



LA DIETA MEDITERRANEA UNESCO

"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 *diata*), 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.

PRODOTTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

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.

Marchi di qualità

I marchi di qualità sono certificazioni di prodotto riconosciute agli alimenti dalla Comunità Europea che vengono rilasciate da enti di certificazione riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole e garantiscono al consumatore la provenienza originale del prodotto e/o che il processo di produzione avvenga secondo modalità legate a una tipicità territoriale nel rispetto del disciplinare che regola il marchio di qualità.

I marchi che possiamo trovare sui prodotti alimentari sono:

- **D.O.P.** (Denominazione di Origine Protetta): la produzione, trasformazione ed elaborazione dei prodotti D.O.P. avviene in un'area geografica delimitata e definita. Le qualità e le caratteristiche dipendono essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico comprensivo di fattori naturali e umani.

- **I.G.P.** (Indicazione Geografica Protetta): la produzione e/o trasformazione e/o elaborazione dei

prodotti I.G.P. avviene in un'area geografica determinata e definita. La qualità o un'altra caratteristica può essere attribuita all'origine geografica.

- **S.G.T.** (Specialità Tradizionale Garantita): sono prodotti la cui specificità non è legata a un'area geografica delimitata ma alla tradizione e quindi all'utilizzo di materie prime tradizionali o a una composizione tradizionale o ad un metodo di produzione e/o trasformazione tradizionali.

La produzione di vino in Italia è caratterizzata da una grande diversificazione di tipologie di vini, molti di grande prestigio sia a livello nazionale che internazionale. Per questo motivo il Ministero delle Politiche Agricole, le Camere di Commercio e le Regioni hanno l'obiettivo di favorire il consolidamento del successo delle produzioni di qualità, riconoscibili dai **marchi D.O.C.G., D.O.C. e I.G.T.**

- **D.O.C.G.** (Denominazione d'Origine Controllata e garantita): sono i vini più pregiati, il marchio garantisce l'origine, la qualità e consente la numerazione delle bottiglie prodotte. La legge impone che sulle etichette ci siano le seguenti informazioni: nome della regione da cui provengono i vini, nome o ragione sociale dell'imbottigliatore unitamente alla menzione del Comune e dello Stato membro in cui l'imbottigliatore ha la propria sede principale, volume nominale in litri, centilitri o millilitri, titolo alcolometrico effettivo e lotto di produzione che identifichi il vino prodotto o confezionato in condizioni identiche.

- **D.O.C.** (Denominazione d'Origine controllata): sono vini di qualità, originari di zone limitate, il cui ciclo produttivo deve essere conforme al disciplinare di produzione. Prima di essere commercializzati vengono controllati qualitativamente dalle Commissioni di degustazione che li sottopone ad analisi chimico fisiche e organolettiche per verificare la corrispondenza ai requisiti di legge.

- **I.G.T.** (Indicazione geografica tipica): sono 118 i vini in commercio con questo marchio, che rappresenta un riconoscimento di qualità attribuito ai vini da tavola che non hanno un disciplinare particolarmente restrittivo e le aree di produzioni sono abbastanza ampie. I vini I.G.T. dopo cinque anni possono aspirare a diventare D.O.C.

ESEMPI DEI MARCHI:



ETICHETTATURA DEI PRODOTTI

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perchè ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti.

Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente. Il Regolamento introduce alcune importanti novità.

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (claims), disciplinate

dal Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.

Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le “nuove” etichette e di fare scelte informate.

Mini guida al
cambiamento:
ecco le novità

Cos'è l'etichetta?

“ qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.”

L'etichetta deve informare correttamente il consumatore su natura, identità, qualità, composizione, conservazione, origine del prodotto ecc. Ogni prodotto deve avere la sua denominazione di vendita, cioè le proprie generalità, e indicare:

