi nord africani (Libia, Algeria, Marocco e Tunisia) si consumano patate, zucca, ceci, datteri e pane di farine integrali e di orzo; caratteristica è la lavorazione del frumento non in farine bensì in semole, per la preparazione del cous cous. Ogni alimento della dieta mediterranea viene **diversamente “interpretato”** nelle culture alimentari dei vari paesi: il grano diventa farina e pane o pasta nell’Europa meridionale, ma anche semola e cous cous nei paesi nordafricani. L’unione di cereali e legumi, tanto preziosa da un punto di vista nutrizionale, prende forme e nomi diversi: dal piatto unico “pasta e ceci”, “pasta e fagioli”, “riso e lenticchie”, tipicamente italiani, alla “tumac me bathè” albanese (pasta e fave), alla “megaddara” libanese (riso lessato con lenticchie), al “burghul” arabo (semola di grano) con fagioli o lenticchie, all’“humus” (crema di ceci) spalmato sulla “pita” (pane) dei paesi arabi.



Numerose sono le piante aromatiche mediterranee comunemente utilizzate, come il basilico e l’origano, ma anche il timo, la salvia e la menta, elemento fondamentale nella preparazione del tè in Marocco.

Alcuni dei frutti tipici dell’area mediterranea, quali gli agrumi, sono largamente diffusi in tutti i paesi, dove vengono consumati a fine pasto, come spremute o utilizzati per la preparazione di dolci (fiori di arancio).



Anche la frutta secca (noci, pinoli, mandorle, ecc..) compare in molte preparazioni alimentari, soprattutto nei dolci: il baklavà, una sfoglia a base di mandorle e miele, è un dolce tipico della cucina turca, ma non solo... Lo troviamo, infatti, in Croazia, Albania, Grecia, Siria, Libano ed Egitto: ciò che rende “diverso” questo dolce nei vari paesi, è solo l’esaltazione di un ingrediente rispetto all’altro. Il modello alimentare mediterraneo, pur mantenendo le stesse preziose proprietà nutrizionali, viene elaborato in tante preparazioni con valenze simboliche, sociali e culturali.

Gustare piatti che non appartengono al quotidiano, provando nuovi sapori, può aprire a una **visione più ampia di “mediterraneità”**, con un arricchimento sia per il **“palato”** che per la **“mente”**.

Assaporare il “tajin” (pietanza a base di cous cous con verdura e carne), ad esempio, rappresenta non solo uno dei tanti modi di mangiare mediterraneo, ma significa anche avvicinarsi al Maghreb e alle sue usanze. Ritrovarsi in un modello comune di comportamento alimentare può contribuire a stimolare la curiosità e il desiderio di conoscenza, soprattutto fra i giovani, abbattendo la diffidenza e l’apparente diversità.

Promuovere la conoscenza del modello alimentare mediterraneo significa, quindi, non solo indirizzare verso corrette abitudini alimentari, ma anche intraprendere uno straordinario viaggio indietro nel tempo, alla ricerca del “cibo comune”, imparando a comprendere culture che condividono la stessa origine geografica!

Più della parola, il cibo può rappresentare un terreno di incontro, di dialogo e di reciproco arricchimento.



MEMORIA E IDENTITÀ, EDUCAZIONE AL CONSUMO

*“Scoprii che il cibo poteva essere una maniera per dare senso al mondo.
Osservando le persone mangiare si poteva scoprire chi erano”.*

(Ruth Reichl, La parte più tenera)



Nell’atto alimentare, il biologico e il culturale, nostre dimensioni fondanti, si ritrovano. Le due strutture di base dell’esperienza, il tempo e lo spazio, si impastano. La scienza, l’immaginario l’informazione e il vissuto, la storia collettiva e la memoria individuale. Siamo, adulti e bambini, tanto fatti di cibo che potremmo dire la nostra stessa ricetta, quella che, per ingredienti e procedimenti, racconta la nostra storia alimentare.

Ciò che è stato cucinato per noi e cosa ci siamo preparati. I nostri gusti e disgusti. I cibi collegati a determinati periodi della vita e che di questa hanno segnato passaggi significativi. James Hillman sostiene che, per superare il senso di distruttività nei confronti della natura e delle cose, dovremmo “ridare anima agli oggetti”. Tutte le volte che prendiamo un elemento della nostra vita quotidiana e lo togliamo dalla zona d’ombra della banalità, dall’anonimato di uno scaffale di ipermercato quell’ oggetto si trasforma da Cenerentola in Principessa.

