



MANIFESTO PER LA PRESERVAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Posted on 05/11/2019 by , and

Category: [Sem categoria](#)

Il modello culturale della Dieta Mediterranea (DM) che si rivela nelle feste e nelle ricorrenze culinarie popolari, è stato dichiarato dall'UNESCO Patrimonio Immateriale dell'Umanità. È un patrimonio da proteggere, data la sua fragilità e il suo sgretolamento continuo nelle attuali società mediterranee.

La preservazione della DM implica una partecipazione transnazionale da parte dei governi, dei cittadini e dei settori culturali, agricoli e sanitari così da preservare la diversità culturale, la biodiversità e proteggere la capacità produttiva e rigenerativa dei terreni e la salute delle persone. Aldilà di questa intesa, è anche necessario identificare i settori e le aree di intervento dove possiamo fare la differenza. Quello che segue è un contributo per un dibattito imprescindibile:

1) "Dieta" significa "stile di vita", la "daiata" degli antichi greci. Nel Mediterraneo, un'importante via di comunicazione e di scambio nella storia dell'umanità, questo stile di vita è stato sempre in continua e rapida evoluzione, espandendosi e adattandosi negli ultimi 8000 anni. Una delle principali caratteristiche della DM è, dunque, la capacità di adattamento e la sua diversità. L'adattamento al clima, a nuove piante, a nuove conoscenze e ad influenze interculturali. **Preservare la DM significa preservare la diversità biologica e culturale.**

2) La Dieta Mediterranea presenta varie manifestazioni regionali dovute ai microclimi, alle condizioni culturali, religiose e sanitarie. In tutte loro possiamo rintracciare una sottile e profonda conoscenza culinaria, la grande importanza data ai pasti, a chi cucina e alla convivialità del sedersi attorno a una tavola. Atto, quest'ultimo, da non considerare come una perdita di tempo. **Preservare la DM significa preservare il tempo che le famiglie impiegano nel produrre, comprare, cucinare e nel mangiare insieme.**

3) La Dieta Mediterranea ha un legame diretto con i cicli astrali e agricoli. La Dieta Mediterranea si adatta al clima. È, fondamentalmente, stagionale: cambia con le stagioni dell'anno e coi prodotti

freschi locali. Preservare la DM include preservare la capacità di produrre nel territorio in cui viviamo e riuscire a comprare in modo equo e sostenibile dai produttori. **Preservare la DM significa tutelare i produttori locali e rafforzare le economie regionali.**

4) È risaputo che la Dieta Mediterranea contribuisca alla buona salute. Sia per gli alimenti che utilizza (olio, cereali, legumi, frutta...) che per la loro preparazione ma soprattutto per la sua frugalità. Quest'ultima comporta mangiare secondo i propri fabbisogni energetici e puntare sulla qualità invece che sulla quantità: solo così si possono prevenire malattie, come l'obesità o il diabete. **Preservare la DM significa concentrarsi sulla qualità dei prodotti alimentari piuttosto che sul loro consumo eccessivo.**

5) La Dieta Mediterranea include piccole quantità di carne e pesce, ma è un modello alimentare essenzialmente a base vegetale. La DM in Portogallo si caratterizza per la maggiore quantità di pesce, zuppe e piatti unici. **Preservare la DM significa valorizzare questi sapori e saperi nelle scuole, dove mangiare e saper cucinare mediterraneo deve rientrare nel quotidiano della scuola e dei suoi obiettivi formativi.**

6) La Dieta Mediterranea è stata fin da sempre capace di alimentare famiglie numerose e collettività, sia nei paesi che nelle città popolate ed è stata apprezzata e utilizzata da tutti gli strati sociali della popolazione. La Dieta Mediterranea non è una dieta gourmet, cara e accessibile a pochi. **Preservare la Dieta Mediterranea significa dar la possibilità a tutti di avervi accesso, a prescindere dalla loro disponibilità economica.**

7) La Dieta Mediterranea, essendo adattabile, ha integrato il mais, la patata e il pomodoro tra il XVI/XVII secolo. Ha introdotto la conservazione a freddo nel XX secolo che ha permesso di ridurre l'impiego del sale. E si sta aprendo, nel XX e XXI secolo, anche a un maggiore coinvolgimento dell'uomo nell'acquisto e nella preparazione dei pasti. **Preservare la DM è riconoscere il lavoro della donna come custode dell'alimentazione salutare della famiglia, l'eredità e la trasmissione delle conoscenze e dei segreti culinari del passato, ma allo stesso tempo il coinvolgimento dell'uomo contemporaneo nei lavori domestici che non riguardano solo l'alimentazione.**

8) La Dieta Mediterranea ha un enorme impatto sulla salute delle popolazioni e questo aspetto oggi è molto valorizzato dalla società. Inoltre, l'informazione scientifica che collega la DM col mantenimento della salute permette la creazione di linee guida coerenti che facilitano l'intervento e la valutazione del suo impatto. **Preservare la DM implica lo sviluppo e il rafforzamento del settore sanitario su questi temi.**

9) I cambiamenti climatici, con l'aumento della temperatura media, la diminuzione delle precipitazioni, il fattore demografico e la desertificazione peseranno notevolmente sulla disponibilità idrica, sulla produzione alimentare e sui rapporti umani. È risaputo che la DM protegge l'ambiente. Attraverso un consumo alimentare più cosciente potremo fare la differenza a livello mondiale. **Preservare la DM significa, oggi, preservare il pianeta, collaborando in primis col settore**

ambientale.

10) La Dieta Mediterranea nasce dall'interazione equilibrata tra uomo e natura, ha modellato socialmente e culturalmente tutte le società mediterranee, influenzando anche altre aree del pianeta. **Preservare la DM significa preservare la cultura popolare e alimentare delle società del Sud (Sud Europa, Nord Africa e Medio Oriente) avendo, in questo processo, un ruolo centrale nel settore culturale.**

Nota – Traduzido com o apoio da ASCIPDA - Associazione Socio-Culturale Italiana del Portogallo
Dante Alighieri