



COMUNICATO STAMPA

Il Tempio della Dieta Mediterranea: una nuova iconografia per una storia in evoluzione

Il modello alimentare più famoso al mondo compie 10 anni come Patrimonio Immateriale dell'Unesco

Riconosciuta e osannata, la Dieta Mediterranea il 16 novembre compie i suoi primi 10 anni come Patrimonio Immateriale dell'Unesco. Ma cosa sappiamo davvero di questo celebre modello alimentare? Scoperta nel corso di uno studio scientifico negli anni '50 come comune denominatore dei paesi di coltivazione degli ulivi intorno al Mar Mediterraneo, in particolare Grecia, Creta e sud dell'Italia, da subito alla Dieta Mediterranea viene riconosciuta la capacità di abbassare, in quella zona geografica, anche di 2-3 volte l'incidenza delle malattie cardiovascolari, rispetto all'Europa settentrionale e agli Stati Uniti d'America.

Nel corso degli anni, però, attorno alla Dieta Mediterranea si sono creati miti e leggende che spesso ne hanno offuscato alcuni messaggi fondamentali. *“È giunto il momento - dice Giuseppe Pulina, presidente dell'Associazione Carni Sostenibili - per tornare a raccontare la Dieta Mediterranea come un insieme di aspetti materiali e immateriali, dove l'insieme conta più del singolo elemento”*. E arriva proprio dalla necessità di riunificarne le due grandi anime – quella nutrizionale e quella antropologica e sociale – la proposta di pensare a una nuova simbologia, adatta a rappresentarne la complessità e l'unicità. Nasce così il **“Tempio della Dieta Mediterranea”**. Riconosciuto e insuperato modello architettonico, il Tempio diventa l'emblema di questo stile alimentare, riunendo alla base i suoi aspetti sociali e ambientali e sulle colonne le 4 categorie alimentari: carboidrati, frutta, verdura e proteine. Un'evoluzione grafica e concettuale della rappresentazione piramidale, una rinnovata iconografia per raccontare come al di là del bilanciamento di nutrienti, la Dieta Mediterranea sia anche convivialità, cura della tradizione, rispetto della stagionalità dei cibi, tutela per la biodiversità, attenzione alla salute. La Dieta Mediterranea è cultura.

Già, perché questo modello alimentare non è un concetto statico, ma una forza in continua trasformazione che muta con il mutare dei tempi. Addirittura l'Unesco nel 2013 ha rivisto e enfatizzato questo aspetto. Così, se da una parte sono veri i rimandi all'antica Grecia, dall'altra *“l'abbondanza frugale”* che la caratterizza non arriva a noi immutata dall'antichità ma è frutto di commistioni, di evoluzioni culturali e sociali, di continue scoperte, anche geografiche. L'America, l'Asia contribuiscono, al pari dell'Africa e dell'Europa, al suo sviluppo. Basti pensare che alimenti come mais, patata, pomodoro, arachide, ananas, peperone, peperoncini, cacao, zucca, tacchino (che soppianta la carne di pavone) arrivano nelle cucine mediterranee dopo la scoperta dell'America.



Si attenderà fino al '600 per le “nuove droghe”: caffè, the, cioccolato e le acqueviti che in quel periodo si diffondono con il nome di “spirito di vino”. E cosa sarebbero, poi, i suoi menù bilanciati senza sugo? Bisogna però arrivare fino al 1692 per la primissima salsa detta “alla Spagnuola” e fino a metà dell’800 per le ricette di pasta al pomodoro.

La Dieta Mediterranea è un’ entità viva, pulsante, un processo in continuo movimento che integra culture differenti e tradizioni e lascia spazio al suo interno a nuovi alimenti, “tutto in piccole quantità” resta il suo mantra. *“In questo senso – conclude Pulina - anche la carne rappresenta un alimento fondativo presente costantemente, nel corso dei millenni, nelle elaborazioni culinarie dei popoli mediterranei i quali, oggi, custodiscono un archivio sterminato di piatti, usi e costumi legati a questo prezioso cibo”.*

Su questi temi uscirà a fine dicembre per Franco Angeli editore il quaderno **“Il Mediterraneo, il Tempio della dieta”** scritto dalla Dottoressa Elisabetta Bernardi, dalla Dottoressa Elisa Ascione e dal Professor Giuseppe Pulina.

Ufficio stampa Carni Sostenibili

Elena Giacchino

elenagiacchino1@gmail.com

Cell. +39 340 26 82 776