Il rapporto fra consumi, specie alimentari e identità può caratterizzare proposte significative di **Educazione al consumo consapevole** da rivolgere, a bambini/e, ragazzi/e , dall’asilo nido alla scuola superiore, ai loro insegnanti e educatori, alle loro famiglie. Perché fare bene alle cose fa bene anche a noi stessi. Arricchisce di senso l’atto del consumo, anche di quello. Riconsiderare un alimento nei suoi aspetti nutrizionali, storici, simbolici, antropologici e affettivi ce lo fa assaporare meglio. Il gusto è un indicatore di identità. Il gusto è un senso tradizionalista e innovativo, insieme.



Essere disponibili ad assaggiare cibi e piatti nuovi connota una certa curiosità ed empatia, un'apertura al mondo, al nuovo, all'altro. Quando abbiamo bisogno di ri-centrarci desideriamo mangiare quella certa cosa nota e per noi originaria, che come una colla ci ricompatta, come un plaid ci scalda, come un abbraccio ci definisce.

Scoprire che questa è un'esperienza condivisa universalmente è una riconferma della nostra comune umanità. Ce lo racconta anche Alphonse Daudet nel suo **“Tartarino sulle Alpi”**.

 *All'orologio scoccarono le nove, in una sera di vento e di pioggia gelata; tutte le strade erano nere, le case mute e spente.*

All'Hotel Baltet entrarono quattro alpinisti tremanti.

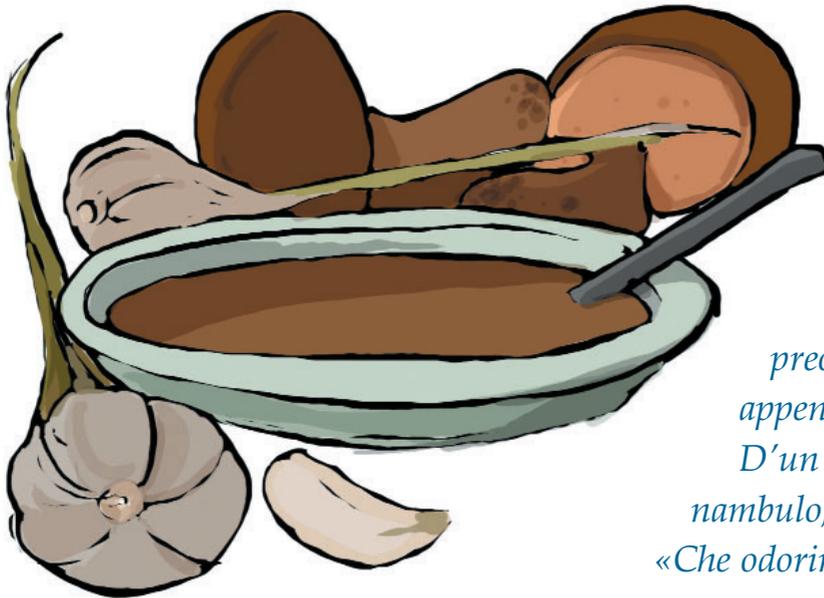
«Mondo piccino, che razza di stagione!»

«Portateci da mangiare, sotto!»

«Brr... brr...».

Mangiavano voracemente senza parlare una minestra riscaldata e i rimasugli dl pranzo, preoccupati soprattutto di andare subito a letto non appena riempiti bene.

D'un tratto, Spiridione, che inghiottiva come un sonnambulo, alzò la faccia dal piatto e fiutando l'aria disse: «Che odorino d'aglio!».



E tutti ringalluzziti, e attratti da quel richiamo della patria, da quel caro profumo dei piatti nazionali che Tartarino non respirava da tanto tempo, si girarono insieme sulle sedie con ghiotta ansietà. Il profumo veniva dal fondo della sala, da un salottino attiguo, dove mangiava a parte un unico viaggiatore. Qualcheduno del Mezzogiorno senza dubbio.

«Guarda che c'è: Bompard!».

«Amici miei, sono tutto per voi» disse la guida stringendo la mano di tutti e sedendosi a tavola con dei tarasconesi per dividere con essi un bel piatto di porcini all'olio, cucinati dalla vecchia Baltet, la quale, come suo marito, detestava la cucina dei forestieri. Fosse la pietanza nazionale, tutta piena di spicchi d'aglio interi e candidi, oppure la gioia di ritrovare il loro compaesano, la stanchezza e la voglia di dormire si dileguarono immediatamente; fu stappato dello champagne, i baffi erano tutti fradici di spuma, incominciarono a gridare reggendosi la pancia dalle risate, facevano tutti i gesti che credevano ormai di avere dimenticato in quella Svizzera immobile e glaciale, si prendevano per la vita, per le braccia e per le spalle, si davano colpi nella schiena e fittoni nella pancia, in un'effusione completa e felice. .

Basta qualche spicchio d'aglio per festeggiare la propria identità! Un' esigenza comune a tutti, forte e vitale come il comune bisogno di nutrirsi.



Braudel F. (2000) - Il Mediterraneo: lo spazio e la storia, gli uomini, le tradizioni. Milano, ed. Bompiani.

Cresta M. (1998) - Lineamenti di Ecologia Umana. Ed. Cesi, Roma.

Cresta M., Scardella P., Grippo F. (2000) - Ecologia e geografia dell'alimentazione Guida all'analisi nutrizionale delle popolazioni. In: Fidanza F. (ed.) Alimentazione e nutrizione Umana. Sezione sesta. Ed. Idelson-Gnocchi, Napoli.

Daudet A. (1981) - Tartarino di Tarascona. Tartarino sulle Alpi, traduzione di Aldo Palazzeschi, Milano, ed. Mondadori.

FAOSTAT - "Statistical Databases" sito internet www.fao.org

Hillman J. (1983) - Intervista su anima, amore e psiche, Bari, ed. Laterza.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) & Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Roma, 2003. Linee Guida per una sana alimentazione italiana.

Keys, A., Menotti, A., Aravanis, C., et al. (1984) - The seven countries study: 2,289 deaths in 15 years. *Preventive Medicine* 13: 2; 141-154.

LARN (1996) - Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), revisione 1996, Sito internet www.sinu.it

Matvejevic P. (1992) - Mediterraneo. Un nuovo breviario. Milano, ed. Garzanti.

Ministero della Salute 2004 - La Piramide Alimentare, sito internet www.piramidealimentare.it

Montanari M. (a cura di) (2002) - Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi. Roma-Bari, ed. Laterza.

Montanari M. (2004) - Il cibo come cultura. Roma-Bari, ed. Laterza.

Noah A. (2001) - There are many Mediterranean diets *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 10: 1; 2-9.

Reichl R. (2002) - La parte più tenera, Milano, ed. Ponte alle Grazie.

... buon appetito!



Realizzazione a cura di

- **Paola Scardella** - Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo
- Università di Roma "La Sapienza"
- **Aldo Morrone** - Struttura Complessa di Medicina Preventiva
delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale
- Istituto San Gallicano, Roma
- **Laura Piombo** - Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo
- Università di Roma "La Sapienza"

Hanno collaborato:

- **Valeria Del Balzo** - Istituto di Scienza dell'Alimentazione
- Università di Roma "La Sapienza"
- **Lisena Rubini** - Dipartimento di Biologia Animale e dell'Uomo
- Università di Roma "La Sapienza"
- **Raffaella Spada** - Struttura Complessa di Medicina Preventiva
delle Migrazioni, del Turismo e di Dermatologia Tropicale
- Istituto San Gallicano, Roma
- **Paola Gabbrielli** - Assessorato Politiche Educative e Scolastiche
- Comune di Roma
- **Altro Nome ?? ??** - Assessorato Politiche Educative e Scolastiche
- Comune di Roma
- **Valeria Buzi** - Settore Soci Unicoop Tirreno
- **Anna Di Vittorio** - Insegnante
- **Tiziana Luciani** - Consulente per l'Educazione
al Consumo Consapevole Unicoop Tirreno
- **Valeria Magrini** - Educazione al Consumo Consapevole
Unicoop Tirreno

grafica

AltoContrasto, Roma

illustrazioni

Lorenzo Terranera e AltoContrasto

stampa

Pubblimax

finito di stampare: ottobre 2005



...Albania, Algeria, Cipro, Croazia,
Grecia, Egitto, Francia, Israele,
Italia, Libano, Libia, Malta, Marocco,
Siria, Slovenia, Serbia-Montenegro, Spagna, Turchia...



Comune di Roma
Assessorato Politiche
Educativo e Scolastiche



La Sapienza

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI ROMA
Dipartimento di Biologia Animale
e dell'Uomo



I.R.C.C.S. SAN GALLICANO ROMA
Struttura Complessa di Medicina Preventiva
delle Migrazioni, del Turismo
e di Dermatologia Tropicale