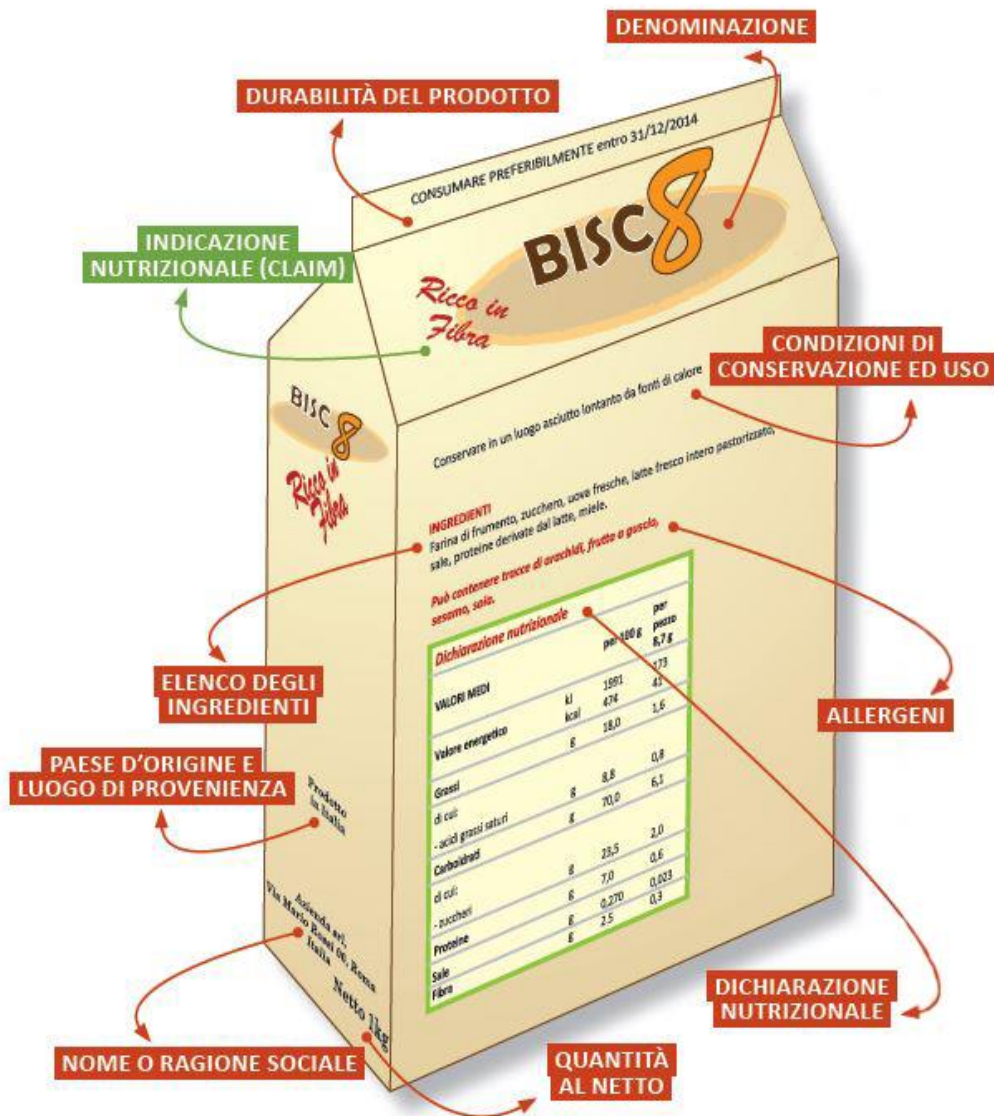
-il termine di conservazione, entro il quale mantiene le sue proprietà

-la data di scadenza, entro la quale deve essere consumato

-il lotto, cioè la partita da cui deriva la fabbricazione e il confezionamento

-le informazioni nutrizionali sul potere energetico e le quantità dei diversi ingredienti.

Infine, possono essere indicate le caratteristiche organolettiche, quali il sapore, l'aroma, l'odore, ecc.



Sicurezza alimentare

La sicurezza alimentare è intesa nella sua accezione più ampia come la possibilità di garantire in modo costante e generalizzato acqua ed alimenti per soddisfare il fabbisogno energetico di cui l'organismo necessita per la sopravvivenza e la vita, in adeguate condizioni igieniche. La definizione comunemente accettata a livello internazionale è quella elaborata al World Food Summit nel 1996 [1] secondo la quale essa descrive una situazione in cui: “tutte le persone, in ogni momento, hanno accesso fisico, sociale ed economico ad alimenti sufficienti, sicuri e nutrienti che garantiscano le loro necessità e preferenze alimentari per condurre una vita attiva e sana”.

Dal punto di vista prettamente sanitario la sicurezza alimentare è intesa anche come sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti e dei mangimi nell'ottica di filiera integrata ambientale.

Dal punto di vista economico-sociale, laddove le condizioni di base della popolazione sono caratterizzate da forte rischio di denutrizione, per sicurezza alimentare si intendono primariamente le misure che assicurano la copertura delle esigenze delle popolazioni da un raccolto all'altro, con un sufficiente livello di scorte per le evenienze negative. Nei paesi in cui il pericolo di carestie generalizzate è basso, le problematiche di sicurezza alimentare sono prevalentemente di tipo qualitativo (igiene alimentare). Il concetto di sicurezza alimentare come possibilità di garantire cibo e acqua alle popolazioni è strettamente collegato con quello di sovranità alimentare.

L'università di Padova fornisce la possibilità di percorrere uno studio su questa tematica, attraverso un corso triennale che si chiama sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti