



# FRASSINELLO, UN BORGO CON CASTELLO NEL CUORE DEL MONFERRATO ~ PATRIMONIO DELL'UMANITÀ evento nel programma della *kermesse* GOLOSARIA IN MONFERRATO domenica **19 APRILE 2015**

**Giovanna Ceccherini** ~ Ambasciatrice della Ass. DIETA MEDITERRANEA DI RIFERIMENTO di Nicotera,  
interviene su tema : *buone prassi a valorizzazione dei patrimoni UNESCO*

Nelle aree intorno al Mediterraneo si è tramandato un regime alimentare perfettamente coerente con i modelli della moderna **IGIENE FISIOLÓGICA**. Lo hanno dimostrato le ricerche sperimentali fin dai primi anni del 1900 condotte in numerosi paesi, tra cui il calabro di NICOTERA, dal docente all'Università del Minnesota **ANCEL KEYS**, oggi considerato tra gli scienziati più importanti del nostro tempo proprio perché sui suoi studi si basano oggi le linee-guida per l'elaborazione di programmi e interventi della sanità pubblica in molti paesi, dagli Stati Uniti all'Europa, e il suo compendio di principi che definiscono la **DIETA MEDITERRANEA** stanno influenzando sempre più i modelli alimentari e le scelte di vita della popolazione mondiale.

Il termine *dieta* si riferisce all'etimo greco **stile di vita**, cioè all'insieme delle **pratiche**, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle **conoscenze**, delle abilità, dei **saperi** e degli spazi culturali con i quali le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso intorno al mangiare. La **DIETA MEDITERRANEA** rappresenta un insieme di **competenze**, conoscenze, pratiche e **tradizioni** che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il **consumo di cibo**. Si fonda nel **rispetto per il territorio** e la biodiversità, garantisce **conservazione e sviluppo delle attività tradizionali** e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo. Inoltre 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. Le donne svolgono un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze e nella salvaguardia delle tecniche, così come della conoscenza di **riti, gesti tradizionali e celebrazioni**. Dal 2013 la DIETA MEDITERRANEA è iscritta nell'elenco di elementi che **UNESCO** riconosce **Intangible Cultural Heritage of Humanity**

<http://www.unesco.it/cni/index.php/cultura/patrimonio-immateriale>



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Intangible  
Cultural  
Heritage