

Dieta mediterranea

Scritto da Manola

Domenica 13 Novembre 2016 17:23 - Ultimo aggiornamento Domenica 13 Novembre 2016 17:52



...patrimonio immateriale UNESCO

una serata d'informazione e degustazione

Martedì 29 novembre 2016 alle ore 20.30 Presso la sede del Circolo Auser Anziani
Colognolesi

Via Montanara 36 – Colognola ai

Colli

[Come raggiungere il circolo](#) |

ingresso libero

Con questo incontro si inaugura la collaborazione tra il Circolo Arci-L'isola che c'è e il Circolo Auser Anziani Colognolesi per dare l'avvio ad un percorso sulla cultura eno-gastronomica di cui la nostra associazione si occupa già da oltre dieci anni.

"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.

Dieta mediterranea

Scritto da Manola

Domenica 13 Novembre 2016 17:23 - Ultimo aggiornamento Domenica 13 Novembre 2016 17:52



Questa dieta è un'ottima base per un'alimentazione sana e bilanciata. Si consiglia di includere nella dieta un'ampia varietà di alimenti, con un'attenzione particolare alla frutta e alla verdura. Per una dieta mediterranea, si consiglia di includere nella dieta un'ampia varietà di alimenti, con un'attenzione particolare alla frutta e alla verdura. Per una dieta mediterranea, si consiglia di includere nella dieta un'ampia varietà di alimenti, con un'attenzione particolare alla frutta e alla verdura.