

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

Perché non è solo un modo di mangiare.

L'UNESCO, nel motivare il riconoscimento alle diete mediterranee come "patrimonio dell'umanità" specifica che **"si tratta di un sistema che coinvolge competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni che riguardano coltivazione, allevamento, pesca, conservazione, processamento, cottura, ma anche condivisione e consumo degli alimenti."**

Insomma dieta mediterranea è anche sedersi insieme a tavola, è tramandarsi le ricette di famiglia o scambiarle con altri, è ospitalità, è seguire il ritmo delle stagioni e delle feste, è avere una ricetta tipica per ogni paese o per ogni quartiere....

Per questo, scegliere un altro modello alimentare è difficile, quasi impossibile: per la nostra cultura non sappiamo rinunciare a tutti questi aspetti dell'alimentazione, per indirizzarci ad un semplice "menu sano".

