

AROMI ADDITIVI SEMILAVORATI

INGREDIENTI ALIMENTARI

Marzo/Aprile 2024
anno 23 - numero 133

UN PERFETTO LEGAME
TRA INGREDIENTI E
RISULTATO.

COSÌ COME TRA TE
ED IL TUO MIGLIOR
PARTNER.

cores[®]
FEELING THE VALUE

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 2/2024 - JP - ISSN 1594-0543



FOOD DESIGN

A cura di:
Paolo Barichella
Food designer

Innovare partendo dal patrimonio storico immateriale



Uno degli aspetti che dall'estero più colpisce quando si parla di dieta mediterranea è la presunzione degli italiani riguardo la sua paternità. Nell'immaginario collettivo nazionale si tende a ricondurla a un insieme di abitudini alimentari determinatesi storicamente nel nostro paese ed esportate nel resto del mondo come fenomeno squisitamente Made in Italy. Se così fosse si sarebbe in realtà chiamata Dieta Italiana. Spesso anche chi comunica dà per scontato che con il termine Dieta Mediterranea s'intenda il patrimonio di prodotti e piatti tipici italiani appartenenti alle regioni che si affacciano sul mare.

Analizzando il fenomeno si possono elencare diverse ragioni per cui gli italiani siano convinti che la dieta mediterranea sia una loro prerogativa.



Radici storiche: si basa sulle abitudini alimentari tradizionali delle popolazioni che vivevano

intorno al Mar Mediterraneo, e l'Italia ha una lunga storia di coltivazione e consumo di molti degli alimenti chiave di questa dieta, come l'olio d'oliva, la frutta, la verdura, i cereali integrali e il pesce.

Ricerca scientifica: è stata oggetto di numerosi studi che ne hanno dimostrato i benefici per la salute, e molti di questi sono stati condotti in Italia.

Identità culturale: è vista come un elemento importante della cultura italiana e il cibo è un aspetto centrale della vita sociale e familiare in Italia.

Diffusione: è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, ma l'Italia è uno dei paesi in cui è più conosciuta e praticata.

Stereotipi: esiste lo stereotipo che gli italiani siano più magri e in salute di altre culture, e questo stereotipo è spesso associato alla dieta mediterranea.

Tuttavia, è importante sottolineare che la dieta mediterranea non è un'entità monolitica e che le abitudini alimentari possono variare significativamente tra le diverse regioni d'Italia. Inoltre, la mediterranea non è l'unica dieta sana e ci sono altri modelli alimentari che possono essere altrettanto benefici per la salute.

Ecco alcuni dati che possono aiutare a contestualizzare la questione: la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'**Unesco** come patrimonio immateriale dell'umanità nel 2010, e questo riconoscimento include le tradizioni alimentari di diversi paesi del Mediterraneo, tra i quali l'Italia che è stato tra i paesi promotori.

Obesità: l'Italia ha un tasso di obesità del 10%, che è inferiore alla media europea del 15%. Gli italiani hanno ragione a essere orgogliosi della loro tradizione culinaria e dei benefici per la salute della dieta mediterranea. L'Italia è uno dei paesi del mediterraneo dove è molto comunicata ma relativamente applicata; secondo uno studio del 2018 infatti, solo il 36% degli italiani segue correttamente la dieta mediterranea.

Nonostante, a differenza del Portogallo che nemmeno si affaccia sul bacino del Mediterraneo, non figura tra i paesi che hanno sostenuto la candidatura a patrimonio dell'Unesco nella prima e seconda fase, il Libano con i suoi

soli 225 Km di costa (che rappresentano a malapena lo 0,5% del perimetro di costa Mediterranea), è in realtà una delle nazioni che ha offerto il più grande contributo in termini di cultura gastronomica apportata alla dieta Mediterranea, facendone uno dei paesi più virtuosi in termini di valore apportato nella storia. Byblos oltre a essere una delle città più antiche del Mediterraneo



è anche la capitale della rinomata Cucina Libanese.

Pensiamo a prodotti universalmente diffusi come tabbouleh, hummus, fattoush, falafel, sambousek, kibbeh e più giù a seguire l'area Turca con il kebab, i dolma, Çorba, Börek, Baklava e Loukoums. Che dire poi del contributo dei paesi del nord Africa che vanno dall'Egitto fino alla parte mediterranea del Marocco.

Mediterraneo è anche Grecia (una delle nazioni protagoniste nella Dieta Mediterranea), Creta e Cipro con Tzaziki, Horiatiki, Gyros, Moussaka, Dakos, Croazia, Albania, Spagna, Francia.

Prodotti come la Pita, vero antenato della Pizza e della Piadina, Pide (turca) Gyros pita (Grecia) hanno dato origine alle abitudini alimentari dell'area mediterranea

sin dal principio delle antiche civiltà che hanno abitato l'area.

Nella dieta mediterranea quindi l'Italia ha sì un ruolo da protagonista, ma rappresenta nel paniere complessivo forse anche meno del 17% delle coste che le appartengono.

Per meglio comprendere il fenomeno della Dieta Mediterranea è bene andare all'origine del termine e dei motivi che hanno generato e sviluppato questo neologismo.

Dolcificanti, coloranti, additivi che hanno reso un culto alcuni cibi *pret a manger* del tempo, hanno inesorabilmente cambiato anche il quadro clinico dell'assimilazione di questi nuovi prodotti, portando proprio dagli anni '80 a raddoppiare in trent'anni il numero di obesi in Italia e in Europa.

Sindromi legate a disturbi dell'alimentazione, come l'eccesso di alcune sostanze nel nostro corpo e che in alcuni casi possono alterare il ciclo ormonale di ognuno di noi, ha inevitabilmente portato all'insorgere di alcune problematiche che si legano alla sfera cardio-vascolare, ad alcune funzioni del fegato, e così via.

La storia di questo "asso" contro le cattive abitudini nasce da lontano, più o meno all'inizio degli anni '60, quando Ancel Keys, biologo e nutrizionista americano, inviato al seguito delle truppe durante la Seconda Guerra Mondiale in Italia, si occupò per conto del Ministero di un ampio programma sull'alimentazione.

Durante il suo soggiorno italiano partecipò a un "Convegno sull'Alimentazione", che si tenne

a Roma nei primi anni 50, e rimase folgorato dalla bassa incidenza di disturbi gastrointestinali e patologie cardiovascolari nella regione della Campania e dell'isola di Creta. Secondo Keys esisteva una correlazione tra i due luoghi, e iniziò uno studio pilota volto a "chiarire" questo mistero. Prese in esame, perciò, un campione della popolazione locale sia di un paese in Calabria, Nicotera, che di uno nel Cilento, Pioppi, dove prese residenza e instaurò

le abitudini alimentari, i costumi sociali e le produzioni locali.

Questo tipo di alimentazione venne etichettato come "Mediterranean Diet" e venne resa divulgativa nel suo libro "Eat Well and Stay Well", un volume che fece molto scalpore negli USA.

La dieta fu riconosciuta come Patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO nel novembre 2010, grazie alle pratiche tradizionali, alle conoscenze e alle abilità che sono state tramandate di

dialogo interculturale e della creatività si coniugano con il rispetto del territorio e della biodiversità, creando un forte senso di identità culturale e di continuità delle comunità nel bacino Mediterraneo.

La denominazione "Dieta Mediterranea" è stata coniata a metà degli anni Settanta per identificare non solo un decalogo di regole alimentari, ma uno stile di vita tradizionale che Keys aveva scoperto e studiato nel Mediterraneo fin dagli anni Cinquanta.

Oggi, è un modello per affrontare le sfide degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda ONU 2030 e della nuova strategia *Farm to Fork* Europea per la riduzione degli impatti ambientali agroalimentare. È vista come un sistema per costruire un futuro sostenibile che parte dal locale per agire su scala globale, con un'attenzione particolare all'educazione e alle nuove generazioni.

La Food Innovation e il Food Design, offrono oggi l'opportunità di evolvere il Food Made in Italy in linea con le tanto contestate risoluzioni ONU. Una vera opportunità per evolvere i prodotti tradizionali italiani seguendo l'orientamento dettato dall'innovazione sostenibile, che significa anche mantenere il Made in Italy protagonista internazionale nel campo dell'alimentazione. Molte aziende virtuose in Italia stanno seguendo questo modello esportando prodotti e anche know how per delocalizzare tecnologie e processi in aree più adatte allo sviluppo.

Basarsi sui principi che hanno determinato l'evoluzione della Dieta Mediterranea per mantenere l'Italia all'avanguardia nel settore agroalimentare è un fattore strategico per poter mantenere il paese quale protagonista degli sviluppi nei futuri scenari mondiali.



il suo "quartier generale". Dopo decenni di ricerche giunse alla conclusione che l'alimentazione a base di pane, pasta, frutta, verdura, molti legumi e grassi in giusta misura come l'olio, aggiunte a poca carne e più pesce, fosse la "responsabile" dell'effetto benefico sulle popolazioni locali: le ricerche epidemiologiche sulle malattie cardiovascolari avevano rivelato che la longevità delle popolazioni del Meridione italiano, della Calabria, della Sardegna e delle Marche si spiegava con

generazione in generazione in molti paesi mediterranei, fornendo alle comunità un senso di appartenenza e di continuità.

Essa non è solo una lista di alimenti o una tabella nutrizionale, ma uno stile di vita che include una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni legati alla coltivazione, alla raccolta, alla pesca, all'allevamento, alla conservazione, alla cucina e soprattutto alla condivisione e al consumo di cibo. La cultura dell'ospitalità, del vicinato, del