



Anna Lindh Euro-Mediterranean Foundation for the Dialogue between Cultures
Fondation Euro-Méditerranéenne Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures

مؤسسة أناليند الأورو-متوسطية للحوار بين الثقافات



il cibo Mediterraneo

Aspetto storico, ambientale, della salute e culturale

materiale didattico

per favorire l' Educazione per lo Sviluppo Sostenibile & promuovere del Dialogo Interculturale

Michael Scoullos, Vasiliki Malotidi

il cibo Mediterraneo

Aspetto storico, ambientale,
della salute e culturale

MATERIALE DIDATTICO

Il cibo mediterraneo

**Aspetto storico, ambientale,
della salute e culturale**

Atene 2007



Mediterranean Information Office
for Environment, Culture
and Sustainable Development



Mediterranean Educational Initiative
for Environment & Sustainability



Arab Office for Youth
and Environment



Association for the Protection
of Nature and Environment- Kairouan



Club Marocain d' Education
en Matiere de Population
et d'Environnement



Associacao Cultural ETNIA



FESTAMBIENTE



Land and Human to Advocate
Progress



Commissione Europea DG Ambiente



Nazioni Unite Organizzazione
della Cultura, Scienza e Formazione



Piano d'azione mediterraneo
/ UNEP



Anna Lindh Euro-Mediterranean Foundation for the Dialogue between Cultures
Fondation Euro-Méditerranéenne Anna Lindh pour le Dialogue entre les Cultures
مؤسسة أنا ليند الأورو-متوسطية للحوار بين الثقافات

Questa pubblicazione è stata prodotta con il concorso finanziario del fondamento Euro-Mediterraneo della Anna Lindh per il dialogo fra le culture. Il contenuto di questa pubblicazione è la sola responsabilità di MIO-ECSDE e pu in nessun caso essere considerato riflettere la posizione del fondamento della Anna Lindh.

MATERIALE DIDATTICO

Il cibo mediterraneo

**Aspetto storico, ambientale,
della salute e culturale**

*per favorire l' Educazione per lo Sviluppo Sostenibile
& promuovere il Dialogo Interculturale*

Michael Scoullou, Vasiliki Malotidi

Il cibo mediterraneo: aspetto storico, ambientale, della salute e culturale

Autori Prof. Michael Scoulllos, Vasiliki Malotidi

Editore & Supervisore Scientifico Prof. Michael Scoulllos

Co-autore della 1° parte del documenti di fondo Andrew Dalby

Co-autore della 2° parte del documenti di fondo George Roussos

Cunsulenza pubblicazione Dr Drasko Serman

Contributi al Glossario Ziyad Alawneh, Mario Alves, Vincent Attard, Serap Basol, Romina Bicocchi, Eva Handzar, Abdelghani Maroufi, Essam Nada, George Roussos, Drasko Serman & Editore Andrew Dalby

Coordinamento per la produzione Bessie Mantzara

Traduzioni in Italiano Romina Bicocchi, Michela Presta, Federica Feri

Partner del progetto

Arab Office for Youth and Environment -AOYE (Egitto)

Association for the Protection of Nature and Environment Kairouan -APNEK (Tunisia)

Club Marocain d' Education en Matiere de Population et
d'Environnement-CMEPE (Marocco)

Land and Human to Advocate Progress -LHAP (Giordania)

Circolo Festambiente - Legambiente (Italia)

Associacao Cultural ETNIA (Portogallo)

Essam Nada

Ameur Jeridi

Abdelghani Maroufi

Ziyad Alawneh

Romina Bicocchi

Mario Alves

Progetto grafico L-Press, Atene

Fonti fotografiche

Foto della prima parte del documento, pagina 23: "Le Navigazioni e Viaggi fatti nella Turchia", di Nicolo de' Nicolai, 1580. Foto nella seconda parte del documento: Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London. Foto nella terza parte del documento: Home Economics, School book of the 1st Grade of Greek High-School, Athens, 2001. Foto nella parte delle Attività: (1.1) pagina 45: History of the Hellenic Nation (Greek Encyclopaedia), Athens Publishes (1.2) pagina 46: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.3) pagina 47: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.5) pagina 53: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938 (1.11) Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean" Blue Plan (1.12) Moutsi-Stamios I. (2003) "Anthology of Karystos-Photographing and painting traces of Grigirios Moutsis", Athens (2.2) "Culinary cultures of Europe" Council of Europe, 2005 (3.4) "Anakiklosi" Quarterly Newsletter of Ecologic Recycling Company, No 41, 2002 e No 62, Apr-June 2006 (3.6) "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", UNEP 2004 * Insetti, pagina 100: "Liste des Grands Vins fins 1938", Bois en coulers de Galanis, Paris, 1938.

Foto utilizzate nelle attività: 1.2, 1.3, 1.13, 2.3 appartengono alla mostra fotografica itinerante "Impressions of the Mediterranean diversity through the eyes of youth" creato per lo Scambio Giovanile Euro-Mediterraneo: "Cultural Recycling: Re-orienting Cultures towards Sustainability" (Evia, 2005) organizzato dal MIO-ECSDE con il supporto della Commissione Europea-Programma Gioventù, il Segretariato Generale Greco per la Gioventù, il Ministero Greco per il Turismo, la Prefettura dell'Isola di Evia, i Municipi di Chalkida e di Karystos.

Foto nelle attività: 1.6, 1.8 e 3.1 sono state gentilmente messe a disposizione dal Dr Drasko Serman.

© Copyright MIO-ECSDE, 2007

ISBN: 978-960-6793-03-5

Questo manuale deve essere citato come: Scoulllos M., Malotidi V. (2007) "Il cibo mediterraneo: aspetto storico, ambientale, della salute e culturale" Materiale Didattico, MIO-ECSDE, Atene.

Messaggio della Commissione Europea

In qualità di Commissario per la Salute e Sicurezza del cibo, sono soddisfatto di vedere la dieta mediterranea usata come veicolo per promuovere i valori del dialogo, della sostenibilità e della pace intercultural. Lo credo che comunicare e trasmettere i valori necessari al miglioramento del benessere dei nostri cittadini, rappresenti una vera e propria spinta innovatrice.

Provenendo da un paese in cui la dieta mediterranea è una tradizione, sono felice di constatare che essa usanda è utilizzata sia come modello di una sana alimentazione, sia come strumento di promozione dei valori interculturali.

In un mondo che è in costante evoluzione, diventa importante conservare e preservare la diversità di ogni cibo, anche per poter tramandare ed insegnare alle generazioni più giovani la cultura della cucina tradizionale.

La conoscenza è essenziale affinché i consumatori possano compiere delle scelte informate e consapevoli.

Spero che questo progetto abbia contribuito a far conoscere ai giovani la cucina mediterranea, trasmettendo loro gli strumenti idonei per compiere delle sane scelte alimentari.

Markos Kyprianou, Commissario per Salute e Sicurezza dell'alimento

Messaggio del Programma Ambientale delle Nazioni Unite/Piano di Azione per il Mediterraneo

Durante i miei viaggi all'estero vengo spesso a contatto con ristoranti che promuovono la cucina Mediterranea, non solo nella regione Mediterranea ma anche nel resto d'Europa. In alcuni paesi un Festival del Cibo Mediterraneo è diventato un evento annuale e rappresenta una grande attrazione non solo per la gente del luogo, ma specialmente per i turisti. Questo perché esiste un'opinione, e vorrei dire che è vera, che il cibo mediterraneo è sano. E' provato che nella cucina e nel cibo mediterraneo c'è un valore aggiunto. La cucina mediterranea presenta un'antica tradizione culinaria che dovrebbe essere conservata e promossa. Lanciando il Progetto Didattico sul Cibo Mediterraneo, il MIO-ECSDE dà vita ad un'iniziativa originale che merita di essere supportata.

Dr Paul Mifsud, Coordinatore

Messaggio del UNESCO

Il 2007 è il terzo anno della Decade dell'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, per la quale l'UNESCO è l'agenzia pilota. La Decade mira ad integrare i valori inerenti lo sviluppo sostenibile in tutti gli aspetti dell'apprendimento per incoraggiare cambiamenti nel comportamento che consentano di avere una società più sostenibile e giusta per tutti.

L'UNESCO crede che l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile abbracci un vasto raggio di programmi ed esperienze di apprendimento come le attività della rete di educatori MEDIES e come il Progetto Didattico sul Cibo Mediterraneo. L'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile è un concetto dinamico che utilizza tutti gli aspetti dell'incremento della conoscenza, educazione e insegnamento per aumentare la comprensione di sviluppo sostenibile, e stimolare cambiamenti nel comportamento. Questo contribuirà a facilitare i cittadini ad affrontare le scommesse del presente e del futuro, e i leaders a prendere decisioni rilevanti per un mondo possibile.

Vi chiediamo di unirvi a noi nella promozione di un'educazione che sia rilevante nei problemi chiave della vita del 21° secolo che dia facoltà alle persone di tutte le età di assumere la responsabilità di creare e di beneficiare di uno sviluppo sostenibile, e di incoraggiare tutte le istituzioni e gli individui a promuovere uno sviluppo, che sia socialmente desiderabile, economicamente possibile ed ecologicamente sostenibile.

Dr Aline Borry-Adams, Direttore della Sezione Educazione per lo Sviluppo Sostenibile della Divisione del UNESCO per la Promozione dell'Educazione di Qualità

Messaggio della Anna Lindh Foundation

Vorrei esprimere il mio profondo apprezzamento per tutti coloro che nei mesi passati hanno lavorato per rendere realizzabile questo progetto. Abbiamo capito che il Progetto Educativo sul Cibo Mediterraneo per stimolare e promuovere il dialogo interculturale, ha richiesto un maggiore sforzo coinvolgendo molti educatori esperti, insegnanti di diversi paesi della regione Euromediterranea e crediamo che aver selezionato questo importante progetto al primo bando del 2006 della Anna Lindh sotto la priorità tematica "Euromed Schools Programme" sia stata una decisione coerente. Voglio enfatizzare il bisogno di un impegno attivo delle organizzazioni della società civile e delle istituzioni di coinvolgere milioni di giovani nel processo di sperimentazione e siamo entusiasti di apprendere di più, riguardo i risultati e la risposta agli enormi sforzi e dell'interesse in questo progetto. Ancora, nel conto alla rovescia al 2008 dedicato ad essere l'Anno Europeo del Dialogo Interculturale, la costruzione del fondamento della Anna Lindh sul suo ruolo unico come rete di trentasette reti nazionali delle organizzazioni della società civile, lancerà una importante campagna internazionale: "1001 Azioni per il Dialogo" la quale si propone di mobilitare le persone e i gruppi dell'area, per realizzare azioni sotto un comune segno per la promozione del dialogo. La maggior parte delle azioni sono programmate per l'inizio di maggio 2008, culmineranno in un evento di alto profilo che si svolgerà in contemporanea nei 37 paesi: "Notte del Dialogo". Il nostro obiettivo finale è dunque quello di dare visibilità alle azioni di dialogo nella regione Euro-Mediterranea, pensando che, se agiamo insieme, possiamo raggiungere obiettivi ambiziosi.

Nel pianificare il futuro di questo progetto, invito calorosamente tutti voi a considerare come contribuire al meglio all'osservanza dell'avvento dell'Anno Europeo del Dialogo Interculturale. Dunque, questo Materiale Didattico sul Cibo Mediterraneo, ben formulato e presentato, costituisce un importante passo per sviluppare attività all'interno della campagna. Incoraggio fortemente gli studenti e gli insegnanti a trarre beneficio dai suoi contenuti come una fonte di ispirazione perfetta per raccogliere e dare contributi significativi alle "1001 Azioni per il Dialogo". Infine, vorrei fare un ringraziamento a tutti coloro che hanno dimostrato un così grande interesse e dedizione e a coloro che hanno coordinato questo progetto.

Ambasciatore Lucio Guerrato, Direttore Esecutivo

Messaggio del Presidente del MIO-ECSDE & Coordinatore del MEDIES, Prof. Michael Scoullas

Le teorie sugli ultimi conflitti e divari culturali, particolarmente nell'area del Mediterraneo che è un'attiva interfaccia Nord-Sud e Est-Ovest, sono stati considerati con grande cautela e scetticismo nei paesi mediterranei, che nonostante la loro corrente culturale e le differenze socioeconomiche, cooperano in un numero di campi e settori per assicurare una coesistenza pacifica e per progredire conducendo allo sviluppo sostenibile dell'intera regione. I problemi nella regione sono molti e incidono in tutte le componenti della sostenibilità; il degrado dell'ambiente e delle risorse naturali, accentuato dai rapidi cambiamenti del clima è collegato strettamente ai modelli insostenibili di produzione e consumo e a problemi sociali ed economici seri.

Il materiale esplora in una maniera comprensibile i legami tra la diversità culturale e biologica nel Mediterraneo, le interrelazioni tra le attività produttive dell'uomo, le culture, l'ambiente e le risorse naturali. Argomenti come le scelte del consumatore moderno, le abitudini del cibo e le tendenze attuali nell'acquisto di cibo vengono messi a confronto, creati oppure integrati con la dieta tradizionale, il ciclo di vita dei prodotti e le responsabilità dei consumatori. Di conseguenza, il materiale è anche uno strumento importante per attività ed iniziative sull'Educazione al Consumo Sostenibile.

Il materiale è stato sviluppato da un gruppo interdisciplinare di studiosi ed educatori, formali e non formali, di sette paesi mediterranei, Egitto, Grecia, Italia, Giordania, Marocco, Portogallo e Tunisia, in linea con le priorità e i principi della Decade per l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, e della strategia della Commissione Economica per l'Europa delle Nazioni Unite per l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile. Il progetto è stato supportato dalla Fondazione Euro-Mediterranea Anna Lindh per il Dialogo tra le Culture ed è presentato nella sua iniziativa per "Teaching and Learning Resources on Cultural Diversity and Religious Pluralism" come "un progetto originale che merita attenzione – altamente raccomandato".

Prof. Michael Scoullas

Ufficio di Informazione del Mediterraneo, per l'Ambiente, la Cultura e lo Sviluppo Sostenibile | MIO-ECSDE



L'Ufficio di Informazione del Mediterraneo, per l'Ambiente, la Cultura e lo Sviluppo Sostenibile (MIO-ECSDE) è una Federazione

di Organizzazioni non Governative del Mediterraneo (ONG) per l'Ambiente e lo Sviluppo e agisce su un livello tecnico e politico per la partecipazione delle ONG nello scenario mediterraneo. Dal 1990 ed in collaborazione con i Governi, le Organizzazioni Internazionali e altri partner socio-economici, il MIO-ECSDE gioca un ruolo attivo per la protezione dell'ambiente e la promozione dello sviluppo sostenibile nella regione del Mediterraneo e nei suoi Paesi. La missione del MIO-ECSDE è di proteggere l'ambiente naturale (la flora, la fauna, la biodiversità, i biotopi, le foreste, le coste, le risorse naturali, il clima) e il patrimonio culturale (i monumenti, le tradizioni, la diversità culturale, le città, ecc), le aree di interazione tra questi due domini, per promuovere lo sviluppo sostenibile nel Mediterraneo.

Per raggiungere i suoi obiettivi, i maggiori campi di attività del MIO-ECSDE sono i seguenti:

- mettere in rete promuovere e presentare posizioni e politiche comuni delle ONG nelle politiche internazionali a livello europeo e presso le Nazioni Unite
- promuovere la costituzione di partenariati e della politica del consenso
- creare il capacity building per le ONG attraverso seminari e workshops, ecc
- raggiungere la partecipazione e la consapevolezza attraverso le campagne, mostre itineranti, conferenze e pubblicazioni sullo sviluppo sostenibile (acqua, rifiuti, turismo, biodiversità, ecc)
- promuovere la dimensione culturale dello sviluppo sostenibile
- facilitare reti mediterranee di stakeholder: COMJED: Circolo dei giornalisti del Mediterraneo per l'Ambiente e lo Sviluppo Sostenibile e COMPSUD: Circolo di Parlamentari per lo Sviluppo Sostenibile.
- l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile (ESS) e la Rete MEdIES

* Per ulteriori informazioni: www.mio-ecsde.org oppure contattare: MIO-ECSDE, 12 Kyrristou 10556 Athens Greece, tel. 0030 2103247490/267, fax. 0030 2103317127, email: info@mio-ecsde.org

L'Iniziativa di Educazione nel Mediterraneo per l'Ambiente e la Sostenibilità | MEdIES



MEdIES è un'Iniziativa di Tipo II sull'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile (ESS) che fu lanciata durante il Summit Mondiale sullo

Sviluppo Sostenibile (Johannesburg, 2002). I partner principali dell'Iniziativa sono: il Ministero Greco dell'Ambiente, della Pianificazione e delle Opere Pubbliche, il Ministero Greco dell'Educazione, il Ministero Italiano dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, PNUA/PAM, UNESCO, GWP-Med e MIO-ECSDE.

MEdIES è una Rete di educatori del Mediterraneo che lavorano in programmi comuni di ESS. L'obiettivo principale è di facilitare, in un modo concreto e sistematico, i protagonisti dell'educazione a contribuire alla realizzazione degli obiettivi dell'Agenda 21 e dei obiettivi di sviluppo del millennio(MDG) attraverso l'effettiva realizzazione di comuni programmi educativi e innovativi nei paesi mediterranei. A parte i singoli educatori, le scuole, le ONG, fanno parte della rete anche le istituzioni pedagogiche e ambientali e i Ministeri.

I principali campi di attività della rete MEdIES sono:

- lo sviluppo, l'implementazione e la valutazione di materiali educativi per l'ESS come i materiali "L'Acqua nel Mediterraneo" (in inglese, francese, greco, turco e arabo) e "i Rifiuti nella nostra vita" (prodotto in greco e inglese)
- la formazione degli educatori e degli insegnanti sugli argomenti della ESS, le metodologie, ecc. attraverso laboratori e seminari di formazione (in Grecia, Italia, Marocco, Egitto, Turchia, Libano) così come attraverso pubblicazioni del tipo "Manuale sui metodi usati nell'Educazione Ambientale e nell'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile" (prodotto in arabo, inglese e francese)
- la promozione delle TIC (Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione) attraverso la pagina web del MEdIES dove gli educatori membri possono scaricare tutte le pubblicazioni, essere informati sui recenti sviluppi ed eventi sull'educazione ambientale e l'educazione per lo sviluppo sostenibile, leggere e inviare articoli, scambiarsi opinioni e attività ecc.

* Per ulteriori informazioni: www.medies.net oppure contattare: MIO-ECSDE, 12 Kyrristou 10556 Athens Greece, tel.0030 2103247490/267, fax. 0030 2103317127, email: info@medies.net

Contenuti

Usare questo materiale

Alcune note per gli educatori

A. Il cibo come veicolo per un dialogo interculturale nel decennio delle Nazioni Unite per l' Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESD)	12
B. Lo scopo e gli obiettivi del materiale	13
C. Approcci pedagogici.	14
D. Descrizione dei contenuti	15
E. Struttura di attività	16

Documenti di fondo

1. EVOLUZIONE DEL CIBO E DELLA NUTRIZIONE NEL MEDITERRANEO: UNA DESCRIZIONE DALL'ANTICHITÀ FINO AI NOSTRI GIORNI

A. Introduzione	18
B. Tempi preistorici	18
C. La triade Mediterranea "viti, olive e cereali" e altri cibi principali	20
D. Antiche civiltà del Mediterraneo.	21
E. Cibo nel Medioevo.	22
F. Il Mediterraneo globale	24

2. CIBO, BIODIVERSITÀ E PAESAGGI MEDITERRANEI

A. Geomorfologia del bacino Mediterraneo	26
B. Clima Mediterraneo	27
C. Risorse idriche	28
D. Biodiversità nel Mediterraneo	28
E. Agricoltura nel Mediterraneo	29
F. Industria della pesca & acquacoltura nel Mediterraneo.	31
G. Globalizzazione dell'economia, dell'urbanizzazione e degli effetti sulle abitudini alimentari	32
H. Turismo nel Mediterraneo	33

3. LA DIETA MEDITERRANEA E I CONSUMI MODERNI

A. La dieta per una vita sana.	34
B. La dieta mediterranea	34
C. Il profilo dei modelli dietetici delle persone che oggi vivono nel Mediterraneo	35
D. L'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari	36
E. Le pratiche sostenibili nei processi e nella produzione di cibo	37
F. Modelli di agricoltura sostenibili	38
G. Il commercio dei prodotti equi	39

Attività

SEZIONE 1: ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA TIPICA

1.1 Il liquido prezioso: L'olio d' oliva	42
1.2 Il pane quotidiano	44
1.3 La carne nella dieta	47
1.4 La carne dei poveri: i legume	49
1.5 Fresco e meglio	51
1.6 Dolce come il miele!	54
1.7 Il tutto sale della terra	56
1.8 Il pesce nell' acqua!	59
1.9 Vigneti attorno al Mediterraneo	61
1.10 Acqua e cibo	62
1.11 Risorse alimentari	64
1.12 Il settore alimentare	66
1.13 Il contadino sostenibile	68

SEZIONE 2: IL RITUALE NELLA CUCINA MEDITERRANEA

2.1 La dieta mediterranea nel tempo	72
2.2 Cibo e non solo	74
2.3 Una ciotola di cibo dal Mediterraneo	77
2.4 Il nostro ricettario mediterraneo	80

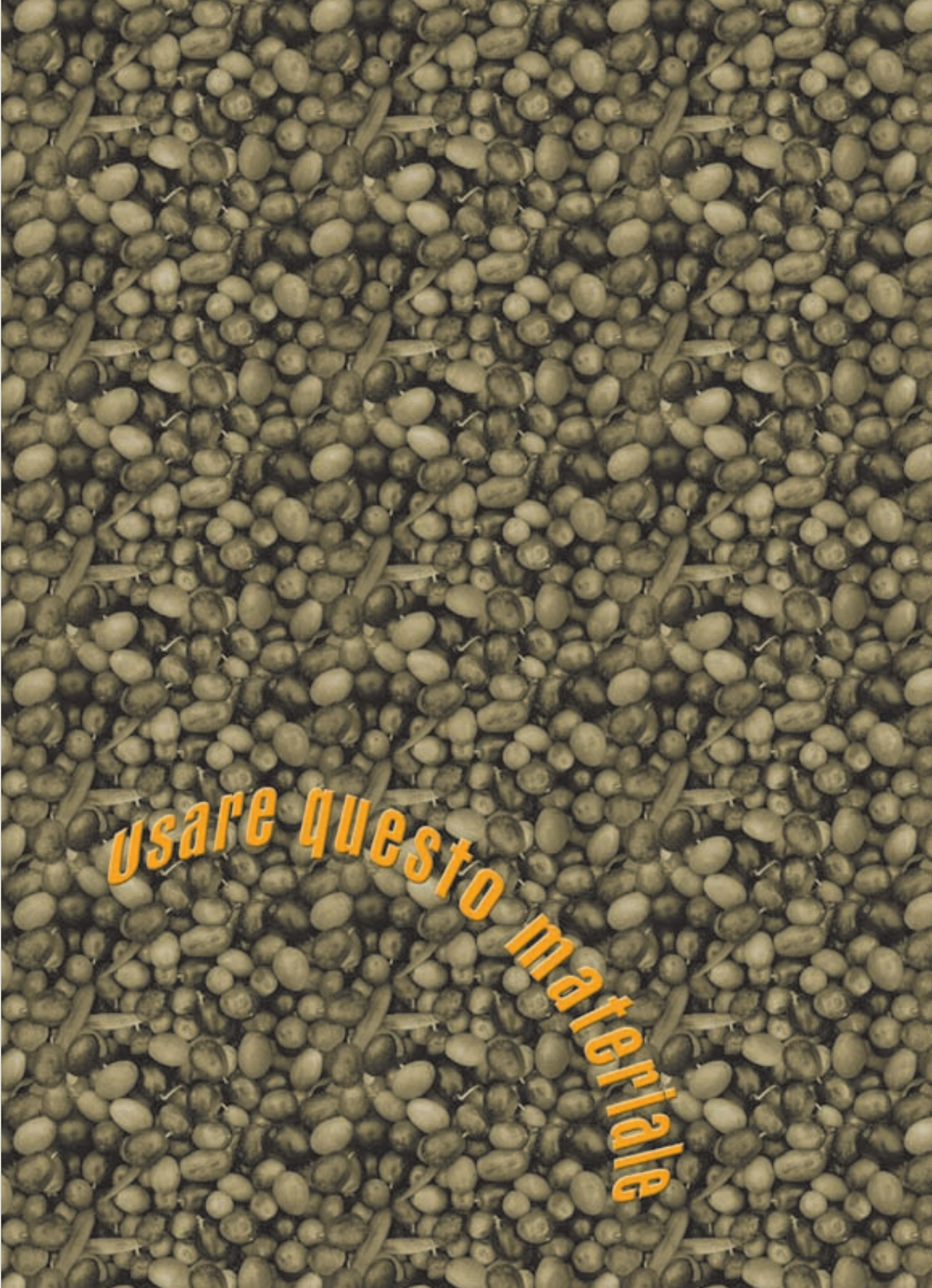
SEZIONE 3: DIETA MEDITERRANEA E CONSUMATORI MODERNI

3.1 Perché tante storie sulla dieta mediterranea?	84
3.2 Siamo quel che mangiamo	86
3.3. "Alla ricerca" del cibo	88
3.4. I rifiuti organici	90
3.5 Commercio di cibo: equo oppure no	92
3.6. Dal campo alla forchetta	94
3.7 Il cibo e la salute	96

Inserti

Ricette mediterranee	100
Articolo sul commercio equo	102
Glossario	104

Bibliografia



*usare questo
materiale*

USARE QUESTO MATERIALE

Alcune note per gli educatori

A. Il cibo come veicolo per un dialogo interculturale nel decennio delle Nazioni Unite per l' Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESD)

Il presente materiale sul cibo mediterraneo punta a stimolare il dialogo interculturale sollevando la consapevolezza sui beni culturali immateriali, abitudini e tradizioni, etica e valori, ecc, relativi agli elementi concreti dell'alimento - derrate alimentari, produzione, consumo, abitudini ecc., che sono così simili e così vari tra la gente del Mediterraneo.

Il cibo mediterraneo comunque, differente da Paese a Paese, ha una caratteristica generale comune derivante dall'uso di ingredienti simili, ma principalmente come risultato dello scambio attivo tra biodiversità, paesaggi e culture così come risultato dell'evoluzione storica delle regioni del Mediterraneo.

Il cibo è la base di ogni tipo di economia, così come delle strategie politiche di famiglie, comunità e nazioni.

L'alimento inoltre è un incredibile ed affascinante deposito di significati e simboli sociali condensati, un deposito dell'eredità culturale, un sistema di immagini e di comunicazioni, un protocollo di pratiche e capacità di comportamento.

Le tecniche alimentari contengono l'esperienza della nazione, la saggezza accumulata dai nostri antenati e riflettono le loro vicissitudini.

L'alimento è quindi un mezzo attraverso il quale possiamo interpretare ed esaminare la società, la relativa cultura e le istituzioni, credenze religiose, classi sociali, atteggiamenti personali e collettivi ed identità (K. Gambin, in *Pratiche culinarie dell'Europa*, 2005).

Tenendo conto del contesto sociale della dieta e dell'alimentazione è evidente la dimensione culturale nelle influenze alimentari e nelle abitudini.

La dieta ed il rituale che segue sono inglobati con i valori e gli elementi culturali. In questo elaborato, 'e' stato proposto che gli approcci educativi alimentari si basino su prospettive culturali.

L'alimento e la sicurezza alimentare sono incluse nei temi principali di Educazione allo sviluppo sostenibile (ESD) come presentato nello Schema internazionale di implementazione del decennio delle Nazioni Unite sull'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile e nella strategia dell'UNECE per ESD. Più specificatamente, i soggetti ali-

mentari sono identificati fra i soggetti di programmi di studio sull'Educazione allo sviluppo sostenibile (ESD) insieme alla protezione dell'ambiente e delle risorse naturali, produzione sostenibile e ai modelli di consumo, povertà, salute, cittadinanza, democrazia, diritti dell'uomo, l'equità di genere e la diversità culturale (UNECE 2005).

Il decennio di ESD fu adottato nel 2002 dall'assemblea generale delle Nazioni Unite e puntava a promuovere la formazione come la base di una società sostenibile in tutti gli aspetti della formazione (convenzionale, non convenzionale, ed informale) ed in tutti i sistemi di istruzione.

L'ESD è ampiamente riconosciuto come un'evoluzione del concetto dinamico che comprende una visione della formazione che cerca di equilibrare il benessere umano ed economico con le tradizioni culturali ed il rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali della terra.

Per quanto riguarda il cibo nei curricula del decennio delle Nazioni Unite sull'educazione per lo sviluppo sostenibile, il decennio ha posto l'enfasi sui seguenti punti (UNESCO 2005):

- ⊙ ESD adotta un metodo integrato focalizzandosi sugli aspetti ambientali e socio economici del cibo, collegandoli ad una gestione sostenibile delle risorse naturali. (acqua, terreno, diversità biologica, energia), agricoltura sostenibile, riduzione della povertà e mercato equo ecc.

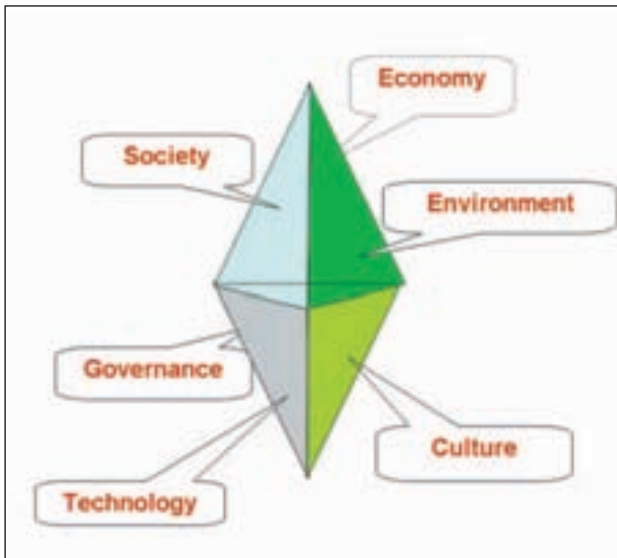
- ⊙ ESD indirizza i componenti culturali del cibo per assicurare la sopravvivenza dei sistemi di produzione alimentare adottati e delle pratiche tradizionali ed indigene e i relativi elementi culturali e di cucina tradizionale.

Questi aspetti base del cibo all'interno del ESD derivano da elementi generali e da sfaccettature dell'ESD stesso, che potrebbe essere rappresentato graficamente attraverso una doppia piramide (Scoullous, 2004) dove la parte superiore ha l'aspetto dello sviluppo sostenibile, vale a dire: società, economia e ambiente, mentre la parte più bassa rappresenta i requisiti preliminari per la sua realizzazione e le zone che hanno bisogno dei cambiamenti per il successo dello sviluppo sostenibile: controllo, tecnologia e cultura.

Una tale rappresentazione mostra l'interdipendenza e le correlazioni fra tutte le basi di sviluppo sostenibile includendo quelle tra Ambiente, Società ed Economia.

Quindi, al fine di applicare ESD, gli ambienti educativi appropriati devono essere creati per insegnare varie materie attraverso tutte le prospettive: ambientale, sociale, culturale, economica, tecnologica di governo e istituzionale.

Tuttavia, la posizione delle due facce della piramide è casuale perché sono possibili, reali ed importanti tutte le interconnessioni.



Così per insegnare lo sviluppo sostenibile si dovrebbero integrare tutti i relativi risultati di questi settori.

Oltre alle dimensioni ambientali, storiche e culturali del cibo che sono esplorate nel presente manuale per stimolare il dialogo interculturale, il cibo è anche usato per promuovere i principi della dieta mediterranea e stili di vita salutari.

È necessaria un'ulteriore ricerca su come influenzare positivamente la dieta dei bambini, in modo particolare specialmente nelle popolazioni europee che subiscono cambiamenti importanti nelle loro tradizioni alimentari, come l'Europa orientale e quella mediterranea. (Majem 2002). Ricerche effettuate su giovani studenti hanno dimostrato che le scelte alimentari sono in primo luogo influenzate da fattori personali e della famiglia come anche l'influenza degli insegnanti, e in seguito dipende dalla cultura, dalle condizioni economiche e agricole (UNESCO 1983).

Una recente ricerca in Grecia (Loumakou, 2005) ha evidenziato che gli insegnanti considerano l'educazione alimentare molto importante come un programma trasversale, avendo l'impatto nel progresso della scuola e diventando un soggetto di interesse per gli studenti.

B. Lo scopo e l'obiettivo del materiale

Il progetto educativo cibo mediterraneo è stato sviluppato per essere lo strumento per la formazione dello sviluppo sostenibile (ESD) e così gli obiettivi base del ESD hanno influenzato quelli educativi di questo materiale, il suo contenuto e gli approcci.

ESD affronta la sfida di sollevare la consapevolezza della gente sui temi ambientali e socio economici, incoraggiandoli ad adottare uno stile di vita sostenibile e sviluppare la loro capacità di costruire un futuro basato su soluzioni ecologiche, economiche, sociali e culturali.

ESD cerca di ispirare e promuovere il bilanciamento tra benessere umano ed economico, tradizioni culturali e il rispetto per le risorse naturali della terra e l'ambiente (UNESCO, 2005).

Mira a promuovere ed a sviluppare le abilità del pensare critico e creativo e pensando ed incoraggiando le soluzioni e la gestione dei problemi nel senso di uno sviluppo sostenibile (UNESCO 2005).

In parallelo, un tentativo è stato fatto affinché il presente materiale promuova la dimensione culturale dell'oggetto (cibo), per essere usato come veicolo del dialogo interculturale.

Di conseguenza esso adotta i principi base dell'educazione interculturale che cerca di :

- ❶ venire a contatto e influenzare reciprocamente le varie culture
- ❷ rimuovere gli impedimenti rinvenuti in questo meeting.
- ❸ preparare gli scambi e gli arricchimenti culturali nel prossimo futuro.

Benché questo materiale non sia ristretto al quadro dell'educazione alimentare, esso ha preso in considerazione i relativi obiettivi di base e generali dall' (UNESCO, 1988), i relativi programmi di studio, progetti e materiali, per infondere il valore del cibo salutare e in particolare, il modello mediterraneo, per motivare di conseguenza gli allievi.

Quando traduciamo i suddetti obiettivi generali dell'ESD in obiettivi didattici, la tassonomia più comunemente applicata classifica gli obiettivi in un dominio conoscitivo: quello che coinvolge le abilità e le conoscenze intellettuali, dalla semplice acquisizione delle informazioni alle abilità conoscitive ed alle strategie di livello elevato; il dominio affettivo: comprende cambiamenti, il posto e l'adozione dei comportamenti, degli atteggiamenti e dei valori, e il dominio psicomotorio di abilità: comprende le abilità cinetiche, le mansioni fisiche ecc..(Bloom, 1956, Gagne, 1967). Il dominio cognitivo (abilità intellettuali) tende ad essere enfatizzato con i relativi soggetti dell'ESD.

Il dominio psicomotorio è coperto da attività che includono attività cinetiche e varie attività manuali come costruzioni, fare dei manifesti e delle illustrazioni, presentazioni, prestazioni, cucina ecc & Comunque, all'interno dell'ESD e dell'educazione interculturale, il dominio affettivo di particolare importanza e molto spesso è trascurato dagli sviluppatori e dagli educatori dei programmi di studio.

Il dominio affettivo è essenziale perché molti problemi (ambientali, di nutrizione ecc) non sono dovuti a mancanza di informazione ma piuttosto ad una mancanza di convinzione e di impegno personali che producendo un cambiamento nelle abitudini interesserà positivamente la qualità della vita.

Traducendo gli obiettivi educativi generali, che prima abbiamo accennato, in obiettivi educativi specifici per gli insegnanti che useranno questo materiale, forniamo i seguenti obiettivi:

- ❶ Per aumentare la comprensione dei prodotti e della dieta mediterranea e i relativi soggetti, riguardanti fattori ambientali, economici e sociali.
- ❷ Per riconoscere le attività agricole come la base di importanti attività dei paesi del Mediterraneo.
- ❸ Per essere informati sulla produzione sostenibile del ci-

bo e realizzare il suo collegamento con le pratiche tradizionali di produzione alimentare (agricoltura, pesca, allevamento ecc) intorno al bacino Mediterraneo.

- ⊙ Per essere al corrente dell'eredità naturale e culturale, locale e nazionale relativa al cibo.
- ⊙ Esplorare le culture e le tradizioni di altri Paesi mediterranei relative alla produzione del cibo e alla sua cucina.
- ⊙ Scoprire le somiglianze e le differenze tra le tradizioni e le culture dei Paesi mediterranei in riferimento al cibo.
- ⊙ Per collegare le diversità dei paesaggi e delle specie alla diversità della cucina mediterranea e le relative abitudini.
- ⊙ Apprezzare l'importanza della dieta mediterranea per la salute umana.
- ⊙ Per essere informati sul loro ruolo e sulle responsabilità come consumatori all'interno del ciclo di vita delle derrate alimentari.
- ⊙ Per sviluppare le abilità del pensare critico e creativo, comunicazione e ricerca, e le competenze relative alla risoluzione e alla gestione dei problemi.
- ⊙ Per apprezzare le abitudini alimentari che sono compatibili con i principi della dieta mediterranea.
- ⊙ Per assumere comportamenti e atteggiamenti positivi che mirino alla conservazione dei prodotti e della cucina della tradizione.
- ⊙ Per apprezzare le differenze e diversità culturali, e sviluppare rispetto e tolleranza.

C. Approcci Pedagogici

Il materiale indirizzato agli studenti di un'età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Comunque, può essere aggiustato per gli studenti della scuola primaria (9 - 12 anni) e per gli studenti del liceo e delle superiori (15 - 18 anni), secondo le abilità e le necessità della classe, l'esperienza e le abilità degli educatori, ed in ogni caso a seconda del programma di studi nazionale e specifico della scuola che viene applicato.

Il presente materiale è stato sviluppato in linea con le attuali tendenze nei programmi e nei materiali dell'ESD. Più specificatamente il materiale implica un metodo centrato sull'allievo includendo attività attive ed empiriche. Il cibo è un soggetto che offre molte opportunità di collegare la formazione alle esperienze degli alunni e nella loro vita quotidiana, di importanza critica sulle attuali pratiche educative.

Il materiale impegna gli alunni nelle attività empiriche nelle quali imparano insieme e uno dall'altro, il più possibile per tradurre le loro conoscenze in semplici ma efficaci pratiche comportamentali.

In altre parole, metodi di insegnamento partecipativo e lavori di gruppo, accompagnati da semplici e appropriate attività di apprendimento costituiscono le basi del presente materiale.

Inoltre il materiale è orientato al costruttivismo.

La teoria del costruttivismo per l'apprendimento sostiene

che l'apprendimento è una costruzione personale dell'individuo, costruito sull'esperienza, creato attraverso l'interazione dell'individuo con altri e materiali, la natura e l'ambiente sociale, e non può essere trasmesso.

Il costruttivismo implica di partire da ciò che i principianti già conoscono, quali sono le loro opinioni e esperienze sul soggetto, e renderli capaci di creare e guadagnare insieme le esperienze e le idee che sono compatibili a quelle scientifiche e anche applicabili alla loro vita quotidiana. Questo metodo richiede una profonda riflessione sulle pratiche di insegnamento al fine di influenzare il comportamento degli studenti ed aumentare la loro possibilità di trattare le nuove conoscenze (capacità metacognitive).

Un tentativo è stato fatto nel considerare la teoria dell'intelligenza multipla (Howard Gardner) secondo cui la gente usa le capacità intellettuali multiple per approcciarsi ai problemi e alle situazioni e creare prodotti.

Ogni persona possiede i gradi di valutazione di ciascuna di queste intelligenze, ma i modi nel quale le intelligenze combinano e si uniscono sono varie quanto le facce e le personalità delle persone.

Sfortunatamente, la maggior parte dei sistemi scolastici, ancora insegna, esamina, rinforza e ricompensa primariamente solo due tipi di intelligenza: verbale/linguistica e logica/matematica.

Di conseguenza le attività incluse nel materiale sviluppano il più possibile le competenze degli studenti, non solo quelle linguistiche e logiche ma anche le intelligenze interpersonali e interpersonali, le intelligenze spaziali e corporee e quelle relative alle arti ed all'autoespressione.

Il ruolo dell'educatore quando applica insieme agli studenti il materiale, tenendo conto della struttura pedagogica suddetta nella loro pratica educativa, può essere descritto come segue:

⊙ Gli educatori dovrebbero considerarsi come parte integrante del gruppo, come i consiglieri ed i coordinatori, aiutando gli allievi nelle loro attività e cercando di stimolare idee e iniziative. Possono anche avvicinarsi ad una sorta di guida delle risorse che fornisce le informazioni su dove e come gli studenti possono ottenere le informazioni per le loro ricerche.

⊙ Gli educatori dovrebbero tenere presente che il materiale non presenta un insieme rigido delle attività sulla nutrizione nel Mediterraneo, ma piuttosto prova a formulare i suggerimenti ed offrire le idee e gli stimoli per lo sviluppo del relativo programma di studio, trasmettendo i concetti importanti e le questioni sociali relativi all'oggetto.

⊙ Per gli educatori è molto importante incoraggiare ed aiutare la comunicazione con le scuole degli altri Paesi del Mediterraneo per simulare il dialogo interculturale.

⊙ Ogni attività può in effetti essere effettuata indipendentemente dalle altre o persino congiuntamente alle altre.

⊙ Gli educatori possono scegliere le attività da effettuare secondo:

⊙ La struttura nella quale il materiale è implementato ad

esempio inserito nel programma di studio o come un progetto indipendente di ESD.

⊙ Gli obiettivi che sono stati posti per il progetto ad esempio puntare e focalizzare l'attenzione sui prodotti alimentari locali della loro zona, alle abitudini alimentari dei cittadini o ai collegamenti tra il cibo, le abitudini, le tradizioni ecc.

⊙ Gli interessi del gruppo di studenti, preferenze e livello cognitivo

⊙ Apparecchiature e orario disponibile

⊙ Gli educatori possono adattare, rivisitare, espandere e modificare il materiale particolare e le loro pratiche di istruzione che si conciliano con il livello del gruppo di studenti, i bisogni, gli interessi ecc. Gli educatori sono incoraggiati ad usare il presente materiale come uno strumento flessibile di insegnamento che può essere usato ad esempio integrando parti di esso nelle materie di insegnamento, come modello di infusione o lavorando con esso come un progetto trasversale di ESD, modello interdisciplinare ad esempio tra la diversità culturale e quella biologica.

⊙ In particolare il presente materiale può essere usato come uno strumento per sviluppare le conoscenze e la consapevolezza in molti programmi di studio.

⊙ Le materie di insegnamento nelle quali il materiale può essere integrato sono le seguenti:

⊙ Studi sociali: in questioni riguardanti la demografia, economia e l'urbanistica, storia

⊙ Scienze della terra: geografia, geologia, ecologia: paesaggi, biodiversità e risorse naturali.

⊙ Scienze: biologia-antropologia (dieta), chimica, biologia ecc

⊙ Matematica: rappresentazioni grafiche, statistica, algebra ecc

⊙ Lingua: lettura, scrittura (lettere, rapporti, saggi), dibattendo - discutendo - ascoltando e dialogando; lingue straniere (nella comunicazione e nello scambio con le scuole di altri Paesi del Mediterraneo) ecc

⊙ Economia domestica: cucina- preparazione e conservazione del cibo, scelte di consumo ecc

⊙ Arte: illustrazione, fotografia, facendo dei manifesti, arti drammatiche ecc

Inoltre, il materiale nella sua entità può essere usato in un progetto di educazione per lo sviluppo sostenibile mentre molte parti di esso possono essere usate in programmi di studio trasversali come l'educazione alla salute, educazione ambientale ecc

D. Descrizione dei contenuti

Per sviluppare il contenuto del materiale è stato utilizzato un approccio interdisciplinare mettendo in connessione tutti i campi correlati e le loro interrelazioni (vedi la figura alla pagina successiva). I documenti di fondo del materiale includono tre capitoli che mirano a sostenere gli educatori e gli studenti all'interno dell'esecuzione delle attività. Questi documenti forniscono, al giorno d'oggi, le informazioni di base dalla storia della produzione del ci-

bo e alle preferenze dietetiche nelle regioni, ai soggetti e ai modelli di produzione alimentare e di consumo. I documenti possono essere usati per supportare il lavoro degli educatori in un numero di modi a seconda delle attività sulle quali stanno lavorando. In parallelo, queste informazioni possono essere usate dagli stessi studenti come primo stadio di risorse per le informazioni e la bibliografia.

I capitoli inclusi sono i seguenti:

1. Evoluzione del cibo e della nutrizione nel Mediterraneo: una descrizione dall'antichità fino ai nostri giorni. Il primo capitolo fornisce una descrizione dettagliata del cibo e della dieta nelle regioni attraverso il tempo, includendo informazioni dalla preistoria fino al mondo moderno.

