

WORKSHOP 1 - il Racconto della Dieta Mediterranea: Riti, Simboli, Narrazione, Modi del cibo e creatività

La dieta mediterranea come esempio di patrimonio culturale "vivo" e driver di coesione sociale.

(1)

La narrazione della Dieta Mediterranea come stile di vita necessita ancora di molto lavoro creativo e di ricerca per rendere visibile e raccontabile il rapporto che passa tra le parole e le cose, tra le storie delle persone e i prodotti della terra, tra il dire e il fare, tra il gusto e le emozioni. Gli alimenti della Dieta Mediterranea hanno metodiche di lavorazione, conservazione e stagionaturapraticate in determinati territori in maniera omogenea, secondo regole tradizionali e protrate nel tempo. Si tratta di produzioni talvolta di entità limitate, affidate alla tenacia di alcuni operatori, coltivatori diretti e imprenditori.

Il fattore tradizione conferisce tra l'altro alle produzioni diverse utili caratteristiche:

- storicità (origini delle comunità locali e loro stretto rapporto con l'ambiente e il territorio)
- familiarità (memoria e vocazioni delle proprie radici)
- riscoperta (ricerca della qualità, del gusto, del particolare)
- eccellenza per le peculiari caratteristiche organolettiche.

Partecipanti: cittadinanza, enti locali, associazioni di consumatori, istituti professionali, imprese

Esperti: antropologi, gastronomi, storici della gastronomia e delle tradizioni locali, nutrizionisti

(2)

La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo".

È con queste motivazioni che, nel novembre 2010, la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Un patrimonio che riunisce le abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mar Mediterraneo (Italia, Spagna, Grecia, Marocco, Portogallo, Croazia e Cipro), consolidate nel corso dei secoli e rimaste pressoché immutate fino agli anni Cinquanta, e che va ben oltre una semplice lista di alimenti ma riguarda la cultura di vita, le pratiche sociali, tradizionali e agricole.

La Dieta Mediterranea è, come suggerisce l'etimologia della parola (dal greco diaita), uno stile di vita, un modus vivendi, un elemento relazionale e culturale che rafforza il senso di appartenenza e di condivisione tra i popoli che vivono nel bacino del Mediterraneo. Perché il "mangiare insieme", tipico della Dieta Mediterranea, non significa semplicemente consumare un pasto ma vuol dire rafforzare il fondamento delle relazioni interpersonali, promuovere il dialogo e la creatività, tramandare l'identità e i valori delle comunità.

Pane, pasta, verdure, legumi, frutta fresca e secca, ma anche carni bianche, pesce, latticini, uova, olio d'oliva e vino sono gli alimenti alla base della Dieta Mediterranea. Un modello alimentare sano ed equilibrato fondato prevalentemente su cibi di origine vegetale e sul loro consumo diversificato e bilanciato, che viene tramandato di generazione in generazione in sette diversi Paesi affacciati sul "Mare Nostrum". Numerosi studi scientifici hanno dimostrato inoltre che la Dieta Mediterranea è una dieta salubre che aiuta a prevenire le principali malattie croniche come patologie cardiovascolari, diabete, bulimia e obesità e, grazie al potere al potere antiossidante dell'olio d'oliva unito al consumo di verdure, un mezzo importante nella prevenzione dei tumori.

Ma la Dieta Mediterranea, schematizzata dai nutrizionisti utilizzando la piramide alimentare, non ha solo una valenza nutrizionale, sociale e culturale. Grazie all'impiego di risorse naturali e di emissioni di gas serra poco intensivo (perché basata prevalentemente su alimenti vegetali), al rispetto della stagionalità dei prodotti, del territorio e della biodiversità (attraverso semine diverse e alla rotazione delle colture), la Dieta Mediterranea garantisce l'equilibrio tra la natura e l'uomo e il rinnovarsi delle risorse. È, in poche parole, un modello di dieta salubre sostenibile, uno dei modelli alimentari più sostenibili sia per l'ambiente che per la salute.

PROPOSTE DELLA FONDAZIONE MEDITERRANEO

Partendo da quanto scritto nell'introduzione al WORKSHOP (1) e dalle motivazioni che hanno motivato l'UNESCO a riconoscere la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità" la Fondazione Mediterraneo - partner associato del progetto – con il MUSEO DELLA PACE –MAMT (patrimonio "emozionale" dell'umanità (ved. video:<https://www.youtube.com/watch?v=9VZPkst0mY>) propone quanto segue:

a.

Realizzare accanto ai 20 percorsi emozionali del Museo, uno dedicato alla DIETA MEDITERRANEA con la realizzazione di "video emozionali" in alta definizione (4k e 8K) il cui contenuto va discusso e predisposto, tenendo conto che gli altri 5.000 video del Museo della Pace sono tutti "patrimonio emozionale dell'umanità" e tradotti in 6 lingue.

come esempio vedere:

IL MEDITERRANEO DELLE EMOZIONI (<https://www.youtube.com/watch?v=b-x03xv4prE>)

LA CAMPANIA DELLE EMOZIONI (https://www.youtube.com/watch?v=R_3TSpMCJfo&t=54s)

In questo caso la Fondazione metterebbe a disposizione l'alta tecnologia e le telecamere 4 e 8K, oltre ai sistemi multimediali del Museo per far visionare i video.

b.

Creare uno sportello informativo permanente sulla DIETA MEDITERRANEA nei locali al piano terra del MUSEO DELLA PACE-MAMT (11 vetrine su piazza Municipio a 5 metri da uscita METRO Depretis) dove esiste un ristorante – bar – pizzeria per degustazione dei cibi del Mediterraneo già attrezzato.