Presenta inoltre la famosa triade mediterranea basata sulla vite, sulle olive e sui cereali formati già dall'antichità, le varie civiltà antiche che sono fiorite nella regione e il loro contributo nella formazione dell'alimentazione mediterranea.

2. Cibo, biodiversità e paesaggi mediterranei. Questo capitolo tenta di mostrare le interazioni tra le caratteristiche della regione (risorse naturali, paesaggi, clima, ecc) e la produzione del cibo.

Soggetti come: la geo-morfologia, il clima del Mediterraneo, le risorse idriche, biodiversità, agricoltura - bestiame- industria della pesca, urbanizzazione e globalizzazione dell'economia sono presentati in relazione al loro impatto sulla produzione alimentare e sulle abitudini dietetiche.

3. La dieta mediterranea e i consumi moderni Il terzo capitolo fornisce una descrizione degli elementi di base della dieta mediterranea, così come le tendenze attuali nel regime alimentare le abitudini relative al consumo della gente nella regione. Inoltre sono presentati, i soggetti relativi alla produzione del cibo e al commercio, come anche l'atteggiamento dei consumatori rispetto all'acquisto ed al consumo di tali beni.

Le attività sono divise nelle seguenti tre sezioni:

1. Alimentazione mediterranea tipica: con lo scopo di offrire l'opportunità di lavorare e esplorare vari soggetti in relazione alla produzione di prodotti alimentari tipici e comuni nei Paesi del Mediterraneo come olio di oliva, cereali, pesce ecc. Inoltre c'è anche una parte sulle professioni del settore del cibo e la loro evoluzione attraverso il tempo. In aggiunta, il concetto di agricoltura sostenibile esplorato nell'ultima parte della sezione.

2. Il rituale nella cucina mediterranea: cerca di stimolare l'interesse e di sviluppare la consapevolezza sulla cucina tradizionale dei Paesi del Mediterraneo e la relativa cultura (abitudini, leggende e miti, tradizioni, musica/danza, ecc) e elementi religiosi (banchettare, digiunare ecc)

3. Dieta mediterranea e i moderni consumatori: include attività sull'importanza di/e stimolare l'apprezzamento della dieta mediterranea prendendo in considerazione i suoi valori nutrizionali, questioni di salute, consapevolezza del consumo e stili di vita, sviluppo economico e altri

soggetti.

E. Struttura di attività

Molte attività hanno realmente la forma di un progetto che suggerisce e che include varie mansioni (sub-attività) relative al soggetto, cercando di fornire un approccio olistico alle attività del soggetto.

Con una semplice disposizione che include una o due compiti principali per gli studenti sono inoltre inserite le attività.

In entrambi i casi, ogni attività include le seguenti parti:

- ⊙ Titolo
- ⊙ Obiettivi di apprendimento, visti come i desiderati livelli di apprendimento che si vogliono raggiungere con l'attività e basati sugli obiettivi generali del materiale, precedentemente descritti
- ⊙ materiale e apparecchiatura necessari per la realizzazione delle attività, in molti casi sono molto semplici e facili da trovare
- ⊙ Piano delle attività che descrive passo dopo passo l'operazione proposta in un modo flessibile, aprendosi ai suggerimenti e alle modifiche del gruppo.
- ⊙ testi che forniscono le informazioni, i fatti, ecc, sul soggetto per stimolare gli interessi, il pensare e agire o dei documenti sui quali sono basati i compiti degli studenti.

Data la natura interdisciplinare del contenuto, il materiale può essere idealmente implementato all'interno di un separato progetto di ESD, del materiale intero o parti di esso, secondo:

- ⊙ Il livello di interesse degli studenti e i bisogni
- ⊙ L'esperienza e le capacità degli educatori
- ⊙ Il soggetto specifico di particolare importanza in un dato posto.

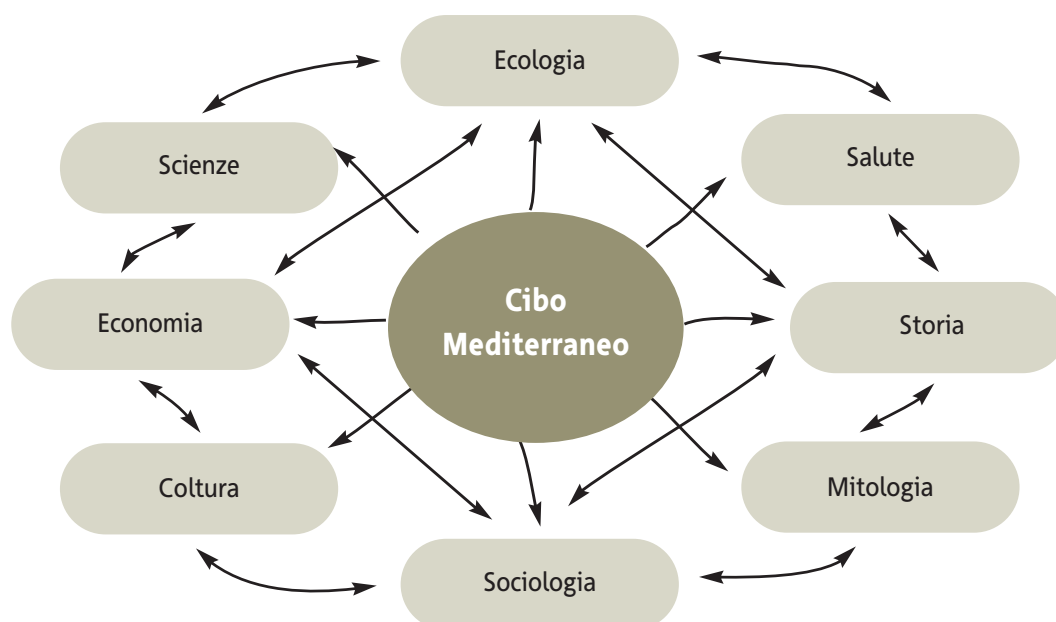
Portafoglio

Un'altra operazione importante per gli allievi che è suggerita nel quadro generale di questo materiale è di mantenere la sua/il suo portafoglio fin dall'inizio del progetto.

Il portafoglio dovrebbe contenere i prodotti di ogni esperienza, foto, bozze, conclusioni, esperimenti, rapporti, note personali e un piccolo diario personale che raccolga non solo i compiti svolti ma anche le esperienze sentimentali e le emozioni.

L'educatore può anche mantenere il suo portafoglio nel quale possono essere inclusi gli obiettivi del progetto, gli obiettivi delle attività, la bibliografia utile, note personali, osservazioni durante le attività degli studenti, le registrazioni, le foto degli allievi ecc.

I portafogli degli studenti e degli educatori sono molto utili per la presentazione di un progetto così come per gli scopi di valutazione.



The background of the entire image is a dense, textured field of olive groves, showing rows of olive trees and their characteristic silvery-green foliage. Overlaid on this background are two semi-transparent images: in the upper right, a hand is shown pouring olive oil from a small glass bottle into a larger container; in the lower left, there is a basket overflowing with various fruits, including apples, pears, and grapes, along with some olive branches. The title 'documenti di fondo' is written in a stylized, orange, italicized font across the middle of the image.

documenti di fondo

CAPITOLO 1

EVOLUZIONE DEL CIBO E DELLA ALIMENTAZIONE NEL MEDITERRANEO

UNA DESCRIZIONE DALL' ANTICHITÀ FINO AI NOSTRI GIORNI

A. Introduzione

L'uso del cibo da parte delle popolazioni mediterranee, ha subito un processo di cambiamento. Diecimila anni fa e anche da periodi più lontani, è già possibile rintracciare delle similitudini tra gli alimenti moderni e quelli dei nostri predecessori ancestrali. Questo è un segno di profonde tradizioni nel senso del comportamento del genere umano; ed è anche una prova della ricchezza della Regione del Mediterraneo e delle sue risorse. Nelle condizioni odierne, sia le tradizioni che le risorse naturali sono in pericolo: la pesca, l'agricoltura e la produzione di cibo stanno tutte cambiando rapidamente ed il loro futuro, è incerto di risposte, alla pressione ambientale da un lato, alle nuove condizioni socioeconomiche e le nuove tendenze dall'altro.

Al posto della continuità, i contadini mediterranei sono stati sempre pronti a sperimentare nuove idee. Circa 5000 anni fa essi iniziarono a coltivare uva. 2500 anni fa iniziarono ad allevare polli che erano originari dell'India e del Sud Est Asiatico. Pesche, pistacchi, riso, aranci, melanzane, peperoncino (pepe rosso), pomodori e patate, tutto veniva originariamente da posti differenti del mondo e ha raggiunto i territori del Mediterraneo durante gli ultimi 2000 anni.

Nello stesso tempo, è sempre stato vero che le società fanno scelte su quali cibi scegliere e quando mangiarli. I Paesi mediterranei, mostrano forti differenze su questo punto, spesso per ragioni storiche culturali. I vigneti sono coltivati nella maggior parte dei Paesi mediterranei, ma siccome tutti consumano uva fresca e uva passa, non è vero però che tutti bevono vino. Alcune persone hanno delle regole che vanno contro la consumazione del maiale; alcuni non mangiano il coniglio, o le lumache, o certi tipi di pesce.

Durante tutto questo lungo periodo, le persone hanno sperimentato nuovi cibi e anche nuovi modi di preparazione. Tre quesiti, talvolta in conflitto l'uno con l'altro, devono essere risolti in qualche modo.

❶ Se l'offerta di cibo cala, non ci sarà niente da mangiare. Come possiamo essere sicuri di avere abbastanza cibo per l'intero anno?

❷ Il cibo non deve solo alleviare la fame: esso assicura forza e salute. Quali cibi sono più salutari e ci danno abbastanza energia e nutrimento?

❸ Il cibo deve avere un buon sapore, altrimenti le persone non lo mangiano. Come possiamo accrescere il sapore del cibo ed il piacere che esso dà?

Oggi, con i negozi, e i supermercati forniti di ogni genere alimentare locale e importato, le persone possono credere che questi problemi siano facili da risolvere. In passato, era spesso molto difficile. Una cattiva annata significava che l'offerta di cibo cadeva. La malnutrizione e la scarsità di cibo realmente causavano malattia e morte, nel Mediterraneo come in altre parti del mondo. Anche ora può essere molto semplice per gli individui fare le scelte sbagliate, e questo è spesso quanto è accaduto quando le persone si ammalano o diventano obese.

B. Tempi preistorici

Diecimila anni fa, prima che nascesse l'agricoltura, le persone intorno al Mediterraneo mangiavano i germogli selvatici, le erbe e i frutti che potevano raccogliere e gli animali ed il pesce che potevano cacciare e pescare. La loro dieta era molto varia, ma la carne era probabilmente una rarità per loro e la maggior parte del loro tempo era spesa per procacciarsi il cibo. Gli animali selvatici, uccelli e pesci avrebbero rappresentato un lusso; raro sarebbe stato anche il meraviglioso, dolce sapore del miele. La maggior parte delle volte, i cacciatori probabilmente, tornavano a casa con cicale, locuste, lumache e molluschi. Gradualmente impararono che i movimenti degli animali potevano essere previsti: c'era molto tonno nelle stagioni delle migrazioni, e nelle montagne c'era il momento per catturare capre e pecore quando si spostavano dalle pasture estive verso quelle invernali.

Un modo per assicurare una fornitura sufficiente di cibo è quello di salare o seccare qualsiasi cosa non si possa man-

giare fresca. Probabilmente, il tonno salato, e la carne di capra essiccata erano tra i primi prodotti che testarono i popoli attorno al Mediterraneo.

Da quanto tempo hanno imparato a seccare l'uva passa, i fichi e ad affettare e seccare le mele?

Tra i novemila e i diecimila anni fa, in Siria e Palestina, ci furono due nuovi sviluppi. Le persone impararono che la fornitura di carne poteva essere assicurata tenendo alcuni animali nelle fattorie, sotto il controllo umano, uccidendo un certo numero di capi per la carne, tenendone alcuni per genere, utilizzando il loro latte. Questo funzionò meglio per le pecore dei Paesi dell'Est del Mediterraneo e per le capre, probabilmente provenienti dal sud-est Europa. Nello stesso tempo, altre specie, incluse mucche del Nord Africa, cammelli, cani, e successivamente cavalli e bufali, furono usati come animali da lavoro; alcuni di questi divennero inoltre fonte di latte e carne. I maiali, probabilmente originari dell'Anatolia, furono un'altra consistente fonte di carne per tutte quelle persone che scelsero di mangiarli.

Approssimativamente nello stesso periodo, i contadini in Siria, iniziarono a piantare i semi delle piante da cibo e in questo modo ad essere sicuri che crescessero l'anno seguente in un determinato campo. Questo funzionò bene con frumento e orzo, con le lenticchie, i ceci, i fagioli e i piselli. Probabilmente ciò che le persone fecero dapprima con tutti i semi, furono le zuppe e le minestre – ma, presto, il primo forno fu costruito e dal frumento si ottenne il pane che veniva fatto cuocere in forno.

Queste grandi invenzioni – prendere e allevare gli animali, e coltivare e raccogliere piante da cibo – furono l'inizio dell'agricoltura. Esse permisero di procurarsi il cibo in maniera molto più efficiente ne fecero aumentare le quantità.

Ma c'erano rischi. La dieta delle persone non era più così varia, ed un cattivo raccolto, o un contagio tra i rifornimenti, significava che immediatamente il cibo di esauriva. Questo poiché il mare, le foreste e le montagne sono sempre rimasti importanti per i popoli mediterranei. Essi rappresentano risorse per il cibo extra – animali selvatici, pesci e molluschi, erbe e frutta selvatiche – che arricchiscono la dieta e, negli anni difficili, possono prevenire la fame.

Attraverso migliaia di anni l'idea dell'agricoltura si è diffusa da sponda a sponda del Mediterraneo. Da questo momento, i contadini hanno iniziato a sperimentare nuove specie, alcune delle quali precedentemente crescevano spontaneamente sulle montagne o nella terra delle aree coltivate. Le verdure come la lattuga ed il cavolo, aglio e cipolla, e, infine, la frutta, come uva, fichi, pere e mele. In questo modo la dieta divenne di nuovo più variata e c'era meno bisogno di procacciarsi il cibo dalla foresta. Fu possibile, per la stessa zona, nutrire molte più persone, e la popolazione delle aree Mediterranee crebbe.

Un'ultima scoperta di questo antico periodo fu l'apicoltura.

Fino a quel momento, il miele era stato "rubato" dalle api selvatiche; forse 5000 anni fa, in Egitto, gli umani iniziarono a raccogliere le api nelle arnie e ad imparare a prendere una parte del loro miele. Dal momento in cui il lavoro fisico significò consumo di molte energie, il miele fu il cibo più dolce disponibile ed essenziale; ed era oltretutto buono.

Alcuni frutti di questo periodo provenivano da porti lontani del Mediterraneo. Il vino proveniva dal Caucaso o dall'Iran occidentale. I meloni e l'anguria venivano dall'Africa, i fichi e di datteri può darsi dall'Arabia. Nessuno conosce esattamente quando o come essi arrivavano; probabilmente questo deve essere stato un processo lento e i semi devono essere passati da un posto all'altro e da un orto all'altro.

LA STORIA DELLA CERAMICA

Lo sviluppo delle ceramiche usate come contenitori per il cibo fu una delle invenzioni più importanti che permise alle persone di portare e mantenere il cibo per periodi relativamente lunghi lontano dalle aree di reperimento del cibo. Essi inoltre consentirono ad un più largo numero di persone di vivere e mangiare insieme e dunque membri di grandi famiglie/tribù poterono nutrirsi e vivere insieme più facilmente. Allo stesso tempo alcune delle prime forme di arte si svilupparono con qualche varietà di stile.

L'ARTE EGIZIANA DELL'APICOLTURA E LA SUA LUNGA STORIA

Gli alveari sono stati in uso in Egitto per circa 5000 anni. Questa è un'antica arte che ha influenzato l'intera regione Mediterranea, che si è estesa a sud-est fino al Medio Oriente e a sud-ovest fino all'Africa tropicale. I metodi usati dagli antichi apicoltori egizi furono adottati in queste regioni, e il miele è considerato un importante prodotto in tutti i Paesi Islamici. Il Profeta Mohammed è citato per aver detto: "il Miele è un rimedio per ogni malattia, così come il Koran è un rimedio per tutte le malattie mentali".

Gli alveari erano fatti di fango cotto, o a volte di argilla. Le arnie erano cilindriche con un foro davanti per permettere alle api di entrare e uscire. Una parte dietro separata era usata per i favi. Queste arnie erano poste orizzontalmente. Antichi racconti mostrano come l'apicoltore, prendeva il miele dal lato aperto sul retro dell'arnia, mentre il suo assistente mandava le api davanti con nuvole di fumo. Per questo, il miele ottenuto da metodi tradizionali ha un leggero sapore affumicato. Una colorata pittura muraria egizia di api e apicoltori decora la tomba di Rekhmire a Luxor e è datata in-

torno al 1800 a.C. Un'altrettanto antica statuetta dal tempio del sole di Pharaoh Ne-user-re, vicino la piramide di Djoser e ora in visione al Museo Egizio di Berlino, mostra anch'essa l'apicoltura: è datata intorno al 2500 a.C.

La misura delle arnie è difficile da stimare, ma i vecchi scrittori romani ci spiegano che le dimensioni usuali erano intorno ai 90 cm di lunghezza e circa 30 cm di diametro.

Il tempo ha portato molte poche trasformazioni a questi metodi di apicoltura tradizionali. I metodi furono tramandati di padre in figlio. Dal momento che le api e le loro fonti di cibo non cambiarono, anche i metodi di coltivarle non ebbero bisogno di cambiamenti. In diversi Paesi mediterranei, incluso l'Egitto, gli apicoltori usano gli stessi metodi e lo stesso tipo di arnie, che venivano usati migliaia di anni fa.

C. La triade Mediterranea "vite, olive e cereali" e altri cibi principali

I cereali, le viti e le olive, quello che lo storico Fernand Braudel chiamava la "trinità eterna" posero le basi dell'agricoltura e del regime di dieta tradizionali. Come già anticipato, la dieta nel mediterraneo non è rimasta statica, ma partendo dall'antico mondo delle diete Mediterranee, nonostante variazioni e influenze locali, esse furono incentrate largamente sui cereali, le olive e la vite.

- La vite -

La vite, sviluppatasi per prima intorno a 5000 anni fa, è stata particolarmente importante. Essa produce uva, uva passa e vino: frutta fresca scioppata, una fonte di zucchero dietetico e una bevanda che in antichità era usata nelle terre del Mediterraneo. Il vino era più sano da bere che non l'acqua non trattata, ed era facile procurarselo, diversamente dal latte che (prima dei giorni di freddo) era impossibile da trovare. Il latte era un'ottima bevanda per i contadini, ma in quei giorni le persone in città volevano il vino. Le origini delle viti vengono dall'Asia centrale, dall'area sud del Mar Nero e dal Mar Caspio all'area nord-est dell'Afghanistan. In una regione tra la Georgia e l'Armenia esisteva la viticoltura, e secondo gli archeologi una forma primitiva di vino fu scoperta dalla fermentazione dell'uva. Questo vino "primitivo" fu utilizzato per fini sacri dagli antichi Georgiani (3.000 a.C.) I quali erano soliti porre accanto ai defunti un piccolo ramo di vite con i suoi grappoli, messo in un sacchetto d'argento, che doveva essere piantato nell'aldilà. Attraverso il lungo viaggio del vino nel raggiungere il Mediterraneo, la Palestina fu una tappa importante. Indicazioni sulle viti e il vino e la loro simbo-

logia sono frequentemente menzionate nella Bibbia come nelle nozze di Cana. Nell'antico Egitto la presenza di varie rappresentazioni della viticoltura e la libagione erano molto comuni nelle tombe. Una giara piena di vino sulla quale erano chiaramente indicati la data, il nome del produttore e del vigneto, accompagnava il defunto nel suo ultimo viaggio. Questa cultura è fondata anche in antica Grecia (1000 a.C.); i Greci e più tardi i Romani furono coloro che diffusero nelle loro civiltà la viticoltura e il vino nel Mediterraneo.

- L'olivo nella cultura Mediterranea-

L'olivo sembra essere originario del Mediterraneo orientale, poiché fossili di foglie di olivo, che risalgono a circa 50 o 60 mila anni fa, sono stati trovati nella caldera di Cantorini. Presto l'olio di oliva, ha avuto un ruolo importante per quanto riguarda il cibo e la vita mediterranei. Però, è significativo che l'olivo non poteva crescere ovunque e dunque venivano prodotti anche altri tipi di olio, come l'olio di sesamo usato in Egitto e parte del Vicino Oriente, l'olio di argan in Marocco, etc. L'olio era usato per molte cose, come il cibo, l'illuminazione, il carburante, i cosmetici. Un magazzino pieno di vino e olio era segno di prosperità nell'Odissea, l'antica epica greca, così come sarebbe stato dappertutto nel Mediterraneo. Migliaia di anni fa, i popoli trovarono dei modi per preparare e conservare le olive da mangiare, per raccogliere (verdi o nere) e conservarle nel sale, in salamoia o nell'aceto. Esistono molte ricette con l'aroma delle olive e in aggiunta alle qualità benefiche. Agli antichi greci piacevano acerbe, le olive verdi, lasciate sotto sale; a loro piacevano anche quelle nere e avvizzite. Il finocchio era una delle erbe che venivano aggiunte alla salamoia. I Romani impararono come conservare le olive dai Greci e dai Fenici: anche loro usavano il finocchio, ma qualche volta anche il coriandolo, il cumino, il lentisco, la menta e la ruta. Nel Maghreb l'olio di oliva era largamente usato per lenire le irritazioni cutanee. Presto i Romani, iniziarono ad usare l'olio di oliva aggiungendo aromi, come mirra, per cospargersi i corpi come una sorta di sapone e come profumo. Anche in Grecia, gli atleti prima di una competizione, preparavano i loro corpi con olio di oliva. I Romani credevano che il mitico eroe Ercole portasse le olive in Italia: lo chiamavano Hercules Olivarius il "coltivatore di olive". Nella Grecia si diceva che il primo olivo fu piantato dalla Dea Atena sull'acropoli di Atene per regolare la disputa con il Dio del Mare Poseidone. Crebbe là per molti secoli, dietro al tempio di Erechtheon, un simbolo di pace, progresso e prosperità. Nella tradizione cristiana ed ebraica, l'olivo è un simbolo di Pace, e fu proprio un ramo di olivo che la colomba portò a Noah in segno che il diluvio stava per finire. Secondo la leggenda, la croce di Cristo era fatta di legno di olivo e cedro. Nell'Islam, l'albero di olivo è un simbolo fondamentale, l'asse del Mondo, come simbolo dell'uomo universale e del Profeta.

- L'importanza dei cereali-

I cereali non erano gli stessi ovunque: "cereali" significherebbe orzo, grano duro, grano tenero, a seconda del clima e delle tradizioni locali. Il pane – il celebre prodotto fatto con i cereali, esisteva ed esiste in una varietà o un'altra in ogni cultura e in ogni continente. Il pane lievitato in tutte le sue varietà – dal pane nero di segale, a quello bianco crostoso, - appartiene alla tradizione egiziana: il primo pane di tipo moderno deve essere risultato da un misto di lievito con farina di grano o segale (deve essere stato così, poiché contengono glutine) che veniva lasciato "gonfiare" o fermentare; e la tecnica fu originata dagli antichi Egizi, che iniziarono a cuocere il pane 4500 anni fa, sebbene usassero una specie più primitiva di grano (emmer) e la loro farina non fosse macinata così finemente come oggi. Gli antichi Egizi furono anche i primi costruttori di forni; antichi papiri e pitture murarie mostrano come essi producevano circa 50 tipi di pane e dolci con aggiunta di vari ingredienti. Atene, la città più estesa dell'antica Grecia, era famosa per i suoi grandi forni da pane, o per i diversi tipi di pane fresco venduto all'agora (il mercato). Indifferentemente dal tempo e dallo spazio, dunque, il pane e i cereali sono sempre stati il simbolo della vita e della prosperità. Per i popoli antichi del Mediterraneo il pane era cibo basilare, essenziale; di fatto "pane" era sinonimo di "cibo", come nella preghiera cristiana: "...dacci oggi il nostro pane quotidiano...". I tipi di ingredienti che si usano possono cambiare; il modo di cucinarlo può cambiare; il periodo del giorno e il modo che scegliamo per mangiarlo possono cambiare; ma durante questi 10000 anni le persone hanno continuato ad usare i cereali e a fare il pane.

C'è un forte motivo di espandere la triade per considerare i legumi secchi, che in qualità di "carne dei poveri" tradizionalmente hanno giocato un ruolo considerevole nella dieta dei popoli mediterranei. Quelli più significativi di tutti per il consumo, erano, dai tempi antichi, la fava comune, i ceci, le lenticchie e i piselli che supplivano con sostanze di cui i cereali sono carenti. Stranamente, si hanno poche testimonianze dei legumi nei tempi antichi. Erano realmente la "carne dei poveri" – e le vite delle persone più povere non sono spesso raccontate. Ma le antiche commedie greche erano piene di riferimenti ai fagioli ed il loro effetto sulla digestione ... E i testi medioevali sulla dieta e l'alimentazione – Arabi, Greci, Latini, Spagnoli, Italiani - spiegano chiaramente che a tutti, anche ai ricchi, piacevano i fagioli e altri legumi. Essi venivano coltivati dalle persone ordinarie nei giardini e furono anche coltivazioni importanti per i contadini.

Come per la carne ed altri prodotti animali, nel contesto dell'economia agricola della regione Mediterranea, l'offerta era relativa e, di conseguenza, di minore importanza nelle diete della popolazione di massa. Questo è un argo-

mento di geografia fisica: la stagione di crescita per la vita delle piante nel Mediterraneo è breve. Dopo la primavera, la siccità porta via velocemente le zone di pascolo. Erba e foraggio non erano abbondanti; né per questo motivo arabi, specialmente dove la popolazione era relativamente densa ed il territorio scarso come, ad esempio, in Italia, durante il periodo classico. In tali circostanze solo i più grandi proprietari terrieri, potevano contemplare di ridurre le loro coltivazioni per aumentare l'allevamento nei terreni tenuti a foraggio. Inoltre, l'incremento dell'allevamento, è un utilizzo del terreno non economico; le piante producono più cibo per area unitaria che non gli animali. Gli animali trasformano le piante in carne ma molta energia va persa nel processo. Questo dà un senso sul perché gli umani stessi mangiano le piante. A queste condizioni l'incremento del bestiame su larga scala fu escluso. I buoi venivano usati come animali da lavoro, né per la carne e nemmeno per il latte. Le pecore e le capre erano numerose ma usate prioritariamente per la lana o per il pelo, secondariamente per il formaggio e la pelle. I maiali erano usati principalmente per la carne dai Greci e dai Romani. Le tribù nomadi del Nord Africa allevavano anche i cammelli.

I CEREALI NELLA RELIGIONE E NELLA MITOLOGIA

La forte presenza dei cereali nella religione e nella mitologia è un ulteriore punto sul ruolo cruciale che essi giocano nelle nostre vite materiali e spirituali. Anche la cultura cristiana conferisce al pane un significato simbolico. L'Eucaristia (Comunione) è un pasto di vino e pane; ad un livello più profondo, esso coinvolge la concezione spirituale della carne e del sangue di Cristo. I grani dei cereali – solitamente emmer o orzo – furono parte di cerimoniali religiosi, sempre presenti durante i sacrifici, nell'antica Grecia e nell'antica Roma. La divinità romana dei raccolti cerealicoli – Ceres – dà il suo nome alla parola inglese e di qualche altra lingua per i cereali.

D. Antiche Civiltà del Mediterraneo

Ogni grande civiltà del Mediterraneo ha avuto la sua influenza sul cibo. L'antica Grecia fu la prima regione nella quale possiamo trovare traccia di una tradizione gastronomica – dell'ottimo cibo e degli ottimi prodotti locali. Il motivo potrebbe essere la strana geografia della Grecia, con le sue molte isole, valli isolate, e vari microclima. In questo modo, i cibi e i vini delle città dell'antica Grecia guadagnarono una speciale reputazione; talvolta essi avevano la protezione dello Stato come le moderne denominazioni di controllo.

La Grecia ha sempre apprezzato il pesce – nei ristoranti greci il pesce è caro ma di buona qualità e i ristoratori lo scelgono attentamente. Era più o meno la stessa cosa 2500 anni fa, quando parte di cibo abbondante poteva essere la seconda portata di pesce, prima piccoli pesci e crostacei, poi pesce più grande incluso il tonno. Secondo il poema gastronomico di Archestratos (intorno al 350 a.C.), ogni città aveva la sua specialità di pesce. L'approvvigionamento di pesce fresco era imprevedibile. La salatura allungò la vita del pesce e la portata del commercio di pesce in Grecia. Ai Greci piaceva il pesce sottosale e sottaceto, ma essi inventarono un altro modo di conservarlo. Questo era la salsa di pesce, chiamata garos in Grecia, che era fatto nelle colonie Greche e Cartaginesi stabilitesi nelle lontane rive ovest del Mediterraneo nel sud della Spagna; nel periodo romano i prodotti del pesce, fermentati e salati venivano preparati in grandi quantità e trasportati e commerciati specialmente tra i consumatori che vivevano nelle zone urbane. Il pesce veniva salato e lasciato al sole a fermentare, di solito per diverse settimane. Un sapore e un odore forti, prodotti molto salati come la moderna salsa di soia, il garos era popolare in Grecia e nella cucina romana; essa dette origine a una salsa simile, muriyes, che fu ottenuta successivamente in Egitto e Siria usando l'orzo fermentato.

Nel frattempo qualche alimento nuovo stava raggiungendo il Mediterraneo dall'Impero persiano e più ad est: probabilmente il pollo fu il cibo più importante tra tutti, ma tra gli altri arrivarono le pesche, le albicocche, i limoni e i pistacchi. Il movimento non fu a senso unico: coriandolo, erbe originarie del Mediterraneo, raggiunsero l'India intorno al 400 a.C., mentre la vite da uva arrivò in Cina, per mezzo della Via della Seta, intorno al 120 a.C.

Mentre le colonie greche si sviluppavano intorno ai porti del Mediterraneo del nord, i Fenici, dalla costa del moderno Libano e della Siria, colonizzavano e coltivavano molti dei loro più famosi villaggi del Nord Africa a Cartagine vicino all'odierna Tunisi. I loro scritti sono andati persi, ma le loro coltivazioni sono conosciute dall'archeologia e dai testi latini, perché i Romani impararono molte delle loro capacità nella coltivazione dai popoli cartaginesi. I Fenici introdussero anche l'olivo nel Nord Africa. La storia racconta che il Generale Cartaginese Annibale, richiamato indietro da Roma dopo la seconda Guerra punica intorno all'anno 203 a.C., si stabilì con la sua armata nella costa, nella regione del Sahel e ordinò ai suoi soldati di coltivare gli olivi così da evitare l'ozio. Roma cominciò come una città di campagna e divenne la metropoli di un impero che governò tutto il territorio del Mediterraneo per quattrocento anni – l'unico periodo nella storia. Se uno poteva permetterselo, poteva scegliere e comprare beni di lusso da ogni dove nell'Impero. I trasporti e il commercio erano liberi come nei tempi moderni – anche di più da quando non c'erano più frontiere nazionali. Ma il viaggio era lento: servivano 5 mesi di viaggio dalle Colonne di Ercole (Stretto di Gibilterra) ad Antiochia in Siria. Solamente i cibi secchi, sottaceto o sottosale, e solamente vini particolari poteva-

no resistere a tali viaggi. Nel frattempo, mettendo a frutto ciò che avevano imparato dai Greci e dai Cartaginesi, i Romani coltivarono molte varietà di verdure e frutta, come le mele, le pere e l'uva. Accanto, animali più familiari il gatto, le pecore, le capre, i polli – i romani entrarono in conflitto con alcune specie tipo le oche e le lumache, e ne aggiunsero invece altre incluso il ghiro, l'anatra e le lepri. Essi allevavano molte specie di pesce in piscine all'interno e insenature marine naturali. Essi importarono spezie dalle regioni lontane, incluso il pepe, la cannella, il ginger, i chiodi di garofano e la noce moscata dall'Asia meridionale e dall'Indonesia. Un altro importante contributo dei Romani al cibo, è il ricettario. Nell'antica Grecia esistevano ricette scritte, ed è possibile che questo fosse anche prima in Egitto e in Siria, ma il testo latino chiamato Apicius, dall'Impero Romano del 4° secolo d.C., è l'unica raccolta di ricette conservata dall'antichità.

LE RADICI DELLA CUCINA ARABA

Originariamente il cibo arabo era il cibo dei nomadi del deserto e di conseguenza, era semplice e trasportabile. Le tribù nomadi potevano usare solo cibo trasportabile come riso e datteri, o provviste ambulantissime come pecore e cammelli. I più importanti generi alimentari che i nomadi arabi consumavano erano:

☉ **pane lievitato che era fatto lungo le carovane e nei campi nomadi. Esso è fatto con farina di grano, acqua, e un po' di sale. L'impasto può essere fatto lievitare e gli può essere data forma con le mani come una tortilla e può essere messo a cuocere in una padella sul fuoco.**

☉ **I datteri provenivano dall'albero della palma da dattero che cresce nei bollenti deserti vicino le oasi. I nomadi nel deserto a sud del Marocco (regione di El M'sid) erano soliti mangiare una varietà particolare di dattero (il dattero Mfassas) a piccoli pezzi, con "smen", ovvero burro ottenuto dal latte di capra oppure latte di agnello e "tazouknnit", un'erba del deserto che assomiglia al timo; e lo servivano con tè alla menta.**

☉ **Le pecore erano la fonte di latte e di carne più preziosa per i nomadi e quella di agnello la più popolare nella cucina araba. Essi grigliavano la carne in un buco nella cenere del legno nella sabbia. Anche le capre erano allevate per la carne e per il latte così come i cammelli.**

☉ **I ceci, le fave e le lenticchie venivano fatte essiccare e portate nei viaggi dei nomadi. I nomadi facevano scambi commerciali di fagioli e cereali da aggiungere alla loro dieta.**

☉ **La frutta secca come l'uva passa, le albicocche, i fichi, ecc, e le nocciole venivano portati nei viaggi. Mangiavano anche le olive.**

☉ **Formaggio fatto col latte di capra. Anche i nomadi usavano il latte di cammello e ci facevano il formaggio. Dal latte veniva fatto anche lo yogurt, originato**

dai popoli turchi e mongoli.

⊙ I nomadi si fermavano nelle oasi dove stabilivano le aree di coltivazione per produrre un pò del loro cibo come farina per il pane, frutta e verdure e spezie.

⊙ Il tè alla menta; i Nomadi erano soliti bere tè tutto il giorno per rinfrescarsi dall'aria calda e secca del deserto. Tradizionalmente veniva servito in piccolo bicchieri. I Nomadi lo preferivano estremamente dolce e forte (nero). Chi lo serviva lo versava nei bicchieri, di bicchiere in bicchiere, a rotazione per farlo raffreddare e creare una piccola schiuma in ogni bicchiere; questa era la maniera tradizionale di servire il tè.

Quando le carovane viaggiavano attraverso il Medio Oriente nuovi condimenti e verdure venivano scoperti ed aggiunti al "repertorio" esistente. Ogni nuovo elemento di cibo veniva integrato nella dieta delle tribù in vari modi a seconda delle preferenze delle tribù, dei bisogni ecc. I nomadi Beduini furono influenzati da altre cucine del mondo Arabo, notevolmente dalla Siria, dal Libano, dalla Palestina e dall'Egitto, ottenendo una cucina dal cibo e dalle bevande molto diverse.

E. Cibo nel Medioevo

La Guerra, l'instabilità e i cambiamenti climatici ebbero un effetto sulla dieta, e ci furono carestie. L'Impero Bizantino perse i suoi territori orientali nel 600 e subì la carenza di olio d'oliva. Ma i movimenti dei popoli ebbero qualche buon effetto sulla dieta. I popoli dell'Europa occidentale che venivano con le crociate verso la Siria e la Palestina, riportavano indietro nuove idee, nuovi sapori per le spezie, che impararono dalla cultura islamica. I Cristiani, i Musulmani e gli Ebrei avevano le loro differenti regole in cucina. C'erano banchetti, nei quali ogni persona povera aveva l'opportunità di gustare buon cibo. C'erano anche banchetti dove a volte era più difficile mangiare cibi particolari a causa delle strette regole sia per i poveri che per i ricchi.

La maggioranza delle persone nell'Impero Bizantino erano poveri contadini e le loro diete erano basate sul pane fatto con orzo, verdure e legumi, frutta, formaggio e piccoli pesci salati, e acqua alla quale si aggiungeva vino (per rendere risanare l'acqua dai batteri). La bibliografia menziona che nei periodi di fame le persone si dividevano il cibo con gli animali: grano e ghianda. Per gli aristocratici e i proprietari terrieri le cose erano completamente diverse: man-



Fruttivendolo turco



Donna greca della Macedonia che tiene un pezzo di pane
"Le Navigazioni et Viaggi fatti nella Tvrchia", di Nicolo de' Nicolai (1580)

giavano cibi ricchi a base di pesce, maiale, pane, legumi e frutta secca, olive ecc. I Bizantini erano amanti del "garos" la salsa di pesce preferita anche da Greci e Romani.

I manoscritti sulla cucina italiana e spagnola del 13° e 14° secolo d.C. mostrano che la cucina Mediterranea medievale non era così diversa da quella degli antichi romani: ci sono ricette di maiale e miele, anatra con marmellata di cotogna, frattaglie con sciroppo di uva e aceto. Zuppa di cipolla e stufato di verdure, fagioli e pane nero, erano ancora il cibo principale dei poveri.

Grazie alle vie dei commerci, nel Medioevo furono introdotti nuovi cibi Mediterranei inclusi gli spinaci, le melanzane, i limoni, le arance amare e la canna da zucchero. Tutti questi originari dell'Asia e diffusi dall'Est all'Ovest furono portati lungo le coste del Nord Africa nei porti e fino alla Spagna data l'espansione Islamica tra il primo Medioevo e il 7° secolo d.C. e oltre. Tra questi vasti territori furono possibili scambi di cibi; non per lungo tempo il cibo arabo fu solo quello dei nomadi del deserto. Fu in questo periodo che i limoni, le arance amare, gli spinaci e le melanzane furono portati a est nei frutteti e negli orti Mediterranei. Lo zucchero e il riso, formalmente rarità costose, gradualmente divennero più economici e comuni. L'importazione di zucchero, un ingrediente molto più versatile del miele, portò alla creazione delle marmellate, gelatine. Le spezie orientali arrivavano difficilmente nell'Europa dell'ovest e i territori arabi erano chiusi al commercio di spezie e spesso chi assaggiava il cibo arabo veniva sommerso dai sapori che incontrava.

F. Il Mediterraneo Globale

Nel 1500 d.C. la dieta Mediterranea era piuttosto scarsa, specialmente per gli isolani e le popolazioni dei Paesi poveri. Un pasto contadino poteva essere un piccolo tozzo di pane con cipolla, qualche oliva o un po' di formaggio o carne salata; la carne fresca veniva consumata nei giorni di festa. La conservazione del cibo permetteva alle persone di avere a disposizione del buon cibo in tutto l'arco dell'anno incluse le verdure sottaceto, la carne affumicata, legumi secchi e dolci. Era a quel tempo che l'influenza turca (Impero Ottomano) e araba iniziarono a farsi sentire fortemente nelle rive nord del Mediterraneo. Il pesce fresco e i frutti di mare si trovavano nelle isole e nelle località lungo le coste, ma non erano economici. I forni casalinghi erano rari, e molte famiglie cuocevano il "pane-cenere" nei residui del focolare. Ma nel Vicino ed Estremo Oriente del Mediterraneo c'era una tradizione culinaria più complessa.

Il costo elevato delle spezie in Europa – nel periodo in cui pepe, ginger, cannella e noce moscata erano pensati non solo come condimenti ma come elementi essenziali per la salute – fu una delle ragioni per cui Colombo attraversò l'Atlantico. Sperava di trovare nuove fonti di queste spezie. Invece, egli trovò l'America con i suoi peperoncini rossi, pimento, vaniglia e cioccolato, i suoi pomodori, i fagio-

li, le zucche, le patate, mais e girasoli. Tutti questi prodotti hanno influenzato il cibo mediterraneo. Alcuni di essi, quando le persone impararono a usarli, furono rivoluzionari: il pomodoro per il suo sapore e le sue qualità nutritive, il peperoncino come un sapore che si sviluppa facilmente da contrapporre al pepe nero, le patate e il mais come cibo primario ed economico, i girasoli per il loro olio come un'alternativa economica all'olio di oliva.

Nel frattempo le piante e gli animali da fattoria che venivano considerate tipiche del Mediterraneo erano rispettivamente allevati e coltivate in molte parti dell'America. Così, dal 1492 in poi avvenne una rivoluzione nelle abitudini culinarie. Il cibo e il commercio di cibo erano divenuti gradualmente globali. Continuarono ad arrivare nuovi raccolti, incluse le arance dolci, i mandarini, i pompelmi, il mais ed i kiwi. L'economia dei trasporti internazionali significava che la frutta che non era di stagione nel Mediterraneo poteva essere importata dal sud dell'emisfero, e la frutta che qui non cresceva (come le banane) poteva essere importata in grandi quantità.

SPEZIE, GASTRONOMIA E NASCITA DELLA CUCINA FRANCESE

In Europa, nel periodo Medievale e del Rinascimento, cucinare spezie giocava un forte ruolo nel marcare la diversità sociale. Quando, nel tardo secolo 16° a seguito della scoperta del nuovo mondo la borghesia cominciò a fare un uso ostentato delle spezie, che iniziarono a diventare meno costose e più comuni, esse sparirono dalla cucina aristocratica. Abbandonando l'uso delle spezie come un segno di disattenzione per tali bisogni, i gastronomi francesi invertirono gli interessi nella degustazione del cibo. Nel 1654 in un'opera fondamentale "Le delizie della campagna", Nicolas de Bonnefons stabilì il concetto rivoluzionario: "la zuppa di cavolo deve sapere di cavolo, la zuppa di porro deve sapere di porro, e così via ...E io desidero che quello che ho detto riguardo alla zuppa divenga adattabile a tutto il cibo". Questo indicava il principio base di ciò che doveva essere la gastronomia francese: una cucina dove il gusto del cibo era mascherato da forti sapori di ingredienti secondari, fu sostituita da una cucina dove la combinazione di ingredienti divenne un'arte governata da regole del tutto simili a quelle delle armonie musicali o degli equilibri pittorici.

LA CUCINA MAROCCHINA: UN CASO DI CUCINA ALTAMENTE DIVERSIFICATA

La cucina marocchina è un esempio di un mosaico dove un numero di culture e cucine differenti sono state integrate in una maniera veramente deliziosa. Essendo il crocevia di molte civiltà, la cucina del Marocco è stata influenzata dalla cucina nativa dei Berberi, la cucina



Le carte della regione del Mediterraneo durante il Medioevo, di Felix Delamarche, pubblicate nel 1829

Araba dell'Andalusia portata dai Moreschi quando lasciarono la Spagna, dalla cucina Turca e quella Mediorientale portata dagli Arabi così come dalla cucina Ebraica. I cuochi nelle cucine reali di Fez, Meknes, Marrakech, Rabat e Tetouan raffinarono la cucina marocchina nei secoli e costruirono le basi di quella conosciuta oggi come la cucina Marocchina.

Nonostante tutte queste novità, gli alimenti fondamentali dell'antico Mediterraneo ancora oggi sopravvivono:

- ☉ Pane di grano
- ☉ Olio di oliva e olive
- ☉ Fave e altri legumi
- ☉ Uve (e vino)
- ☉ Fichi e datteri
- ☉ Frutti di mare e altri generi
- ☉ Latte e formaggio
- ☉ Agnello, capretto e altre carni

Dal 1950 in poi, mentre si assisteva ancora ad una carenza

alimentare nei Paesi in via di sviluppo, nell'Europa dell'Ovest e negli USA i metodi industriali di allevamento e coltivazione e lo sviluppo di business in campo agricolo, portavano ad una sovrapproduzione di quasi tutti i generi di cibo, specialmente di cereali, latticini e carni. Progressivamente, i Paesi Mediterranei sentirono l'influenza di questo sviluppo. Gli alimenti trasformati costituiscono la dieta della maggior parte delle persone con conseguenti aumenti di grassi, zuccheri e sale. Inoltre con i trasporti universali, anche i cibi non facilmente disponibili nel Mediterraneo (come banane e altri frutti tropicali) sono spesso facili da comprare. Gli alimenti che non sono di stagione arrivano via aereo o via mare dai produttori dell'emisfero sud. C'è una vasta scelta, ma, è facile dimenticarsi dei valori alimentari. In questa maniera, la dieta moderna porta nuove visioni sulla salute ed i metodi di produzione etica.

CAPITOLO 2

CIBO, BIODIVERSITÀ & PAESAGGI MEDITERRANEI

A. Geomorfologia del bacino Mediterraneo

Il termine "Mediterraneo" si riferisce al Mare Mediterraneo, un mare circondato dalla terra e deriva dal Latino "mediterraneus" il quale significa "interno" (medius e terra). La formazione di questo mare chiuso ha le sue radici in un passato distante.

Secondo le annotazioni fossili e le teorie geologiche è suggerito che circa 1.1 bilioni di anni fa sulla terra è esistito il continente ancestrale per eccellenza, il continente di Pangaea ("tutte le terre") il quale era circondato da un oceano ampio chiamato Panthalassa ("tutti i mari"). Circa 250 - 180 milioni di anni fa, si crede che Pangaea si ruppe in parti, inizialmente due, che formarono i continenti Laurasia al nord e Gondwana al sud. Dovuto al fatto che Laurasia e Gondwana andarono alla deriva, l'Oceano Atlantico si formò fra i due continenti e fu denominato "Mare Tethys" (dal nome di battello divino della mitologia greca). Laurasia incluse le terre che successivamente si sono trasformate nei continenti dell'America del Nord, Europa e dell'Asia. Gondwana incluse il Sudamerica, l'Africa, l'Arabia, l'India, l'Australia e l'Antartide.

Le posizioni dei continenti odierni a quel tempo si rifanno a tre fonti indipendenti: a) dati che derivano dal fondo marino dell'oceano, b) la corrispondenza molto buona dei profili del continente e dei bordi e c) dati paleomagnetici. Dal processo di diffusione del fondo marino e dalla collisione fra le placche dell'Africa e dell'Eurasia, l'origine dell'Europa fu stimolata ed i Pirenei, le Alpi ed i Balcani si formarono. Il Mare di Tethys fu ristretto e diviso durante la genesi del Mediterraneo, del Mar Nero, il Mare di Aral e il Mar Caspio. Più tardi, circa 7 milioni di anni fa, la placca africana si collegò con l'Europa a ovest e si avvicinò allo Stretto di Gibilterra. È rimasto "chiuso" per circa 2 milioni di anni. Durante quel periodo il mare Mediterraneo è evaporato e rimasto un bacino asciutto profondo, come è suggerito dai giacimenti e dagli strati del sale trovati sotto il fondo del mare, secondo i risultati del Deep Sea Drilling Program (1970). Quando "il davanzale" naturale nello Stretto di Gibilterra si spezzò, circa 5 milioni di anni

fa, l'acqua dell'Oceano Atlantico riempì di nuovo il bacino Mediterraneo. Tali fenomeni di completa evaporazione e riempimento del mare Mediterraneo devono essere accaduti parecchie volte da allora, come evidenziano gli strati della parte sul fondo.

Ai giorni nostri la geomorfologia del bacino del Mediterraneo ancora mantiene gli elementi del relativo passato remoto ed include le parti dei continenti dell'Europa, dell'Asia e dell'Africa. L'Europa circonda il Mediterraneo dal nord: le catene della montagna dei Pirenei, delle Alpi, delle Alpi di Dinaric, delle montagne del Balkani e di Rhodope. Ad est confina con l'Asia ed i confini del bacino si espandono verso la penisola dell'Anatolia fino alle montagne dell'Anatolia centrale. Le montagne dell'Atlas ed il deserto del Sahara sono i confini del sud della regione in Africa.

.....

Questi cambiamenti geologici nel bacino del Mediterraneo hanno durato parecchi milioni di anni ed hanno formato l'ambiente all'interno di cui le attività umane sono state sviluppate per molti millenni anche se le annotazioni storiche si riferiscono approssimativamente agli ultimi 12.000 anni. Gli abitanti della zona mediterranea dalle origini varie, si stabilirono nelle sue terre e le resero produttive, adattando allo stesso tempo le loro attività giornaliere alle condizioni ambientali prevalenti e generando alcune delle civiltà tra le più eccellenti della storia umana.

.....

Il mare Mediterraneo è un mare quasi completamente chiuso dalle terre dei continenti dell'Africa, dell'Asia e dell'Europa. È collegato all'Oceano Atlantico tramite lo Stretto di Gibilterra (largo 14 chilometri e profondo 300 m.), copre una superficie approssimativa di 2.5 milioni di km² con una estensione da oriente a occidente di 3.900 chilometri e una larghezza massima di 1.600 chilometri. È veramente un mare profondo, con una profondità media di 1.500m che raggiungono una profondità massima di 5.150m fuori del litorale del sud della Grecia (Mare Ionico). Un davanzale subacqueo dalla Tunisia alla Sicilia divide il

Mediterraneo in bacino orientale e occidentale ed un altro fra la Spagna ed il Marocco limita la circolazione dell'acqua attraverso lo Stretto di Gibilterra, quindi la marea si sta notevolmente riducendo. Queste caratteristiche unite agli alti tassi di evaporazione, rendono il Mediterraneo molto più salato dell'Oceano Atlantico.

Ventuno Paesi hanno una linea costiera sul mare Mediterraneo. Essi sono: nel nord, dall'Europa (dall'ovest all'est): la Spagna, la Francia, Monaco, l'Italia, la Slovenia, la Croazia, la Bosnia e Herzegovina, il Montenegro, l'Albania, la Grecia, la Turchia e le isole di Malta e di Cipro. In Medio Oriente, dall'Asia (da nord a sud): la Siria, il Libano e Israele. Nel sud, dall'Africa: (da est-ovest): l'Egitto, la Libia, la Tunisia, l'Algeria e il Marocco. Pochi altri Paesi sono considerati tradizionalmente Mediterraneo, quali il Portogallo, la Serbia, la Giordania e la Palestina, per la loro attinenza al clima, alla fauna e la flora e naturalmente, per il collegamento culturale con il resto dei Paesi della regione.

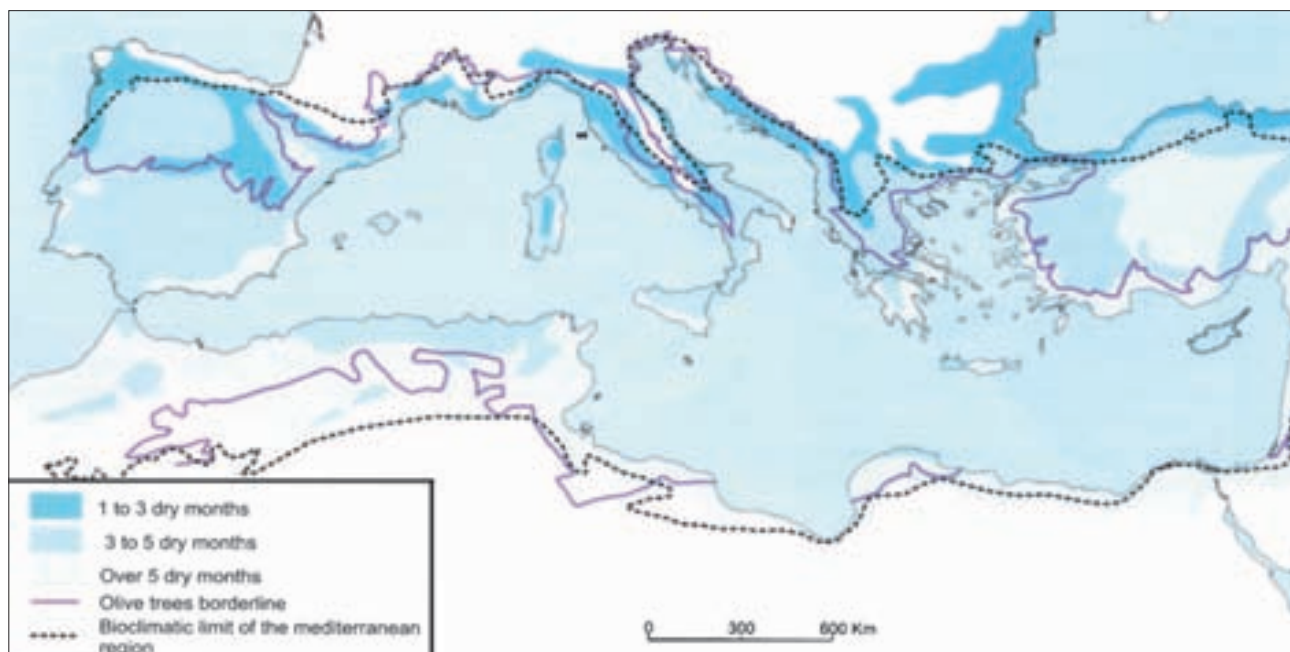
B. Clima Mediterraneo

Il mare Mediterraneo è l'unico mare che ha dato un nome ad un certo tipo di clima che interessa principalmente l'intera regione intorno ad esso: il clima Mediterraneo. È caratterizzato dalle estati calde ed asciutte e una stagione medio-invernale piovosa con molto vento mentre i periodi di transizione fra le stagioni sono molto corti. Inoltre è conosciuto come clima etesiano dalla parola greca "etesia", che significa ogni anno, annualmente. Ciò è l'opposto di un clima monsonico. La zona climatica mediterranea è delimitata dal clima temperato dell'Europa occidentale e centrale dal sistema delle montagne d'Europa, dell'Asia e

dell'Africa del nord. Ogni estate i venti caldi dal Sahara coprono il Mediterraneo e raggiungono i litorali nordici. I fenomeni barometrici di alta pressione, conosciuti come "l'anticiclone delle Azzorre" si espandono e coprono la regione proteggendola dai venti umidi che vengono dall'Oceano Atlantico. Quindi, l'estate è caratterizzata dal cielo limpido e dalle temperature elevate grazie ai venti nord-orientali che soffiano durante l'estate, riducendo in parte le temperature elevate, raffreddando l'aria calda ed eliminando l'umidità. Durante l'estate piove limitatamente e le temperature medie variano fra 28°C a 33° C.

Dall'equinozio dell'autunno a quello di primavera, l'Oceano Atlantico interessa il clima della regione. Il movimento veloce dell'anticiclone da ovest a est causa repentini cambi climatici in inverno con il risultato delle piogge che continuano fino alla fine di aprile. Durante l'inverno le piogge pesanti cadono nelle zone a nord (fino a 3.000 millimetri) accompagnate eventualmente da nevicate e si verificano più del 65% delle precipitazioni annuali (pioggia). In poche parti del Mediterraneo i giorni piovosi durano di più, eccedendo 100 giorni all'anno. Tuttavia, in alcuni posti orientali e litoranei le precipitazioni annuali sono inferiori a 100 millimetri. La temperatura media di inverno è 4° - 7°C ma in alcune zone a nord può essere significativamente più bassa.

È evidente da quanto detto sopra che ci sono difficoltà inerenti nella definizione esatta del clima mediterraneo. Può essere considerato come clima transitorio fra quello temperato e continentale che prevale nel nord e il clima caldo e asciutto che prevale nella zona tropicale del sud. Il clima mediterraneo principale è trovato fra la latitudine 30° e 45° e raggiunge 600m sopra il livello del mare; di fatto è la zona dell'olivo.



CAMBIAMENTI PAESAGGIO

Mentre il disboscamento si è diffuso intorno al Mediterraneo, il microclima ha cominciato ad essere influenzato. La pioggia immagazzinata dalle foreste ora a franare il terreno. I flussi, i laghi e le lagune sono stati riempiti di limo e dunque si sono asciugati. Molti campi sono stati lavati via. Le città che erano state circondate una volta dai campi fertili e dalle foreste oggi sono circondate dal deserto o dalle montagne corrose. In molti posti (per esempio Siria del Nord) la prova archeologica indica che fino a due metri di terreno superiore è stato rimosso mentre in Libia il deserto "ha mangiato" la zona litoranea fertile ed è stato raggiunto il mare. Le coste del sud del Mediterraneo, le terre fertili che esistevano una volta sono state sostituite dal deserto. Si crede che la degradazione del paesaggio e il disseccamento generale della regione Mediterranea e dell'effetto successivo nella produzione degli alimenti non sia esclusivamente una conseguenza delle circostanze climatiche avverse ma anche il risultato di attività umane insostenibili.

C. Risorse idriche

Il Mediterraneo è una delle zone con maggior carenza d'acqua della terra. La disponibilità naturale di acqua è distribuita diversamente geograficamente fra il nord (72%), l'est (23%) ed il sud (5%). Inoltre è distribuita diversamente secondo la stagione e geograficamente, fra i Paesi e le popolazioni. Le piogge corte ed intense che si concludono spesso con inondazioni, causano problemi seri in città dovuti alla progettazione inadeguata, all'erosione del terreno e all'urbanizzazione e al degrado della terra. Notevolmente il fluttuare della disponibilità dell'acqua è influenzato dalle siccità periodiche; ogni 10 anni si registra un elevato tasso di siccità e la disponibilità naturale di acqua può essere ridotta a 1/3 del normale.

Oltre 500 fiumi confluiscono nel Mediterraneo, dei quali, circa 30, possono essere considerati fiumi grandi, come l'Ebro in Spagna, il Rodano in Francia, il Po in Italia, il Nilo in Egitto ed altri. Il Nilo è il fiume più lungo che scorre dalle montagne dell'Africa centrale attraverso molti Paesi e infine attraverso l'Egitto nel Mediterraneo. Genera un delta grande in Egitto nord-orientale. Anche il fiume Rodano genera un delta analogo nel litorale del sud della Francia. A causa di molte dighe nei fiumi che confluiscono nel Mediterraneo c'è una riduzione significativa dello scorrimento dell'acqua e del rifornimento del sedimento con grandi effetti sugli ecosistemi litoranei e sulla produzione dei pesci. Ad esempio dopo la costruzione della diga di Aswan la popolazione della sardina è stata ridotta significativamente vicino allo sbocco di Nilo.

L'intensificazione delle attività umane nella zona litoranea causa grande pressione sulle risorse idriche ed interessa la quantità e la qualità dell'acqua. In molti Paesi per esempio in Egitto l'estrazione dell'acqua freatica ha ecceduto il limite sostenibile del 50%; Israele raggiunge il 90%; la Libia eccede fino al 400% coperto dalle estrazioni dagli strati acquiferi fossili dell'acqua con il cosiddetto: "grande fiume artificiale". L'estrazione eccessiva dell'acqua sotterranea in alcune zone ha causato l'intrusione dell'acqua di mare nello strato dell'acqua sotterranea e la dispersione del rapporto dell'acqua del fresco-sale che è, nella maggior parte dei casi, non reversibile.

L'irrigazione in agricoltura è la causa principale del consumo dell'acqua in quasi tutti i Paesi mediterranei; una media di 80% di acqua dolce disponibile è consumata nelle estensioni fino al 90% in alcune parti. Generalmente, la richiesta dell'acqua aumenta durante l'estate, periodo in cui la disponibilità dell'acqua è limitata anche a causa del turismo.

GESTIONE SOSTENIBILE DELL'ACQUA

La soluzione sostenibile principale per l'acqua nel Mediterraneo può essere trovata nei principi e nei concetti relativi alla gestione integrata delle risorse idriche (IWRM). IWRM punta ad assicurare la gestione coordinata di acqua, territorio e delle risorse relative elevando il benessere economico e sociale senza compromettere la sostenibilità degli ecosistemi ambientali vitali. In questa struttura la guida di riferimento di base è:

- ⊙ Impiegare nuovi metodi d'irrigazione tradizionali adattati alle esigenze climatiche ed agli stati di paesaggio
- ⊙ Utilizzare e riciclare l'acqua di scarico correttamente trattata (questo avviene già in alcuni Paesi per esempio Israele, Cipro, ecc).
- ⊙ Gestione delle acque basata su un metodo di partecipazione degli utenti, dei pianificatori ed i politici a tutti i livelli.

Il consumo dell'acqua può essere ridotto significativamente nei prossimi 25 anni controllando la richiesta dell'acqua e razionalizzando il consumo dell'acqua nell'agricoltura, particolarmente durante le lunghe estati asciutte.

D. Biodiversità nel Mediterraneo

Come già accennato, il Mediterraneo è situato tra tre continenti ed in effetti fra due masse terrestri importanti, Eurasia e Africa che sono abbastanza differenti. La regione è circondata da molte montagne, alcune raggiungono i 4.500 metri. Le colline, le foreste, i fiumi, le pianure, le penisole, le zone umide, il deserto grande del Sahara ed in-

torno cinque mila isole sono sparsi nel mare Mediterraneo. Specialmente, nella parte orientale ci sono tante piccole isole e una lunga e frammentata linea costiera. Tutti questi elementi uniti al clima localmente modificato da un posto ad un altro contribuiscono al risultato di una varietà spettacolare di paesaggi e di biotopi che sono gli habitat necessari per ospitare una ricca biodiversità.

Il collegamento fra le placche africane e dell'Eurasia, che risale a circa 15 milioni di anni fa, e la piastra africana con l'Europa, 7 milioni di anni fa, hanno permesso a molte specie di migrare dall'Africa all'Europa ed in Asia e viceversa. Molte delle specie in primo luogo domestiche e coltivate che inizialmente erano diffuse in Eurasia e in Africa sono state trovate nella regione Mediterranea. Una parte significativa del bacino del Mediterraneo una volta era coperta dalle foreste di conifere e di quercia. Tuttavia, in 10.000 anni dallo stabilirsi dell'attività umana, questa vegetazione originale si è chiaramente alterata. Alcune componenti della vegetazione mediterranea attuale (specie dei generi *arbutus*, *calluna*, *ceratonia* e *chamaerops*) sono i resti delle foreste antiche. Oggi, il tipo di vegetazione più diffuso è duro-frondeggiato o *sclerophyllus shrublands* chiamato "maquis" che include i campioni dei "generi" ppant; i generi includono le specie strettamente collegate con la dieta mediterranea come *juniperus*, *myrtus*, *olea*, *phillyrea*, *pistacia*, e *quercus*. Molte piante per sopravvivere durante l'estate mediterranea lunga ed asciutta hanno sviluppato dei meccanismi particolari, come ridurre la loro vita attiva, i casi dei papaveri, camomilla, le margherite, ecc, o produrre semi che vivono a lungo. Altre piante per esempio il ciclamino, il croco, l'orchidea, ecc, sopravvivono durante l'estate attraverso i loro bulbi e i sistemi di radici. Generalmente, le specie di fauna mediterranea limitano il loro sviluppo esterno ma sviluppano un sistema di radicamento nel terreno e di ricerca dell'umidità. Ancora, la regione è caratterizzata da frequenti incendi della foresta che avvengono principalmente durante l'estate; la maggior parte delle piante presenta una capacità notevole di adattarsi a queste circostanze e di svilupparsi ancora usando le loro radici, per esempio vischio, brughiera, lentisco ecc, che rimangono vivi, o cominciano una "nuova vita", grazie ai loro semi che vivono a lungo, come ad esempio tino, pini, ecc.

LA BIODIVERSITÀ MEDITERRANEA COME BASE DELLA CULTURA ALIMENTARE MEDITERRANEA

La biodiversità mediterranea rappresenta la parte più varia e quindi più importante della biodiversità dell'Europa nel suo insieme. Questa biodiversità entra nella vita di tutti i giorni attraverso la relativa parte commestibile e medicinale: nei mercati, nei mercati di pesce, farmacie ecc. L'alimentazione mediterranea è inseparabile dalla diversità biologica per secoli ha so-

stenuto la vita dei popoli mediterranei. È forse più evidente quando viene dalle varietà di specie marine dei pesci, "sardine, acciughe e sgombri, crostacei, frutti di mare ecc, che sono stati usati tradizionalmente nella dieta mediterranea, così come la ricchezza delle specie d'acqua dolce dei crostacei e dei pesci. Il rapporto e la dipendenza diventa ancor più evidente quando si prende in considerazione la biodiversità della flora: verdure, frutta, cereali, legumi, viti e olivi, spezie ed erbe aromatiche.

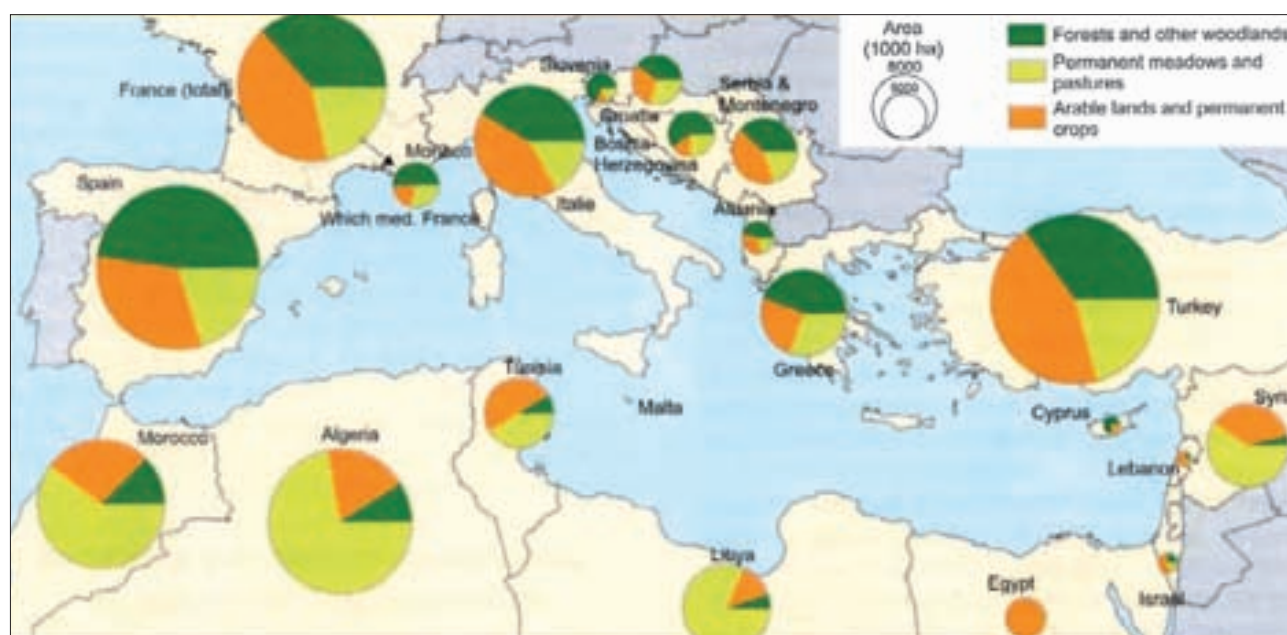
E. L'agricoltura nel Mediterraneo

Alcune delle piante più importanti per l'alimentazione umana quali frumento, avena, piselli, lenticchie, orzo, fagioli e fave, uva ed olive si sono coltivate in primo luogo nella regione mediterranea; i metodi di coltura e le attività agricole si sono sviluppati dal Medio Oriente nella intera regione. Dall'era del rame, la coltura dei cereali, dell'olivo e della vite iniziò a diffondersi verso ovest e si registrò un grande sviluppo agricolo, particolarmente intorno al mare Egeo. Successivamente contribuirono allo sviluppo del commercio e ad una crescita economica significativa. La zona montagnosa che circonda il bacino mediterraneo era il posto in cui parecchie tribù si stabilirono; sulle zone montagnose e collinose si coltivavano olivi e viti. Nelle stesse zone c'erano abbastanza pascoli per alimentare le pecore e le capre, producendo: carne, latte, formaggio, lana e corni ed anche ottenendo un'abbondante caccia, leghname ed acqua dolce dalle sorgenti.

Gli sforzi continui di migliaia di anni hanno generato un paesaggio particolare e un elaborato sistema di strutture attraverso le zone montagnose della regione mediterranea in grado di sostenere forme di agricoltura a "mosaico" su piccola scala. Veniva usato l'aratro di legno per arare il terreno con superfici relativamente sottili; le pareti ed i terrazzi di pietra venivano costruiti per proteggere il terreno dalle piogge improvvise e/o dai venti forti. L'alimentazione mediterranea tradizionale è radicata saldamente nel "senso di metodo di agricoltura mediterranea tradizionale", e nella produzione biologica. Adattare le società mediterranee nelle zone agricole rurali ha significato far scoprire loro e sviluppare le pratiche agricole locali, tra le quali le più comuni e caratteristiche sono:

- ⊗ Terrazzamento dei pendii e coltivazioni terrazzate che hanno bisogno del minimo possibile di innaffiamento
- ⊗ Piccoli impianti idrici
- ⊗ Agricoltura a secco
- ⊗ Rotazione di raccolti
- ⊗ Uso del concime per fertilizzare
- ⊗ Utilizzo degli animali per l'aratura e molti altri usi tradizionali locali.

Nei tempi antichi, i coltivatori usavano animali grandi qua-



La percentuale relativa della foresta, della terra coltivata dei pascoli (Iue Plan, 2005)

li le mucche e nel Medioevo cominciarono ad usare i cavalli per scopi agricoli. Parecchi dispositivi quali i cablaggi, i ferri di cavallo, i ganci, ecc. furono inventati ed utilizzati. Furono costruiti laminatoi a vento e ad acqua per macinare i cereali, tutt'oggi di grande importanza culturale nella regione. Tuttavia, l'agricoltura non era abbastanza per fornire tutte le merci necessarie, particolarmente nelle isole. Presto la gente prese le vie del mare per viaggiare e commerciare, e scoprì nuove terre e fondò colonie o comunità nelle città esistenti. Il grande bisogno di legno per la costruzione di navi e per la produzione di energia nella metallurgia, ecc, implicò che molte foreste della regione furono deforestate alterando drammaticamente il paesaggio ed il microclima della regione. A volte incendi "monitorati" delle foreste servivano a convertirle in aree coltivate ma a lungo termine questo causò l'erosione del terreno. Inoltre, le attività incontrollate del bestiame hanno completato la degradazione del terreno distruggendo la copertura della pianta ed ostruendo il rimboschimento naturale.

L'agricoltura mediterranea richiede molti sforzi e spesso i guadagni non sono soddisfacenti. La coltivazione è influenzata spesso da condizioni climatiche instabili, per esempio la coltivazione del frumento dipende dalle piogge e dal vento; se i semi cadono a causa del forte vento, il raccolto sarà povero. Fino a poco tempo fa, molti dei coltivatori nelle zone montagnose mediterranee o nelle isole hanno dovuto affrontare nello stesso modo "primitivo", gli stessi problemi così come i loro antenati hanno fatto per quanto riguarda imprevisti cambiamenti del tempo, le difficoltà nel mantenimento e nella crescita delle colture terrazzate e le attrezzature meccaniche necessarie, dato il senso duro del vivere, molta gente durante i millenni ha cercato il lavoro in altri posti o è emigrata.

Gli antichi Egiziani erano riusciti a controllare l'inondazione del Nilo trasportando l'acqua che conteneva il limo nei campi vicini attraverso i condotti. I benefici erano duplici: il limo arricchiva la terra e migliorava la relativa fertilità; l'acqua irrigava il terreno. Quando veniva assorbita, i coltivatori potevano procedere alla coltivazione o alla semina dei loro raccolti.

Nella maggior parte dei casi nel Mediterraneo, l'acqua per l'agricoltura è stata ottenuta quasi esclusivamente da pioggia. La terra collinosa fu terrazzata per mantenere l'acqua e la terra per aumentare la sua produttività.

PRODUZIONE DI OLIO DI OLIVA

Gli oliveti sono una componente importante dell'identità, del paesaggio della biodiversità della regione mediterranea e lo sviluppo dell'oliva ha contribuito sostanzialmente alla storia della regione. La coltura dell'oliva verde inoltre ha una componente socio-economica forte poiché i costi della manodopera rappresentano circa l'80% dei costi di produzione dell'olio. Nel 2003, il 95% della produzione di olio del mondo (più di 2.5 milioni di tonnellate) è avvenuta nel Mediterraneo. Tuttavia, il continuo incremento della produzione può avere effetti seri sull'ambiente: l'erosione del suolo nei frutteti, il consumo eccessivo di acqua negli oliveti irrigati, l'uso dei fertilizzanti e degli antiparassitari che alterano le qualità del suolo e dell'acqua, e deteriorano la qualità delle acque dei fiumi, dovuti al "liquido nero" derivante dai processi di produzione dell'olio. Promuovere la tecnologia per il trattamento delle acque nere di scarico è necessario per ridurre il relativo effetto negativo sui fiumi e sugli utenti a valle. I pro-

getti di ricerca sono in corso in parecchi Paesi per perfezionare nuove tecniche come il trattamento biologico, l'elettrocoagulazione, i processi a bio-metano, ecc, che permetteranno di recuperare i biogas (metano) e di trasformare il fango in compost per concimare il foraggio dei bestiami. Ricerca e promozione del processo di estrazione dell'olio in due tappe - invece di tre - è da consigliare. Ciò permetterà di ridurre la produzione delle acque nere della metà e di limitare significativamente la quantità di acqua utilizzata.

Dalla metà del ventesimo secolo si è sviluppato l'uso delle macchine per gli scopi agricoli e ha rivoluzionato l'agricoltura. I pendii della montagna coltivati per millenni sono stati abbandonati almeno parzialmente. La gente è stata costretta a trovare nuovi terreni agricoli con accesso per le apparecchiature pesanti dell'agricoltura meccanizzata (per esempio trattori ecc). Si stanno sempre più usando i fertilizzanti e gli antiparassitari per elevare la produzione con meno sforzi e meno rischi. Ulteriormente, la selezione delle specie particolari per coltura con più grandi rendimenti e pochi rischi di malattie, condizioni atmosferiche estreme, ecc, hanno condotto a cambiare le abitudini alimentari, deteriorando la varietà tradizionale e la biodiversità naturale della regione. L'intensificazione dell'agricoltura e della popolazione, ha condotto inoltre all'estinzione di molte zone umide. Ciò ha causato una drammatica riduzione di biodiversità e la minaccia di estinzione di molte specie, principalmente uccelli e mammiferi.

LA TERRA MEDITERRANEA SI DANNEGGIA...

⊙ L'erosione e la desertificazione sono una minaccia seria nella regione mediterranea. Secondo le valutazioni dell'inizio degli anni 90, l'80% delle zone aride e semiaride nei Paesi mediterranei del sud-est ne sono affette. In queste zone, i pascoli (84%) e i terreni arabili (74%) sono i più affetti, ma anche quelli particolarmente irrigati, sono soggetti soprattutto alla salinizzazione. La desertificazione danneggia il 63% dell'Europa mediterranea in Spagna, in Italia ed in Grecia. L'erosione del terreno da vento e da acqua è il rischio più serio. Le cause principali di degradazione del terreno sono: disboscamento, colture intensive, agricoltura industrializzata e infrastrutture pubbliche.

⊙ Le zone mediterranee rurali sono paesaggi fragili sottoposti a molte pressioni e rischi. Tali rischi includono: l'erosione dei terreni nei pendii ripidi; l'erosione nelle zone semiaride ed aride soggette ai venti d'essiccamento; siccità serie a causa della variabilità inter-annuale del clima; allagamenti (piogge torrenziali); salinizzazione dei terreni e incendi della foresta.

F. Industria della pesca & acquacoltura nel Mediterraneo

Pescare nel Mediterraneo era un metodo di procacciarsi il cibo già dall'era Paleolitica. Fino alla metà del diciottesimo secolo la pesca veniva effettuata esclusivamente vicino al litorale. Poiché il mare Mediterraneo è povero di sostanze nutrienti la fauna ittica è relativamente limitata. Ci sono soltanto alcune zone dove la quantità di pesce è significativa quali lo Stretto del Bosforo, che collega il Mediterraneo con il Mar Nero. L'assenza di posti adatti per la riproduzione su grande scala di fauna sottomarina, da un lato, e l'esaurimento delle risorse ittiche, d'altro canto, ha contribuito all'impoverimento biologico del Mediterraneo. La produzione media dei pesci raggiunge 1.4 tonnellate per km² che corrisponde quasi a 1/3 di quella del Mare del Nord e a 1/2 di quella del Mar Baltico.

I pescherecci sono stati alimentati per millenni dall'uomo – remando, oppure attraverso il vento, con le barche a vela. L'invenzione e l'uso dei motori a vapore e più tardi dei motori a petrolio, diesel/greggio, ha consentito di fare barche più grandi e più sicure per viaggiare anche a distanza dal litorale, in mare aperto, sotto varie condizioni atmosferiche, con sofisticati sistemi di pesca e macchinari per la refrigerazione e così, di pescare quantità maggiori di pesce. Inoltre, lo sviluppo di tecnologie nella telecomunicazione, nella navigazione e nell'uso dei dispositivi elettronici (radar, sonar, ecc.) ha aumentato notevolmente l'efficienza per identificare i banchi di pesce. Nell'inizio del 1900, il dato annuale era di circa 8-10 milioni di tonnellate di pesci nel Mediterraneo. Ciò si è trasformato in 100 milioni di tonnellate all'inizio degli anni '90. Questo aumento drammatico riflette la grande pressione esercitata sulle già limitate quantità di pesce del Mediterraneo che, in più, soffrono per l'inquinamento e per la riduzione degli habitat marini adatti per la riproduzione.

L'acquacoltura o l'allevamento di pesce è la coltura dei prodotti naturali di acqua quali i pesci o crostacei ed altri organismi acquatici. La tecnica di pescare i pesci intrappolandoli nelle parti delle lagune poco profonde (vivaria), eventualmente alimentandoli e tenendoli in cattività per utilizzarli al momento desiderato, è conosciuta dall'antichità. I Greci e i Romani usavano questa tecnica per avere pesce fresco per i loro ricchi banchetti. La tecnica è applicata ancora oggi in alcune parti del Mediterraneo. Lo sviluppo della popolazione, la popolarità dei piatti di pesce e la quantità limitata, hanno stimolato lo sviluppo dell'acquacoltura nel Mediterraneo, che si è trasformata in una delle attività economiche importanti in alcuni Paesi quali la Grecia, Turchia, l'Italia, la Spagna, ecc, fino ai nostri giorni. L'acquacoltura è il settore della produzione alimentare mondiale che registra la crescita maggiore. Nel 1995 ha prodotto circa 1/3 del valore della produzione ittica mondiale e dei crostacei.

Durante il 2000, la produzione ittica del branzino e dell'o-

rata mediterranei era di 130.000 tonnellate di cui 70.000 tonnellate (più del 50%) sono state prodotte in Grecia. Una produzione significativa è stata ottenuta inoltre in Turchia con il 20% (28.500 tonnellate), in Italia con il 12% (17.000 tonnellate) ed in Spagna con il 10% (14.140 tonnellate). Produzioni più deboli sono state a Cipro (1.681 tonnellate) e in alcuni Paesi del Medio Oriente e dell'Africa del nord quali Israele (1.673 tonnellate), l'Egitto (810 tonnellate) ed il Marocco (724 tonnellate).

L'acquacoltura fornisce a costi relativamente economici, una importante proteina del pesce ai grandi gruppi di consumatori ma non è in condizioni ambientali neutrali. Crea una pressione considerevole sugli ecosistemi aumentando il carico organico (del carbonio) scaricato in acqua e dei sedimenti della zona circostante. L'acquacoltura consuma ossigeno ed aumenta fino a un certo punto il carico del nutriente che deriva dalla decomposizione della materia organica dei mangimi inutilizzati accumulati nel fondale marino. Un altro problema in questo senso è costituito dagli antibiotici e da altri prodotti chimici utilizzati.

Anche nell'antichità erano considerate preziose le specialità gastronomiche mediterranee "delle uova di pesce" prodotte dal branzino, che veniva bloccato naturalmente ed alimentato per un certo tempo in cattività nelle aree umide, nelle lagune e nei delta dei fiumi. Ancora oggi sono prodotte nello stesso modo, salate, essiccate (a volte affumicate) e coperte con cera d'ape da conservare per molto tempo. L'acquacoltura nell'acqua dolce inoltre è esistita ed esiste nel Mediterraneo producendo principalmente trota da essere consumata fresca o affumicata.

G. Globalizzazione di economia, di urbanizzazione e degli effetti sulle abitudini alimentari

La ricchezza del Mediterraneo si è basata per secoli sulle attività commerciali estese e forti di tutti i generi di merci attraverso i litorali. I porti principali erano critici per l'economia ma anche per le interazioni culturali; c'erano inoltre posti per ricevere i viaggiatori, rifugiati, immigranti e così derrate alimentari e piatti di altre culture. La globalizzazione dell'economia stimola i cambiamenti radicali ed il trasporto di tipi di merce e una comunicazione socio-economica più veloce, minori costi e maggiore efficacia. E' sinergica all'urbanizzazione e allo sviluppo del litorale ma aumenta il divario fra i ricchi e i poveri. Si prevede che nel 2025 i litorali mediterranei abbiano una popolazione di 300 milioni di persone da 150 milioni negli anni '90.

Mentre l'urbanizzazione aumenta, i cambiamenti avven-
gono più velocemente, aumentano i flussi delle merci e si

creano i servizi. La velocità di cambiamento varia avendo diversi effetti sui sistemi alimentari, sulla salute e sulla condizione alimentare delle popolazioni in differenti gruppi socio-economici non solo all'interno di Paesi differenti ma anche in regioni differenti dello stesso Paese. Di conseguenza le scelte degli alimenti si sono moltiplicate, specialmente nella parte più ricca della società mediterranea, che è in grado di permettersi più sapori esotici e alimenti di "lusso", vini e bevande rispetto al passato. Sebbene una varietà più ampia di cibo sia accessibile nelle città, il consumo di cibo in queste aree non è necessariamente di qualità nutrizionali superiori e la sicurezza alimentare è una preoccupazione crescente in molti ambienti urbani (vedere anche Capitolo 3).

Contrariamente a quello che era stato previsto, l'urbanizzazione e lo sviluppo dei litorali riduce il tempo libero della gente. I frigoriferi nei supermercati, nelle drogherie ed in ogni famiglia permettono di conservare alimenti che non erano disponibili nel passato. Allo stesso tempo le condizioni di lavoro per gli uomini e le donne riducono drasticamente il tempo dedicato alla cucina per molti Mediterranei che usano cibo surgelato e precotto o comprato come cibo da asporto, alimenti a preparazione rapida, ecc. I cambiamenti sociali nel Mediterraneo seguiti dai cambiamenti delle "mode" alimentari, data la disponibilità di alimenti a prezzi molto più economici che nel passato, freschi e congelati, di tutti i generi, ha condotto a un graduale cambiamento della tipica dieta mediterranea.

Lo sviluppo economico dei Paesi mediterranei (europei) nordici aumenta le differenze in modo paragonabile con i Paesi costieri del sud. Il 90% del prodotto nazionale lordo (PNL) è prodotto in cinque Paesi del nord del Mediterraneo (per esempio il reddito pro capite in Francia è 30 volte maggiore a quello in Egitto). I cambiamenti e le iniziative economiche veloci, quale la zona Euromediterranea di libero scambio (per essere aggiornati alla prossima decade) interesseranno indubbiamente non solo i modi commerciali ma i modelli di consumo ed anche di produzione e a loro volta l'agricoltura e i prodotti prevalenti dei Paesi. Inoltre, si crede che questi cambiamenti, abbiano effetto sugli alimenti ma non sappiamo in quali termini.

Nel periodo antico e medievale il Mediterraneo veniva usato come una autostrada per lo scambio commerciale e culturale fra Mesopotami, Egizi, Semiti, Persiani, Greci, Fenici, Romani così come fra gli Arabi, Slavi, Ottomani e Iberici. Nei tempi moderni, continua l'espansione verso i litorali del nord Europa dai Paesi densamente popolati (per esempio Egitto, Turchia, Marocco, ecc). Questa espansione può interessare le abitudini alimentari degli immigranti e dei Paesi.

Per produrre quantità maggiori di alimenti al fine di nutrire numeri maggiori della popolazione urbana, l'uso dell'agricoltura meccanizzata si è diffuso a seguito dell'uso eccessivo di prodotti agro-chimici con seri ef-

fetti sui terreni, sulla qualità dell'alimento e sulla salute dei consumatori. Oggi, si registrano due tendenze nelle città: 1) commercio, ricerca di lavoro, ma anche le guerre, hanno provocato spostamenti considerevoli della popolazione ed espansione. 2) Il lusso e la qualità delle derrate alimentari di grande varietà è più disponibile a prezzi molto elevati. Il numero limitato delle derrate alimentari domina il mercato e riduce le scelte culinarie.

H. Turismo nel Mediterraneo

Dagli anni 60 il Mediterraneo si è trasformato nella destinazione turistica principale nel mondo, preferito da quasi un terzo dei turisti globali. Questo numero è ora stabile o in leggero aumento annualmente. Il turismo è una delle attività economiche principali per la maggior parte dei Paesi mediterranei quali Cipro (22% del prodotto nazionale lordo) e Malta (24%). Nel 2000 i turisti della zona costiera erano circa 200 milioni e forse potrebbero raddoppiarsi entro il 2025. L'attività turistica raggiunge il picco d'estate, in coincidenza con il periodo di bassa disponibilità di acqua. La densità demografica in alcuni posti turistici è di circa 2.000 persone per ettaro ed il consumo dell'acqua varia fra 300 e 2.000 litri a persona al giorno.

In molti casi la pressione turistica comporta anche degrado e distruzione degli ecosistemi dell'acqua, inquinamento e abbassamento dei livelli dell'acqua freatica, prosciugamento delle zone umide.

Ospitare, alimentare ed intrattenere un numero crescente di turisti lungo lo spazio limitato del litorale Mediterraneo, se fatto senza una programmazione adeguata, può spingere i confini urbani, da un lato, verso il mare, incrementando la bonifica dei terreni e, d'altro canto, causare ulteriori pressioni sulla biodiversità e sugli ecosistemi. Gli ultimi, a tal proposito, sono fra le attrazioni principali per cui la gente viene a visitare il Mediterraneo.

Tuttavia il turismo è anche una fonte importante di reddito e motore di una serie di altre attività produttive. Per la natura è relativamente meno dannoso di altre "industrie" e include il potenziale di diventare "verde", una fonte di reddito per la protezione del paesaggio, i parchi ed i monumenti, integrati nel relativo "ciclo economico". Ancora, immagazzinare l'acqua in dighe, estrarre l'acqua freatica e la desalinizzazione, finora, sono state fra le soluzioni preferite al fine di soddisfare l'elevata richiesta di acqua dovuta al turismo. Infine il turismo, offre l'opportunità di far conoscere alla gente la cucina locale.

L'impressione dei turisti riguardo alle abitudini alimentari mediterranee ha due aspetti; da un lato, la gente è attratta a visitare la regione per assaggiare il cibo mediterraneo e essere informata sulle abitudini di vivere nell'ambiente mediterraneo autentico. D'altro canto, i turisti possono portare con loro le loro proprie abitudini alimentari

ed in molti casi le agenzie turistiche offrono loro i cibi che sono soliti mangiare nei loro Paesi d'origine. Un fenomeno supplementare collegato al turismo di massa, è l'espansione dei luoghi a basso costo ove si consuma cibo a preparazione rapida, in tutte le destinazioni turistiche importanti, una caratteristica comune al mondo intero, anche senza turismo.

CAPITOLO 3

LA DIETA MEDITERRANEA E I MODERNI CONSUMATORI

A. La dieta per una vita sana

Una strategia alimentare salutare così come è presentata dalla Scuola di Medicina di Harvard include i seguenti elementi principali:

- ⊙ Mantenere un peso stabile e sano e fare molto spesso esercizio fisico.
- ⊙ Sostituire i cibi saturi (come latte e carni rosse), cibi transgenici che si trovano nelle margarine con cibi monoinsaturi e polinsaturi che si trovano nell'olio d'oliva, e

Il corpo umano necessita giornalmente delle seguenti sostanze che si trovano nei cibi nelle sottoindicate percentuali:

- 60% di carboidrati
- 20-25% di grassi
- 10- 15% di proteine e vitamine, tracce di metalli e molta acqua.

Molti dietologi suggeriscono che le quantità minime giornaliere di cibo – che non devono diminuire – per un organismo umano sono:

- ⊙ tre porzioni di verdure e due di frutta
- ⊙ un quarto di litro (250 ml) di latte o uno yogurt
- ⊙ 70-80g di pane, pasta o riso (cereali)
- ⊙ 150-170g di carne, prosciutto, pesce, o legumi
- ⊙ 3-4 cucchiaini di olio
- ⊙ 1,5 –2 litri di acqua
- ⊙ e inoltre sono raccomandate anche 3-4 uova per settimana

una porzione di frutta corrisponde ad un bicchiere di succo di frutta, un frutto intero, un quarto di una ciotola piccola di frutta secca o ad una metà di una ciotola di frutta fresca.

Una porzione di verdure corrisponde almeno alla metà di una piccola ciotola (250 ml) di verdure crude/cotte oppure a una piccola ciotola di insalata.

Così il corpo umano prende tutte le sostanze fondamentali che non è in grado di produrre come vitamine, amminoacidi essenziali, acidi grassi, oligoelementi ecc.

nel pesce azzurro (sardine, sgombero etc.)

⊙ Sostituire i carboidrati derivanti dalla raffinazione del grano (pane bianco, riso bianco e il frequente uso di patate cotte) i carboidrati dalla pasta di grano o pane o riso hanno bisogno di molto tempo per essere digeriti dal corpo umano ed hanno un lento e costante effetto sullo zucchero e sui livelli di insulina che proteggono contro i rischi di infarto e di diabete.

⊙ Inoltre, forniscono delle importanti fibre, vitamine e minerali.

⊙ Scegliendo migliori fonti di proteine attraverso la sostituzione di carne rossa con nocciole, fagioli, pollo, pesce, che danno vantaggi rispetto alle fonti di proteine animali, essi forniscono fibre, vitamine, minerali, ed i grassi insaturi sani. La carne rossa è il pacchetto più difettoso delle proteine a causa del colesterolo e dei grassi saturi.

⊙ mangiando abbondante verdura e frutta che tengono la pressione sanguigna più bassa e forniscono abbondanti vitamine e minerali, si diminuisce la probabilità di avere delle serie malattie (attacchi di cuore, cancro, etc.)

⊙ Prendendo giornalmente multivitaminare per assicurare dei livelli giusti a particolari categorie di persone come ad esempio, donne incinta, atleti ed anziani.

B. La dieta mediterranea

Negli anni 50 e 60 il nutrizionista Ancel Keys e il suo team hanno studiato i modelli dietetici in sedici popolazioni differenti in sette Paesi.

Questo lavoro, conosciuto come “lo studio dei sette paesi”, fu la prima indagine principale sul collegamento tra la dieta e le malattie del cuore; uno dei risultati più importanti fu che la gente che viveva a Creta e in altre parti della Grecia e nell'Italia del sud avevano delle aspettative di vita molto alte e parallelamente tassi molto bassi relativi a malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di cancro, nonostante avessero a disposizione dei sistemi medici poco sviluppati. Keys concluse che la dieta mediterranea era una importante motivazione per i risultati della ricerca.

All'epoca le persone seguivano la tradizionale dieta mediterranea che è caratterizzata da:

- ⊙ uso di olio d'oliva come la maggior fonte di grassi
- ⊙ un alto consumo di grande varietà di prodotti delle piante come cereali, pane, legumi verdure e frutta (fresca e secca);
- ⊙ consumo basso e costante di latticini, principalmente del latte, yogurt e formaggio fresco
- ⊙ consumo di pesce, pollame e della carne rossa (specialmente carne bovina, capra e pecora) in occasioni sociali e non come componente della dieta quotidiana.
- ⊙ Largo uso di erbe aromatiche, spezie, limoni e aceto aromatico
- ⊙ Moderato consumo di vino durante i pasti.



La piramide della dieta mediterranea (Serman, 2006)

Di certo i benefici della dieta mediterranea aumentano in combinazione con stili di vita sani e salubri e i relativi bassi tassi di peso. La dieta mediterranea è illustrata in quella che viene chiamata “piramide della dieta mediterranea” che unisce tutti insieme i vari elementi.

IL BERE NELLA NOSTRA DIETA

Al giorno d'oggi, nella piramide della dieta mediterranea “il bere” è considerato un elemento molto importante nella dieta generale. L'abbondante e frequente consumo di acqua, succhi di frutta, tè e altre bevande naturali è parte integrante della cultura nutrizionale attorno al bacino del Mediterraneo.

Molti studi dettagliati hanno collegato, fin all'epoca, la dieta mediterranea al minor rischio di contrarre molte malattie. In recenti studi che hanno valutato le prove accumulate in questi ultimi 30 anni, è stato concluso che la dieta mediterranea tradizionale possiede importanti criteri per una sana dieta. E' stato fatto un tentativo di catalogare e rendere utilizzabile alcuni elementi della “dieta cor-

retta” ed è stato sviluppato e valutato un punteggio (Trichopoulou, 2002). Gli studi condotti sulle persone anziane in Grecia, Danimarca, Australia e Spagna hanno indicato che il modello dietetico mediterraneo generale era molto più importante per la longevità rispetto ai componenti nutrizionali individuali. Comunque, possiamo concludere che una dieta che rispetta i principi della tradizione mediterranea è associata ad una vita più longeva. Ciononostante, ci sono due domande tradizionali riportate ai giorni d'oggi: la dieta mediterranea è una entità integrale o è la somma dei componenti identificabili che possono e dovrebbero essere considerati separatamente nello sviluppo di linee guida? E inoltre ci poniamo un'altra domanda: la dieta mediterranea e i relativi componenti possono essere trasferiti anche alle popolazioni che vivono lontano dalla regione del Mediterraneo?

Anche se la dieta mediterranea si è evoluta principalmente dalle necessità agricole imposte da un clima caldo e semiarido e dal tipo di paesaggio, la cultura e lo sviluppo economico di varie parti del Mediterraneo, i diversi tipi di studi effettuati indicano che, i componenti della dieta mediterranea offrono benefici importanti anche per le persone con un moderno stile di vita “occidentale”.

Cogliere i vantaggi della dieta mediterranea non è una frase del tipo “tutto o niente”. E' abbastanza chiaro che i suoi elementi possono essere sicuramente e in modo fruttuoso, incorporati

nei modelli alimentari di altre culture e popolazioni.

Si potrebbe pensare che fino ad un certo punto, la cucina mediterranea sia stata condotta verso una cucina globale. Infatti ci sono due processi paralleli dai quali si sono sviluppate le Cucine Mediterranee: a) la globalizzazione dei gusti della gente e quindi la loro “cucina mediterranea giornaliera” è ottenuta aggiungendo l'olio di oliva o l'aceto balsamico ecc. alle insalate b) la familiarità di molte persone alle “cucine Locali”. La cucina mediterranea è particolarmente apprezzata per il suo sapore e per la sue proprietà salutari che è riuscita a preservare anche se con qualche “aggiustamento creativo” (vedi la popolarità dei ristoranti italiani, greci, libanesi). Le persone mediterranee devono apprezzarla e farne tesoro come una eredità culturale e come uno dei propri campi di attività, come ispirazione e soddisfazione.

C. Il profilo dei modelli di dieta dei popoli del Mediterraneo ai giorni d'oggi

Nei Paesi del nord del Mediterraneo (Francia, Grecia, Italia, Spagna, Portogallo), il modello della dieta mediterranea è

stato sostituito da un modello che eccede nelle calorie, con prodotti animali (22–38% di energia assimilata rispetto ai 13–30% nel 1960). Lo spostamento da “una razionalità biologica” ad una “razionalità economica” nella produzione agricola ha inoltre incoraggiato l'introduzione di cibi e pratiche “straniere” alla cultura mediterranea. Allo stesso tempo gli stili di vita sono profondamente cambiati con l'accelerazione dell'urbanizzazione. Questo potrebbe spiegare ad esempio il perché fra la differenza tra il basso tasso iniziale di mortalità derivante da attacchi di cuore e cancro, il tasso di obesità e la lunga aspettativa di vita dei residenti della regione del Languedoc - Roussillon in Francia, e nel resto della Francia, sta sparendo gradualmente.

Nei Paesi del sud est del Mediterraneo, i miglioramenti sostenuti dalla salute attiva e dalle politiche alimentari, hanno permesso di colmare alcuni dei deficit dietetici negli anni 60. Tuttavia malgrado il progresso nella produzione animale, l'assunzione di cibo rimane al di sotto del livello di equilibrio così definito dagli standard dietetici internazionali. Malgrado l'assenza di recenti indagini, un deterioramento della situazione dietetica non può essere escluso a seguito degli aggiustamenti strutturali e le privatizzazioni degli anni 90 che hanno condotto a dei disequilibri e ad una emarginazione di parte della popolazione. Inoltre, gli stili di vita e i modelli di consumo che sono estranei alla regione sono comunque largamente imitati. Ciò si evidenzia in Tunisia, ad esempio, tramite una diminuzione marcata nel grano duro, a beneficio di quello tenero, il consumo del quale si è raddoppiato tra gli anni 1968-1995 e in un grande aumento di persone in sovrappeso.

L'Adriatico orientale mostra le brevi disparità che sono incrementate in molti Paesi comparando il 1963 con il 2000. L'insicurezza circa la povertà alimentare è ancora un problema fondamentale in molte regioni. Per esempio, il povero agricoltore in Albania spende la gran parte del suo bilancio familiare nel cibo (66%) e molto meno per prodotti extra-cibo (21,2%) rispetto al 48% e al 25% di ricchezza a Tirana.

Di notevole importanza è l'ultimo “Eurobarometro speciale 186” sul tema del “Salute, cibo e alcohol e sicurezza” (EC 2003) circa il profilo dei cambiamenti dietetici della popolazione europea, dove si evidenzia che un terzo (29%) dei cittadini europei ha cambiato le abitudini alimentari (cosa mangia e beve) negli ultimi tre anni.

Guardando questo terzo della popolazione si è registrato:

❶ i cambiamenti principali erano nell'aggiunta di frutta e verdura (61,1%), mangiando minor grassi (61,0%), bevendo più acqua (50,0%) e assumendo poche calorie (42,8%). Altri cambiamenti significativi erano mangiare meno zucchero (41,0%), meno sale (32,2%), meno carne (37,4%) e bere meno alcol (34,1%)

❷ i quattro maggiori cambiamenti derivavano molto spesso dalle donne, dalle persone più adulte e maggiormente istruite.

❸ le ragioni per tali cambiamenti dietetici erano legate al “rimanere sani” (33,9), “perdere peso” (30,1%), o per problemi di salute.

❹ Spagna e Portogallo hanno avuto cambiamenti nelle loro abitudini alimentari meno evidenti di tutti i Paesi mediterranei

Anche se la maggior parte dei bambini dell'Europa del Mediterraneo appaiono ben nutriti, il rischio di nutrizione inadeguata, soprattutto per quanto riguarda certe vitamine, sembra molto importante.

Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe fornire gli importi sufficienti per tutte le sostanze nutritive.

L'assunzione dei nutrienti tra le varie popolazioni cambia notevolmente e varierà tra “basso ed inadeguato”, “sufficiente o ottimale” e “alto e possibilmente eccessivo” che necessariamente non significa tossicità. I risultati di alcune indagini dietetiche eseguite in Europa indicano che gli adolescenti sono probabilmente uno dei gruppi della popolazione dall'elevato rischio di mancanze nutrizionali e malgrado il loro più alto apporto calorico rispetto agli adulti, gli adolescenti sono più a rischio di carenza di ferro, vitamina c,e,d, acido folico e B6. Dall'altra parte, si potrebbe dire che l'irrobustimento del cibo ha ridotto la serietà dei problemi nutrizionali da una prospettiva di sanità pubblica (ad es. acido folico, vitamina D, ferro) avendo positivamente contribuito a incrementare l'acido folico, ferro, e altre vitamine derivanti dai nutrienti in popolazioni di bambini ed adolescenti in Francia e Spagna.

.....

Secondo una recente ricerca in Grecia sulle abitudini alimentari dei greci, è stato rilevato un importante scostamento dai modelli di dieta mediterranea, e in particolare i greci consumano in una settimana:

- ⊙ verdure, pane e frutta - giornalmente,
- ⊙ dolci- molto spesso,
- ⊙ latte – parecchie volte
- ⊙ carne – alcune volte e
- ⊙ pesce, legumi e uova – poche volte in un mese.

Comunque, il 51,8% ha dichiarato che ha cambiato le proprie abitudini alimentari ad es. per motivi di salute (41,7%), programmi di lavoro (15,2%) ecc.

Hanno comunque mantenuto la tradizione di pranzare a casa anche se vengono saltati altri pasti.

D. L'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari

“Alimenta il mondo senza stravolgere il pianeta” è il motto del Programma Ambiente delle Nazioni Unite (UNEP) per quanto riguarda gli impatti ambientali dell'industria alimentare (Resource Kit su consumo e produzione sostenibili, 2004) Si nota che nei paesi sottosviluppati, c'è una

tendenza all'obesità, mentre il 13% della popolazione è denutrita. Questo è dovuto, sia a sbagliate strategie di mercato da parte dei paesi sviluppati, che alla sovrapproduzione di cibo a livello industriale, che porta ad un consumo eccessivo delle risorse (acqua, terreni, biodiversità).

Dall'altra parte, "ridurre di metà punto percentuale le persone che muoiono di fame" è uno degli obiettivi di sviluppo del millennio (MDGs) che l'UE vuole raggiungere entro il 2015.

In relazione alle capacità di espansione, l'agricoltura, il bestiame, l'industria e la pesca sono sfortunatamente conservati su sistemi di rotazione molto intensi. Una conseguenza evidente di questa "corsa al rendimento" è l'eccessivo sfruttamento delle risorse naturali. Scienza e tecnologia stanno lavorando insieme per sviluppare nuove tecniche e incrementare la produzione e la resa. Fertilizzanti, pesticidi, e manipolazioni genetiche si stanno trasformando nell'attrezzatura giornaliera dell'agricoltura. Il business dell'agro-alimento è un'industria vera e propria che produce, processi e mercati del 70% delle derrate alimentari, ha una grande responsabilità nella creazione di danni alimentari.

Tuttavia, in questi anni e in parallelo alla logica dell'industrializzazione le iniziative di produzione di massa del cibo sono promosse come segue:

- ⊙ Agricoltura biologica, rispettando l'equilibrio ecologico e l'autonomia dei coltivatori; questo implica l'assenza di prodotti chimici sintetici, il riciclaggio delle sostanze organiche, la rotazione del raccolto, controllo biologico dei parassiti e delle malattie.
- ⊙ La produzione zootecnica, vasta più che intensa, usa trattamenti veterinari alternativi e rispetta la protezione degli animali.
- ⊙ Rispetto e protezione delle biodiversità.
- ⊙ Rinascita delle tecniche ancestrali.
- ⊙ Sostenere un consumo sostenibile del cibo orientato ai componenti della dieta mediterranea.
- ⊙ La comunità sostiene l'agricoltura: gruppi di consumo, organizzazioni agro-culturali e le associazioni, gruppi ambientali e rappresentanti eletti lavorano mano a mano per promuovere prodotti di qualità e lo sviluppo di una agricoltura amica dell'ambiente. Tali schemi includono spesso progetti per aiutare le persone in difficoltà e per portarli nuovamente dentro la comunità.
- ⊙ Una importante iniziativa invita i coltivatori a individuare preventivamente gli ordini per la produzione, così da produrre in eccedenza rispetto alle richieste.
- ⊙ Commercio equo dei prodotti (vedi paragrafo G)
- ⊙ Implementazione del ciclo di vita dei prodotti dell'industria agroalimentare

⊙ I Paesi industrializzati hanno fatto significativi miglioramenti rispetto all'efficienza energetica e alle risorse, ma parte dei loro guadagni è stata compensata da un consumo più diffuso.

Alcuni di questi guadagni devono fare i conti con la nostra produzione di cibo.

Esso prende approssimativamente 1000l di acqua per produrre 1 Kg di frumento, oltre due volte e mezzo di tempo che per produrre 1 Kg di uova, e una metà dell'ammontare di acqua per produrre un Kg di carne;

⊙ 1,5 milioni di litri di acqua sono necessari per produrre 300.000 litri di soda.

⊙ Una persona seguendo una dieta senza carne o quantomeno con una quantità limitata previene più di 4.000 m² di alberi che vengono distrutti all'anno.

⊙ 4-6kg dei pesci sono macinati nei pasti per produrre il mangime per produrre un Kg di pesce da allevamento.

⊙ Se l'intera popolazione globale dovesse adottare una dieta sullo stile occidentale servirebbe circa il 75% in più di acqua per la produzione alimentare.

E. Le pratiche sostenibili nei processi e nella produzione di cibo

L'industria alimentare esercita una pressione notevole sulle risorse terrestri perché coinvolge processi sempre più complessi. Il consumo eccessivo dei prodotti chimici per l'agricoltura, energia e acqua, lo sviluppo nei processi di conservazione dei cibi e le fasi multiple nel processo di trasformazione degli alimenti costituiscono un serio danno per l'ambiente. Queste condizioni hanno costretto la comunità internazionale ad adottare e promuovere al summit di Rio nel 1992, il concetto di "eco design" come concetto internazionale, espressione di un approccio, solistico, conscio e proattivo, dove progettare un prodotto o un servizio, in modo da minimizzare il loro impatto sull'ambiente, significa produrre usando la quantità minima di risorse naturali possibili per generare il minor spreco possibile. L'Eco Design può essere applicato in tutte le fasi del ciclo di vita di un prodotto (LCA). La valutazione del ciclo di vita (LCA) è un processo che mette in pratica e valuta i concetti dell'eco design. LCA esamina gli inputs (estrazione dei materiali, risorse e consumo energetico) e gli outputs (emissioni in aria ed acqua, produzione di rifiuti) durante ogni fase del ciclo di vita del prodotto al fine di quantificare il suo impatto. L'LCA mira a conservare le risorse non rinnovabili, compresa l'energia, per accertarsi che ogni sforzo sia fatto per proteggere i sistemi ecologici, specialmente le aree soggette al bilanciamento critico dei rifornimenti; a sviluppare alternative per massimizzare il riciclaggio e il riutilizzo di materiali e degli scarti, applicare le

tecniche di inquinamento, prevenzione e riduzione più adatte.

Esaminando il modo di applicare i concetti ed i principi dell'eco design nel ciclo di vita dei prodotti per ridurre l'impatto ambientale durante tutte le fasi della produzione, possiamo partire da:

- ⊙ Estrazione delle materie prime: l'estrazione e i processi di estrazione delle materie prime consumano risorse naturali, usano energia e sono una fonte di inquinamento. Le pratiche sostenibili possono scegliere i materiali più appropriati, ridurre le quantità, "trasformare" gli scarti in materie prime (attraverso il riciclaggio), preferire materiali rinnovabili e prodotti che usano solo un tipo di materiale (così il suo riciclo dopo il suo uso è alto).

- ⊙ Produzione: la manifattura tende a consumare una grande quantità di energia e acqua.

Quindi di conseguenza, l'ottimizzazione dei processi di produzione, e i processi di assemblaggio facendo così in modo che i componenti possano essere facilmente separati e applicare così il riciclaggio.

- ⊙ Imballaggio: le bottiglie, le scatole, la latta, e altri tipi di imballaggi rappresentano attualmente la metà dei rifiuti domestici in eccesso nei paesi sviluppati.

La concentrazione dei prodotti, riducendo la quantità ed il volume di imballaggio, può produrre del risparmio lungo la catena, dalla produzione all'eliminazione dei rifiuti.

- ⊙ Trasporto e distribuzione: i prodotti di solito fanno migliaia di chilometri prima di essere usati. Scegliendo i luoghi di produzione a seconda della destinazione finale del prodotto, usando dei trasporti combinati, combustibili alternativi e ottimizzando i carichi possiamo minimizzare l'impatto dei trasporti.

- ⊙ Uso e eliminazione: il 25% degli alimenti universali è gettato via senza essere mangiato. In molti Paesi del Mediterraneo questa cifra è ancora più alta.. Questo ammontare necessita di essere ridotto attraverso la consapevolezza che i resti degli alimenti potrebbero essere usati

per fare il compost.

- ⊙ Recupero e riciclaggio: i prodotti logori o danneggiati possono essere difficili o facili da riciclare. I componenti multipli, le leghe e le altre combinazioni di materiali da cui sono fatti rendono lo smontaggio e l'elaborazione della procedura complessa e costosa. Sviluppare i prodotti ed i componenti riutilizzabili o riciclabili può fornire le alternative sostenibili.

In detta struttura, "gli indicatori geografici" (GIs) sono un approccio sostenibile alla produzione agroalimentare. GI è un termine usato per descrivere un agro-prodotto come risultato di un'interazione tra le caratteristiche agro-ecologiche di una regione, del suo popolo e la sua cultura. In altre parole, è un prodotto con specificità in relazione alle sue origini che lo differenzia dagli altri prodotti simili. Il valore aggiunto per i prodotti fatti secondo le pratiche tradizionali promuove l'eredità agricola del Paese e la conservazione delle tradizioni culturali e incoraggia la biodiversità. GIs promuovono significativamente i prodotti essendo un "passaporto" verificato per l'esportazione e per l'aumento del profilo di mercato dei prodotti di alta qualità, evidenziando l'immagine autentica di una regione o località definita all'origine. I GIs inoltre, proteggono il produttore dalle contraffazioni e il consumatore dalla frode. Questo perché forniscono al consumatore informazioni più dettagliate sul luogo d'origine e sulla qualità del prodotto, del processo e delle verifiche effettuate accertandosi che il prodotto sia tracciabile. Sono uno strumento per la giustizia economica attraverso la spartizione della ricchezza in modo equo, tra nord e sud, grandi imprese multinazionali e poveri coltivatori. Alcuni prodotti mediterranei basati sul metodo dei GIs sono i seguenti: olio argan dal Marocco, sfax olio di oliva e montone di Sidi Bouzid dalla Tunisia, prosciutto del Teruel e Turrón di Jijona dalla Spagna, Formaggio di feta dalla Grecia, prugne d'Agen dalla Francia, Parmigiano Reggiano e Prosciutto di Parma dall'Italia, Medjool Date dalla Giordania ecc.

F. Modelli di agricoltura sostenibili

Secondo L'UNEP (2004), "l'agricoltura sostenibile è un modo produttivo, competitivo ed efficiente di produrre i prodotti agricoli, e allo stesso tempo protegge e migliora l'ambiente naturale e gli stati socioeconomici delle comunità locali".

In altre parole, l'agricoltura è sostenibile, quando conduce a :

- ⊙ profitti per l'azienda agricola
- ⊙ miglioramenti nella qualità della vita delle famiglie agricole
- ⊙ vitalità nelle comunità di villaggi rurali e di piccole città
- ⊙ protezione e conservazione dell'ambiente e delle sue risorse e,

I CONSUMATORI POTREBBERO:

- ⊙ Preferire i circuiti di distribuzione più corti e i prodotti locali
- ⊙ Sostenere iniziative di commercio equo
- ⊙ Comprare prodotti di stagione
- ⊙ Scegliere prodotti con il minor imballaggio
- ⊙ Comprare non più di quello che serve
- ⊙ Studiare etichette e controllare le origini del prodotto.
- ⊙ Adottare una dieta salutare basata sul modello di quella mediterranea.

⊙ considerazione e prospettive future che tengano conto della saggezza del passato.

Un approccio olistico verso l'agricoltura riconosce il collegamento tra il terreno, la vegetazione, aria ed acqua ed i modi in cui esse sono si influenzano a vicenda, anche attraverso le credenze, le percezioni, le ambizioni, abilità e conoscenze dei coltivatori così come dai sistemi socio economici, politici e culturali all'interno dei quali opera l'impresa agricola. (UNESCO 2002).

In pratica un approccio olistico ed integrato in agricoltura comprende:

- A. Agricoltura biologica che rispetti l'equilibrio ecologico e l'autonomia dei coltivatori. Questo implica l'assenza di prodotti chimici sintetici, il riciclaggio delle sostanze organiche, la rotazione dei raccolti, ed il controllo biologico dei parassiti e delle malattie.
- B. Uso e controllo dei pesticidi in un modo da minimizzare i rischi economici, della salute e dell'ambiente.
- C. Portare gli animali fuori dalla stalla e mandarli al pascolo così da garantire un foraggio di alta qualità e ridurre i costi del mangime evitando l'accumulazione del concime.
- D. Metodi di conservazione del terreno come: coltivazione a nudo, ridurre o evitare se possibile, la lavorazione con macchinari pesanti e l'uso di terrazzamenti.
- E. I metodi di conservazione dell'acqua sono di grande importanza; si suggerisce l'irrigazione goccia a goccia.
- F. Piante da copertura: la crescita di piante come segale o chiodi di garofano fuori stagione dopo la raccolta della verdura o del grano fornisce benefici come il controllo dell'erbaccia, controllo dell'erosione, il miglioramento delle sostanze nutrienti e della qualità del terreno.
- G. Conservazione della diversità del paesaggio e del raccolto
- H. Gestione dei nutrienti: l'aumento nell'uso di fonti di elementi nutritivi dalla fattoria come concime e le leguminose, riducono la necessità di comprare il fertilizzante.
- I. L'agroforestazione copre una gamma di usi dell'albero nelle aziende agricole comprendendo gli alberi ripiantati con raccolti e pascolo, miglior gestione delle foreste ed uso di alberi ed arbusti lungo i flussi come strisce di riparo.
- J. Marketing: vendita diretta dei beni agricoli ai consumatori dai mercati dei produttori agricoli come i chioschi al margine della strada – l'agricoltura sostenuta sta diventando molto più partecipata.

AGRICOLTURA BIOLOGICA

L'agricoltura biologica è una forma di agricoltura che evita o esclude in gran parte l'uso di fertilizzanti sintetici e di antiparassitari, i regolatori di crescita della pianta ed additivi derivanti dall'alimentazione del be-

stia. Per quanto possibile i coltivatori biologici contano sulla rotazione del raccolto, sui residui del raccolto, sui concimi animali e sulla coltura meccanica per aumentare la produttività del suolo e dei terreni coltivati, per fornire gli elementi nutritivi, e per controllare le erbacce, gli insetti e gli altri parassiti.

L'agricoltura biologica promuove i processi naturali di forestazione, spesso per periodi di tempo molto lunghi, e' cio' che i suoi fautori descrivono come una crescita olistica della salute del suolo, è la pietra miliare dell'agricoltura biologica. Questo è un processo biologico, guidato dai microrganismi che permette la produzione naturale delle sostanze nutrienti nel terreno durante il periodo della crescita, e esplica come alimenta il suolo per alimentare la pianta. E' utilizzata una varietà di metodi, compresa la rotazione dei raccolti, il concime verde, le piante da copertura, l'applicazione del compost e il concime naturale biologico.

I coltivatori biologici inoltre, usano i fertilizzanti naturali come semi scarti alimentari e vari minerali quali il fosfato e la sabbia verde una forma naturale di carbonato di potassio. Notevoli sono anche i metodi di controllo dei parassiti. Nell'agricoltura convenzionale, un insetticida specifico può essere usato contro un insetto parassita particolare. I controlli chimici possono ridurre drasticamente le popolazioni dei parassiti nel breve termine uccidendo però o facendo morire di fame gli insetti e gli animali predatori naturali ma possono anche causare un estremo aumento della popolazione dei parassiti. L'uso ripetuto degli insetticidi, diserbanti ed altri antiparassitari, può incoraggiare la selezione naturale degli insetti, piante e organismi più resistenti.

Il controllo dei parassiti comprende i parassiti animali (inclusi gli insetti), le erbacce e le malattie.

Il controllo dei parassiti mediante sistemi naturali raccoglie l'effetto cumulativo di molte tecniche, ammettendo un livello accettabile di danni ai parassiti, o persino introducendo organismi favorevoli alla selezione attenta del raccolto e alla sua rotazione e ai controlli meccanici come la copertura dei fili. Queste tecniche generalmente forniscono vantaggi in aggiunta ai controlli dei pesticidi - protezione e miglioramento del suolo, fertilizzazione, impollinazione, conservazione dell'acqua, estensione delle stagioni etc – e questi benefici sono sia complementari che cumulativi nell'effetto globale sulla salute dell'azienda agricola. Un controllo efficace dei pesticidi biologici richiede una comprensione completa dei cicli e delle interazioni di vita del parassita.

L'AGRICOLTURA BIOLOGICA IN EGITTO

L'Egitto offre una storia di successo per quanto riguar-



«The Clean Monday meal», Vassiliou S., dipinto a olio

da l'agricoltura biologica: Il "Gruppo di Sekem". Il gruppo di Sekem è stato fondato nel 1977 in una zona del deserto di 70 ettari vicino al Cairo. E' specializzato sull'agricoltura biodinamica (agro-droghe derivate dalle piante, frutta e verdura, cotone); è un esempio di un progetto sociale ed ambientale basato sulla conoscenza (nord/sud) e sulle associazioni (investimento, certificazione, commercio equo). Oggi è una rete di aziende forti con 2000 impiegati, tra le cui attività rientrano tra l'altro agricoltura, produzione, l'arte ed i prodotti farmaceutici. Ha le proprie scuole materne, scuole, e scuole di apprendisti. Un pioniere nel produrre il cotone organico (sin dal 1990) Sekem è dietro alla fondazione dell'associazione bio-dinamica egiziana che promuove lo sviluppo dell'agricoltura organica su quasi 4000 ettari nel paese in 400 piccole e medie aziende agricole.

G. Il commercio dei prodotti equi

Il commercio equo incoraggia le persone a comprare cibi (ed altri beni) ai quali i produttori hanno dato un prezzo giusto. Un tale prezzo copre il costo della produzione, un premio sociale affinché i gruppi di produttori investano nello sviluppo della comunità o negli affari, relazioni a lungo termine e pagamenti avanzati.

Il concetto del prezzo equo si è sviluppato nelle nazioni occidentali negli ultimi 30 anni, in risposta ad un riconoscimento crescente delle disuguaglianze che esistono nei rapporti commerciali tra Paesi sviluppati e Paesi in via di sviluppo e sotto lo slancio delle ONG. L'obiettivo del commercio equo è accertarsi che i produttori ricevano un prezzo equo, un prezzo che riflette un adeguato ritorno sul loro input di abilità, lavoro e risorse e una parte del profitto totale commisurato con i loro input.

Il commercio equo riconosce che i sistemi di produzione che vengono a contatto con standard sociali specifici ed ambientali, e che quindi forniscono le circostanze migliori per i Fanner e gli operai, è probabile che abbiano costi elevati, per esempio in termini di stipendi, costi sociali e di protezione ambientale. Esso fornisce un ritorno finanziario al produttore che aiuta la copertura del costo di questi standard migliori. Inoltre mira a ristabilire l'equilibrio tra nord e sud del mondo nel lungo termine.

Le etichette del commercio equo sono assegnate alle merci importate dai paesi in via di sviluppo e che sono state prodotte secondo criteri sociali ed ambientali basati su strumenti internazionali come le convenzioni dell' ILO (Ufficio Internazionale del Lavoro) e secondo le raccomandazioni dell'Agenda 21. I test di verifica riguardano le condizioni di lavoro, controlli per prevenire che i pesticidi contaminino fiumi e acqua potabile, e la protezione degli ecosistemi naturali. I criteri appropriati sono stabiliti per ogni prodotto da organizzazioni internazionali come (FLO) Fair trade Labelling Organisation, che è anche responsabile del monitoraggio e del controllo dei produttori e dei commercianti che si adoperano per usare le etichette del commercio equo per assicurare che le condizioni siano rispettate rigorosamente.



attività

1 Alimentazione Mediterranea tipica



1.1 Il liquido prezioso: l'olio d'oliva

Gli olivi necessitano di una stagione secca per sviluppare l'olio e di un inverno freddo per entrare in riposo. L'olivo non tollera il ghiaccio, e generalmente non ha successo sopra gli 800 m. Nella parte nord del Mediterraneo gli olivi seguono la linea di costa, penetrando poco nell'entroterra eccetto che in Italia ed in Spagna. Nella penisola balcanica, l'olivo non si spinge oltre la pianura macedone, calcidica e nella Tracia del

Obbiettivi

- * Identificare gli elementi più importanti sulla morfologia e la coltivazione dell'olivo
- * Fare una ricerca sui processi di produzione dell'olio
- * Individuare i vari usi dell'olivo e dell'olio
- * Sviluppare le proprie capacità di esposizione e comunicazione
- * Apprezzare l'importanza dell'olio di oliva per la salute dell'uomo e nella cultura in generale
- * Prendere conoscenza del ruolo dell'olivo e dell'olio d'oliva dal punto di vista economico e culturale

Sud in Grecia. In Italia, l'olivo cresce anche sulle pendici delle colline degli Appennini centrali ma non supera tale altitudine, mentre non viene coltivato nell'Italia del Nord eccetto che nella zona di Venezia, in cima all'Adriatico. In Spagna raggiunge il limite sud della Cordigliera Centrale e penetra la Valle dell'Ebro. In breve, lontano dalla costa e dalle vallate dei fiumi, e nelle regioni più sopraelevate, l'olio di oliva era un articolo di importazione, e si doveva pagarlo o scambiarlo, quando questo non era rimpiazzabile con grasso animale che poteva avere una funzione simile.

Piano di attività



Recatevi in visita presso un oliveto per prendere confidenza con la pianta. Usate tutti i vostri sensi; osservate le foglie e le olive; guardate i colori e le forme; provate a annusare e gustare i frutti. Cercate le pietre nell'oliveto; osservate gli organismi viventi che le abitano. Al vostro rientro aggiungete al vostro erbario, le foglie di olivo selezionate.

Fai una ricerca sui vari tipi di olivo e di olive.



Leggi il testo qui sotto. Trova più informazioni che puoi sul tipo di clima, suolo e paesaggio. Quali sono i bisogni della pianta di olivo in termini di risorse naturali? Riunisci le informazioni sulla coltivazione di olivo e la produzione dell'olio nel tuo paese e in altri paesi del Mediterraneo. Illustra i tuoi risultati in una mappa!



Le parole presentate nella tabella qui sotto sono messe in relazione alle varie fasi della produzione dell'olio. Raccogli informazioni ed immagini sulla produzione di olio e mettile nel giusto ordine.

Normalizzazione dell'olio	Estrazione dell'olio dalle olive
Togliere le foglie	Spremitura
Lavatura	Trattamento finale
Trasporto al frantoio	Pesatura

In alternativa puoi organizzare due visite: una ad un frantoio moderno e l'altra ad un frantoio tradizionale, se ne esistono ancora nella tua zona, per scoprire quali sono le fasi di produzione dell'olio nel presente e come erano nel passato.

- 🕒 Osserva e registra gli obiettivi e gli impatti ambientali di ogni fase seguita
- 🕒 Quale è la produttività della pianta?
- 🕒 Qual è l'effetto degli oliveti sull'economia locale?
- 🕒 Qual è il tipo di olio prodotto? Quali sono le caratteristiche cioè il colore, l'odore, il gusto?

Prova a trovare gli usi e tradizioni ancora presenti in casa tua in relazione alla raccolta delle olive ed alla produzione dell'olio.



Dividetevi in piccoli gruppi e visitate i vari musei della città: quello archeologico, quello medioevale, Arte e Folklore locale, etc. Cercate gli oggetti d'arte e le immagini di alberi di olivo e sull'olio in genere. Prendete appunti e/o fate un semplice schizzo sul blocco oppure fate una foto (se all'interno del museo ve lo permettono). Qual è il periodo al quale appartengono? Qual è il periodo ed il contesto a cui appartengono? Quali sono le loro origini? C'è un oggetto simile Avete trovato nessun oggetto fra quelli antichi che puoi ritrovare anche oggi e che abbia lo stesso utilizzo? Realizzate una piccola mostra a scuola con le foto, i testi e gli schizzi che avete raccolto provando ad illustrare il ruolo dell'olivo e della produzione di olio nella vita socio economica del passato confrontata con il presente.

Vaso dell'antica Grecia con scene relative alla produzione di oli



Non si sa quando il sapone è stato prodotto per la prima volta. Comunque sappiamo che era già conosciuto prima dell'era Romana. Un materiale che assomiglia al sapone è stato trovato in un vaso di argilla durante gli scavi dell'antica Babilonia; questo prova che la produzione di sapone era già conosciuta nel 2.500 a.c. Alcune decine di anni fa, in molti paesi mediterranei, le famiglie producevano il loro olio e di conseguenza anche il sapone, ottenendolo dai residui delle olive durante l'estrazione dell'olio. Questi residui venivano bolliti con la soda o persino con la cenere! Il prodotto era lasciato a seccare e poi veniva tagliato a pezzi. Circa altri usi dell'olio per esempio nell'arte, nella medicina e nei cosmetici, etc.

Il valore nutritivo dell'olio d'oliva

L'olio di oliva contiene importanti acidi grassi (l'acido oleico e l'acido linoleico) che il corpo umano non può produrre. Questi acidi grassi sono estremamente importanti per la funzionalità della membrana delle cellule, ed indispensabili per l'accrescimento ed il funzionamento dei tessuti.

L'olio più prezioso è quello extra-vergine ottenuto dalla prima spremitura. Quando l'olio di oliva non è filtrato deve essere consumato entro tre mesi; altrimenti può essere

conservato per massimo un anno.

L'acidità non deve eccedere l'1% (questo significa che 100gr di olio contengono 1 gr di acido).

Altri oli mediterranei oltre all'olio di oliva – il caso dell'olio di argan

L'albero di argan (*Argania spinosa*) è indigena del Marocco. Vive 150-200 anni e ricopre un considerevole ruolo nell'equilibrio dell'ecosistema come dell'economia marocchina. Ogni parte dell'albero può essere usata: il legno è usato come combustibile, le foglie ed i frutti possono essere usati come foraggio e l'olio estratto dai gherigli è usato nelle preparazioni in cucina, nella medicina tradizionale e in cosmetologia. In questo modo, l'albero di argan assicura la sussistenza a qualcosa come tre milioni di persone. L'olio è il prodotto più importante dal punto di vista commerciale di questa pianta. I frutti contengono da uno a tre noccioli con un contenuto di olio superiore al 50%. L'estrazione dell'olio per la famiglia era una responsabilità attribuita tradizionalmente alla donna Berbera, che è legata a vita da una relazione di amore-odio con l'albero. La procedura è molto lunga: la polpa essiccata è separata dalle nocciole, i semi sono lievemente arrostiti, macinati e mischiati nell'acqua calda. In seguito sciogliendo il tutto, si separa l'olio che rimane a galla. Da 100 kg di semi si ottengono 1-2 kg di olio, 2 kg di una specie di burro e 25 kg di pula (lo scarto del nocciolo). Questo tipo di burro, marrone che ha il sapore del burro di arachidi, è chiamato "amlu" ed è frequentemente addolcito e mangiato a colazione. Recentemente i metodi meccanici introdotti nell'estrazione dell'olio di argan ne hanno aumentato notevolmente le percentuali estratte. Usando queste tecniche, non è più necessario mischiare l'impasto con l'acqua e l'impasto può essere pressato direttamente. Tutte le altre fasi sono rimaste invariate, e occorrono solo due ore per ottenere un litro di olio. L'olio è un conservante.

Lo sai che l'olio di sesamo era largamente usato rispetto all'olio di oliva nell'antico Egitto e nel vicino oriente?

Parla del tuo paese e/o del posto dove vivi: esistono altri tipi di olio che usate a parte quello di oliva? Se sì, in che misura e per quali scopi?

1.2 “Il pane quotidiano”

Il pane prende forma diversa a seconda della cultura o del continente in cui viene prodotto. La sua storia risale ad almeno 10.000 anni fa. Uno dei segni dell'inizio della vita stanziale, nel periodo Neolitico, è che le popolazioni hanno cominciato a piantare cereali, producendo granaglie che potevano essere stoccate e usate come cibo – nelle pappe con cereali, farinate o pani non lievitati.

Materiali

Ciotole (grandi), forno, acqua, farina, sale, zucchero, grano fresco, lievito

Piano di attività

Fare il pane con il lievito



- a. Aggiungere acqua calda (acqua o latte) in una ciotola e il lievito fresco. Aspettare circa 3-5 minuti fino a quando il lievito non si sia sciolto.
- b. Aggiungere zucchero, burro, sale, se l'impasto

Obbiettivi

- * Capire l'importanza dei cereali nella produzione agricola
- * Prendere consapevolezza del valore nutritivo del pane e della pasticceria integrali
- * Apprezzare il ruolo dei cereali e del pane nella dieta
- * Imparare a fare il pane
- * Scoprire il ruolo del pane e dei cereali nelle abitudini, costumi e tradizioni della gente

sto viene fatto con un mixer elettrico, mescolare gli elementi quando la macchina ha una velocità bassa.

Dal tipo di impasto dipenderà il prodotto finale, la pagnotta. I pani fatti con l'acqua generalmente sono croccanti, con una crosta spessa, come il pane italiano. Quelli fatti con il latte invece sono più soffici. Gli zuccheri sono il nutrimento del lievito così che fermenti, producendo anidride carbonica, la quale fa crescere il pane. A seconda della tua ricetta puoi anche usare zucchero granulato, zucchero integrale, miele o melassa. Alcuni tipi di pane non usano lo zucchero visto che ci sono già zuccheri nella farina che fanno da nutrimento per il lievito. I grassi come il burro o l'olio aggiungono sapore e rendono il pane soffice; possono anche essere eliminati in alcune ricette di pane senza compromettere il prodotto finale, per esempio il pane italiano non contiene grassi. Il sale è necessario non solo per il sapore ma anche evitare l'eccessiva lievitazione. Non tutti i pani contengono uova, ma quelli che li contengono sono generalmente molto soffici e dorati.

c. L'impasto: è una tappa molto importante per lo sviluppo del glutine. Se usi un'impastatrice o un mixer elettrico, la macchina farà l'impasto al tuo posto, lasciandola girare per almeno 5-7 minuti. Se lo fai con le tue mani, che è la maniera tradizionale di fare il pane, segui le seguenti indicazioni: Riunisci l'impasto in una ciotola. Usando le tue mani, impasta con energia piegando e ripiegando l'impasto su se stesso ripetendo quest'operazione più e più volte fino a quando l'impasto risulti soffice e elastico.

d. Metti l'impasto in una ciotola oleata. Copri la ciotola con un panno pulito da cucina e ponila in un luogo caldo e asciutto. Lascia che l'impasto cresca fino a raddoppiare. Generalmente impiega 1 – 2 ore, dipende dal tipo di pane che stai facendo.

Perché l'impasto cresce?

e. Testa l'impasto. Il tuo impasto è cresciuto al punto giusto quando puoi premervi le tue dita dolcemente e lasciare l'impronta.

f. Prendi l'impasto. Dopo che il pane ha lievitato, elimina le bolle d'aria che si possono essere formate.

g. Dai la forma che desideri alla tua pagnotta. Se hai deciso di fare il pane in cassetta rustico, dividi l'impasto nel numero di pani in cassetta che vuoi fare. Metti gli impasti dandogli la giusta forma, su carta da forno ben unta e poni il tutto nella teglia per il pane. Quando hai predisposto

le teglie con l'impasto coprire nuovamente con un panno da cucina pulito e lascia lievitare nuovamente fino a quando raddoppiano del loro volume, in un posto asciutto e caldo.

L'impasto lieviterà più velocemente ad ogni successivo reimpasto.

h. Spennella il pane con l'uovo se vuoi (Opzionale). In alcune ricette la “spennellatura” rende il pane particolare. La “spennellatura” include uova battute (o l'uovo intero, o solo il bianco o solo il tuorlo), acqua, panna o latte.

i. Riscalda il forno. Inforna il pane per il tempo specificato nella tua ricetta. Quando è cotto, toglie le teglie e falle raffreddare.



Le istruzioni per fare il pane appena descritte sono piuttosto generali. Puoi cercare naturalmente la ricetta tipica del posto in cui vivi. Chiedi ai fornai, alla gente e soprattutto agli anziani come fare il pane e raccogli le informazioni nel modo seguente:

- ◉ Qual'è l'ingrediente base del “tuo” pane?
- ◉ E' fatto solo con il grano o anche con altri cereali (es.:

orzo, mais, segale)?

- ◉ Il tuo pane contiene lievito?
 - ◉ Quali altri ingredienti usi? Per cosa?
 - ◉ Segui le stesse fasi di preparazione? altrimenti, quali fasi sono differenti e fanno una descrizione.
 - ◉ Quali sono le caratteristiche peculiari del tuo pane locale? Per esempio il gusto, l'odore, la consistenza.
 - ◉ Qual è la caratteristica della tuo pane locale? La tua famiglia fa il pane?
 - ◉ Dove vivi ci sono forni che producono pane tradizionale?
 - ◉ Ricerca abitudini, proverbi e tradizioni della tua città in relazione a come viene fatto il pane.
- Confronta il pane di produzione industriale con quello artigianale
- ◉ Ci sono additivi che non vengono immessi nel pane tradizionale?
 - ◉ Che tipo di additivi? Ricerca le finalità per l'utilizzo di tali additivi.



Pane tradizionale prodotto con un particolare strumento chiamato “saj”; il pane prodotto è chiamato “markoul” in Libano.

⊙ Qual'è l'impatto potenziale degli additivi del pane sulla salute?

Dai uno sguardo alla tabella. I cereali sono una buona risorsa di molte sostanze nutritive vitali inclusi i carboidrati, le proteine, le vitamine di tipo B: tiamina e niacina e vitamina E; contengono un'adeguata quantità di calcio e ferro e sono una buona fonte di fibre. Le vitamine del gruppo B e le fibre sono contenute soprattutto nell'involucro dei

1 fetta di... contiene ...	Pane bianco	Pane integrale
Energia (cal)	81	73
Proteine (g/100cal)	3	4
Carboidrati (g/100cal)	15	13
Amido (g)	13	10
Fibre (g)	0.8	2.4

cereali. Il grano integrale fornisce per 100 gr : 36mg di calcio (72-90% del fabbisogno di un uomo con un'attività moderata) e 4mg di ferro.

- ⊙ Con quale frequenza consumi cereali?
- ⊙ Che tipo di cereali?
- ⊙ Preferisci i prodotti di grano integrale o i prodotti raffinati?

⊙ Conosci le differenze fra il pane bianco ed il pane integrale o fatto con altri cereali in termini di valore nutrizionale e calorico?

⊙ Consideri i cereali come elementi importanti della tua dieta ? Perché?

In alcuni stati, il pane ed i cereali rappresentano il 50% della dieta quotidiana di un individuo. Grano, riso e mais e patate nutrono l'80% della popolazione.

Cereale	Origine
Riso	Sud Est asiatico
Grano	Asia minore e Medio Oriente
Mais	Nord America, Messico e Guatemala
Segale	Turchia orientale
Orzo	Medio Oriente

Per tutte le persone del Mediterraneo il pane ricopre un ruolo privilegiato: è sinonimo di benessere, infatti la povertà viene descritta dicendo " non hanno pane da mangiare" in diverse culture del Mediterraneo. Il pane è strettamente legato alle manifestazioni tipiche e sociali delle tradizioni greche e specialmente di alcune ricorrenze come matrimoni e funerali, per i quali vengono preparati pani tradizionali che variano da regione a regione.



Galanis, incisione su legno (1938)

1.3 La carne nella dieta

Materiali

carta e taccuino, penne

Piano di attività



Gli allevamenti possono essere identificati come la maggiore attività economica dei paesi mediterranei. Ci sono due tipi di allevamenti: quelli all'aria aperta con pascoli per pecore, capre e maiali, pollame e vacche in vari tipi di fattorie e quelli all'interno delle stalle (stabulazione fissa).

Trova le informazioni sugli allevamenti nel tuo paese e/o nella tua città:

- ⊙ Gli allevamenti prevalenti
- ⊙ I principali prodotti derivati dagli animali: carne, prodotti caseari, pellame e lana, etc.
- ⊙ Quali di questi prodotti di carne sono esportati e quali sono importati
- ⊙ Quanto è forte l'impatto delle attività degli allevamenti sull'ambiente?
- ⊙ L'area in cui abitate soffre di problemi legati all'eccessivo pascolo di bestiame?

Presenta le informazioni che hai raccolto in una mappa concettuale.



Cerca anche le informazioni riguardanti lo stato legale concernente i processi di caccia nel vostro paese.

- ⊙ Esistono provvedimenti particolari per la protezione di alcune specie minacciate di estinzione?
- ⊙ Ci sono cacciatori nella tua zona? Se sì, quali specie sono cacciabili e in quale periodo?
- ⊙ Ci sono restrizioni?
- ⊙ Siete a conoscenza di episodi di caccia illegali che siano avvenuti nella vostra area?
- ⊙ Qual'è l'impatto della caccia illegale ovvero il bracconaggio?

Presenta la tua ricerca in un cartellone.

O b b i e t t i v i

- * Prendere consapevolezza del ruolo degli allevamenti animali nell'economia
- * Scoprire i legami fra un particolare cibo (carne) e l'etica delle persone
- * Prendere consapevolezza delle specie minacciate di estinzione per la caccia illegale
- * Prendere confidenza nella raccolta, interpretazione e presentazione delle informazioni
- * Apprezzare la natura attraverso gli allevamenti come un'ulteriore risorsa di cibo per l'umanità

Prova a sensibilizzare la popolazione locale sulle problematiche del bracconaggio organizzando un evento speciale nella tua scuola, invitando: ecologisti, veterinari, biologi, cacciatori operatori turistici, cittadini dell'area, etc.



Fai una ricerca sull'importanza della carne nelle diete della popolazione del Mediterraneo.



Galanis, incisione su legno (1938)



Allevamenti nelle aree montane della Turchia Orientale

Se ti va, potresti lavorare su un particolare paese o una sub-regione del Mediterraneo. Approfondisci le seguenti domande:

- ⊙ Che tipo di carne viene consumata?
- ⊙ In quali occasioni?
- ⊙ Ci sono pasti tradizionali a base di carne legati a occasioni ed eventi sociali o religiosi?
- ⊙ Ci sono tipi di carne vietate da mangiare? Quali?
- ⊙ Quali sono le abitudini alimentari concernenti l'utilizzo della carne nel tuo paese o nel posto dove vivi? Che importanza ha la carne nella dieta mediterranea? Che tipo di carne è maggiormente utilizzata? Vai indietro nel tempo per trovare le origini delle abitudini alimentari riguardanti la carne.

Sebbene nel Medio Oriente e nel mondo arabo il consumo del maiale sia strettamente vietato – e questo può avere anche origine nello sforzo di ridurre i rischi

sanitari in relazione a tale cibo ed in particolare, per le bestie allevate in condizioni di scarsi controlli – nei paesi cristiani della regione l'utilizzo di tale carne è piuttosto diffuso. Infatti, in molti paesi il tipico menu invernale (incluso quello di Natale) è a base di maiale. Questa tradizione attraverso il Medio Evo, il Rinascimento, arriva fino ai giorni nostri. Lorna Saas nel suo libro "Pranzi di Natale" indica che quest'abitudine alimentare risale al periodo romano.

"Foie gras", una delle delicatessen francesi più conosciute, che è in pratica fegato di oca, ha una storia che risale a circa 4500 anni fa, agli antichi egiziani, greci e romani.

1.4 La carne dei poveri: I legume

I FAGIOLI CHE SALVARONO IL MONDO

Secondo lo scrittore e semiologo Umberto Eco "senza legumi l'Europa non avrebbe superato il buio Medioevo". Eco sostiene che il Medioevo (V – XIV d.c.) fu veramente un periodo oscuro ma non solo per la violazione dei diritti umani, le esecuzioni pubbliche ed i pregiudizi, visto che tali situazioni perdurarono fino al XVIII sec. d.c. Durante il "periodo buio" la popolazione europea dovette affrontare la morte quotidianamente: invasioni barbariche distruttive e frequenti, carestie e epidemie. La popolazione europea era veramente debole e diminuì in quel periodo fino a 14-17 milioni. Ma, fra l'XI e il XIII sec. d.c. la situazione cambiò; il sistema della rotazione triennale delle coltivazioni dei legumi cominciò ad essere applicata sistematicamente, rendendo il suolo più fertile; la riforma politica di Carlo Magno favorì i contadini; l'aratro cominciò ad essere usato diffusamente in tutta Europa. Tutto questo, secondo Eco, promosse l'utilizzo dei legumi. Il consumo di fagioli, lenticchie e ceci, che sono ricchi di proteine, rafforzò la salute delle popolazioni nelle aree rurali; le genti risultarono quindi essere più forti e sane grazie alla diffusione della coltivazione dei legumi in tutta Europa.

Materiali

vaso, cartone, tessuto, carta, semi di legumi a crescita media ed acqua

Piano di Attività



- ⊙ Quante volte mangi i legumi?
- ⊙ Di che tipo?
- ⊙ E' un cibo comune nella tua società locale?
- ⊙ Chiedi ai più anziani se preferivano la dieta

che avevano un tempo rispetto a quella di oggi. Chiedigli se ci sono differenze. Prova a spiegare

- ⊙ Qual'è la ricetta più comune realizzata con i legumi o un piatto a base di legume nella tua famiglia?

- ⊙ E' un'antica ricetta o un piatto tradizionale del luogo dove abiti?

- ⊙ Trova il valore nutrizionale di tale piatto (proteine, vitamine, calorie, etc).

Prepara un piccolo poster sulla tua ricetta a base di legumi, includendovi foto, informazioni sul valore nutrizionale, la modalità di preparazione, notizie storiche e sulle tradizioni legate a questo piatto, etc. Presentalo alla tua classe.

Puoi anche lavorare in gruppo (3-4 studenti) nel caso abbiate scelto una ricetta comune.

O b b i e t t i v i

- * Essere coscienti del valore nutrizionale dei legumi
- * Osservare e sperimentare con i semi che crescono
- * Apprezzare la natura come la maggiore fonte di approvvigionamento per gli uomini
- * Esercitarsi nella raccolta, nell'analisi e nella sintesi delle informazioni



Hai mai provato a piantare i legumi? Segui le istruzioni che seguono per aiutarti ad osservare il processo di germinazione – la crescita della pianta – e per testare alcuni fattori che li riguardano.

Riempi una brocca di cotone e sistemaci qualche seme di fagiolo (o lenticchia) fra il cotone e il lato della brocca. Copri la brocca con un cartone con una finestra per vedere dentro per monitorare la germinazione del seme. Tieni umido il cotone



1. Piazza questa brocca in un angolo (vedi la figura). Monitorizza la crescita delle radici. Osserva la crescita della pianta.



2. Copri stavolta la brocca con un cartone grande abbastanza per lasciare solo una fessura da una parte. Assicurati che le giunture della scatola siano sigillate e che la sola sorgente di luce venga dalla fessura. Monitora la crescita delle radici. Osserva la crescita della pianta.

All'inizio verrà utilizzata l'energia immagazzinata dentro il seme stesso. La luce è necessaria per la fotosintesi dopo la germinazione.

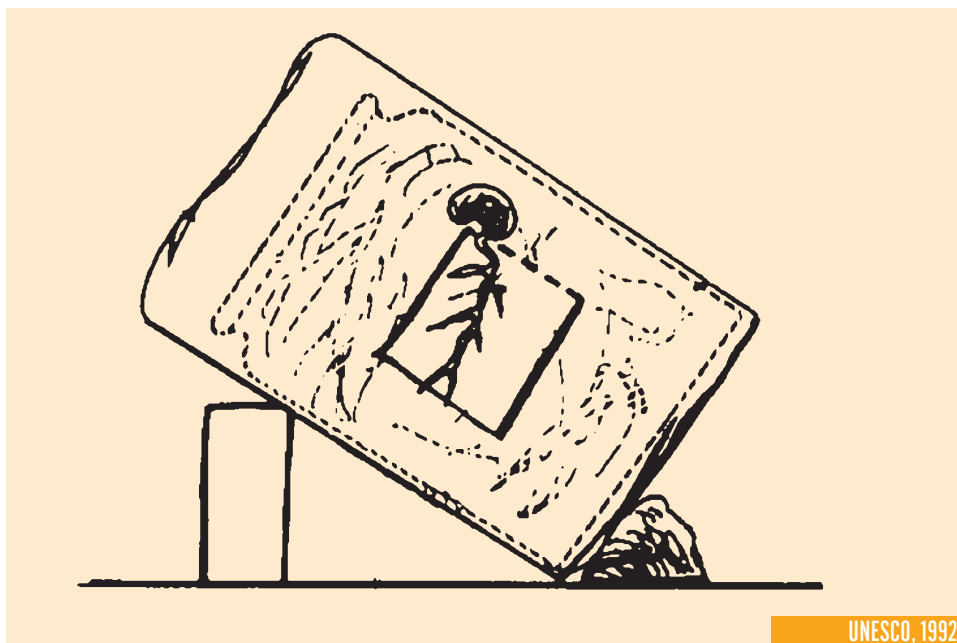


3. Aggiungi i semi nella brocca e lasciali crescere. Abbi cura di non coprirli di acqua in quanto non vi è drenaggio. Osserva ancora la crescita.

Confronta le misure delle piantine nei tre casi

Cosa hai potuto osservare?

Quali sono stati i fattori che hanno influenzato la crescita delle piante nei tre casi?



UNESCO, 1992

I ceci nell'antica Roma, erano altamente considerate tanto che un leader (Cicerone) era orgoglioso di affermare che il nome della sua famiglia derivasse dal termine latino : Cicer arietinum.

I ceci, che crescono su di una pianta originaria del Medio Oriente, sono popolari in tutta l'India, Nord Africa, Spagna e il Sud della Francia. Sono eccellenti fonti di acido folico, Vitamina B6 e Vitamina C, Zinco e fibre. I ceci cotti e la pasta di sesamo costituiscono il banchetto popolare in Medio Oriente.

QUALCHE LEGUME MOLTO CONOSCIUTO...

I fagioli sono una fonte di niacina, tiamina, riboflavina, vitamina B6 ed altri fattori nutritivi. Sono ricchi anche in carboidrati e fibra. Tutti questi elementi sono necessari per la normale crescita e per l'accrescimento dei tessuti del corpo. I fagioli sono ricchi di potassio necessario per il normale funzionamento dei nervi e dei muscoli. Infatti, 100 g di fagioli contengono più calcio e ferro ogni 90g che un etto di carne cotta. Inoltre non contengono colesterolo e sicuramente meno calorie.

Le lenticchie hanno un alto valore nutritivo secondo solo alla soia nel contenuto di proteine. Anche da sole producono ottime zuppe e possono essere usate per fare delle polpette vegetariane. Le lenticchie germogliano in due giorni, ed essendo friabili e dolci, possono essere un grande contributo alle insalate.



1.5 Fresco e meglio

FRUTTA E VERDURA NELLA DIETA QUOTIDIANA

Frutta e verdure forniscono carboidrati e un importante apporto di vitamine, soprattutto A e C, che proteggono la salute umana, dando un aiuto contro le malattie e per la guarigione.

Frutta con colori come l'arancio, il giallo ed il verde acceso sono ricchi di vitamina A e gli agrumi, le fragole, I kiwi e molte verdure – pomodori, cipolle, peperoni, spinaci, broccoli, cavoli, etc. sono ricchi in vitamina C; sebbene la vitamina C sia molto sensibile alla temperatura e può essere resainativa durante la cottura e I processi industriali del cibo.

Inoltre, frutta e verdura forniscono potassio, hanno un basso contenuto di grassi e sodio, e certamente, contengono importanti quantità di fibra. La fibra aiuta la digestione. Il cibo contenente fibra è di solito a basso apporto calorico. Solo il cibo che proviene dalle piante contiene fibra. Altre piante commestibili che forniscono fibra sono cereali integrali, fagioli secchi, ceci secchi, frutta secca e semi. Frutta e verdure sono chiaramente una parte importante di una dieta ottimale. Comunque, nessun singolo frutto o verdure può fornire tutti I nutrienti e gli elementi di cui necessitiamo per essere in salute: la chiave di una buona alimentazione risiede nella varietà e nella combinazione di diversi tipi di frutta e verdure con gli altri cibi, per ottenere una dieta bilanciata.

Materiali

cartoline, stringhe, penne, colori, carta

Piano di Attività



Le parole "frutta" e "verdura" hanno significati diversi in "cucina", nella vita quotidiana di quelli che hanno in biologia. In biologia, "frutta" significa un' "ovario fertilizzato", semi

O b b i e t t i v i

- * Spiegare il valore nutrizionale della frutta e della verdure
- * Sensibilizzare circa I processi basici all'interno della fotosintesi
- * Esplorare i diversi significati che la stessa parola pu avere nel linguaggio scientifico e quotidiano
- * Sviluppare l'espressione del corpo
- * Adottare abitudini positive per includere frutta e verdure nella dieta quotidiana

che risiedono all'interno del frutto e "verdure" significa ogni altra parte della pianta usata per il cibo. Secondo queste definizioni, dai uno sguardo alla seguente tabella, inclusi le varie verdure, frutta e semi, e controlla a quale categoria appartengono. Scrivi sotto anche la parte della pianta dalla quale derivano.



Trova delle ricette per insalate tradizionali usando verdure e frutta stagionale, fresca e locale. Prepara la tua insalata e portala in classe. Organizza una competizione e vota per l'insalata più buona. Usa tutti I tuoi sensi per scegliere la migliore considerando il sapore, il colore, il gusto, la consistenza ed il tatto.



Oggigiorno ci sono frequenti dubbi sui residui dei pesticidi e dei fertilizzanti nelle verdure e nella frutta. Nel cibi di origine vegetale che sono intensamente fertilizzati e medicati con i pesticidi o coltivati in area inquinate, vicino a strade altamente frequentate o vicino a centri industriali, vi possono essere trovate diverse sostanze:

- ⊙ Livelli eccessivi di fertilizzanti e pesticidi che non si possono decomporre

	parte della pianta	Classificazione scientifica			Classificazione della "cucina"		
		verdura	frutta	seme	verdura	frutta	seme
Pomodoro							
Cetriolo							
Patata							
Cipolla							
Susina							
Mela							
Carota							
Melone							
Noce di cocco							
Noccioline							
Cereali							
Cavolfiore							

- ⊙ Vari conservanti chimici
- ⊙ Metalli pesanti, che possono essere stati assorbiti dalle piante attraverso il terreno

Per le ricerche sulle sostanze chimiche usate in agricoltura (agrochimica) e test per monitorare la loro presenza nelle piante e nella frutta come la relativa legislazione, potete rivolgervi alle autorità locali, laboratori di stato, associazioni di consumatori, sindacati dei produttori, degli agricoltori.

Il gioco della fotosintesi*



La fotosintesi è uno dei più importanti processi naturali. E' una reazione azionata dal sole che induce le foglie delle piante o altre parti verdi delle piante a produrre cibo (sostanza organica – carboidrati) combinando semplice materiale inorganico con l'anidride carbonica (CO_2) e l'acqua. Si tratta di un delicato e complesso processo biochimico. La fotosintesi è la base della vita della pianta in quanto le piante stesse con questo procedimento creano il "carburante" (carboidrati) e gli oli necessari alla loro sopravvivenza. Le piante assor-

bono CO_2 e producono O_2 contribuendo in modo essenziale al bilanciamento della composizione dell'atmosfera.

A. Preparazione

- ⊙ Preparate le cartoline per ogni membro del gruppo. Scrivete sulla metà delle cartoline "anidride carbonica" o usate la sigla chimica (CO_2) nel caso in cui agli studenti questa sia familiare. Sull'altra metà delle cartoline scrivete "acqua" o usate ancora la sigla chimica (H_2O).
- ⊙ Fate delle targhette verdi, abbastanza grandi, per due persone e per gettarle per terra – per rappresentare la clorofilla della foglia.
- ⊙ Abbuaiate la stanza. Piazzate in un angolo una luce per esempio una lampada che rappresenterà il sole.
- ⊙ Attaccate dei pezzi di stringhe alle targhette legandole affinché resistano a lungo.

B. Lo scenario e il campo d'azione

La stanza diventa l'interno della foglia, una piccola "industria alimentare". Quando il sole entra (quando si accen-

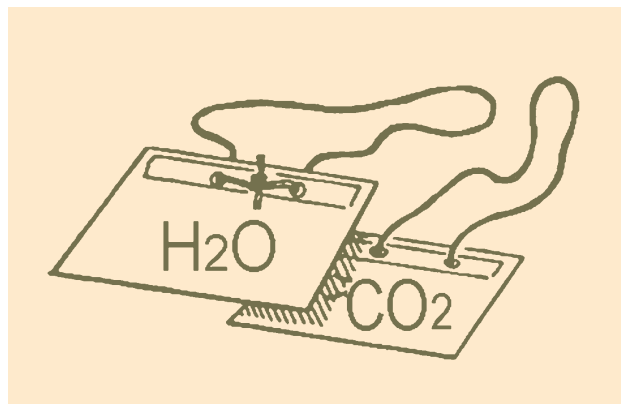
* Adattato d' UNESCO-UNEP, IEEP No 21 (1992).

de la luce) la fotosintesi ha inizio. A questo punto "l'industria" è capace di combinare l'acqua e l'anidride carbonica per formare lo zucchero ("alimenti") e l'ossigeno. Se scegli un punto della foglia, un angolo della stanza, per indicare l'"uscita" da dove le molecole di zucchero escono. Quest'angolo rappresenta l'angolo del floema. Il floema è

clorofilla.

⊙ Quando le molecole di zucchero sono formate, queste possono andare all'uscita nell'angolo del floema.

⊙ E' buio quindi, ... l'insegnante accende le luci! La fotosintesi inizia! L'insegnante continua ad accendere e spegnere le luci.



il sistema di tubi del tessuto della pianta che aiuta a distribuire il cibo al resto delle parti delle piante.

C. Gioco – Istruzioni per gli studenti

- ⊙ Entrate nella stanza e prendete una cartolina. Guardate che cosa siete: "acqua" o "anidride carbonica"
- ⊙ Trovate un compagno di gioco. Ricordate CO_2 necessita di H_2O e viceversa.
- ⊙ Ogni coppia ha una cartolina verde che disattiva la reazione.
- ⊙ Regola: solo una coppia può avere una cartolina verde

D. Giocando più ruoli

Potete fare delle cartoline in cui il retro della CO_2 sarà "zucchero" e l'etichetta dell'acqua (H_2O) avrà sul suo retro "ossigeno". L'ossigeno sarà presente in un angolo della stanza. Le cartoline con su scritto ossigeno, possono essere barattate con le cartoline "caterpillar" e "pesticide". Le cartoline "zucchero" e pesticide sono tenute nascoste dai caterpillar. Quando la luce si accende, I caterpillar prendono energia mangiando le cartoline di zucchero. Se, un caterpillar ha preso due cartoline con su scritto "pesticide", muore!

Lo sapete che I pomodori sono originari delle Ande, del Sud America, ma che sono state coltivate per la prima volta dagli Aztechi in Messico? Sono stati introdotti in Spagna prima del 1550, ma in un primo momento sono stati usati come piante ornamentali, brillanti e bellissime, nei giardini. Gli Europei ed I Mediterranei hanno impiegato molto tempo per capire che I pomodori erano buoni da mangiare. La prima ricetta per usare I pomodori in cucina è apparsa in Italia nel 1692.



Galanis, incisione su legno (1938)

1.6 Dolce come il miele!

Le api hanno un ruolo importante in agricoltura* se consideriamo la produzione di miele, della cera d'api, come l'impollinazione delle piante coltivate. Anche l'ecosistema beneficia delle api, in quanto queste contribuiscono alla riproduzione di un grande numero di piante e aggiungono ricchezza alla biodiversità naturale attraverso l'impollinazione, essendo parte indispensabile del ciclo naturale. Una colonia di api, produce di norma circa 7-45 kg. Il miele è composto principalmente di zucchero e polline ed è ricco di grassi e proteine così come di vitamine ed enzimi. A parte il miele, le api producono anche il propolis, un tipo di colla naturale, una massa solubile e resinosa che è usata come antibiotico naturale. Il propolis può essere usato come disinfettante naturale nel trattamento di ferite superficiali, scottature, punture di insetto, contusioni, etc.

Obbiettivi

- * Prendere coscienza dell'importanza del ruolo degli alveari nell'ecosistema naturale e nell'economia (locale).
- * Capire come funzionano "le società" degli alveari
- * Sviluppare le capacità di confronto e critica di pensiero

Materiali

Carta e penna

LA SOCIETÀ DELL'ALVEARE

Ci sono tre tipi di api che vivono insieme nell'alveare:

⊙ La regina: l'obiettivo della sua vita è quello di fare le uova - è la femmina principale ogni alveare ha solo una regina il periodo fertile è Febbraio - Marzo Vive solo per 5-6 anni quando l'alveare è troppo affollato- la regina lascia l'alveare - portandosi dietro la metà della popolazione dell'alveare - guidandolo verso un nuovo habitat una nuova regina prende allora posto sul "trono" nel vecchio alveare - e viene allevata dalle api operaie allo stesso modo della prima regina.

⊙ Le api operaie: sono femmine sterili passano tutta la loro vita a lavorare senza fermarsi producono miele come risorsa alimentare principale per l'inverno escono dall'alveare per raccogliere il nettare e i pollini dai fiori circa 40.000 operaie vivono in un grande alveare. La vita media di un'ape operaia è di circa sei mesi; quando un'ape muore nell'alveare è considerata come un altro corpo alieno; la trascinano all'uscita e la gettano via a una certa distanza dall'alveare.

⊙ Il fuco: sono i maschi, ci sono da centinaia a migliaia di fuchi che vivono in un alveare non lavorano il loro scopo è quello di fecondare la regina. Dopo l'inseminazione della regina questi vengono uccisi dalle api perché non servono più a nulla e consumerebbero solo il miele previsto per il sostentamento dell'alveare.

Piano di attività



Le api sono famose per la loro organizzazione, pulizia, coraggio e per l'incredibile attività che le contraddistingue. Leggi, dividendovi in piccoli gruppi, il testo sulla struttura sociale dell'alveare. Discuti nel tuo gruppo sul ruolo di ogni tipo di ape nella società dell'alveare.

⊙ Cosa direbbero una regina, un'ape operaia o un fuco se potessero parlare?

⊙ Sarebbero felici o soddisfatte? Perché?

⊙ Ti vengono in mente gruppi sociali della società locale che potrebbero avere comportamento simili ai gruppi sociali dell'alveare? In che modo?



Allevatore tradizionale di api della campagna croata



Lo zucchero un tempo era un alimento raro e di valore, e il miele era il dolcificante più dolce utilizzato quotidianamente nel Mediterraneo fino al 18° sec. d.c. Poi il prezzo dello zucchero cadde. Ma il miele è ancora usato in molti tipi di dolci e altri alimenti, specialmente nella cucina mediterranea.

E nella cucina della tua città? Il miele è usato? Trova le ricette tradizionali locali che contengano il miele come un ingrediente di base o un dolcificante?

🔗 La tua regione produce qualche tipo di miele o altri prodotti derivanti dalle api? E' importante per l'economia locale? In che modo? Supporta le tue risposte con dati statistici, grafici, relazioni, articoli di giornale, etc.

Lo sai che l'ape è l'unico insetto che ha trovato posto sugli scudi araldici delle famiglie nobili? Napoleone Bonaparte ha conferito a questo insetto ancora più importanza includendo le api tra i suoi oggetti (bandiere, armi, ferma mantelli, etc.).

* Le api e insetti simili contribuiscono a 1/3 della produzione agricola degli Stati Uniti, il valore dei prodotti raccolti risultanti dall'impollinazione è superiore a 140 tonnellate e più grande del totale che gli stessi allevatori di api ricevono dalla vendita di miele e cera. I dati provenienti dal Canada e dall'Europa sono simili.

1.7 Tutto il sale della Terra

Materiale

Bicchieri, acqua, fornello, carta e penna

Obbiettivi

- * Analizzare il valore biologico, economico e culturale del sale
- * Sviluppare le capacità di trovare, elaborare e esporre le informazioni
- * Esercitarsi in gruppi di lavoro
- * Esercitarsi a fare semplici esperimenti
- * Adottare un comportamento positivo rispetto alla conservazione delle saline nel Mediterraneo

Piano delle Attività



Puoi pensare ad un modo analogo di produrre il sale come avviene nelle saline? Se non ci riesci, l'esperimento che segue ti potrebbe aiutare. Riempi per metà un bicchiere con l'acqua e lascialo al sole. Attendi fino a quando l'acqua è evaporata. In alternativa puoi riscaldare il bicchiere con il fornello per accelerare il processo. Dopo che l'acqua è evaporata cosa puoi osservare sul fondo e/o sulle pareti interne del bicchiere?



Dividetevi in Quattro gruppi. Ad ogni gruppo saranno date delle cartoline: gialla, arancione, verde e rosa. Leggete il testo e discutete sulle domande poste. Potresti preparare le risposte del tuo gruppo e presentarle agli altri. Tutti i gruppi dovrebbero lavorare rispondendo a turno alle domande delle cartoline.

Alla fine, i gruppi dovrebbero confrontare le loro conclusioni, catalogarle per preparare un poster comune che mostri l'importanza del sale vista da varie prospettive. Se preferisci, puoi focalizzare la tua attenzione su di un'area geografica particolare.

IL SALE NELLA STORIA

Il sale è sempre stato necessario agli essere umani fin dai periodi più lontani. I metodi usati per raccogliere il sale sono stati illustrati artisticamente dagli Egiziani fin dal 1450 a.c. I Greci antichi consideravano barbari le popolazioni che non lo usavano.

I Romani, seguendo l'esempio degli Egiziani, hanno sviluppato le saline in molte parti del loro impero lungo le coste del Mediterraneo. Una delle strade romane in Italia, fu chiamata Via Salaria appunto "la via del Sale", perché serviva per portare il sale dalle saline alle popolazioni che vivevano nell'Italia centrale lontane dal mare.

I soldati romani erano pagati in parte con la farina per fare il pane ed in parte in denaro cosicché loro potessero comprare il sale ed altre cibarie. Il denaro era chiamato salario "per il sale" (un'altra teoria è che i soldati un tempo erano pagati con il sale). Questa parola appare nel linguaggio moderno – Francese, salaire, Italiano, salario ed in altre lingue – ma oggi significa semplicemente "remunerazione per il lavoro effettuato" e le persone hanno dimenticato la connessione storica con il sale.

Gli Ottomani raccoglievano le "tasse del sale" dai produttori di sale.

I Veneziani usavano punire in maniera esemplare il "contrabbando" del sale.

Domande

a. Pensi che il sale sia stato importante nelle attività umane del passato? Motiva la tua risposta

b. In che modo l'importanza del sale nel linguaggio e nella storia del tuo paese è simile e/o diversa alle informazioni presentate nel testo? Una piccola ricerca sulla storia del sale nel tuo paese potrebbe aiutarti a rispondere a questa domanda.

c. Ci sono frasi caratteristiche, proverbi, modi di dire, nella tua lingua che tengono presente il sale?

SALE E LINGUAGGIO

Il sale è stato un elemento molto importante nella vita degli esseri umani ed il soggetto di molte storie, miti, leggende e favole.

Alcune culture attribuiscono poteri magici al sale. Il sale quindi penetra la nostra cultura e ci sono molti modi di dire e proverbi che lo vedono protagonista. La parola "sale" in arabo (milh), in francese (sel) e in albanese (kripe) significa anche "humor, intelligenza, arguzia" perché queste qualità aggiungono il sapore alla conversazione – iniziano con la sillaba SA o SAL – alcune parole che descrivono prodotti che lo contengono e lo rendono saporito. Le salsicce sono fatte con la carne salata, le salse sono insaporite con il sale, le insalate sono condite con il sale. La parola sale è molto simile in molte lingue del mediterraneo. E' una parola importante nel vocabolario ed aiuta a dimostrare le relazioni fra questi stessi linguaggi.

Le parole sare (rumeno), sale (italiano), sel, (francese), sal (portoghese e spagnolo) vengono tutte dal latino SAL. Questa parola latina, il greco "ales", il croato "so", e il bulgaro "sol", derivano tutte da una parola preistorica della lingua indo-europea, parlata circa 5.000 anni fa (la parola era probabilmente Sali).

La "s" iniziale è sparita dal greco, e la "l" è sparita dal croato, ma tutte queste parole hanno la stessa origine. Inoltre, lungo le coste del Mediterraneo, l'arabo milh e l'ebraico melach sono tra di loro correlati: derivano ambedue da una parola nel linguaggio semitico preistorico.

Offrire pane e sale agli ospiti, in molte culture è una tradizione. Il sale ha giocato un ruolo vitale nei riti religiosi di molte culture. Ci sono oltre 30 riferimenti al sale nella Bibbia ed anche il Talmud ebraico ne contiene.

Domande

- Secondo te, perché e come il sale ha avuto un importante impatto sulla lingua e sulla cultura?
- Ci sono usi e costumi o altri elementi culturali del tuo paese o della tua città legati al sale? In che modo tali usi sono uguali e/o diversi da quelli presentati nel testo?
- Quale pensi possa essere il simbolismo del sale nella religione?

LE SALINE NEL MEDITERRANEO

L'estrazione del sale è stata fin dai tempi più remoti un'importante attività economica delle città costiere del Mediterraneo. Fin dai tempi più antichi, centinaia di saline (salinas) sono state operative lungo la costa del Mar Mediterraneo. Considerando quelle più recenti sono ancora rintracciabili circa 170 saline, 90 delle quali sono ancora funzionanti, mentre le altre sono state trasformate o non sono più attive. Il 77% di quelle attive sono localizzate lungo la costa del Nord Europa, il resto in Turchia, Tunisia, Algeria, Libano, Israele, Egitto e Marocco, ma anche in Italia. La maggioranza di queste sono localizzate lungo la costa e sono fatte dall'uomo.

I metodi per fare il sale si basano sulla successiva evaporazione dell'acqua dai bacini; le basi di questa tecnica resta la stessa fino ai giorni nostri. Le metodologie di fare il sale si adattano alle particolari condizioni locali per esempio la geologia, il clima, etc., e si presentano quindi in maniera differenziata a seconda del paese e del luogo. A parte il paesaggio naturale, il paesaggio della salina implica anche un particolare aspetto architettonico dell'area che include le attrezzature utilizzate. Le saline sono tra le attività produttive ed economiche che non inquinano.

La loro importanza era molto più pronunciata nel passato quando il sale ricopriva un ruolo importante nella società, vitale nella conservazione del cibo. In quel periodo, coloro che controllavano la produzione del sale ed il suo commercio avevano anche potere politico. Il valore gastronomico del sale è evidente nella cucina mediterranea e il suo significato simbolico è grande in termini di comportamento umano: proverbi, abitudini, usanze, superstizioni, etc. nella religione, nella mitologia, nella letteratura e nelle tradizioni.

Inoltre, le saline sono delle aree umide importanti, che presentano un ecosistema con specie che tollerano un'inusuale salinità: organismi unicellulari, alcuni dei quali interferiscono con la qualità del sale (Aphanotheca, Dunaliella salina, Halobacterium) e la presenza di una flora alofita, acquatica e terrestre che viene impollinata da specie particolari di vespe. Ci sono anche diversi invertebrati e alcuni pesci che tollerano la salinità dell'acqua. Inoltre sono aree importanti per il rifocillamento di alcuni uccelli acquatici – spesso in numerose colonie – durante lo svernamento o le loro soste transcontinentali.

Comunque, oggi, le saline devono affrontare molte pressioni e minacce dovute alla conversione da una manifattura artigianale a quella meccanizzata che porta ad un'intensa produzione di sale. Tali procedimenti portano il sale a diminuire il suo valore e la sua importanza in termini biologici. Molte saline sono state abbandonate o riconvertite per altri usi, come porti o aeroporti, industrie ittiche di acquicoltura, zone di interesse industriale, urbano e turistico dovuto alla grande domanda. Tutto ciò ha un grande impatto sul ruolo della salina dal punto di vista culturale e della coesistenza della produzione so-

LE STRADE DEL SALE

Il sale è stato usato come denaro in vari periodi e posti della terra, ed è stato anche la causa di guerre. Esistono testimonianze storiche dell'importanza del sale nel commercio in epoca medioevale e anche prima in alcuni luoghi del Sahara e del Nepal, dando così anche un aiuto a capire come era organizzato il commercio qualche secolo fa.

I documenti e le testimonianze storiche dell'Europa Medioevale ripercorrono i metodi e le concessioni relative all'estrazione del sale, la Repubblica di Venezia fiorì dal punto di vista economico attraverso il monopolio del sale. L'estrazione del sale fu importante nelle regioni adriatiche e balcaniche e Tuzla (Bosnia-Herzegovina) fu chiamata così da "tuz": che significa sale in turco. I grandi progetti di Filippo II di Spagna non furono portati a termine per il blocco degli olandesi dei lavoratori iberici nelle saline che portò la Spagna alla bancarotta. La Francia è sempre stata una dei maggiori produttori di sale sulle sue coste atlantiche e lungo le coste del Mediterraneo dove esiste una "strada del sale". Quando si parla di sale in Francia dobbiamo tener conto anche della "gabelle" (gabella), la tassa del sale che fu tra le cause della Rivoluzione francese. In Spagna, anche i Baschi hanno una loro "strada del sale" in quanto essenziale per loro, famosi pescatori di merluzzo e produttori di stoccafisso che viene mantenuto e confezionato con il sale per i mercati europei.

stenibile di sale e sulla biodiversità del posto.

Domande

- Ci sono professioni tradizionali correlate al sale nel tuo paese? Descrivile.
- Quali di queste hanno cessato di esistere e perché? Quali sono quelle che prevalgono oggi?
- Quant'è differente oggi il valore economico del sale? E



Organizza, se possibile, una visita alla salina più vicina e fai una ricerca sulla sua storia presente e passata. Se non fosse possibile raccogli comunque le informazioni della salina più vicina alla zona dove vivi anche tramite internet e interviste. Osserva l'area e fai (raccogli) delle foto. Annota la flora e la fauna presente (biodiversità), la geomorfologia del territorio e altre caratteristiche dell'area.

Quali sono i recenti interventi dell'uomo sulla salina? Che tipo di interventi sono stati presi e qual è il loro impatto?

Fai delle interviste e cerca le informazioni sullo stato della salina presa in considerazione, in termini di ecosistema negli ultimi decenni, delle persone che lavorano nell'area, degli insediamenti vicini, etc.

Prova a trovare testimonianze storiche e letterarie per esempio riferimenti, monumenti, associati alla salina. Dopo questa ricerca sintetizza le informazioni che hai raccolto e presentale in un poster includendovi la storia, la situazione attuale, eventuali problemi e soluzioni prospettate per la salina. Prova anche ad includere alcune proposte per proteggere e conservare la salina.

IL SALE IN CUCINA

Il sale è un elemento essenziale nella dieta non solo nostra ma anche degli animali e di molte piante. E' uno dei più efficaci e diffusi conservanti per alimenti. A parte il suo valore nutrizionale e l'utilità in cucina, il sale viene anche usato come:

Conservante : il sale conserva il cibo creando un ambiente ostile per certi microrganismi

Nei periodi in cui non esisteva il frigo, il sale era il metodo per conservare il cibo, assorbendo l'umidità del prodotto e prevenendo il suo deterioramento.

Aiuta la consistenza: il sale rafforza il glutine nell'impasto del pane, dando un'uniformità al prodotto e rendendolo più duro. Con la presenza del sale, il glutine trattiene di più l'acqua e l'anidride carbonica, permettendo all'impasto di espandersi senza spezzarsi. Il sale migliora la consistenza nella carne come per esempio il prosciutto, promuovendo il legame tra l'acqua e le proteine. Dà anche morbidezza ma allo stesso tempo una certa consistenza alle carni trasformate. Il sale sviluppa caratteristiche di durezza nei formaggi ed aiuta a mantenerli.

Legante: il sale aiuta ad estrarre le proteine nei processi di trasformazione delle carni e fa sì che queste abbiano una certa consistenza senza sfilacciarsi

Controllo della fermentazione: nei prodotti da forno, i controlli della fermentazione del sale controllandola e ritardandola è molto importante per ottenere un prodotto uniforme.

Durante il processo denominato "salamoia", aumenta la concentrazione del sale nell'acqua che viene prodotta, riducendo la fermentazione man mano che il processo arriva a completamento.

Il sale è usato anche per controllare la fermentazione nella produzione di formaggio, delle salsicce e del sauerkraut (tipica ricetta tedesca con i crauti).

Domande

- Quanto sono simili o diversi gli utilizzi del sale nella cucina locale con quelle presentate nel testo precedente?
- Trova delle ricette locali, nazionali e tipiche nel quale il sale ha un ruolo centrale

1.8 Il pesce nell'acqua!

Materiale

Carta, penne, pennarelli, blocco di fogli grandi

Attività



Dividetevi in tre gruppi: A, B e C. Ad ogni gruppo verrà data una cartolina.

Leggete il testo e discutatene in gruppo.

Scrivete qualche "annotazione" per ogni domanda che vi sarà rivolta e riflettete sulla posizione del gruppo al riguardo (10 mm).

Ripetete l'analisi e tale procedimento con le altre cartoline (10 mm). Infatti tutti i gruppi dovranno lavorare sulle tre cartoline!

Fate una mappa concettuale sull'argomento "La pesca nel Mediterraneo" ed integratela con i risultati più rilevanti scaturiti dalle discussioni con i gruppi.

Presentate le mappe concettuali agli altri gruppi.

Quanto sono simili o diverse le mappe ottenute dai tre gruppi?

Cartolina A

La pesca è un'attività economica importante per la popolazione che vive nel Mediterraneo. Sebbene rappresenti solo una piccola percentuale del prodotto immesso sul mercato, rispetto alla domanda esistente, è una componente significativa dell'identità mediterranea e della sua valenza in relazione all'occupazione lavorativa. Conta 420.000 impiegati nel settore, 280.000 dei quali sono pescatori.

La sostenibilità delle risorse ittiche dipendono da :

- ◉ diversità dei fondali sui quali si pesca
- ◉ la presenza di zone per la riproduzione
- ◉ il tipo di pesca, preferibilmente su piccola scala, che produce un tipo di pesce di alto valore commerciale e che rappresenta una risorsa di lavoro eccezionale rispetto ai quantitativi sbarcati

La pesca su piccola scala riguarda più dell'85% delle barche dei pescatori; che talvolta non sono motorizzati (per esempio solo 4.000 barche sono motorizzate su 13.700 in Tunisia) e molti pescatori hanno più lavori (es.: 80% a

Malta ed il 92% in Siria).

La percentuale di pesca all'interno delle acque territoriali varia da paese a paese e da regione a regione: Siria 87% , Cipro 58%, Grecia 56%, Tunisia 44%, Italia 41%, Israele 39% e Slovenia 10%. Le flotte di pesca a livello industriale si concentrano soprattutto nella sub-regione Euro-Mediterranea con il 57% del totale. La pesca sportiva conta il 10% del pescato totale ed è da considerarsi una cifra molto alta.

O b b i e t t i v i

- * Riconoscere l'importanza sociale ed economica della pesca nella tua regione
- * Analizzare gli effetti principali e l'impatto della pesca intensiva per l'ecosistema marino e la società umana.
- * Scoprire i principi della pesca sostenibile e le sue implicazioni pratiche
- * Mettere a confronto la pesca tradizionale con la sostenibilità della pesca nel Mediterraneo

- ◉ Quali sono le modalità di pesca attuali?
- ◉ Perché pensi che la diversità sul tipo di fondale e sulle zone di ripopolamento sono fattori così importanti per la sostenibilità delle risorse ittiche?
- ◉ Confrontando le percentuali di pesca nei vari paesi quali sono le tue conclusioni?

Cartolina B

Il settore della pesca sta subendo cambiamenti preoccupanti. L'attività della pesca in generale è aumentata come il numero delle barche a motore sempre più potenti e le reti a strascico utilizzate. Le pratiche della pesca intensiva sono cambiate; queste sfruttano a fondo le risorse ittiche pescando fino a 800 m di profondità ma i quantitativi del

pescato stanno calando, sintomo questo che gli stock ittici sono in diminuzione. Questo è chiaramente quello che sta succedendo nelle aree di pesca intensiva come nell'Adriatico e intorno alla Sardegna. Per alcune specie il pescato è diminuito anche del 60% rispetto a venti anni fa. Il pescato totale è diminuito drasticamente in molti paesi, particolarmente in Italia, il produttore ittico leader nel Mediterraneo. Lo stato attuale di alcuni stock di pesce e la situazione del ripopolamento di alcune specie, di alto valore commerciale, conferma il degrado delle risorse ittiche. La pesca di gamberetti è aumentata da 10.000 a 25.000 tonnellate fra il 1980 ed il 1990 per tornare a 14.000 tonnellate nel 2001. Senza un rafforzamento delle politiche di protezione delle coste e alcuni cambiamenti nella gestione della pesca, con l'andamento attuale si rischia una diminuzione ed una perdita delle risorse ittiche e dei posti di lavoro del settore. Nel 2000, 8.000 pescatori italiani hanno perso il loro lavoro, il 16% dei posti di lavoro totali del settore.

⊙ **Quali sono, oggi, le maggiori minacce per il settore della pesca?**

⊙ **Quali sono le problematiche legate a questi problemi?**

⊙ **Incontri tale tipo di problematica anche nella tua regione, nel caso siano presenti attività di pesca locale?**

Cartolina C

Adattate e perfezionate di generazione in generazione, la maggior parte delle tecniche tradizionali di pesca dimostrano la loro sostenibilità ambientale. Alcune di queste sono ancora in uso, per esempio una delle principali tecniche di pesca usate nelle acque ferme delle Isole Kerkennah, Chebba e di Djerba in Tunisia si chiama "charfias"; mentre la "feluca" è la pesca tipica nella Laguna Burullus in Egitto. Allo stesso modo, le "reti per i tonni" che vengono poste sulle rotte migratorie del tonno rosso, è la tecnica principale usata da circa 30 anni; "Pyrofani" inoltre, è un tipo di pesca tradizionale della Grecia, che si attua di notte, senza la luna e quando il mare è assolutamente calmo. E' ancora usata in molte parti della Grecia. Molti esperti che cercano di rendere l'industria della pesca più sostenibile, sostengono che dovremmo trovare "un modello di pesca mediterranea", basato su pesca di piccola scala, che includa anche periodi di chiusura, zone protette, una pesca responsabile, una gestione locale e nazionale partecipata ed una consapevolezza socio-culturale sull'importanza della tutela degli stock ittici.

Alcune delle misure prese dai paesi per gestire al meglio le risorse ittiche sono: il monitoraggio del numero delle barche e il periodo di pesca, la proibizione della pesca in alcune aree considerate speciali, la limitazione di pescato per barca, la limitazione di usare strumenti e metodi che

abbiano un impatto troppo forte sulle risorse, la regolazione della trama delle reti (non troppo fitte).

⊙ **Come contribuiscono alla pesca sostenibile le tecniche tradizionali e perché?**

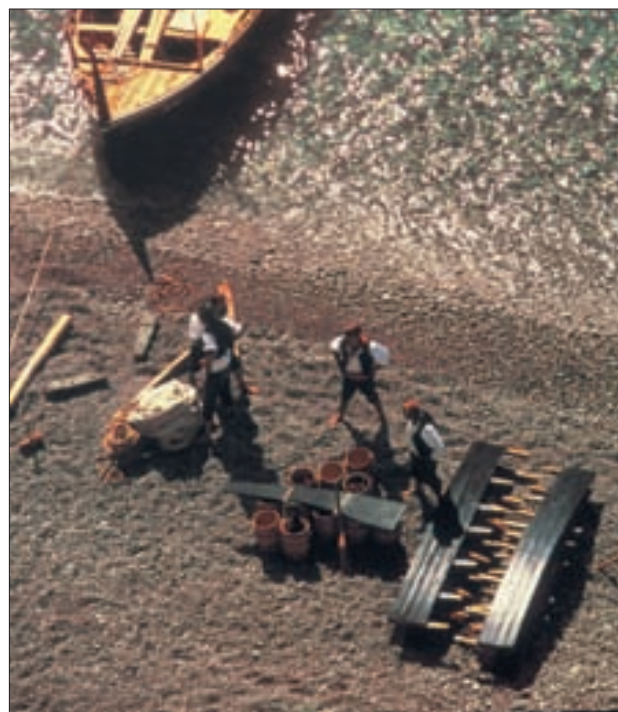
⊙ **Quali potrebbero essere le soluzioni al problema della pesca intensiva nel Mediterraneo?**

⊙ **Quali sono i fattori che influiscono sulla pesca locale?**



Trova le informazioni sulle tecniche tradizionali di pesca della tua zona o in maniera più ampia della tua regione. Sono ancora in uso? Quali pratiche sono in uso? Qual'è l'impatto sull'ambiente marino?

Dal 1950 i grandi pesci come il merluzzo, il pesce spada e il tonno sono diminuiti considerevolmente in tutto il mondo. Nel 1998 il Consiglio dei Ministri dell'Unione Europea ha proibito l'uso delle reti a strascico da parte dei pescherecci europei nel Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico. Le reti a strascico causano un enorme danno ambientale in quanto raccattano ed uccidono anche molte specie di animali e pesci, non commerciali: delfini, tartarughe marine, balene e persino uccelli quando sono in superficie. Inoltre il danno più grosso lo fanno sui fondali, distruggendo la poseidonia, unico punto di ripopolamento sui fondali, considerate appunto la "nursery" del mare.



"Gaeta", spiaggia di Palagruza (Croazia). La Gaeta ha un'architettura navale unica, che include due barche in una.

1.9 Vigneti attorno al Mediterraneo

Materiale

Orcio, cartone, carta velina, semi di legumi, crescita media

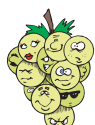
Piano di attività



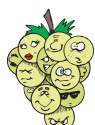
Dividetevi in piccoli gruppi e lavorate sui seguenti soggetti: Trovate che i vigneti siano importanti? Perché?

La vostra regione ha vigneti? Se sì, cosa produce con questi? Per esempio grappoli di uva, resine, foglie, vino, liquori?

Il vino è importante nello sviluppo economico della tua regione? Perché?



A seconda dei tuoi interessi, scegli uno o più argomenti importanti correlati ai vigneti. Comincia la "ricerca" raccogliendo le informazioni sul tuo argomento analizzandolo a livello locale (per esempio la tua città), oppure a livello nazionale.



Quando sei pronto, riporta la tua ricerca su un poster creato da te. Il tuo poster può includere piccoli testi, foto colorate, cartoline, etc. Pensa al modo migliore di presentare il tuo lavoro.

Durante la ricerca dei gruppi di lavoro questi devono mantenersi in contatto per ottimizzare e mettere in sinergia le informazioni trovate o per scambiarsi informazioni utili.

L'insegnante aiuterà i gruppi nel lavoro di coordinamento della ricerca.

SALUTE E ALCOL

Il vino ed i liquori contengono alcol etilico conosciuto come alcol. Quando qualcuno beve vino o liquori, l'alcol viene assorbito attraverso lo stomaco e l'intestino, direttamente dal sangue e tutti gli organi del corpo. Un consumo moderato da parte di un adulto (ci significa 15-40 gr / al giorno per gli uomini e 10-30 gr/ al giorno per le donne) contribuisce a tenere in buona salute le funzioni del cuore perché ridu-

Obbiettivi

- * Esplorare il ruolo dei vigneti nell'attività umana dal punto di visto socio economico e culturale
- * Esercitarsi ad interpretare, elaborare e presentare le informazioni raccolte
- * Prendere coscienza dell'impatto dell'alcol sulla salute

ce i grassi accumulati nelle arterie. Ma, il consumo eccessivo di alcol causa seri problemi di salute indipendentemente dal tipo di alcolico bevuto: riduce la memoria, l'attenzione e la concentrazione, e può far causare incidenti. Contribuisce anche ad aumentare il peso corporeo di un individuo. Il consumo prolungato di alcolici pu portare a seri danni al fegato (cirrosi epatica) e all'alcolismo.



1.10 Acqua e cibo

Oltre la metà del peso del corpo umano è fatto di acqua. Questo liquido è di vitale importanza per le cellule, i tessuti e gli organi. Al microscopio si può notare come questo liquido dia alle cellule la loro forma e nutrimento. A livello macroscopico invece, possiamo dire che il liquido serve a trasportare i nutrienti, le tossine, gli ormoni e altre sostanze in tutti i punti del corpo umano. Abbiamo bisogno di bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno oltre a qualsiasi altro tipo di bevanda si beva. L'acqua è preziosa: lava via le tossine ed altri scarti del nostro corpo, mantiene il sangue pulito, previene la troppa concentrazione dei sali, idrata la pelle e ogni altro tipo di organo. Ha un'importanza vitale.

Obbiettivi

- * Scoprire la presenza dell'acqua nel cibo
- * Imparare a "pesare" Sviluppare le capacità di pesare utilizzando una scala
- * Calcolare la quantità di acqua in diversi materiali, elaborare i risultati ottenuti
- * Mettere in relazione l'acqua e la vita

Piano di attività*



Dividetevi in piccoli gruppi. Ogni gruppo avrà un tipo di cibo da analizzare quantificando la percentuale di acqua presente. Tutti i gruppi dovranno seguire le fasi qui sotto descritte:

- a. Pesa il prodotto fresco ed annota la sua massa nella tabella sotto
- b. Poni il prodotto su di un vassoio e mettilo nel forno ad una bassa temperatura per essiccarlo. Dovresti osservare e pesarlo ogni 15 minuti
- c. Quando il prodotto è totalmente secco, avendolo misurato almeno altre due volte, pesa ciò che è rimasto. Annota la massa nella tabella
- d. Calcola la massa di acqua che ha perso. Calcolate anche la percentuale di acqua del prodotto

TABELLA 1

la massa prima dell'essiccazione (gr)	m_1
la massa dopo l'essiccazione (gr)	m_2
quantità d'acqua (gr)	$m_1 - m_2$
la percentuale di acqua (%)	$100 \times [(m_1 - m_2) / m_1]$



Confronta le percentuali di acqua contenute nei vari prodotti alimentari analizzati. Puoi spiegare perché sono diverse? Puoi anche descrivere il cambiamento del loro aspetto, colore, etc. Puoi spiegare le differenze tra i prodotti? Confronta i risultati con i dati della tabella qui sotto.

Materiali

vassoio di metallo, forno, verdure, frutta e verdura (arance, sedano, cipolla, uva, banana, ceci, fagioli, etc.)

* Adattato da "Water in the Mediterranean" (Scoullas M. et al., 2002)

TABELLA 2

Prodotto animale	gr acqua / 100gr di prodotto	Prodotto vegetale	gr acqua / 100gr di prodotto
Manzo	56	Asparago	92
Agnello	55	Fagioli freschi	69
Maiale	47	Soia	73
Baccalà	81	Cavolo	92
Aringhe	66	Carota	89
Sardine	50	Sedano	95
Pollame	64	Cetriolo	96
Tuorlo d'uovo	45-51	Aglio	61
Bianco d'uovo	85-90	Funghi	92
Latte di mucca	77	Pepe	93
Latte di capra	77	Cipolla	92
Latte di pecora	66	Patata	78
Burro	<18	Spinaci	90
Formaggio	30-45	Pomodoro	94
Formaggio fresco	45-80	Piselli	79



Mulini ad acqua: il modo tradizionale di beneficiare del potere dell'acqua per macinare i raccolti di cereali, etc. (Kroussia, Nord della Grecia)

1.11 Risorse Alimentari

Se attribuiamo le caratteristiche degli ingredienti usati nei piatti, come succede qualche volta nelle favole, il piatto può da solo descrivere le persone che lo preparano e lo mangiano, la geografia dell'area e le loro abitudini, il sussurro delle montagne e le parole del fiume, il silenzio della pianura e la freschezza della foresta, lo scintillio del sole, il morso del vento, il suono della pioggia (Nemad Janovic)

Obbiettivi

- * Studiare le attività produttive di cibo in una particolare area (agricola, di allevamento, di pesca)
- * Mettere in relazione paesaggio e risorse naturali con la produzione di cibo e lo sviluppo locale
- * Informarsi sulle problematiche principali causate dalle pratiche dell'agricoltura non sostenibile
- * Sviluppare le capacità di raccolta, analisi e sintesi delle informazioni
- * Sviluppare la mappatura delle capacità
- * Apprezzare la natura come la naturale risorsa di approvvigionamento di cibo

Materiali

carte, penne, registratore (per le interviste)

Piano di attività

Dividetevi in piccoli gruppi e raccogliete le informazioni sulle risorse alimentari della provincia o della regione nel-

le quali la vostra città ed il vostro villaggio sono collocati. La vostra ricerca dovrebbe focalizzarsi sulle capacità della regione per coprire parte della domanda di cibo. Scopri qual'è la produzione alimentare, le esportazioni e le importazioni. Cerca i fattori locali che hanno un impatto sulla produzione alimentare e sulla sua disponibilità. Potete focalizzare la vostra attenzione sui seguenti punti:

- ⊙ *Cos'è la geomorfologia e il paesaggio?*
- ⊙ *Come si modifica il clima locale? Qual è l'impatto locale sul clima in relazione alla produzione alimentare e viceversa (cioè in relazione all'effetto serra, etc.)?*
- ⊙ *Quali sono le principali risorse naturali impiegate cioè la biodiversità (flora e fauna), risorse idriche, risorse energetiche, pesca, foreste, e qualsiasi altra?*
- ⊙ *La tua regione produce alcuni prodotti alimentari? Di che tipo? In quali quantità?*
- ⊙ *Spiega come le suddette caratteristiche della tua regione (geomorfologia, clima, risorse naturali) influenzano il tipo, la qualità e la quantità dei prodotti alimentari prodotti. Fai una descrizione in base a esempi specifici.*
- ⊙ *In che modo le sopra specificate caratteristiche della tua regione influenzano la cucina locale. Rispondi in base a esempi specifici.*
- ⊙ *La tua regione importa prodotti alimentari? In che proporzioni rispetto alla domanda?*
- ⊙ *La tua regione esporta prodotti alimentari? Quali?*
- ⊙ *Qual'è il livello dello sviluppo economico della regione, per esempio il tasso di impiegati/ disoccupati; la situazione economica, quanti senza tetto esistono; sono previsti aiuti per i senza tetto, etc.*
- ⊙ *Qual'è il contributo delle aziende agricole e della produzione alimentare nell'economia? Confronta questo dato con la precedente risposta.*
- ⊙ *Contesto sociale: dati demografici (agricoltori, etc.); storia e tradizioni in relazione alle professioni legate alle produzioni alimentari; consumo di cibo pro capite e la sua evoluzione attraverso i tempi, etc.*

La tua ricerca dovrebbe includere risorse bibliografiche e l'utilizzo di internet, dati statistici ed altre informazioni rilevate da importanti enti pubblici e privati (confederazione degli agricoltori per esempio). Puoi anche far visita a siti dove vengono prodotte derrate alimentari: aziende ortofrutticole, allevamenti di pollame o allevamenti di anima-

li, frantoi, allevamenti di pesce, unità di trasformazione di alimenti, fabbriche di conserve, etc. ed effettuare interviste direttamente al produttore per arricchire la tua ricerca.

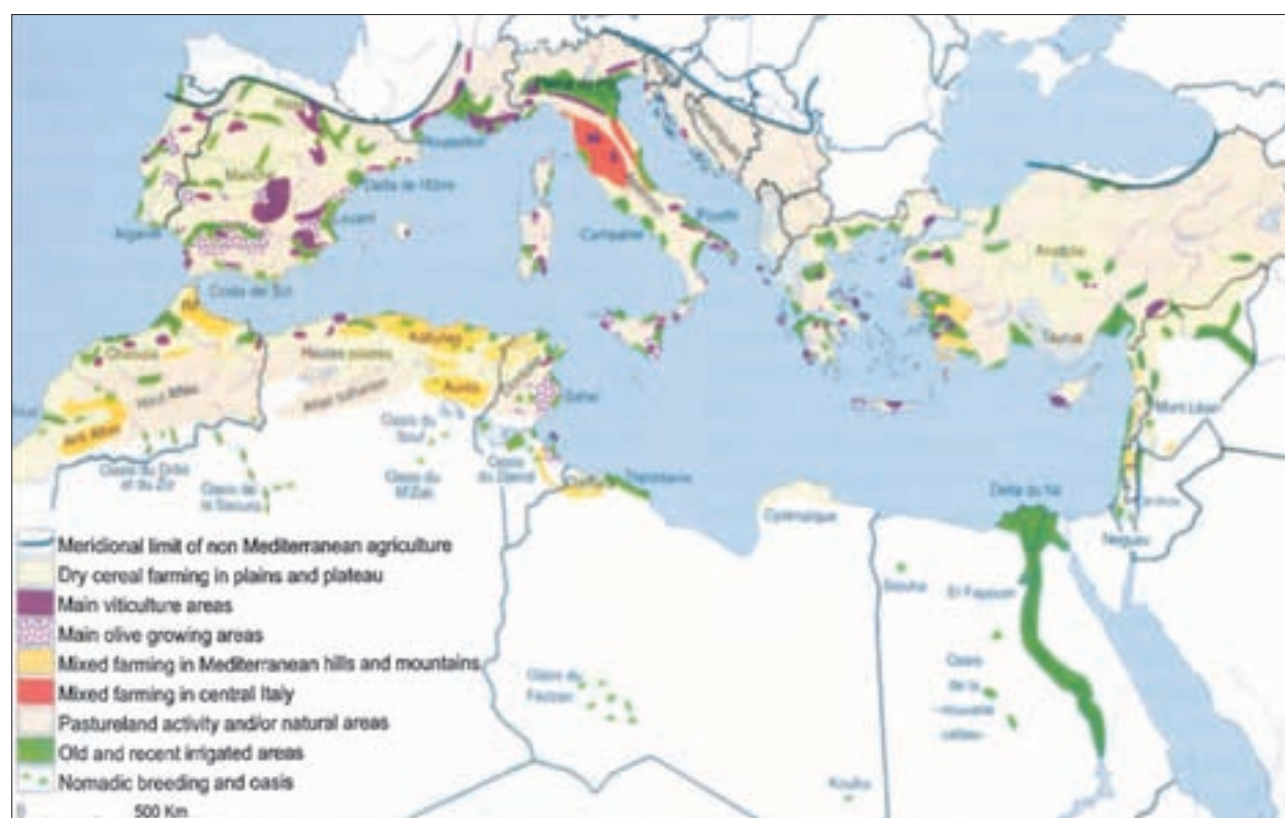
Presenta le informazioni che hai raccolto in una mappa "agro-produttiva" della tua regione (come quella in basso). Puoi produrre la mappa anche a due o tre dimensioni! Sei libero di usare ogni tipo di materiale che desideri utilizzare: cartoline, compensato (per la base), carta colorata, oggetti di plastica, gesso, colori, stoffe, erbe, prodotti di imballaggio, semi e cereali....

RISORSE ALIMENTARI, PAESAGGIO E LE INFLUENZE DELLE ALTRE CULTURE IN SPAGNA

La Spagna ha una grande diversità geografica e di ricchezze e detiene il più alto numero di specie animali in Europa. Il paese presenta molte montagne e pianure che creano microclima particolari per la produzione di eccellenti raccolti e speciali metodi di preparazione di alcuni prodotti alimentari come le salsicce di maiale o gli insaccati tipici di alcune aree secche. Inoltre l'eredità marittima della Spagna ha fattosi che il pesce entrasse nella dieta degli spagnoli. Ogni regione vanta i propri piatti, le proprie tradizioni e prodotti locali come anche alcuni prodotti importati che si sono radicati nel paese insieme agli altri. La posizione strategica

della Penisola Iberica ha fattosi che la Spagna, insieme al Portogallo, siano stati visitati da un'infinità di persone e culture. Gli Iberici ed i Celti si susseguirono ai Fenici, ai Greci, ai Romani, ai Cartaginesi ed a diverse tribù di Goti, vari contingenti di mussulmani, ebrei pellegrini che hanno seguito il cammino di Santiago de Compostela. Dalla Persia, gli Arabi portarono le arance per le quali oggi Valencia è famosa, come portarono le albicocche e altri frutti che ricordano alla gente le loro origini attraverso i loro nomi (le parole in spagnolo che descrivono i frutti cominciano con l'articolo arabo "al"). Altri contributi alimentari dagli Arabi sono lo zucchero, la melassa e la pasticceria di mandorle. Dalla parte opposta del globo (America) arrivarono altri tipi di alimenti che hanno cominciato a entrare come protagonisti nella cucina spagnola: i pomodori e le patate, prodotti che furono poi disseminati dalla Spagna in tutta Europa. Tutti questi fattori hanno contribuito a creare una grande varietà nella cucina Spagnola.

Quindi è giusto affermare che la produzione di alimenti e le pratiche culinarie non sono influenzate dai fattori naturali come paesaggio, risorse, clima, geomorfologia, etc.) ma anche dalle persone che sono passate o che hanno vissuto in quella regione, portandovi le loro abitudini e stili di cucinare insieme con le loro usanze.



La mappa agro-produttiva del Mediterraneo (BLUE PLAN 2005)

1.12 Il settore alimentare

Materiale

Carta, cartoline, penna, evidenziatori

Obbiettivi

- * Esplorare i lavori relativi agli alimenti
- * Spiegare le ragioni per le quali alcune professioni scompaiono attraverso il tempo e le conseguenze della società locale e dell'economia
- * Apprezzare il settore alimentare considerando lo sviluppo economico che produce
- * Esprimersi attraverso il teatro o rappresentazioni dramatizzate
- * Sviluppare la comunicazione e le capacità di linguaggio

Piano di attività



Lavorate in piccoli gruppi e pensate le professioni che riguardano il settore alimentare compresa la trasformazione ed il commercio. Il vostro insegnante raccoglierà tutte le idee dei gruppi su di un foglio grande.

Studia la tabella sotto: la linea rossa include quattro aree principali delle attività alimentari

La linea arancione evidenzia le professioni correlate al settore alimentare e la linea blu presenta le professioni in relazione al settore alimentare che sono sparite in molti paesi.

(i) Nel tuo gruppo, metti in ordine logico le parole sulla linea rossa. Scrivi tale sequenza su un foglio grande. Spiega perché hai scelto questo ordine logico.

(ii) Aggiungi tutte le professioni sotto ai campi di attività corrispondenti

Se trovi altre professioni per ogni categoria, aggiungile.

(iii) Presenta la tua tabella agli altri gruppi. Quanto sono diverse le vostre tabelle? Discutete sulle differenze.

(iv) Cominciate la discussione sulle professioni del settore alimentare che sono scomparse nell'area in cui vivete (città, villaggio, zona). Qualcuna di queste sono indicate sulla linea blu? Provate a indagare le ragioni per le quali queste sono scomparse. Secondo la vostra opinione, quali sono le conseguenze sulla società e sull'economia locale?

(v) Che cosa pensi della linea verde della tabella? Dove pensi che possano essere messe sulla tua tabella? Quali pensi siano i legami con i concetti presentati sulla tabella?



Lavorate in piccoli gruppi. Leggi il testo sottostante che descrive la vita di un agricoltore nella Grecia antica. Scegli una professione collegata agli alimenti e trova come era nel passato, o molto anticamente (centinaia di anni fa) o decenni fa. Cercate le canzoni che cantano le professioni (per esempio canzoni tipiche nei campi durante i raccolti), tradizioni, abitudini, proverbi e persino miti o altre informazioni curiose.

Mettete in piedi una piccola rappresentazione teatrale (drammatizzazione) di una breve storia dal titolo per esempio "Istantanee dalla vita di un contadino del passato". Improvvisa, preparate il vostro materiale e la scenografia per presentare la vostra storia.

"I CONTADINI DELLA GRECIA ANTICA"

Pochi dei contadini dell'antica Grecia sono stati proprietari di piccole fattorie: la maggior parte di essi affittavano fattorie di 4-5 ettari di terreno. Ad Atene, i lavoratori di tali fattorie, guadagnavano una dracma al giorno, mentre i pochi contadini ricchi guadagnavano 30.000 dracme all'anno. In realtà, i contadini lottavano per la loro sopravvivenza soprattutto in presenza di condizioni meteorologiche sfavorevoli per esempio siccità, povertà del terreno, grandine, etc. E' documentato che il raccolto del grano andava perduto uno ogni quattro anni. Comunque, dall'inizio del VI sec. a.c. i governatori più importanti attribuivano grande importanza alla coltivazione della terra per esempio re-

TABELLA SULLE PROFESSIONI DEL SETTORE ALIMENTARE

Commercio e consumo	Allevamento e Pesca	Trasformazione e Imballaggio	Produzione di raccolti
Veterinario Cuoco/chef Agronomo	Operaio Agricoltore Pubblicitario	Biologo / Chimico Pescatore Nutrizionista	Commerciante Ingegnere Allevatore
Lattaio Mugnaio	Acquaiolo Apicoltore	Mulattiere Vasaio	Pastore
Prevenzione sanitaria	Conservazione delle risorse e degli ecosistemi	Sviluppo economico e riduzione della disoccupazione	Sostenibilità culturale

muneravano gli agricoltori che piantavano nuove piante di olivo. I cittadini delle aree urbane non hanno sempre trattato i contadini con rispetto e li consideravano con ironia. Atene, nell'antica Grecia, era una delle città che remunerava gli agricoltori per piantare nuove piante di olivo, che avrebbero fruttato anche per le generazioni

LE CORPORAZIONI DEL SETTORE ALIMENTARE E LA CUCINA DELL'IMPERO OTTOMANO

Le corporazioni hanno giocato un ruolo importante nello sviluppo e nella conservazione della cucina tur-

ca. Le corporazioni includevano i cacciatori, gli acquaioli, orticoltori, pescatori, cuochi, macellai, chi faceva il formaggio, chi cuoceva il kebab, commercianti di yogurt, etc. Tutti i commerci alimentari più importanti erano considerati sacri ed ogni corporazione avevano patroni e santi. Le corporazioni fissavano i prezzi ed i controlli sulla qualità. In occasioni speciali come in circostanza di alcune festività, per l'incoronamento dei principi o feste religiose, mettevano in mostra i loro prodotti e talenti in parate spettacolari lungo le strade di Istanbul



Vecchia fabbrica di ghiaccio e venditori di ghiaccio nella Grecia del 1951

1.13 Il contadino sostenibile

Materiale

Zappe, annaffiatoio, quaderno e penna

Obbiettivi

- * Fare attività di orticoltura e sviluppare importanti capacità
- * Apprezzare il ruolo dell'agricoltura nella sicurezza alimentare e nello sviluppo economico
- * Conoscere alcune pratiche utilizzate nell'agricoltura sostenibile
- * Prendere consapevolezza dell'impatto dell'agricoltura non-sostenibile

Piano di attività



Dividetevi in piccoli gruppi per trovare il posto giusto nel giardino della vostra scuola per realizzare un orto. Tenete in mente che l'orto necessita di

- ⊙ acqua nelle vicinanze
- ⊙ preparazione del terreno per i "nuovi" semi o piantine
- ⊙ fertilizzante, preferibilmente naturali

Discutetene in classe e decidete insieme quale è il posto più adeguato dove nascerà il vostro orto.



Consultate gli esperti – invitateli a scuola o andate sui loro posti di lavoro - e chiedete loro quali sono le piante ed le verdure più adatte al vostro orto. Il vostro insegnante potrebbe aiutarvi a contattare gli esperti per esempio agronomi, contadini, autorità locali, giardinieri, etc. Procuratevi i semi delle piante, seminateli in piccoli vasetti per far crescere

le piantine che poi trapianterete nel terreno appositamente preparato. Inoltre informatevi sulle modalità di coltivazione delle piante selezionate e come mantenere il vostro orto.

Iniziate con il circondare l'orto con delle funi e paletti. Preparate il terreno con la zappa e eliminate le erbacce. Mantenetele per la preparazione di un fertilizzante in una fase successiva. Dissodate il terreno piantate le piantine e annaffiatele.



Fate una lista di cose da fare, coinvolgendo tutti nel mantenimento dell'orto seguendo i consigli degli esperti. Le cose da fare potrebbero essere per esempio:

- ⊙ Annaffiare – Usate un annaffiatoio e provate ad usare il quantitativo di acqua necessario, senza sprecarne.
- ⊙ Rimuovere le erbacce
- ⊙ Zappare
- ⊙ Fertilizzare usando il compost che avete prodotto (vedi attività 3.4) o letame



Tenete un "diario dell'orto" prendendo nota su:

- ⊙ la data della semina
- ⊙ la crescita delle piante a settimana
- ⊙ il tempo necessario per ogni verdura o pianta per maturare, dare frutti o divenire utilizzabile.
- ⊙ Ogni altra informazione ritenete necessaria da annotare.



Cercate le informazioni sui metodi agricoli moderni e su quelli tradizionali utilizzati dalle popolazioni mediterranee, in generale, e fai un approfondimento sul tuo paese e/o sulla tua regione (i capitoli 2 e 3 possono aiutarvi). Identificate ogni similitudine e differenza fra i metodi agricoli utilizzati oggi con quelli del passato tenendo presente: fertilizzanti, irrigazione, annaffiatura, raccolti, mezzi utilizzati come l'aratro, attività di allevamento, etc. Provate a trarre le conclusioni rispetto all'impatto ambientale e allo sviluppo socio-economico, facendo un focus sui vantaggi e gli svantaggi dei metodi utilizzati.



Arare il terreno con gli animali: una pratica agricola antica che è ancora in uso nelle zone pre-urbane del Sud del Libano

Il terreno è composto da particelle minerali e di roccia, piante e animali in decomposizione, piante e animali viventi, acqua e aria. Le radici delle piante legano e aerano le particelle del terreno lavorando incessantemente. Lo strato ricco di minerali e sostanze impiega da 50 a 1000 anni per formarsi, ma il processo di degrado del terreno risultante dal disuso o dall'erosione è molto veloce; una volta distrutto completamente, il suolo è perso per sempre.

A close-up photograph of a hand holding a fish, possibly a sea bream, with a knife positioned to cut it. The background is a dense field of dark olives.

attività

A photograph of a woven basket filled with various Mediterranean fruits, including apples, pears, and grapes. The background is a dense field of dark olives.

2 *Rituale nella cucina Mediterranea*

2.1 La dieta mediterranea nel tempo

O b b i e t t i v i

- * Studiare i fattori che influenzano la nutrizione delle popolazioni attraverso il tempo
- * Usare ed interpretare le mappe
- * Apprezzare la varietà ed il valore nutrizionale della dieta mediterranea
- * Sviluppare le capacità di elaborare e sintetizzare le informazioni raccolte

Materiale

Carta, foto, penne, evidenziatore, colla

Piano di attività

- ⊙ Studiate le mappe geofisiche e produttive della regione mediterranea. Scegliete una parte della mappa del mediterraneo per esempio il vostro paese o un altro, oppure una sub-regione per esempio la parte orientale del Mediterraneo (Medio Oriente).
- ⊙ Cercate quali sono gli alimenti principali della dieta di questa parte del Mediterraneo utilizzati attraverso il tempo, esplorando i periodi più importanti: tempi antichi, Medioevo e tempi moderni.
- ⊙ Potete cercare le informazioni sulle enciclopedie, libri di storia, giornali, internet, nei musei, etc. Potete anche usare le informazioni che trovate in questo libro.

(!) Durante la ricerca, provate a considerare tutte le civiltà che sono fiorite in quel luogo e le influenze che hanno avuto sulla dieta e sulla produzione alimentare locale.

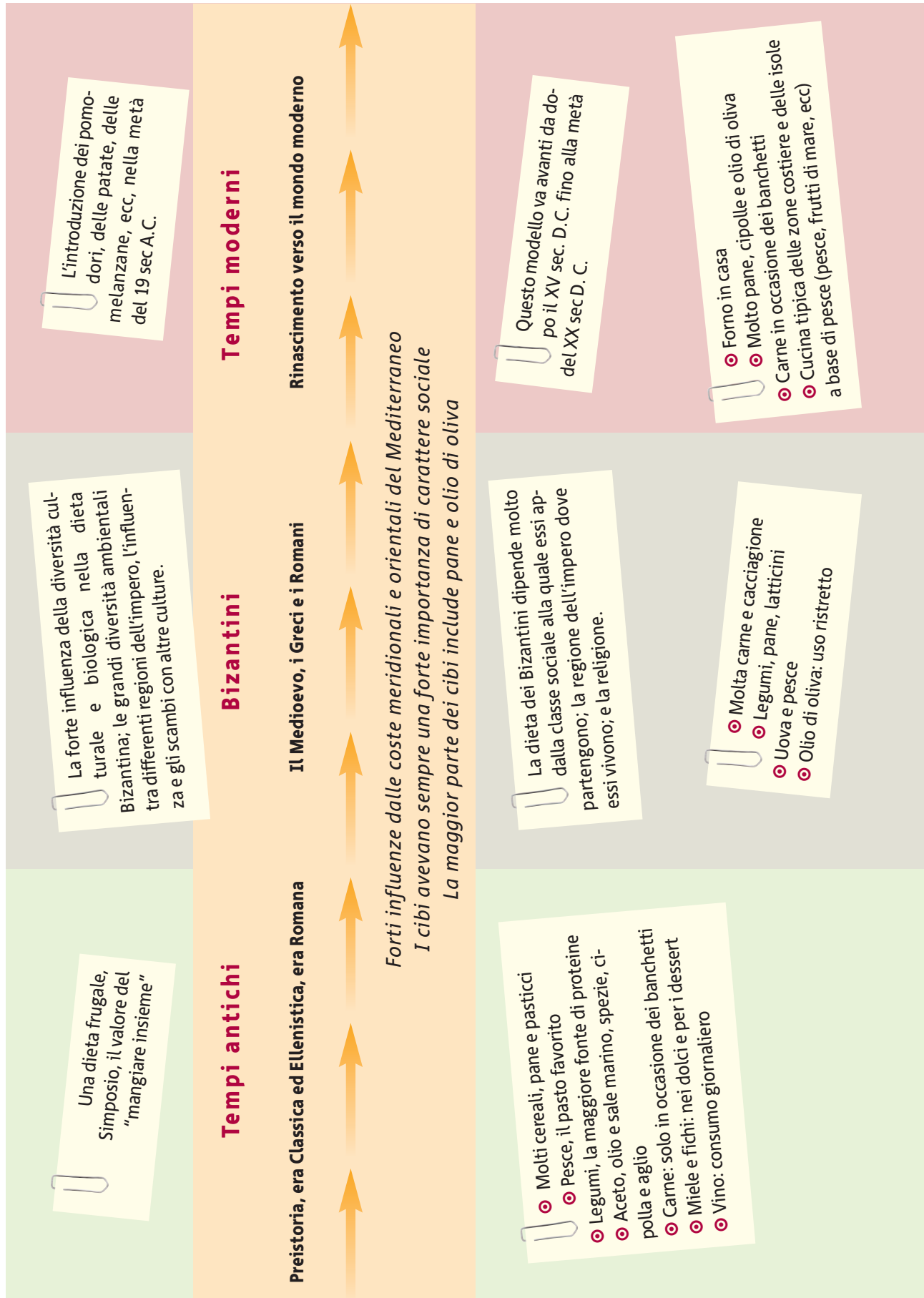
(!) Identificate gli elementi positivi e negativi della dieta della popolazione che viveva nell'area presa in considerazione, attraverso i vari periodi di tempo.

⊙ Presentate la vostra ricerca in una tabella cronologica sul cibo e la dieta dell'area analizzata. La vostra tabella cronologica potrebbe includere testi semplici – come quello sulla dieta greca (nella pagina che segue) o piccoli pezzi di carta, cartoline, schizzi e disegni, schemi, foto, etc.

.....

La dieta nel Mediterraneo non è rimasta statica . Ci sono stati molti nuovi "arrivi" attraverso i secoli: le pesche e le arance dall'oriente, il mais, le patate e i pomodori dal Nuovo Mondo, lo zucchero e le banane dai tropici. La "dieta Mediterranea tradizionale" è sempre stata in cambiamento" (Garnesey, 1999) .

.....



2.2 Cibo e non solo

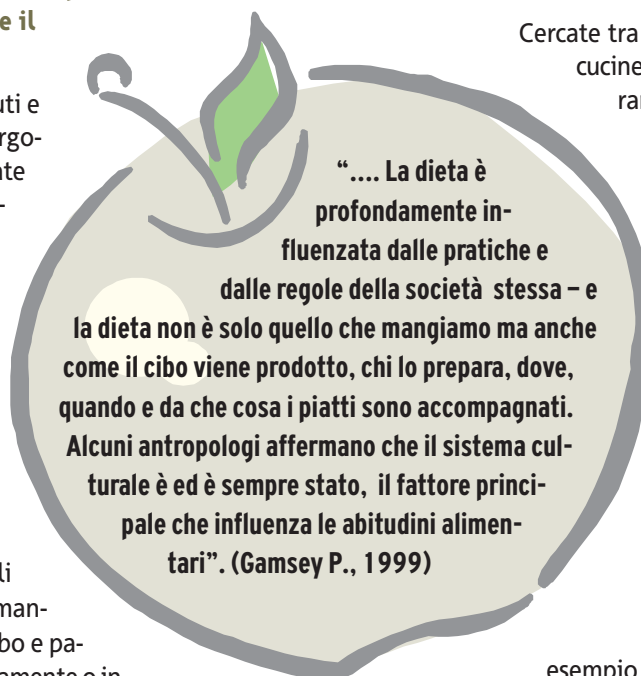
Che cosa pensate che lo scrittore voglia dire? Siete d'accordo? Pensate ad esempi ed esperienze che illustrino le relazioni fra la dieta e il sistema socio-culturale.

Lavorate in gruppi per 5-10 minuti e fate uno schema sul seguente argomento: "Il cibo e la cultura". Date uno sguardo allo schema che segue.

Piano di attività



Avete mai pensato alla diversità del cibo in relazione alle occasioni per le quali sono stati preparati, cucinati e mangiati? Pensate a quanti tipi di cibo e pasti differenti sono collegati direttamente o indirettamente alle feste religiose, alle tradizioni, agli eventi sociali, etc.



Cercate i legami fra i pasti locali tradizionali della zona in cui vivete e gli aspetti culturali.

Cercate tra i pasti tradizionali, le varie cucine locali, i diversi cibi usati durante gli eventi culturali e sociali come: nascite di bambini, matrimoni, funerali, feste locali e nazionali, sagre, festività religiose come il Natale, il Ramadan, la Pasqua, etc.

Infatti alcuni piatti e pasti sono molto legati alle tradizioni, usi e costumi, musica e canzoni, danze, vecchie leggende, etc.



Scegliete un caso – da quelli che avete trovato, per

esempio un matrimonio o un evento locale di particolare importanza. Focalizzate la vostra attenzione sulla parte culinaria dell'evento per esempio: " Il banchetto nuziale", "I rituali nella preparazione dei piatti durante la festa di...." .



Contattate le scuole negli altri paesi mediterranei e confrontate la vostra "cultura gastronomica". Provate a trovare delle somiglianze e le differenze per esempio durante le maggiori festività religiose, eventi sociali comuni come i matrimoni ed i funerali, etc. Provate a spiegare la presenza di elementi comuni in tali eventi e le ragioni delle differenze.

Obbiettivi

- * Scoprire l'importanza del cibo nella vita sociale
- * Mettere in correlazione usi e costumi con elementi culturali – religione, tradizione, eventi sociali
- * Scoprire quali sono gli eventi culturali e le tradizioni legate ad alcuni tipi di cibo, nel posto in cui vivete
- * Cercare le similitudini e le differenze fra le culture delle popolazioni mediterranee avendo come punto di partenza gli aspetti culturali del cibo
- * Apprezzare il ruolo del cibo e dei pasti tradizionali nel benessere culturale di un paese

USI E COSTUMI DEL FUNERALE

Durante la "prothesis – "la deposizione del defunto" – nell'antica Grecia, le persone portavano melograne e cestini di uova. Questi sono normalmente, simboli di vita e fertilità, e insieme alle mele venivano usati simbolicamente durante i matrimoni. Nel contesto funebre, invece, erano cibo destinati al defunto, sottintendendo così che vi era una vita oltre la morte. I melograni erano associati a Persefone, la regina

dell'Oltretomba.

Ai giorni nostri, in tutta la Grecia dopo i funerali viene distribuito il "Kollyva" cereali integrale con semi di melograni, uva, ribes, mandorle, sesamo.

Per molte popolazioni del Mediterraneo il pasto dopo il funerale esclude la carne; al suo posto viene servita una zuppa e del pesce.

IL CARNEVALE IN ITALIA

La "Zuppa alla canavesana" è una zuppa tipica fatta con il cavolo, le salsicce, un brodo di carne, pane tostato e parmigiano grattugiato, tipica del periodo del Carnevale nell'Italia del Nord. L'ultimo giorno di Carnevale a Verona è chiamato Venerdì Gnoccolar: "gli gnocchi del venerdì".

L'ultimo giorno del Carnevale, è usato per fare la sfilata e ogni casalinga fa i propri gnocchi, una pasta rotonda i cui ingredienti sono grano, uova, patate, sale e pepe, serviti con la salsa. Questa tradizione risale al 1530 quando Verona fu colpita da una grave carestia.

LA NASCITA DEL PRIMO FIGLIO SECONDO LA TRADIZIONE EBRAICA

Il primo venerdì dopo la nascita del primo figlio maschio, le famiglie ebraiche cucinano nahit arbis, "ceci dolci". I ceci sono ricoperti di zucchero o miele.

UN PROVERBIO TUNISINO SUL CIBO

A differenza di altre cucine africane del nord, il cibo tunisino è speziato e piccante. C'è un vecchio proverbio delle mogli tunisine che dice: "Un marito può giudicare l'affetto di sua moglie dalla quantità di peperoncino che usa quando gli prepara il pasto. Se il cibo non è piccante, l'uomo capisce che sua moglie non lo ama più".

IL CALENDARIO DELLA CUCINA CIPRIOTA

Nella cucina cipriota ed anche in quella greca, il ciclo annuale e stagionale degli alimenti nella dieta è strettamente connesso con i digiuni cristiani. Inoltre, i digiuni sono legati a usi e sapori arcaici del Mediterraneo e ad alcuni piatti antichi, speziati con un simbolismo particolare. La dieta stagionale e ortodossa risale ancora al Neolitico: cereali, nocciole e verdure, miele, frutta, latte e uova, carne, pane mediterraneo, olio e vino.



Capodanno: Il primo giorno dell'anno in Grecia viene mangiato il piatto dal nome "vasilopitta", un dolce particolare dove viene messo un soldino o un gioiello all'interno dell'impasto, chi trova il soldino nella sua fetta avrà fortuna tutto l'anno!

La settimana del formaggio: è l'ultima settimana di Carnevale; finisce con il primo giorno della Quaresima ortodossa quando i ciprioti vanno in campagna per un picnic dove mangiano verdure sott'aceto, olive, pane, l'insalata "tarama" (fatta con uova di pesce), "lagana" (pane non lievitato) e pesce.

Quaresima: niente carne, pesce e latticini sono consumati durante questo periodo – 40 giorni prima di Pasqua. Legumi, verdure, molte torte salate inclusa la kololithopitta (fatta con la zucca, l'uva, e grano macinato), tahinopitta (fatta dal tapini = una pasta di semi di sesamo) e molte fatte con gli spinaci.

Pasqua: la celebrazione religiosa più importante quando tutti i membri della famiglia si riuniscono per festeggiare. La zuppa Avgolemono (brodo di uova e limone) è un piatto tradizionale della Pasqua ortodossa con i flaunes, tartine saporite cucinate al forno in ogni casa. La gente rompe le uova l'uno contro l'altro proclamando "Cristo è risorto"; questo rituale di rottura simbolizza l'apertura del sarcofago e la sconfitta della morte per la Resurrezione. Il piatto pasquale è il "souvla" grosse costolette di agnello cotte allo spiedo, grigliate e servite con insalata e patate. Cantare e ballare con musiche tradizionali, rompere le uova e grigliare l'agnello sullo spiedo sono parti importanti del-



Durante i matrimoni contadini greci, viene servito il "gamopilafo" all'interno del tegame tipico nuziale ed include pollo, capra o capretto, tutti e tre sgozzati "per insanguinare il matrimonio" e bolliti con il riso. (A. Tassos, incisione su legno)

la celebrazione.

Tempo di raccolto: comincia tardi in agosto con le mandorle, l'uva da vino e le olive. I ciprioti celebrano i raccolti con i festival dell'uva, preparando "souzoukos" (dolci) e "palouzzes" (budini fatti con succo d'uva non fermentata).. Dopo il raccolto della carruba, le persone gustano il "pastelli", un dolce di miele con semi di sesamo, nocciole e sciroppo fatto con i baccelli di carruba bolliti, e spalmato poi su fette di pane fresco.

Il vino nuovo è chiamato "koumantaria" ed è uno dei più antichi vini del mondo.

IL DIGIUNO E LE FESTIVITA' ISLAMICHE

⊙ Uno dei pilastri dell'Islam è il digiuno durante il mese del Ramadan. Durante questo mese santo, è vietato mangiare o bere dall'alba al tramonto; le persone possono mangiare e bere solo nelle ore notturne. Ma ad alcuni mussulmani non è richiesto il digiuno: alle donne incinte, alle madri in allattamento, a chi viag-

gia, ai bambini.

⊙ Ci sono altre due festività importanti per i mussulmani: una è l'"Eid Al-Fitr" che segue al lungo digiuno del Ramadan e l'altra è l'"Eid Al-Adha", una celebrazione di quattro giorni durante la quale i mussulmani sgozzano una pecora, una mucca o una capra seguendo gli usi tradizionali islamici. E' chiamata anche "Festival del Sacrificio". Commemora la prontezza di Abramo a rispondere a Dio sacrificando suo figlio Ismaele. L'atto di sacrificare un animale, il più raffigurante ad una pecora, rappresenta il pentimento e una solenne promessa di fare del bene sulla terra. La carne è condivisa con i vicini e data ai più bisognosi.

2.3 Una ciotola di cibo dal Mediterraneo

Materiale

Carta, cartoncino, matite, macchina fotografica

Piano di attività



Considerate importanti i rituali quotidiani della preparazione e della condivisione dei pasti?

- ⊙ E' il modo per apprendere aspetti della vostra cultura ed eventualmente, di altre culture?
- ⊙ C'è un piatto tradizionale che vi piace mangiare di tanto in tanto?
- ⊙ C'è nella vostra città o nella vostra famiglia, un modo particolare di mangiare? E' un'abitudine legata alla religione o cos'altro? Per esempio, un modo tradizionale di mangiare per i mussulmani è usare la loro destra, seduti intorno ad un grande vassoio contenente il cibo.

IL TAJINE MAROCCHINO

Il tajine è la pentola di terracotta usata nella cucina marocchina. Tradizionalmente venivano usati per cucinare il cibo sopra i bracieri di carbone ardenti. Tali tegami possono essere usati anche sui fornelli a gas. C'è anche un tajine dal look più moderno e decorazioni semplici. Tutti e due i tipi sono disponibili in varie taglie a partire da 20 cm per un uso individuale, fino a 40 cm per riunioni conviviali più consistenti.



Raccogli informazioni, immagini, foto, sulle pratiche culinarie tradizionali della tua città o del tuo villaggio approfondendo:

Cucina, equipaggiamento, vasellame e tegami, utensili, bicchieri, pentole per gli stufati e le salse. Le risorse energetiche utilizzate per cucinare nel passato. I modi di conservazione delle riserve di cibo nel passato. Gli usi degli utensili attraverso il tempo nel luogo in cui vivi: Per esempio che tipo di utensili venivano usati nel passato? Quando sono apparsi i cucchiaini, le forchette ed i coltelli? Perché? E' stato per il sopraggiungere di un'altra ci-

vilizzazione?

O b b i e t t i v i

- * Analizzare la diversità e l'arte dei recipienti alimentari (pentole, vasi, tegami, vasellame, etc.) nel Mediterraneo
- * Scoprire gli usi quotidiani dei recipienti, nel passato e nel presente
- * Riconoscere i recipienti alimentari come un componente dell'eredità culturale e della tradizione nei paesi mediterranei
- * Adottare un comportamento positivo contro il commercio illegale di reperti antichi e archeologici
- * Imparare a raccogliere dati ed informazioni storiche
- * Imparare a predisporre una mostra
- * Apprezzare le varie cucine etniche e il vasellame nell'eredità culturale mediterranea

Potrete trovare le informazioni da varie fonti, internet, biblioteca, musei d'arte e del folklore, dalle interviste realizzate ai tuoi nonni, agli anziani del tuo paese sui seguenti argomenti: metodi di conservazione, stoccaggio del cibo, energie utilizzate per cucinare, metodi di apparecchiare, utensili utilizzati, etc.

Presentate la vostra ricerca su di un poster. Confrontate i vostri dati sul passato con quelli sul presente. Cosa è rimasto invariato e cosa è cambiato? Perché?



Cercate vasellame, tegami e pentolame utilizzato anticamente per la conservazione e il trasporto degli alimenti. Fate un dossier sugli oggetti raccolti:

- ⊙ A quando risale tale oggetto?

- ⊙ Descrivete l'oggetto, forma, colori, grandezza.
- ⊙ Come è fatto e con quali procedimenti?
- ⊙ Qual è la sua origine?
- ⊙ Quale è stato il suo utilizzo originario?
- ⊙ Quali sono gli usi attuali?
- ⊙ E' caro? Quanto se confrontato con il suo prezzo originario?
- ⊙ Come è confrontato con gli oggetti simili del passato?



Se possibile, prendete in prestito e portate gli oggetti in classe, con grande cura – altrimenti fate delle foto – e predisponete una mostra nella vostra scuola, utilizzando gli utensili e vasellame delle antiche cucine e i recipienti utilizzati nel trasporto di alimenti. Preparate delle note esplicative e dei cartoncini per descriverli basandovi sulla ricerca che avete effettuato.

Documentate con fotografie la mostra.



Mettetevi in comunicazione con le scuole degli altri paesi mediterranei per confrontare gli utensili (vasellame, tegami, etc.) utilizzati per cucinare. In che cosa sono diversi? Quali sono le differenze fra paese e paese, o regione e regione? Scambiatevi le foto e le informazioni.



Il traffico illegale di reperti di valore archeologico (anfore, vasi, etc.) del Mediterraneo è un grave problema. Il progetto CERAMED nel quale Grecia, Giordania, Marocco, Spagna e Turchia sono coinvolti, promuove la qualità dell'offerta museale, allargando l'accesso ad un pubblico più ampio. Per esempio il Ministero della Cultura della Grecia organizza mostre che promuovono la storia a livello regionale basata sulle riproduzioni di alta qualità di ritrovamenti archeologici locali. *

Trovate maggiori informazioni sul traffico illegale di oggetti archeologici antichi. E' un grave problema nel vostro paese? Provate a sensibilizzare i visitatori della vostra mostra su tale tematica

* per maggiori informazioni visitare <http://www.cera-med.net/>

VASELLAME MAROCCINO

La geologia così varia del Marocco e i depositi di minerali hanno ispirato la produzione di ceramiche tradizionali e vasellame, un'industria artigianale ancora fiorente. Ci sono quattro centri principali per la produzione del vasellame in Marocco.

Il suolo rosso di Wadi Lan nel profondo Nord fornisce il materiale grezzo, utilizzato per il vasellame di terracotta non vetrificato, della regione. Inoltre, gli oggetti di produzione locale sono utilizzati quotidianamente dalla popolazione locale come le lampade ad olio, bruciatori di carbone, utensili da cucina. Gli oggetti prodotti sono economici e semplici, utilizzabili in forno e prodotti in grandi quantità anche per i turisti.

C'è un insediamento di ceramisti sulle rive del Fiume Abu Reg nella Regione di Rabat.

Questi artigiani producono grandi varietà di vasellame vetrificato e non, dagli arredi ornamentali per i giardini ai servizi da tavola e da caffè. Il vasellame di Rabat è molto influenzato dal periodo coloniale francese, e questo ha portato ad un declino degli ornamenti e delle forme tradizionali islamiche a favore di un design più contemporaneo.

La regione costiera atlantica è conosciuta come Al Jorfal Asfar, "La costa gialla", per la ricchezza di argilla gialla che vi si estrae. Questa è utilizzata per produrre un vasellame particolare soprattutto a Safi, dove vengono prodotte grandi quantità di ciotole e piatti. Anche le decorazioni sono originali, graziose, con linee nere, con una vetrificazione superficiale verde-blu chiamata "Turquoise" dai francesi.

Fès è famosa per la produzione delle sue ceramiche blu, chiamate dai locali "Fakhari" e dai francesi "Blu di Fès". Fès è situata in una vallata stretta e il suo territorio offre le risorse di base per l'industria di ceramica. L'argilla locale è estratta dalle colline di Bin Jelleih, 12 km ad Est di Fès. Ci sono due diversi tipi di argilla in questa zona. L'argilla gialla e morbida, estratta dallo strato più superficiale e utilizzata per il vasellame co-





me le giare per lo stoccaggio di alimenti e le tazze per l'acqua. Poi c'è un altro tipo di vasellame prodotto con l'argilla estratta dagli strati più profondi, che è prima lasciata essiccare al sole prima di essere cotta nei forni. Il processo di cottura fa assumere all'argilla il colore bianco, e a questo punto è pronta per la decorazione. Un tipico esempio è il Jebana, un contenitore per stoccare il formaggio che prende il suo nome da un formaggio soffice locale conosciuto come "j'bna". Il suo utilizzo è stato superato visto l'impiego dei moderni frigo e quindi oggi il jebana è diventato un tureen da zuppa, venduto generalmente con delle ciotole di accompagnamento: zalafa. Durante il Ramadan, la zuppa conosciuta come haria è servita al tramonto, nel tureen e nelle ciotole, per spezzare il digiuno.



Recipienti alimentari e vasellame del IV – VI sec. d.C. della Grecia del Nord (Museo della Cultura Bizantina, Salonico)



Contenitori per cucinare dall'antica Grecia. Periodo classico VI – IV sec. a.c. (Museo di Stoa di Attalos, Atene).

2.4 Il nostro ricettario mediterraneo

L'importanza dell'arte culinaria presso i sultani ottomani era cruciale; le grandi cucine dei sultani venivano allestite in spazi enormi. Nel XVII sec. d.c. il personale delle cucine che viveva a palazzo contava 1300 persone, centinaia di cuochi specializzati in piatti diversi, come zuppe, pilafs, kebab, verdure, pesce, varie tipologie di pane, pasticceria, bevande, dolci e halva, etc. sfamavano circa 10.000 persone al giorno. Grandi quantitativi di cibo erano inviati alle città gemellate come favori reali.

Obbiettivi

- * Prendere confidenza con le cucine mediterranee tradizionali
- * Imparare a cucinare dei piatti
- * Sviluppare il pensiero creativo, le capacità di sintesi ed analisi delle informazioni
- * Apprezzare la diversità ed il valore nutrizionale dei pasti mediterranei

Materiale

Carta, macchina fotografica, kitchen grembiule e ... utensili per cucinare le vostre ricette!

Piano di attività



Lavorate in gruppo, create il vostro "Ricettario Mediterraneo" nel quale includerete per primi, piatti che sono rari o dimenticati e in una seconda fase le ricette ti-

piche e trazionali di un'area particolare.



Inoltre potrete anche includere ricette che sono bilanciate dal punto di vista nutrizionale e preparate con ingredienti facilmente recuperabili, preferibilmente stagionali e

freschi.

- ⊙ Potete proporre anche i vostri piatti e le vostre ricette.
- ⊙ Illustrate il vostro ricettario completandolo con schizzi, foto ed ogni altro elemento desideriate.
- ⊙ Condividete il vostro ricettario con altre classi e comunità locali.

Potete anche approfondire il vostro ricettario inserendovi ricette di altri paesi mediterranei.

Potete trovare ricette tipiche, con le loro storie, di piatti mediterranei nella scheda (che segue).

"PRINCIPI SOSTENIBILI" QUANDO SI PREPARA UN PIATTO

- ⊙ Preferite prodotti provenienti da agricoltura biologica
- ⊙ Procuratevi o acquistate prodotti di stagione
- ⊙ Preferite prodotti alimentari locali
- ⊙ Usate l'acqua con parsimonia, non solo quando cucinate ma anche quando lavate i piatti; trovate il modo di riutilizzare l'acqua con la quale avete lavato le verdure.
- ⊙ Cucinate con il metodo più efficiente possibile dal punto di vista energetico, per esempio con il barbecue, la stufa economica (a legna) o altri metodi; utilizzate forni efficienti dal punto di vista energetico (Classe A).
- ⊙ Evitate al massimo l'apertura dello sportello del frigo.
- ⊙ Evitate lo spreco degli ingredienti e dei materiali: cucinate per il quantitativo necessario.
- ⊙ Conservate il cibo nel frigo per essere utilizzato per un altro pasto. Provate a riutilizzare gli avanzi per esempio facendo il compost o per sfamare gli animali domestici.

PIATTI ARABI

I piatti arabi sono influenzati dalle esperienze del "deserto" e del Mediterraneo relativi alle popolazioni del Nord Africa e del Medio Oriente. Sono preparati con poca acqua facendo cuocere l'acqua e le verdure nel proprio brodo; poche spezie vengono aggiunte. La die-

ta è composta principalmente da verdure come gli spinaci, le melanzane, le zucchine, pomodori, peperoni, legumi (ceci) e riso. Tale dieta è ricca di prodotti caseari – salse agrodolci, latte e yogurt. I piatti spesso contengono cipolla, legumi, burro e pomodori cotti.

I brodi, piatti caratteristici, contengono uno o più tipi di verdure, legumi o cereali, carne, prezzemolo e possono costituire un piatto unico.

La carne è arrostita e generalmente stufata con verdure o grigliata. Ci sono anche molti tipi di pasticcio. Dato che nella cucina araba tutti i piatti devono essere succosi e teneri, il latte, il burro o la salsa agrodolce sono largamente utilizzate. Un gruppo speciale di cibo è il “meze” servito con bevande (non alcoliche) soprattutto durante il Ramadan.

Questo consiste in un insieme di cibi non raffinati, zuppe o piatti sofisticati. Il più servito è l’“halva” fatta con farina frita sul quale viene versato lo “sherbet” (zucchero caramellato con acqua). I dolci d’Oriente più tipici sono “backlava”, “tulumba”, “kadaif” e “tufahija” e si trovano in tutto il Nord Africa, nel Medio Oriente, in Turchia, in Grecia e nei Balcani.

La loro origine si perde nella storia; alcuni sono molto simili alle ricette bizantine, dell’antica Roma, dell’antica Grecia, Egitto e Mesopotamia.

PIATTI DELLA GIORDANIA

Il piatto nazionale è il “mansaf”, agnello stufato, cucinato in una salsa di yogurt e servito su un letto di riso. Magloubia è un piatto di carne, pesce o verdura stufati e serviti con riso, il musakhan è un piatto di pollo cucinato con le cipolle, olio di oliva e pinoli. E’ cotto in forno con uno strato di pane arabo. Anche lo scheish kebab, popolare e famoso in tutto il mondo, è un piatto medio orientale, i cui ingredienti sono agnello o pollo marinato allo spiedo e cucinato su carboni, servito con pomodori e cipolle.

COUSCOUS

Il couscous è il piatto tipico del Maghreb e dei paesi del Nord Est africano. Nei paesi dove si parla l’arabo pu essere chiamato Mughrabiyyah, il “piatto del Maghreb”.

E’ fatto con farina di grano ma in alcune regioni viene usato anche l’orzo, il mais e il miglio. Il couscous è fatto da piccoli granuli di cereali spezzati (acquistando nomi diversi a seconda della misura dei chicchi), viene bollito e servito come base per la carne ed il pollo insieme a verdure e patate. Pu essere usato anche come dessert con melassa, cannella, datteri e uva. Il couscous



Cucina tradizionale egiziana

si mantiene per mesi e persino per anni, un grande vantaggio per quei paesi dove, il raccolto a volte fallisce per frequenti periodi di siccità.

LA CUCINA MAROCCHINA

Il cibo marocchino è caratterizzato dal miscuglio di spezie nei suoi piatti: cumino, pepe nero, paprika, zafferano, curcuma, cannella, sesamo, zenzero, etc.

Fra i piatti più famosi ci sono: Couscous, Bastilla, Tajine, Mechoui, Kabab, Harira (un tipo di zuppa). I pasti generalmente cominciano con una serie di insalate calde e fredde seguite dal tajine o da uno stufato.

La portata principale è l’agnello o il pollo seguiti da un piatto colmo di couscous con sopra carni varie e verdure.

E’ usuale per i marocchini mangiare con le mani e utilizzare il pane come “utensile”, per aiutarsi. La bevanda più popolare è il tè alla menta, uno dei più importanti rituali del giorno, sempre accompagnati da frutta secca, dolci e pasticceria fatta con pasta di mandorle e zucchero.

Attività

3 dieta Mediterranea consumatori moderni



3.1 Perché tante storie sulla dieta mediterranea?

Nessun alimento specifico contiene tutte le sostanze necessarie e nelle giuste proporzioni. Per questo motivo e per evitare la mancanza di alcune sostanze nutritive indispensabili per il nostro organismo, è necessario seguire quanto più possibile una dieta varia. "Quanto più spesso seguiamo le stesse abitudini alimentari, tanto più il nostro organismo perde la sua capacità di adattarsi. La biodiversità nelle abitudini alimentari è un piacere per il palato e un modo per migliorare salute e benessere" (Oliviero Osculati, dietologo italiano)

Obbiettivi

- * Identificare il concetto e la sostanza della dieta mediterranea
- * Apprezzare il valore nutrizionale della dieta mediterranea
- * Associare i prodotti alimentari locali e i pasti al mantenersi in buona salute
- * Organizzare una campagna di sensibilizzazione sulla dieta mediterranea
- * Assumere atteggiamenti quotidiani positivi verso la dieta mediterranea e le relative abitudini

Materiale

carte, pastelli, carta, matite, foto, stoffa

Piano delle Attività



Leggere in gruppi i paragrafi sugli alimenti necessari a mantenersi in buona salute al Documento aggiuntivo 3.



Come interpreti la frase: "La biodiversità nelle abitudini alimentari è un piacere per il palato e un modo per migliorare salute e benessere"? Cerca di collegarla alla diversità di ricette e tradizioni alimentari locali.



Svolgere una ricerca bibliografica per preparare una tabella sulla qualità che includa i gruppi di alimenti principali e i loro valori nutrizionali in termini di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, metalli in tracce, acqua. Controlla attentamente le rispettive caselle.

Puoi anche aggiungere informazioni sulla quantità (per 100g di prodotto).



Prendendo il paragrafo 3B della terza appendice, cerca i benefici della dieta mediterranea per la salute umana.

Crea la tua piramide della dieta mediterranea usando materiale di vario genere: foto, disegni, carta, colori, colla o plastilina, testi di canzoni e proverbi, ecc ed esponendo le cose che hai scoperto.



Seguire la divisione in gruppi di alimenti riportata nella tabella precedente. Ogni gruppo dovrebbe essere formato da vari studenti. Gruppo giallo: carne e legumi; Gruppo bianco: latte; Gruppo arancione: pane e cereali, Gruppo verde: frutta e verdura; Gruppo marrone: olio e grassi.

Con l'aiuto del tuo insegnante, prepara e partecipa in una piccola recita teatrale su:

"...Vari alimenti tipicamente mediterranei litigano sul lo-

3.1 Perché tante storie sulla dieta mediterranea?

85

	Carboidrati	Proteine	Grassi	Vitamine	Metalli in tracce	Acqua
Carne						
Pesce						
Pollame						
Uova						
Legumi e leguminose						
Latte						
Formaggio						
Yogurt						
Pane e cereali (pasta, riso, ecc)						
Tuberi (patate, ecc)						
Frutta						
Verdura						
Acqua						
Bevande calde (the, ecc)						
Olio d'oliva						
Grassi						
Dolci						



Piramide della dieta mediterranea preparata da studenti di scuola superiore di Istanbul (Progetto SEMEP)

ro valore nutrizionale, la loro importanza per la salute e il loro sapore..."



Organizza una manifestazione di sensibilizzazione sulla dieta mediterranea nel tuo quartiere per sottolineare il suo valore nutritivo e il suo impatto sulla conservazione della diversità biologica e culturale nella tua città/regione.

Puoi inserire nella manifestazione i dati della tabella precedente, la piramide da te preparata, la recita teatrale, ecc.

3.2 Siamo quel che mangiamo

Se è vero che gli occhi sono lo specchio dell'anima, allora il cibo che le persone mangiano è un'immagine del loro carattere. Ci sono piatti che riempiono il nostro stomaco ma non ci tolgono la fame e altri che ci tolgono la fame ma non riempiono lo stomaco. Ci sono anche piatti che riempiono la nostra anima e ci rendono felici. E se nella maggior parte dei casi il carattere è destino, allora le abitudini culinarie delle persone ci dicono la vera storia dei loro creatori (Nenad Tanovic in "Le culture culinarie d'Europa, 2005")

Obiettivi

- * Individuare le abitudini alimentari di terzi
- * Fare pratica nei sondaggi con questionario
- * Raccogliere, analizzare e presentare informazioni
- * Valutare il ruolo delle abitudini alimentari quotidiane sulla salute
- * Organizzare una campagna di socializzazione
- * Analizzare le cause degli eventuali cambiamenti nelle abitudini delle persone della regione, con conseguente allontanamento dalla dieta mediterranea, e le conseguenze sulla salute, l'economia e la conservazione della diversità culturale

Materiale

quaderni, matite

Piano delle Attività



Appuntati per una settimana tutti gli alimenti che mangi per colazione, pranzo, cena e qualsiasi altro pasto nel corso della giornata. Alla fine della settimana cerca di tirare alcune conclusioni sulle tue abitudini alimentari. Puoi rispondere alle domande riportate a seguire come esempi per aiutarti a valutare il cibo che consumi in termini di qualità, quantità e anche modo.

- ⊙ Riesci a pensare all'impatto delle tue abitudini alimentari sulla tua salute?
- ⊙ Quale potrebbe essere il loro impatto sul portafoglio della famiglia?
- ⊙ Cerca di presentare le tue abitudini alimentari in una piramide e confrontala con quella della dieta alimentare.
- ⊙ Confronta i tuoi risultati con quelli dei tuoi compagni di classe.
- ⊙ Quanto differiscono le vostre abitudini alimentari?



Estendi il tuo sondaggio sulla abitudini alimentari e gli atteggiamenti delle persone nel tuo quartiere o città. A tal fine cerca di preparare un questionario. Puoi includere nel tuo questionario alcune delle domande tra gli esempi seguenti e anche aggiungere domande tue personali.

- ⊙ Confronta i risultati del sondaggio con gli orientamenti di base della dieta mediterranea. Che differenze noti? Cerca di trovare delle spiegazioni.
- ⊙ Presenta i risultati del sondaggio in un poster o un volantino e usalo per informare la società locale nel tentativo di sensibilizzarla circa la dieta mediterranea.



Contatta studenti e scuole di altri paesi mediterranei per scoprire quali sono le loro abitudini alimentari e avvia un dialogo sull'argomento. Cerca le somiglianze e le differenze nelle vostre abitudini alimentari.



Dividetevi in due gruppi. Il primo porterà cibi tradizionali e artigianali e il secondo cibi di fast food. Confrontateli in termini di gusto, prezzo (costo), valore nutritivo, calorie, ecc. Valutate ogni alimento con una scala da 0 a 10.

Esempi di domanda *

A. Quanti pasti consumi al giorno: 1, 2, 3 o più?

B. Durante la settimana...

1. Quante volte fai colazione: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
2. Quante volte bevi il latte: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
3. Quante volte mangi pesce: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
4. Quante volte mangi pollo: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
5. Quante volte mangi carne rossa: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
6. Quante volte mangi i legumi: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
7. Quante volte mangi la frutta: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
8. Quante volte mangi i cereali: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
9. Quante volte la tua famiglia mangia insieme durante i pasti
10. Nella tua famiglia i pasti includono l'insalata: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
11. Nella tua famiglia il cibo è cucinato/condito con olio d'oliva: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
12. Quante volte bevi bevande gassate come la coca cola: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
13. Quante volte a scuola ti porti cibo o bevande da casa: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
14. Durante la giornata scolastica compri cibo o bevande, per es. dalla mensa/caffetteria: mai, 1-2 volte, 3-4 volte, tutti i giorni
15. Che cosa mangi per colazione generalmente?
16. Qual è il tuo cibo preferito e che tipo di alimento è?
17. Quale genere di alimento non ti piace e perché?

Leggere attentamente il paragrafo 3C della terza appendice sulle preferenze d'alimentazione e il profilo delle persone in varie zone e paesi del Mediterraneo. Discutere in gruppi i modelli alimentari delle popolazioni mediterranee al giorno d'oggi. Confrontarle con i risultati del sondaggio. Discutere in classe e cercare di trarre delle conclusioni e commenti generali sulle abitudini alimentari di oggi.

* Nota: "mai" in questo contesto significa anche "raramente"

3.3 "Alla ricerca" del cibo

Quando comprano prodotti alimentari due europei su cinque prendono la loro decisione in base alla qualità (42%) e al prezzo (40%) degli alimenti. Circa un quarto basano la loro scelta sull'aspetto/freschezza (23%) del prodotto, seguito dal sapore (17%), salute (14%) e preferenze famigliari (11%). A una percentuale inferiore troviamo le abitudini (9%), la sicurezza alimentare (8%) e i metodi di produzione - biologico, allevamento a terra, ecc (8%) (Speciale Eurobarometro 238, "In materia di rischi")

Obiettivi

- * Esercitarsi nella raccolta e nell'analisi dei dati
- * Interpretare le informazioni presentate nelle etichette
- * Essere consapevoli delle ragioni che determinano le scelte di consumo relative ai prodotti alimentari
- * Assumere atteggiamenti positivi verso prodotti alimentari sani e rispettosi dell'ambiente

Piano delle Attività



Organizzare un sondaggio sugli atteggiamenti delle persone del tuo quartiere per quanto riguarda andare a cena fuori e comprare prodotti alimentari. Prepara un questionario che pu includere alcune delle seguenti domande.

1. Quante volte al mese vai a mangiare fuori?
2. Come scegli il ristorante?
3. Cosa ordini al ristorante?
4. Ordina i seguenti elementi in relazione all'importanza che rivestono per comprare prodotti alimentari (dal più al meno importante)

Origine - Ingredienti - Data di produzione - Marca - Prezzo - Metodi di produzione (biologico, ecc) - Sapore - Abitudine - Stagione - Altri fattori (da specificare)

5. Come influiscono i seguenti elementi sulle tue abitudini alimentari e le tue scelte al momento di acquistare prodotti alimentari? Scegli la casella più adeguata.



Lavorare a coppie su un alimento confezionato specifico. Leggere attentamente e analizzare le informazioni estrapolate dall'etichetta, quali: Presentare le informazioni sui prodotti alimentari alla classe.

Discuterne a coppie e successivamente con la classe sul prodotto migliore e peggiore. Spiegare le proprie scelte.

	per niente	un poco	in parte	abbastanza	molto
Famiglia					
Amici					
Moda					
Religione					
Tradizione					
Situazione economica/prezzi					
Stagione					
Pubblicità. Si prega di specificare il mezzo di comunicazione: stampa, radio, TV, internet, ecc.					
Altro ...					

Informazioni sull'etichetta

Ingredienti:	fattori nutrizionali - dosi - conservanti - ecc.
Produzione:	prodotto a/in- importato da - modalità di coltivazione/allevamento - tipo di lavorazione - informazioni sulla marca - logo - affermazioni
Istruzioni d'uso:	data di confezionamento/scadenza - tempo di cottura - pre/semi cotto - consiglio di conservazione - ricette, ecc.
Credibilità del prodotto:	certificazione - cibo biologico - commercio equo - etichetta etica - senza OGM - sostenuto da - denominazione d'origine
Confezionamento:	materiali fatti di - riciclabile - ecc.

Elencare le marche più ricorrenti nelle tue abitudini alimentari a colazione, pranzo e cena. Descriverne le particolarità e riferirle alla classe.

LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

Le etichette alimentari svolgono un ruolo importante perché forniscono ai consumatori informazioni su ciò che mangiano, condizionano le loro scelte di consumo e tutelano la loro salute. Per far fronte alle preoccupazioni dei cittadini, le autorità pubbliche di vari paesi hanno applicato regolamentazioni più severe concernenti l'etichettatura degli alimenti, quali le misure del 2002 della Commissione europea. Al contempo, oltre alle preoccupazioni in merito alla salute, i consumatori sono sempre più interessati a conoscere l'impatto ambientale e sociale della produzione alimentare e delle loro scelte circa i consumi alimentari. Le etichette

etiche, di commercio equo e di prodotto rispettoso dell'ambiente sono aumentate in alcuni paesi, mentre molte aziende sottoscrivono impegni volontari per modelli produttivi più responsabili. In alcuni casi tuttavia, alcune aziende hanno adottato strategie pubblicitarie "verdi" volte a indurre il consumatore ad associare il prodotto con caratteristiche generiche e difficilmente verificabili quali "eco", "bio", "naturale", ecc. senza un vero impegno di produrre prodotti migliori. Imparare a leggere le etichette è divenuto di fondamentale importanza per imparare a prendersi cura di se stessi, degli altri e del pianeta.

Un recente studio in Grecia ha rivelato che 3 adolescenti greci su 10 prestano attenzione alle informazioni fornite dalle etichette dei prodotti alimentari (es. quantità di sale e zucchero, conservanti, ecc) al momento di acquistare prodotti, sebbene la maggior parte osserva solo le date di produzione e scadenza.



Mercato locale di alimenti in Marocco

3.4 I rifiuti organici

I rifiuti organici possono essere utilizzati per la produzione del compost. Una adeguata biodegradabilità dei rifiuti che contengono materiale organico può condurre a un prodotto finito comunemente chiamato "compost", simile ai componenti naturali del terreno. Il compost può essere usato come naturale aggiunta ai fertilizzanti, dal momento che accresce la fertilità del terreno aumentando la sua capacità di trattenere ossigeno e acqua, contribuendo a ottenere raccolti di buona qualità. Gli scarti del giardino e della cucina rappresentano il cibo ideale per batteri, funghi, lombrichi e altri piccoli insetti che fanno parte del processo di compostaggio. Si stima che gli scarti vegetali della cucina costituiscano il 30% del volume totale dei rifiuti domestici. Per fare il compost, si dovrebbe cominciare dalla separazione dei rifiuti.

Obiettivi

- * Identificare i vantaggi del compostaggio
- * Apprendere come fare il compost
- * Essere coinvolti in attività ambientali collettive
- * Comprendere il valore dei rifiuti se gestiti in maniera sostenibile

Materiali

Rifiuti organici: scarti della cucina e del giardino (vedi sopra)

Compostiera o un contenitore: cestino in legno o in plastica con molti fori intorno ai suoi lati per consentire il passaggio di aria al suo interno.

Materiali di scarto da usare per il compostaggio:



Campagna di raccolta e riciclo di materiali biodegradabili in Baix Camp vicino Tarragona (Spagna) che viene organizzata dal 1997

- ⊙ Cibi crudi e cotti (verdure, vegetali, frutta)
- ⊙ Buccie
- ⊙ Gusci di uovo schiacciati
- ⊙ Sacchetti del tè, carta dei filtri del caffè, polvere del caffè
- ⊙ Carta da cucina
- ⊙ Cenere
- ⊙ Piccole foglie e fiori
- ⊙ Sterco, escrementi

Cosa non si deve usare:

- ⊙ Carne e prodotti animali
- ⊙ Plastica, metalli, vetro: invece puoi riciclare questi rifiuti!

Piano di attività*

1. Posiziona la compostiera in un angolo del tuo orto, del

* Adattato da "Waste in our life" (Scollos M. & D. Papadopoulos, 2003)

giardino o sul balcone che sia piano e protetto dalla pioggia. Mettilo su una griglia o una base solida con fori di drenaggio

2. Taglia i rifiuti che hai radunato in piccoli pezzi – il più piccolo possibile – e bagnali

3. Fodera la compostiera con fogli di giornale, che hanno una funzione assorbente e facilitano il riempimento del contenitore

4. Metti uno strato di rifiuti nel contenitore

5. Copri il primo strato di rifiuti con uno strato sottile di sterco

6. Continua a mettere alternativamente strati di rifiuti e sterco fino a che non hai esaurito il materiale che hai preparato e copri il contenitore

7. Misura ogni giorno la temperatura del cumulo:

Noterai che durante i primi giorni la temperatura crescerà rapidamente e successivamente, rimarrà stabile per un breve periodo. Puoi spiegare il perché?

8. Bagna regolarmente da sopra il cumulo per umidificarlo, versando relativamente piccole quantità di acqua

9. Quando la temperatura del cumulo inizia a diminuire dovresti estrarre il materiale dal contenitore, bagnarlo e rivoltarlo con una paletta per consentire una buona aerazione

10. Metti il materiale dentro il contenitore e misura la temperatura

Nei giorni successivi la temperatura aumenterà nuovamente e poi si stabilizzerà

11. Ripeti le attività (9) e (10) quando la temperatura inizia di nuovo a diminuire

Normalmente il tuo compost sarà pronto in circa 7-8 mesi.

Il prodotto finale sembra un concime ricco e morbido senza residui del suo contenuto originario. Se sono ancora visibili alcuni piccoli pezzi di materiale puoi filtrare il compost per migliorare il suo aspetto

12. Non dovresti usare il compost appena prodotto: aspetta almeno due settimane fino ad un massimo di tre mesi

13. Usa il compost prodotto nel giardino della scuola oppure in quello di casa

Istruzioni per fare un ottimo compost

* per accelerare il processo puoi usare una mistura particolare che facilita la fermentazione. Puoi trovarla nei vivai (semenzai).

* Sii sicuro che la tua mistura sia provvista regolarmente di aria e acqua.

* i rifiuti vanno tagliati in piccoli pezzi.

* Se la tua compostiera fa cattivo odore aggiungi carta e cartone; questo riduce l'umidità e favorisce la decomposizione aerobica, opposta a quella anaerobica, che produce gas maleodoranti.

Cerca di metterti in contatto con associazioni ecologiste che hanno sviluppato attività e campagne sul compost per prendere ad esempio le loro esperienze (risultati ottenuti, ostacoli, ecc). Con la loro collaborazione esplora i modi per realizzare una campagna coinvolgendo le scuole e la comunità locale



Compostiera tipica

La maggior parte dei paesi mediterranei non ha condizioni sufficienti per riutilizzare i rifiuti organici. In moltissimi casi, impianti e progetti di compostaggio vengono sviluppati a livello locale come iniziative di volontariato piuttosto che pianificazioni strategiche nazionali. Egitto, Libano e Malta hanno programmi nazionali per il compostaggio e l'uso agricolo del compost. A Cipro il compost è utilizzato per arricchire il terreno. A livello locale, le iniziative di produzione del compost sono promosse in molti paesi incluso Tunisia, Algeria, Albania, e Slovenia; in Spagna i rifiuti domestici sono parzialmente destinati al compost; in Italia, le caratteristiche per una buona qualità e le regole per l'utilizzo del compost sono definite all'interno di una delibera del 27/07/1984.

3.5 Commercio di cibo: equo oppure no

Materiali

carta, cartoline, lapis, pennarelli

Obiettivi

- * Individuare il significato di commercio equo
- * Esplorare l'impatto del commercio equo sui produttori e lo sviluppo locale
- * Sviluppare competenze di ricerca e comunicazione
- * Essere consapevoli del collegamento con altri popoli in altre parti del mondo attraverso i beni che acquistano
- * Essere consapevoli dell'impatto delle loro scelte di consumo

Piano di attività



Iniziare dalla lettura dei paragrafi del terzo documento di base e dell'articolo di Peter Hulm (insetti) riguardo al commercio equo

- lo conosci?

- ci sono dei negozi che promuovono i prodotti del commercio equo nella tua città?
- hai mai acquistato alcuni prodotti a marchio fair trade?
- quali pensi siano i vantaggi e gli svantaggi del commercio equo?



Leggi le seguenti domande e scegli un numero da 1 a 5 che rappresenti il tuo grado di assenso. Con l'aiuto dell'insegnante, discuti le tue risposte in classe. Fai un'analisi delle tue risposte e spiegate il perché.

Gioco di ruolo

Sei studenti della classe rappresenteranno produttori di cibi che condivideranno le loro storie con il resto della classe (pubblico).

Il pubblico prenderà appunti durante la presentazione. L'obiettivo è di identificare le differenze tra produttori che sono legati al commercio equo e gli altri che invece non lo sono.

L'insegnante potrebbe creare una presentazione web indicando la posizione di tutti i gruppi.

Per gli studenti che copriranno il ruolo dei produttori: *Possono essere utilizzate le informazioni delle cartoline seguenti e/o trovare ulteriori informazioni. Per la tua presentazione, prova ad essere il più convincente possibile, per esempio potresti indossare abiti che siano adatti al tuo ruolo, mostrare fotografie, usare il linguaggio del corpo, musica, ecc.*

1: per niente 2: poco 3: in parte 4: abbastanza 5: del tutto	1	2	3	4	5
a. Quando sbuccio una banana o prendo una barretta di cioccolato o bevo una tazza di tè non penso alla persona che li ha prodotti					
b. La vita è dura per tutti noi; non penso che i problemi dei produttori abbiano niente a che fare con me					
c. Ci che scelgo di acquistare incide sulla mia vita, così come su altre vite					
d. Lasciami essere realistico: se io pago di più per un prodotto a marchio fair trade (equo e solidale) non voglio salvare le vite della povera gente					
e. Le mie scelte di consumo possono fare la differenza, per esempio nell'accrescere la qualità di vita dei produttori dei paesi poveri					
f. Le nostre scelte di consumo possono fare la differenza, per esempio nell'accrescere la qualità di vita dei produttori dei paesi poveri					

Storie dei produttori*

PRODUTTORE DI BANANE A

Io coltivo banane in una piantagione su larga scala in Centro America. La nostra paga è abbastanza bassa. I pesticidi spruzzati sulle banane hanno terribili effetti collaterali, possono provocare la sterilità nell'uomo. Le donne che inscatolano i caschi di banane sono affette da leucemia con un tasso doppio rispetto a quello medio. Nascono bambini deformi. Non abbiamo terreni di nostra proprietà, per cui lavorare nella piantagione è l'unica maniera che abbiamo per vivere.

PRODUTTORE DI BANANE B

Coltivo banane in una piantagione in Costa Rica. Da quando ci siamo inseriti nel commercio equo la nostra paga è aumentata. Questo significa che la vita è migliore; abbiamo la possibilità di accesso all'acqua della conduttura e all'elettricità.

Anche l'ambiente è migliorato. I rifiuti di plastica vengono riciclati e si può camminare intorno alla piantagione senza respirare sostanze chimiche. Ciò significa che anche la nostra salute è migliorata. Le erbacce vengono strappate a mano, al posto di utilizzare inquinanti erbicidi e i lavoratori hanno effettuato corsi di formazione. Il commercio equo ci ha dato l'opportunità di aiutare noi stessi – possiamo guardare avanti al futuro, piuttosto che preoccuparci di come sopravvivere.

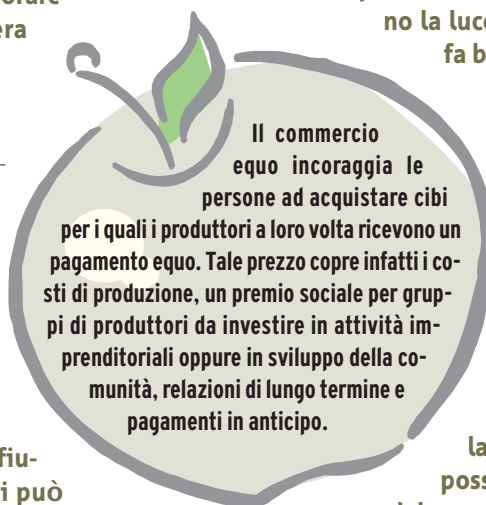
COLTIVATORE DI TÈ A

Lavoro in una grande proprietà di tè in India. E' un lavoro molto pesante, ma la nostra paga è molto bassa. Ci significa che, poiché abbiamo così poco, anche i bambini devono lavorare. Essi non vanno a scuola. Le nostre case sono in terribili condizioni ma se ci lamentiamo con il capo che gestisce la proprietà, rischiamo di perdere il lavoro. Un rifugio è meglio di niente.

COLTIVATORE DI TÈ B

Anch'io lavoro in una grande piantagione di tè in India. E' davvero un lavoro duro, ma negli ultimi anni la vita ha preso una direzione migliore. La nostra azien-

da ora commercia il tè attraverso il commercio equo. Abbiamo utilizzato alcune risorse extra del commercio equo per acquistare un'ambulanza. La differenza maggiore è che i soldi sono stati usati per rifornire di elettricità le case dei lavoratori. Ciò significa che ora le donne hanno più tempo – non devono raccogliere legna per il fuoco, e le case non sono affumicate, e questo è anche più salutare per tutti noi. Prima di avere l'elettricità nelle case, molte persone avevano problemi respiratori, più donne avevano aborti e complicazioni al parto. Un altro vantaggio è che i bambini hanno la luce per poter studiare anche quando fa buio.



COLTIVATORE DI CACAO A

Quando il prezzo del cacao cade, dobbiamo prendere difficili decisioni. Potremmo dover sospendere i nostri bambini da scuola, e possiamo solo acquistare medicine per i membri della famiglia che hanno un lavoro remunerato. Non è solo per le persone che si ammalano – ogni anno insetti come i vermi possono distruggere la maggior parte del raccolto, se non siamo in grado di curare le piante in maniera appropriata.

Un ulteriore problema sono gli acquirenti che fregano sul prezzo – essi non effettuano mai una pesatura corretta del prodotto, o ci pagano in moneta. Noi non possiamo coltivare nient'altro – non saremmo in grado di promuovere e commercializzare i prodotti.

COLTIVATORE DI CACAO B

Le cose sono veramente migliorate da quando abbiamo iniziato a commercializzare il nostro cacao con il mercato equo. Abbiamo un contratto di lungo termine con la compagnia di cioccolato, così il nostro duro lavoro viene remunerato. Gli agricoltori che avevano dovuto lasciare le loro aziende per cercare lavori remunerativi sono tornati nei loro villaggi per coltivare il cacao. Le comunità sono di nuovo insieme. Abbiamo usato il denaro extra del commercio equo per costruire un pavimento solido nelle nostre case – prima avevamo solo un pavimento sporco. Ora possiamo mandare i nostri bambini alla scuola secondaria, così come acquistare i libri scolastici e le scarpe. Abbiamo anche piantato più piante di cacao poiché crediamo nel commercio equo – i prodotti vengono pagati ad un giusto prezzo. Il commercio equo fa veramente la differenza.

* Fonte: "Fairtrade in your school ED1, April 2005, The Fairtrade Foundation.

3.6 Dal campo alla forchetta

Il ciclo di vita (CV) di un prodotto descrive tutti gli stadi inclusi nei processi della produzione e del consumo, dalla nozione del materiale grezzo alla sua trasformazione in rifiuto.

O b i e t t i v i

- * Studiare i processi generali di base nel ciclo di vita dei prodotti alimentari
- * Essere consapevoli dell'impatto ambientale ed economico della produzione del cibo
- * Stimare l'importanza del riutilizzo e del riciclo nel ciclo di vita di un prodotto
- * Adottare un approccio positivo nell'acquisto dei prodotti seguendo i principi ecologici

QUESTIONARIO SUL CICLO DI VITA DI UN PRODOTTO ALIMENTARE

Che tipo di cibo è? E' fresco o trasformato?

Qual'è la sua origine: un prodotto vegetale o animale?

Quali materie prime e quante risorse energetiche sono usate per la produzione su larga scala?

Quali sono i processi che la materia prima subisce per arrivare al prodotto finito?

Questo processo inquina le risorse naturali: terra, acqua, aria o altro?

Come viene imballato il prodotto finale? Quali materiali sono usati?

Come viene trasportato il prodotto finale al fine di essere distribuito ai consumatori?

Il processo di imballaggio e il trasporto inquinano le risorse naturali: terra, acqua, aria e che cos'altro?

Che cosa fai con i rifiuti, gli scarti ecc, ad esempio fai il compost oppure li getti nel cestino della spazzatura? Che cosa fai degli imballaggi, se ce ne sono? Di che materiale sono fatti? Possono essere riciclati?

Sono tali prodotti alimentari necessari? Perché?

Piano di attività

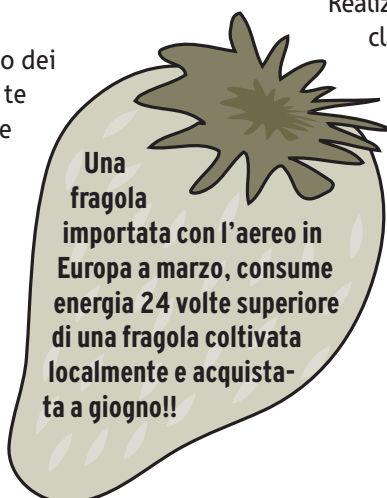


Lavorare in gruppo su uno dei prodotti alimentari da te preferiti (il latte che bevi, le patatine, gelato, ecc).

Descrivi i processi che hanno luogo prima che il tuo piatto preferito arrivi sulla tavola.

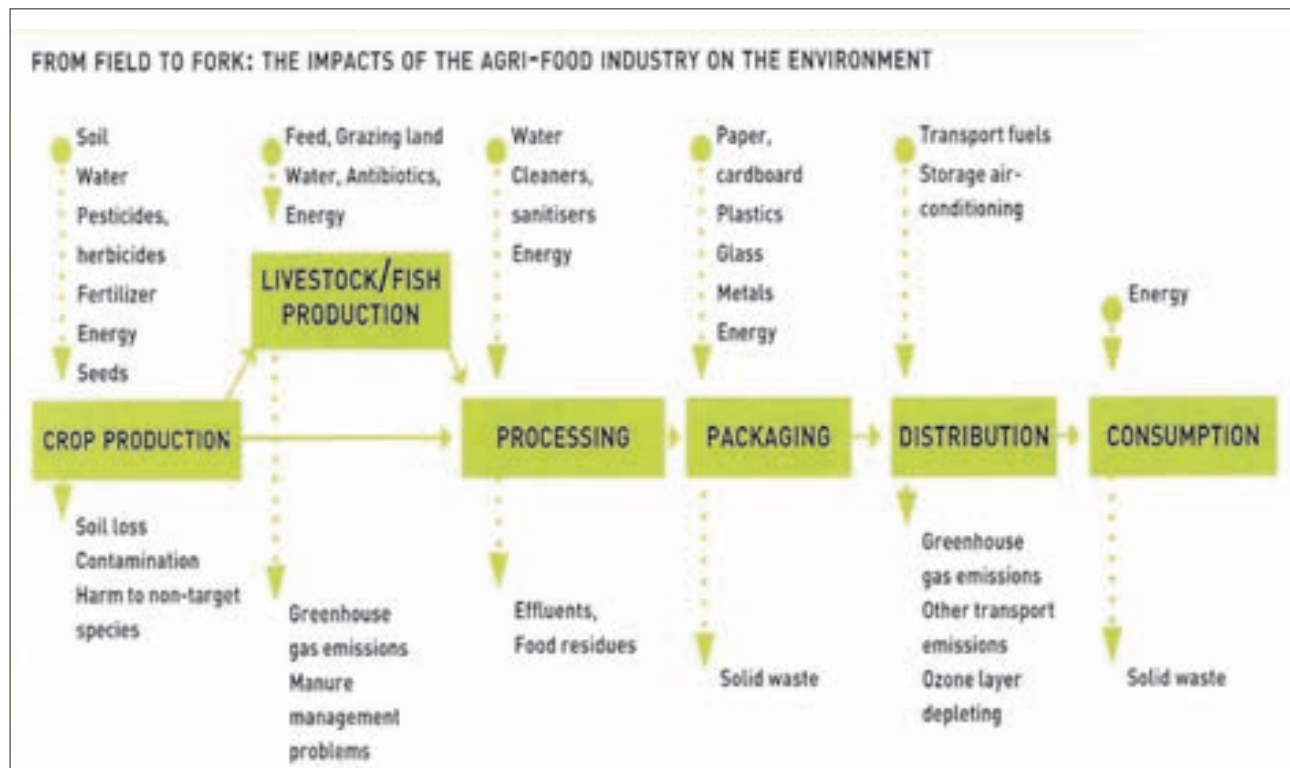
Usa riferimenti bibliografici, internet, intervista i produttori, i commercianti e i consumatori, ecc.

Il questionario seguente potrebbe essere utile alla tua ricerca.



Realizza dei posters con le tue conclusioni e presentali in classe! Potresti anche creare una mostra con tutti i posters.

Gli effetti sulla risorsa acqua, sul suolo e l'aria, delle emissioni da allevamento, agricoltura e industria; l'eccessivo sfruttamento delle risorse ittiche; l'aumento del trasporto di cibo, e i rifiuti dei processi produttivi, in particolare i rifiuti organici e gli imballaggi, hanno un impatto significativo sull'ambiente legato ai processi produttivi di cibo e bevande.



L'impatto ambientale delle alimentari (UNEP, 2004)

3.7 Il cibo e la salute

ALCUNI TRISTI FATTI ...

(!) 800 milioni di persone (più di uno su otto nel pianeta) non ricevono abbastanza cibo per vivere una vita normale, sana e attiva.

O b i e t t i v i

- * Essere consapevoli dei maggiori problemi di salute legati al cibo
- * Considerare le proprie abitudini nei confronti dei problemi di malnutrizione/sottonutrizione
- * Sensibilizzarsi su come la sicurezza alimentare, la protezione dell'ambiente e lo sviluppo sostenibile siano tra loro interrelati

(!) 11 milioni di bambini sotto i cinque anni, ogni anno muoiono di fame o malattie relative alla carenza di cibo. Le malattie da carenza di cibo sono comuni in molti paesi, ed i bambini spesso ne sono vittime, casi di diarrea portano a sottopeso e deperimento, e a livelli elevati di mortalità infantile.

(!) E' stato detto che l'Europa e l'Ovest recentemente hanno sperimentato serie condizioni di vita e di salute relative alla produzione di cibo industriale, coltivazione intensiva, pratiche e modelli alimentari dominate fortemente dagli interessi commerciali dell'agricoltura e delle multinazionali, che i tempi sono maturi per una rivalutazione di queste pratiche dannose e pericolose.

(!) In molti paesi, i problemi di salute legati alla dieta, stanno diventando sempre più seri. L'obesità durante l'infanzia e l'adolescenza è associata a vari problemi di salute, e la sua persistenza negli adulti va incontro ad una serie di effetti dalla crescita del rischio di morte prematura a varie condizioni non fatali di indebolimento che concernono la produttività. Tali problemi emergenti non sono limitati solo ai popoli sviluppati; un numero crescente di paesi in via di sviluppo devono affrontare il doppio disagio della sottonutrizione e delle malattie croniche relative alla dieta.

Piano delle attività

* Ricerca dei problemi di salute relativi al cibo, come le malattie causate da una alimentazione impropria, sottonutrizione o malnutrizione, obesità, ecc. Approfondimento sulla regione del Mediterraneo.

1: per niente 2: poco 3: in parte 4: abbastanza 5: del tutto	1	2	3	4	5
a. La popolazione mondiale sta crescendo velocemente; i contadini non possono coltivare abbastanza cibo.					
b. La sottonutrizione o la malnutrizione possono essere fermate attraverso l'innovazione dei metodi di coltivazione nei paesi in via di sviluppo.					
c. La questione vera è: chi controlla la distribuzione e la vendita di cibo e non chi lo produce..					
d. Se le persone del pianeta avessero meno bambini saremmo più in grado di procurare il cibo di cui essi hanno bisogno.					
e. La crisi di cibo dovrebbe essere risolta da "banche" internazionali per l'emergenza cibo e attraverso aiuti.					
f. C'è abbastanza cibo per tutti: I ricchi devono vivere in maniera più semplice così che i poveri possano semplicemente vivere.					

* Leggere attentamente le seguenti frasi. Indicare il proprio grado di assenso scegliendo il numero appropriato.

⊙ Confronta le tue risposte con quelle degli altri membri del tuo gruppo. Quanto sono differenti?

⊙ Cerca di capire il significato dietro ogni risposta. Non giungere velocemente alle conclusioni, e non dimenticare che non esistono risposte giuste o sbagliate.

⊙ Con l'aiuto del/la tuo/a insegnante elabora e classifica le tue risposte in un diagramma spiegando le maggiori cause di sottanutrizione e malnutrizione.

⊙ Individua insieme al gruppo possibili modi per affrontare le questioni di sicurezza alimentare, inclusi problemi come: malnutrizione, alimentazione non appropriata e malattie alimentari.

⊙ Come potrebbero i cittadini, individualmente, e le comunità, dare un contributo?

Leggi il testo seguente che illustra le strategie più importanti della FAO per accrescere la sicurezza alimentare.

LE STRATEGIE DELLA FAO PER ACCRESCERE LA SICUREZZA ALIMENTARE

COMMERCIO EQUO

Il concetto di scambi internazionali appartiene al nord.

Il mondo ricco tiene il sud legato alla produzione di materie prime aumentando le barriere tariffarie ai beni manifatturieri.

Solo le barriere ai prodotti tessili e di abbigliamento costano ai paesi poveri 53 bilioni di dollari Usa all'anno in termini di scambi non effettuati.

- ciò equivale al totale degli aiuti occidentali al sud. Ironicamente, mantenere la povertà nel sud significa che i paesi poveri possono acquistare meno prodotti manifatturieri che i paesi ricchi sono così desiderosi di produrre.

Questo non esiste in un libero mercato; ciò che dobbiamo sforzarci di ottenere è un mercato equo. Il primo passo è di essere informati e prendere sagge decisioni come consumatori e investitori. Come cittadini possiamo invece contrapporre il mercato non equo ed essere portavoce di tale contrapposizione presso i leader politici.

PROTEZIONE AMBIENTALE

Il sovra-popolamento nel sud è stato spesso responsabilizzato per le catastrofi ambientali. Di fatto, i poveri sono

molto in gioco nella conservazione delle risorse dalle quali dipendono. Lo sfruttamento commerciale da parte di poche compagnie che sta spianando le foreste del pianeta per ottenere prodotti commerciali come travi, mobili e carta, o per la conversione del terreno per la crescita di piantagioni, colture, o per l'allevamento, è miope.

Queste pratiche forniscono i paesi del nord di beni di consumo mentre lasciano tutti i costi sociali e ambientali al sud.

Per garantire un futuro comune, l'ambiente deve avere la priorità.

Possiamo dare un contributo incoraggiando produzioni sensibili dal punto di vista ambientale e facendoci domande sui nostri consumi.

AGRICOLTURA APPROPRIATA

Non c'è una regola precisa per aree con carenza di cibo – le risposte sono differenti per ogni regione.

La Rivoluzione Verde fu spesso dirottata dalle elites di ricchi che praticavano prezzi assolutamente non competitivi ai contadini.

In molti paesi l'agricoltura commerciale, veniva sostenuta tramite sussidi, continuava con i suoi arsenali di prodotti chimici inquinanti, i suoi raccolti in declino e gli infestanti resistenti ai pesticidi. La risposta concreta sta altrove, con i contadini che fanno il miglior uso dei propri terreni, combattendo gli infestanti con metodi di controllo naturali e biologici, coltivando una certa varietà di raccolti per rendere fertile il suolo, e lasciando i semi migliori per le coltivazioni future. Affinché i loro sforzi abbiano successo, essi devono essere in grado di prendere le loro decisioni.

Troppo spesso i governi, le compagnie del settore agroindustriale e coloro che prendono le decisioni politiche, dall'altro lato del globo, controllano la pianificazione agricola.

UGUALI DIRITTI PER LE DONNE

Le donne ereditano ogni svantaggio e non, del potere. Esse effettuano la maggior parte delle attività agricole in molte parti del mondo. Lavorano più ore degli uomini – il 70% degli adulti poveri nel mondo sono donne. 400 milioni di donne in stato di gravidanza pesano meno di 45 chili – il loro misero stato di salute è un fattore che influenza molto i problemi di salute dei loro bambini. Il miglior modo per combattere la fame delle donne è incrementando l'accesso a lavori pagati in maniera equa e ai terreni. Nei paesi "sviluppati" molte donne guadagnano la metà degli uo-

mini. Spesso il loro lavoro non può essere annoverato come lavoro.

Le donne producono la metà del cibo mondiale ma possiedono solo l'1% del terreno ad uso agricolo.

Anche l'istruzione serve ad accrescere il controllo delle donne sulla loro fertilità, la salute e lo standard di vita.

LA RIFORMA AGRARIA

Un bilione di persone che vivono nei villaggi del sud non hanno terre di proprietà da coltivare. 2/3 di loro vive in India e Bangladesh. In Guatemala e Perù l'85% dei lavoratori in campo agricolo sono senza terra.

Laddove sussiste il problema, normalmente c'è una storia di insuccesso dei movimenti di riforma agraria – contrastati dalle elites di proprietari terrieri con potere e connessioni politici.

Dare le terre ai poveri contadini così che loro possano coltivare il loro cibo non sarebbe un successo per loro stessi. La redistribuzione delle terre dovrebbe essere realizzata insieme all'incremento dell'accesso al credito e ai mezzi di produzione, come i macchinari. La riforma agraria potrebbe creare dei tipi di impiego che le persone povere delle aree rurali cercano invece nei quartieri poveri delle città.

PACE

La guerra causa la fame. Il conflitto priva le persone delle case e dei mezzi di sussistenza – i rifugiati non hanno terra dove coltivare il cibo e un lavoro che permetta loro di comprarlo. Nel 1994 il bilancio mondiale totale per spese militari era di 767 bilioni di dollari Usa – più del totale del reddito del 45% della popolazione più povera a livello mondiale. Il peace dividend dal 1987, riducendo le spese per le armi, ha reso 935 bilioni di dollari Usa, ma di questo, molto poco è stato destinato agli aiuti internazionali – con una caduta costante nella percentuale del PIL. I paesi leader dovrebbero lavorare per la pace e per l'uso a questi fini di percentuali maggiori dei dividendi. Una maggiore stabilità darebbe alle nazioni più povere la possibilità di ridurre le loro spese militari.

DIVIDERE LA RICCHEZZA

Più di un bilione di persone vivono con meno di un dollaro al giorno. 1/5 della popolazione mondiale più ricca controlla circa l'86% della ricchezza, 1/5 della popolazione mondiale più povera controlla circa l'1,4%. Il libero mercato e il libero commercio non possono creare opportunità per i poveri se il bisogno reale è per il commercio ed il mercato equo.

Le politiche dell' "avidità" non hanno un senso economico per i paesi più ricchi che le perseguono. Il successo economico nel sud significherebbe accrescere il commercio e più impieghi per il nord. Infatti, dividendo le ricchezze, allo stesso tempo le preserveremmo.

COSTRUIRE LA COMUNITÀ

L'ineguaglianza non è solo economica, ma anche una scelta morale. Bisogna sostituire il mito sbagliato dell'importanza del successo finanziario individuale – così importante nell'imperialismo moderno – con l'idea dell'individuo in una comunità. Le persone attente alle interrelazioni con altre persone, altre specie e altri ambienti possono generare sia compassione che efficacia. Molte comunità povere che hanno poco da offrire lavorano su questo ideale – come le donne in Perù e Bolivia che condividono una cucina comune, o gli agricoltori in America Latina coinvolti in programmi di scambio di conoscenze.

RISCOVERIRE IL CIBO TRADIZIONALE

Un altro modo per aiutare a compensare la carenza di cibo è quello di riconoscere le tradizioni locali delle persone e le loro conoscenze delle risorse alimentari disponibili localmente.

Sono due esempi l'amaranto e la quinoa, due piante che crescono tradizionalmente in Perù e Messico. Entrambi i cereali sono versatili, ben adattabili al terreno locale e alle condizioni climatiche, e hanno una qualità migliore di proteine dei cereali più commerciali, inclusi riso, frumento e granturco.

UNA "RIVOLUZIONE BLU"

Il mondo ha bisogno di una "rivoluzione blu". La Commissione Mondiale sui Fiumi ha reso noto che più della metà dei maggiori fiumi mondiali si stanno prosciugando o comunque sono seriamente inquinati.

Nel 1998 la contaminazione dei fiumi e dei bacini idrografici ha causato 25 milioni di profughi ambientali – superando per la prima volta i 21 milioni di profughi a livello mondiale da conflitti armati. Sulla base di stime effettuate dalle Nazioni Unite, 4 bilioni di persone nel 2050 saranno interessati da carenza d'acqua. La Nigeria ad esempio, avrà solo circa 900 mc di acqua per persona contro i 3200 mc per persona nel 1990 (una riduzione di disponibilità d'acqua di circa il 75%). I governi e le comunità necessitano di sviluppare piani di gestione dei fiumi sul livello di bacini idrografici o imbriferi e coinvolgere le popolazioni locali nella loro realizzazione.

Iserti

Ricette Mediterranee

PASTA ALLA SORRENTINA

La pasta ha origini davvero antiche, che risalgono a circa 2000 anni fa, in qualche area del Mediterraneo. E' detto comune che Marco Polo portò l'idea della pasta dalla Cina, ma questo non è vero. Trija o trii è un tipo di pasta oggi ben conosciuta in Sicilia e nel sud Italia; era conosciuta anche prima del tempo di Marco Polo. Nel 1154, il geografo arabo Al-Idrisi menzionava già una pasta chiamata trija fatta a Palermo. La pasta sembra comunque essere ancora più antica. Trija viene dalla parola itria del Greco antico, il nome di un cereale prodotto che divenne di uso comune durante l'Impero Romano. Dunque, l'antica itria greco-romana era già un tipo di pasta? Molto probabilmente sì, certamente avendo subito molte evoluzioni.

Ingredienti (per 5 persone):

- ⊙ 400 gr Pasta (Spaghetti)
- ⊙ pomodori freschi
- ⊙ 300 gr mozzarella
- ⊙ foglie di basilico
- ⊙ olio extravergine di oliva
- ⊙ uno spicchio d'aglio
- ⊙ sale e pepe

Preparazione

Far bollire dell'acqua in una pentola (circa 2 litri). Aggiungere un cucchiaino di sale. Nello stesso tempo tagliare i pomodori in piccoli dadi e metterli in una padella dove si è già versato un po' di olio extravergine di oliva e aglio. Lasciarli cuocere fino a che non si ottiene una salsa. A questo punto mettere gli spaghetti nell'acqua bollente. Tagliare la mozzarella in piccoli pezzi e aggiungerla alla salsa. Dopo circa 12 minuti scolare la pasta, metterla in un vassoio, aggiungere la salsa e amalgamare. Se vi piace, potete aggiungere un po' di peperoncino o di pepe. Infine, aggiungere le foglie di basilico fresche.

Mozzarella: viene da "mozza" che è semplicemente il diminutivo del verbo mozzare. La sua storia si rifà al 15° secolo, e nel 1570 è menzionata in un libro di ricette della corte papale. La mozzarella era originariamente fatta dal latte di bufala, ma oggi è molto più usato il latte di mucca, filtrato, pastorizzato e fatto accagliare.

Il basilico è comunemente usato nei piatti italiani, specialmente nelle salse o nei piatti a base di pomodoro. In altre parti del Mediterraneo il basilico si usa come pianta decorativa e aromatica oppure viene utilizzato anche per il cibo. La pianta di basilico è di origine indiana. Era conosciuto dagli antichi romani, ma raramente si ritrova nelle ricette degli antichi romani.

LA "BOUILLABAISSE"

La parola "bouillabaisse" viene dai verbi "bouillir" (bollire) e "abaissier" (ridurre) e rappresenta il liquido del pesce quando bolle e diviene più concentrato. La ricetta per la "bouillabaisse" è stata trovata per la prima volta in un libro di cucina del 1790 come zuppa dei pescatori, per la quale essi utilizzavano il pesce che non potevano vendere. Attualmente, ci sono moltissime ricette di "bouillabaisse". Ciononostante, l'importante quando si fa questo piatto, è di preparare un brodo delizioso con diversi tipi di pesci.

Alcuni cuochi francesi suggeriscono di spezzettare il pesce cotto e utilizzare del brodo preparato qualche giorno prima e messo a refrigerare.

Un pò di scorza di arancio o anche di zafferano potrebbe essere aggiunta al brodo e cotta per pochi minuti per arricchire il sapore. L'olio di oliva è un ingrediente essenziale e dunque, deve essere amalgamato bene alla zuppa; la bollitura finale richiede alta temperatura.

Al brodo di pesce si aggiungono le patate e vari tipi di verdure come: sedano, cipolla e qualche volta pomodoro. Prima di servire la "bouillabaisse" potete aggiungere una fetta di pane fritto nell'olio e strofinato con l'aglio. Infine, la zuppa viene servita insieme al pesce e ad una salsa speziata chiamata "roille" fatta con aglio e peperoncino.

ISTRUZIONI PER LA PAELLA

Ci sono molti cuochi che asseriscono che la Paella è il piatto più usato nella cucina mediterranea. La ragione principale è il riso che viene usato che normalmente non ha niente a che fare con il calaspara spagnolo (riso meloso) ma è il riso americano scottato. Veramente, la paella è molto simile ad un tipo di risotto italiano di buona qualità. Come per il risotto, essa va preparata all'ultimo momento e servita subito. A Valencia, è abitudine degli uomini di cucinare la paella in giardino ogni domenica. La paella prende il suo nome dalla particolare padella a doppio manico nella quale viene cucinata e presente in ogni vecchia abitazione spagnola. C'è tuttavia la teoria che il suo nome abbia un significato arabo "avanzi di cibo" che possono essere usati per un nuovo piatto.

Normalmente, la carne o il pesce utilizzati nella paella vengono prima semicotti, per usare il brodo al momento in cui viene cotto il riso. Il riso dovrebbe essere cotto nella padella cercando di riempirlo fino a 1,5-2 cm e non oltre; dunque, se gli ospiti sono di più, dovrete effettuare una doppia preparazione. La paella tipica non contiene necessaria-

mente pesce. La ricetta tradizionale è fatta con coniglio, pollo, lumache e verdure di stagione. La paella con il pesce è chiamata "caldero" e servita con "alioli", una salsa speziata fatta solo con: aglio, sale e olio. La paella è servita calda nella padella dove viene cucinata.

BACCALÀ ALLA BRACE

Il Portogallo ha contribuito sia ad introdurre in Europa un meraviglioso esotismo, sia a diffondere la cultura europea negli altri continenti cambiando il corso della storia. La cultura portoghese si meschia con altre culture in una vasta gamma di settori, inclusi la cucina e i sapori. Il conosciutissimo "bacalhau" il baccalà così apprezzato in altre culture culinarie è una parte di questa passata avventura che oggi si può trovare nelle tavole portoghesi. Sebbene il baccalà si trovi in molte altre cucine nazionali, pochi lo chiamano il loro "fedele amico". I portoghesi si gloriano del fatto che essi hanno tante ricette per il baccalà per quanti sono i giorni dell'anno.

Ciò che è degno di nota è che a quei tempi il baccalà non era un prodotto che faceva parte della tradizione culinaria portoghese, della quale è entrato a far parte approssimativamente nel 15 AC.

Realmente, il baccalà diviene un elemento di base della dieta mediterranea dal 10 sec. A.C. Nei porti a nord del Mediterraneo c'è una ricca varietà di ricette col baccalà. In Grecia, hanno il baccalà (con l'aglio) come piatto tipico della festa nazionale del 25 marzo e del giorno dell' Annunciazione. Anche oggi, con piccole variazioni delle ricette medievali, il baccalà viene ancora salato. Attualmente, la Norvegia copre il 75% del mercato globale del baccalà.

Ingredienti

- 1,5 Kg di baccalà (affumicato o salato)*
- 4 grosse cipolle
- 12 spicchi d'aglio
- 2 dl di olio di oliva
- 2 sacchetti di patate (a fette o a bastoncini)
- 12 uova
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato
- olive nere

Preparazione

Se il baccalà è salato: tenerlo a bagno nell'acqua per almeno 24 ore,

cambiando l'acqua 3 o 4 volte.

Mettere il baccalà in una padella con l'acqua e farlo bollire.

Rimuovere la pelle e le spine e buttarle. In una padella grande friggere nell'olio le cipolle spezzettate insieme all'aglio. Aggiungere il baccalà e fargli assorbire l'olio. Aggiungere le patate (tagliate a fette o bastoncini) e girare bene.

Quando è ancora bollente, aggiungere le uova precedentemente sbattute con il pepe e il sale. Mescolare bene usando un mestolo di legno fino a che le uova iniziano ad rassodarsi. Rimuovere il tutto e versarlo in un vassoio largo. Decorare con prezzemolo e olive nere.



Galanis, woodcut (1938)

Articolo sul commercio equo

“Commercio equo” di Peter Hulm, Forum sul commercio internazionale - pubblicazione 2/2006

Che cosa significa “commercio equo”? Non troverete una sola risposta. Qui prendiamo in considerazione il profilo del mercato del commercio equo – gli attori, le controversie, i benefici e gli svantaggi..

Il commercio equo, nel commercio internazionale, ha due significati distinti. Nelle negoziazioni di mercato, il termine è usato largamente per argomentare come i sussidi e le barriere contraffatte alterino il sistema del mercato globale contro i paesi in via di sviluppo e i produttori di beni di prima necessità. L'ex economista capo della Banca Mondiale e vincitore del Premio Nobel, Joseph Stiglitz, per esempio nel contesto dell'ultimo WTO della liberalizzazione del mercato, sostiene il “mercato equo per tutti”.

PICCOLE QUOTE, GRANDE VOCE

Nel contempo, piccoli agricoltori nei paesi in via di sviluppo che producono alcuni dei frutti e delle bevande preferite al mondo, si trovano ancora nella condizione di ricevere pochi spiccioli per prodotti che vengono venduti per diversi dollari nei supermercati del “mondo ricco”. Ancora peggio, il loro reddito fluttua drasticamente di stagione in stagione, a volte di giorno in giorno, dipendendo dai prezzi dei prodotti di prima necessità. Lottando contro altri produttori per preservare i propri redditi quando i prezzi stanno cadendo, si può arrivare ad un impoverimento collettivo a livello mondiale. Qui è dove entra il movimento del commercio equo. Raggiungendo quest'anno non ufficialmente i 60 anni, questa iniziativa di classificazione, marketing e promozione cerca di assicurare che i produttori nei paesi in via di sviluppo ricevano più profitto dal prezzo pagato dai consumatori. Questo articolo cerca di inserire il movimento alternativo del mercato equo nel suo contesto di sviluppo di mercato.

Il commercio equo paga ai produttori da un quarto fino a un terzo di più di quello che essi possono ricevere nel mercato aperto. Ma solo i prodotti certificati Fairtrade – cioè tutti quelli certificati dall'Organizzazione Internazionale Fairtrade Labelling (FLO) – implicano un accordo sul minimo prezzo. Accordi molto alternativi del mercato equo parlano solo di dare ai produttori un “prezzo equo” non specifico per i loro prodotti per assicurare loro un reddito e costi di produzione sostenibili (Fair Trade in Europa 2005). Le vendite attraverso questo nuovo canale rappresentano ancora meno dello 0,1% di tutti i beni commerciati a livello internazionale, in accordo con la Federazione del Commercio

Equo degli Stati Uniti. Come può questo commercio avere un impatto maggiore? Potrà sopravvivere alla competizione da parte degli attori più importanti? L'FLO basato in Europa evidenzia: “I prodotti Fair Trade, cioè, provenienti da tutti i gruppi alternativi del mercato equo, ora possono essere trovati in 55.000 supermercati in tutta Europa e la fetta di mercato ha iniziato ad essere significativa in qualche paese: il 47% di tutte le banane, il 28% dei fiori e il 9% dello zucchero venduti in Svizzera sono certificati Fair Trade. Nel Regno Unito, un mercato con otto volte la popolazione della Svizzera, i prodotti certificati hanno raggiunto una fetta di mercato del 5% nel tè, del 5,5% nelle banane e del 20% per il caffè.

Mentre la fetta di mercato può essere davvero piccola, le vendite stanno crescendo velocemente. Dal 2000, le vendite di prodotti del mercato equo sono cresciute con una media del 20% all'anno. Il valore annuale netto di realizzo dei prodotti del mercato equo venduti in Europa eccede attualmente i 660 milioni di Euro. Questo rappresenta più del doppio rispetto a cinque anni fa, commenta l'FLO. Le iniziative a marchio Fair Trade si stanno sviluppando in 15 paesi europei, mentre i produttori del mercato equo sono organizzati in circa 3000 associazioni popolari, con strutture ad ombrello presenti in più di 50 paesi in via di sviluppo. Oltre caffè, banane qualche altro frutto e verdure, i produttori del commercio equo includono anche manufatti. L'Europa rappresenta la maggior parte (60-70%) del mercato equo. Le compagnie di import sostengono che il 26% dei loro commerci viene dall'Africa, il 40% dall'Asia e il 34% dall'America Latina.

I critici del commercio equo probabilmente non sono d'accordo che questo sia un mezzo efficiente per ridurre la povertà per tutti ma per un numero ristretto di produttori. Per gli esportatori, ciononostante, il commercio equo rappresenta un'opportunità di una piccola fetta di mercato. Per gli esperti della crescita di mercato, gli attori del mercato equo rappresentano dei partner potenziali nel costruire le competenze degli esportatori necessarie nel mercato mondiale, come quelle relative agli standard. Anche i policy-makers devono prenderne nota. I protagonisti del mercato equo sono una forza politica che ha una voce molto più forte di quanto non ci faccia credere la loro posizione nelle statistiche internazionali del commercio. Le loro campagne spesso mettono in luce i costi sociali e ambientali che i promotori della anti-globalizzazione individuano nel mercato aperto. In questo modo, il movimento del mercato equo associa le

proteste durante gli incontri ufficiali del WTO (Organizzazione Mondiale del Commercio) alla maniera attuale in cui sono sviluppate le negoziazioni di mercato. Malgrado ciò, molti soggetti del mercato equo accettano appieno le realtà del mercato e oppongono ogni forma di protezionismo camuffato.

COME FUNZIONA IL COMMERCIO EQUO

Le organizzazioni Fair Trade (Commercio equo) usano 5 strumenti per contribuire allo sviluppo:

(i) "Premi prezzo". I prodotti Fair Trade a volte sono più cari degli altri. Parte della differenza è reinvestita nelle comunità dei produttori al fine di migliorare le loro condizioni di lavoro.

(ii) Certificazioni e marchi. Gli standard mirano a migliorare la qualità del prodotto, le condizioni di lavoro, la sostenibilità ambientale, la pratica e lo sviluppo degli affari. I marchi in Europa (Max Havelaar, TransFair, Fairtrade Mark e Rättvisemärkt) sono coordinati da FLO.

(iii) Il micro credito aiuta i produttori su piccola scala a iniziare progetti di commercio equo.

(iv) Il supporto tecnico include lo sviluppo della produzione, informazioni sul commercio, informazioni sugli standard di qualità, formazione sulle nuove tecniche, ecc...

(v) La promozione è un aspetto importante nel marketing del commercio equo, con il marchio e i messaggi che vengono apposti in ogni imballaggio. Ma di questo non beneficiano solamente le organizzazioni Fair Trade. I supermercati trovano il marchio fair trade utile per la promozione al fine di raggiungere i consumatori che ad esempio sono disposti a pagare un prezzo più alto il caffè che garantisca un prezzo equo ai produttori.

Non si tratta solo di un aspetto relativo alla carità. Alcuni sostengono fortemente il mercato equo sia come modello di mercato, usando la qualità ambientale, sia come punto di vendita, spesso allo stesso prezzo dei prodotti commerciati in maniera convenzionale.

PRO E CONTRO

I sostenitori del mercato equo mettono in evidenza i vantaggi di sviluppo:

⊙ i produttori hanno uno stile di vita decente; accrescono necessariamente le proprie capacità e le proprie conoscenze; ottengono accessi al credito; trovano assistenza tecnica e informazioni di mercato; acquisiscono conoscenze sul commercio ed esperienza sulle esportazioni,

⊙ Prezzi migliori per gli agricoltori non determinano un aumento dei costi, dal momento che le organizzazioni Fair Trade tagliano fuori i mediatori seguendo loro stessi tutte le fasi tra la produzione e la vendita al dettaglio.

⊙ I consumatori stanno partecipando a promuovere il consumo consapevole.

⊙ I critici a volte considerano il commercio equo come se offrisse una soluzione inclusiva ai problemi dello sviluppo. Questo può deviare gli strateghi che stanno considerando se gli attori del mercato equo diverranno buoni partner a causa del loro impegno per lo sviluppo. Ciononostante, è largamente ammesso:

- la percentuale di mercato è troppo piccola per avere un impatto consistente negli standard generali di vita nei paesi in via di sviluppo. Anche se si espandesse in maniera significativa, solo il 20% dei consumatori al massimo sarebbe disposto a pagare di più per i prodotti del mercato equo. Questo limita possibili espansioni.

⊙ Produrre beni più a basso prezzo per mercati sovraforniti posticipa i bisogni necessari per lo sviluppo: diversificazione delle esportazioni e aumento del valore. O trovando nuove soluzioni sociali per le comunità delle zone la cui possibilità economica rimane in dubbio.

⊙ I mercati ricchi possono fare di più per i paesi poveri allocando maggiori quantità di prodotti a prezzi normali nei loro mercati.

⊙ Le organizzazioni di certificazione possono tagliare fuori i mediatori, ma non possono restituire l'intera quota risparmiata agli agricoltori. Il mercato equo è costoso da mantenere, poiché necessita di una promozione costante e richiede dei consumatori istruiti. Gli elevati costi di promozione sono una delle ragioni per cui i premi non ritornano completamente ai produttori.

⊙ Ci sono molti standard e criteri differenti, e piccole discussioni fuori dalle stesse organizzazioni. Così consumatori non possono decidere se il commercio è veramente equo. Non tutti i soggetti del mercato equo sono membri del FLO, per esempio Rugmark e la campagna Clean Clothes. Gli stessi standard possono coprire condizioni di lavoro e misure ambientali (oppure no) così come una valutazione stabile.

LE SCOMMESSE PER IL MERCATO EQUO

I soggetti stessi del mercato equo, vedono un brillante futuro ma sono consapevoli che ci sono molti miglioramenti da effettuare. Le organizzazioni del mercato equo hanno bisogno di identificare ulteriori fonti di crescita, guadagnare credibilità nei confronti dei consumatori attraverso maggiori controlli di qualità e trovare l'equilibrio nelle loro operazioni tra attività economica e promozione. Le organizzazioni hanno necessità di sviluppare un marchio fedeltà più grande di fronte alla concorrenza, identificare le nuove fonti di sviluppo fuori dei supermercati e cooperare di più tra di loro.

Le organizzazioni certificanti devono gestire il loro veloce sviluppo, affinché sia possibile che questo continui. Devono trovare dei modi innovativi di cooperare con le multinazionali, in considerazione del chiaro interesse di queste società nel marchio fair trade, mentre rimangono le critiche sulle pratiche del commercio standard. Inoltre, devono trovare un equilibrio fra la standardizzazione e la regolamentazione eccessiva dagli organismi ufficiali del commercio equo.

GLOSSARIO DEI PIATTI E PRODOTTI ALIMENTARI TIPICI DEL MEDITERRANEO

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese Piatti generali
ushqim	ta'am	hrana	nourriture	trofi fagito	ohel	cibo alimento	ikel	alimento comida	hrana	hrana	alimento comida	yiyecek	food
uji	maun	voda	eau	neró	mayim	acqua	ilma	água	voda	voda	agua	su	water
vakt	wajba	obrok jelo	repas	gevma	aruhah	pasto	ikla	refeição	obrok jelo	obrok	comida	yemek	meal
mëngjes	futur	dorućak	petit déjeuner	progevma	aruhah boqer	prima colazione	fatra	pequeno- almoço	dorućak	zajtrk	desayuno	kahvaltı	breakfast
dreka čaj	ghidaun	ručak čaj	déjeuner	gevma	aruhah tzohorayim, aruhah arba	seconda colazione		almoço	ručak	kosilo	almuerzo merienda	öğle yemeği	lunch tea
ha drake ha darkë	ishaun	glavni obrok večera	diner souper	dipno	aruhah erev	pranzo cena	ikla	jantar ceia	večera	večerja	cena	akşam yemeği	dinner supper
Meze e lehtë	wajba saria	zalogaj nešto prigrusti pojesti laki obrok marenda	casse- croûte	kolatsio	nishnush, aruhah qalah	spuntino	ikla žghira	petisco mata-bicho	užina	prigrizek	bocado tentempié piscolabis	atıştırmalık	snack
sanduiç	shatira	sendviç	sandwich		qarikh	tramezzino sandwich		sanduiचे sandes	sendvič	sendvič	sandwich	sandviç	sandwich
sheqerکہ e ëmbël	halwa	slastica bombon	bonbon	glyko	suqariyah	caramella bonbon	helu	caramelo bombom	bombona	sladica bonbon	caramelo	tatli şekerleme	sweet candy
meze	muqabilat	meze predjelo		orektika mezés	manah rishonah	antipasto	antipast	acepipe aperitivo	predjelo meze	predjed	tapas	meze	cereali hors d'oeuvres
supë	shurba	juha	soupe potage	soupa	maraq	zuppa brodo minestra	soppa	sopa	supa	juha	sopa	çorba	Soup
mish i shterur	mazij	varivo gulaş žgvacet buzara (scamp) žgvacet	ragout civet	mageirefto	tavshil, hamin, nezid, cholent, tfina	stufato umido	stufat	guisado estufado	gulaş	dušena jed obara	estofado guisado	güveç	Stew
salcë me lëng mishi	salsa	šalša sos umok šug	sauce	saltsa	rotev	salsa sugo ragù	zalza	salsa refogado	sos	omaka	salsa	sos	sauce gravy

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese
sallatë	salata	salata	salade	salata	salat		insalata	salada	salata	solata	ensalada	salata	salad
ëmbëlsirë	halawiyat	desert	dessert	epidorpio	qinu'ah	dolce	dežerta	sobremesa	desert	desert	postre	tatli	dessert
buding		puding							poslastica	puding		puding	pudding
lugë	murabba	džem	confiture	marmelada, glyko koutaliou, ze	ribah, qonfiturah	marmellata confettura		compota geleia marmelada	slatko džem pekmez marmelada kompot	marmelada žele	marmelada	reçel	jam
me reçel		kompot	gelée										spoon sweet
e ëmbël		slatko											jelly
pelte		žele											marmalade
marmalatë		marmelada											
drithë	hubub	žitarice žitne pahuljice	céréale	dimitriako	daiyyssah	cereale	cereali	cereal	žitarice	žitarice	cereal	tahul	carne cereal
grurë	qamh	pšenica	blé	sitari	hitah	grano frumento farro	qamh	trigo fermento	pšenica	pšenica	trigo	buğday	wheat
milingonë			blé amidonnie r					trigo amido	žito	dvozmica	farro	gernik	emmer
elb	sha'ir	jecam	orge	krithari	se'orah	orzo	xghir	cevada	ječam	ječmen	cebada	arpa	barley
oriz	orz	riza	riz	ryzi	orez	riso	ross	arroz	pirinač	riž	arroz	pirinç	rice
miser	sha'ir	kukuruz	mais	kalam-poki	tiras	mais granturco frumentone	qamhirun	milho	kukuruz	koruza	maiz	misir	maize
drithëra	dura	zmo										tatli misir	corn
drithëra	dura halwa	slatki								sladka ko-ruza			sweetcorn
të ëmblla	dura hindi	kukuruz											Indian corn
drithëra		palenta											
indiane		pura											
thekër	khurdal	raž	seigle	sikali	shiffon	segale		centeio	raž	rž	centeno	cavdar	rye
miell	daqiq	brašno	farine	alevri	qemah	farina	dqiq	farinha	brašno	moka	harina	un	flour
brumë	'ajin	tijesto	pâte	zymi	batzeq	pasta	ghagina	massa	testo	testo	masa	hamur	dough
bukë	khubz	valjusak	pain	psomi	lehem	pane	hobz	pão	hleb	kruh	pan	ekmek	bread
pite	khubz	lepinja		pita	pita	focaccia	fira	pão-pita	pogača lepinja	pita, lepinja		pide	pita
bukë	bila	soman			fooqatziah				somun				flat bread
petashuqe	khamira	pogača							pita pica				
		pizza											
bukë e bardhë	khubz abiyad	bijeli kruh		aspro psomi	lehem lavan	pane bianco	hobz abjad	pão branco	beli hleb	beli kruh	pan blanco	beyaz ekmek	white bread
kek majhosh	ka'aka	kolaç voçni kolaç	gâteau	keik, tarta	oogah, tort pashteda	torta dolce	keik	bolo torta	kolaç torta	torta	tarta	kek turta	cake tart

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese
biskota ëmbëlsira	biskuit muhala	keks čajni kolačić bisk vit baškot mornarski dvopek	galette biscuit	biscotto	oogiyah, vafel, bisqvit	biscotto galletta	gallettina helu	bolacha biscoito	keks čajni kolačić biskvit piškota	piškot keks	bizcocho galleta	bisküvi kurabiye	biscuit cookie
kek paste	fatair halwa makhbuzat	torta kolači fritule	gâteau pâtisserie	keik, pasta, glikisma	oogah, ma'aleh	pasta pasticcino	ghagina tal- helu	doces pastelaria	torta kolač poslastica	torta, slasčica	pastel	kek pasta	cake pastry
makarona	'ajain	tjestenina	pâtes	zymariko	pasta, itriyot	pasta	ghagin		testenina	testenine	pastas	makarna	pasta
mish dhjamë	lahm shahm dihn	meso mast	viande graisse	kreas lipos	basar shooman	carne grasso	laham xaham	carne gordura banha	meso mast	meso maščoba	carne grasa gordo	et yağ	pesce meat fat
llukanik sallam	naqaniq	kobase salame pršut	saucisse saucisson boudin	loukaniko, salami	naqniq, salami, pastrami, auffschnit	saliccia salame	zalzett	salsicha enchido	kobasica salama	klobasa, salama	salchicha salchichón embutido	sisis salam	sausage salami
mish lope	lahm baqari	govedina	boeuf	vodino	baqar	manzo carne di bue	čanga	carne de vaca	junetina govedina teletina	govedina	carne de vaca	sigir eti	beef
mish qengji mish keci	hamal da'in jadiun	janjetina jaretina	agneau chevreau	arni katsiki	qeves basar eizim	agnello capretto	haruf	cordeiro borrego cabrito	jagnjetina jaretina	ovčetina kozletina	cordeiro cabrito	kuzu eti keçi oglak	lamb kid
mish derri	khanzir	svinjetina	porc	chirino	hazir, basar lavan off, tarnegolet, pargit	maiale porco pollo	majjal tigieg	carne de porco de frango	svinjetina prasetina piletina pile	svinjina pišćanec	cerdo pollo	domuz eti tavuk	pork chicken
mish pule	dajaj	kokoš pile piletina	poulet	kotopoulo									
peskhu	samak	riba	poisson	psari	dag	pesce	hut	peixe	riba	riba	pez pescado	balık	legumi fish
ton	tun tuna	tunj tuna trup prugavac	thon bonite	tonnos, palamida	toona	tonno palamita	tonn	atum	tunjevina palamida	tuna	atun bonito	orkinos tonik palamut	tunny tuna bonito
peskhu shpatë	samak abu sif	jagljun	espadon	xifias		pesce spada	pixxispad	espadarte peixe- espada cavala	sabljarka	mečarica	pez espada	kılıç balığı	swordfish
skumbri	samak bahri	plavica skuša lokarda	maquereau	skoupri kolios	qolias squembran	scombro lanzardo	kavall		skuša	skuša	caballa estornino	uskumru kolyoz	mackerel

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese
sardele	sardin	sardela srdela srdjela	sardine	sardella	sardin, tarit	sarda sardina	sardin	sardinha	sardela	sardela	sardina	sardalya	pitchard sardine
bakalaro	al-qad	bakalar	cabillaud moue	mpakaliaros	baqala	merluzzo stoccafisso baccalà	bakkaliaw	bacalhau	bakalar	polenovka	bacalao	morina	cod
oktapod kallamar	al-ikhtabut sabadig	hobotnica lignja	poulpe encornet calmar	chtapodi kalamari	tamnoon diyunon	polpo calamaro	qamita sicca	polvo lula	hobotnica lignja	hobotnica ligenj	pulpo calamar	ahtapot kalamar	octopus squid
sepia	sabadig	sipa	seiche	soupia	sevida, diyunon	seppia		lula choco	sipa	sipa	jibia chipirón	supya	cuttlefish
karavidhe karkalec deti gafore	jarad al-bahr gambari	jastog hlap kozica škamp	langoustine crevette bouquet	karavida garida garidaki	hasilon	scampo gambero gamberetto mazzancolla	gambli	camarão gamba lagostim carabineiro	jastog škamp	kozica rak jastog	langostino camarón gamba cigala quisquilla	kerevit karides	langoustine crayfish prawn shrimp
fasule e madhe fasule pllaqi fasule	ful akhdar	bob	fève	koukki fava	ful	fava		fava	bob	bob	faves haba laba major pacaie	bakla	pulses broad bean fava bean
	fasulya mujafafa	grah fazol bažul	haricot	fasouli fasoli	shu'it	fagiolo borlotti cannellini	fazola	feijão feijão catarino feijoca	pasulj	fizol	poroto frijol judia	fasulye	haricot bean kidney bean
barbunje	fasulya khadra	mahune fazolet trešnjavac šareni grah zeleni grah	haricot d'Espagne	fasoli, ampelofa- soulo, prasino fasoli, freska fasolakia	shu'it yeruqah	fagolino fagiolo di Spagna		vagem feijão-flor feijão-de- espanha	boranija	stročji fizol	frijol ayocote judia escarlata	ates otu	runner bean string bean green bean snap bean
qiçer	humus	çiç çiçvara naut	pois chiche etc.	revithi	humus	cecio	ciçra	grão-de- bico	leblebija	čičerka	garbanzo	nohut	chickpea garbanzo bean
bathe	julban al-hindi	leblebija egipatski grah	pois indien	louvio	lubyah	fagiolo Egitto		labe-labe	indijski pasulj		poroto de Egipto chivata	misir börülcesi	lablab bean bonavist bean
fasule qore	lubyah	crni grah	mongette cornille	mavroma- tiko	shu'it shehorah	fagiolo dall' occhio		feijão-de- corda feijão- miúdo	crni pasulj	crni grah	frijol negro caupi chicharo de vaca	börülce	black-eyed pea cowpea calavance
bizele	bazila	grasak	pois petits pois	mpizeli	afunah	piselli	pizella	ervilha	grasak	grah	guisante arvejita chicharo	bezelye	pea

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese
thierza	'adas tirmis	leća vućika	lentille lupin	faki loupino	adashim turnus	lenticchia lupino	ghazza	lentilha tremoço	soćivo obmika	leća volčin	lenteja altramuz chocho	mercimek acı bakla	lentil lupin
patate	batata batatis	krumpir	pomme de terre patate carotte	patata geomilo Karoto	tapu'ah adamah, tapud gezer	patata	patata	batata	krumpir	krumpir	papas patata	patates	vegetali potato
karrota	jazar	mrkva	bette blette betterave tomate	Kokkinogoul i pantzari ntomata	seleq	carota	zunnarija karrotta	cenoura	šargarepa	korenje	zanahoria	havuç	carrot
panxhar	chamandar	blitva repa cikla	bette blette betterave tomate	kokkinogoul i pantzari ntomata	seleq	barbabietola	pitrava	beterraba	blitva repa cvekla	rdeća pesa	betabel betteraga remolacha	pancar	chard beet beetroot
domate	tamatim	rajčica pomidor paradajz	tomate	ntomata	agvaniah	pomodoro	tadama	tomate	paradajz	paradižnik	tomate	domates	tomato
patëllxhan	bazinjan	patlidžan melancana balancana	aubergine	melitzana	hatzil	melanzana	brungjela	beringela	plavi paradajz patlidžan	jajčevce	berenjena	patican	aubergine eggplant
sallatë jeshile marule	khus	zelena salata salata glavatica salata ledenka	laitue salade	marouli	hasah	lattuga	hass	alface	zelena salata	zelena solata	lechuga	marul	lettuce
lakër bardhë	malfuf al-akhdar	kupus zelle raštika	chou	lachano	kruv	cavolo	kabočca	repolho	kupus	zelje	col	lahana	cabbage
brokoli	sabanikh qarnabit	prokula brokula	brocoli	brokolo	broccoli	broccolo	brokkli	bróculos	prokelj brokula	brokoli	brécol bróculi	brokkoli	broccoli calabrese
lule lakre	malfuf al-abyad	karfiol cvjetača kavul	chou-fleur	kounoupidi	keruvit	cavolfiore	pastarda	couve-flor	karfiol	karfiola	coliflor	karnibahar	cauliflower
spinac kungull qepë	isfanakh khiyar basal	špinat krastavac crveni luk kapula ljutika	épinard concombre oignon	spanaki aggouri kremmydi	tered melatefon batzal	spinacio cetriolo cipolla	spinaci hijara basla	espinafre pepino cebola	spanac krastavac crni luk crveni luk	špinaca kumara čebula	espinaca pepino cebolla	ispanak hıyar soğan	spinach cucumber onion
hudhër	tum	bijeli luk česnjak	ail	skordo	shum	aglio	tewm	alho	beli luk	česen	ajo	sarmisak	garlic
frut ulli	fakiha zaytun	voće maslina	fruit olive	fruto ela	peyrot zayit	frutto oliva	frott zebbuġ	fruto azeitona	voće maslina maslinka	sadije oliva	fruta oliva	meyva zeytin	fruit olive
rrush fiku	inab tin	grožde smokva	raisin figue	stafyli syko	anav te'ena	uva fico	gheneb tin	uva figo	grožde smokva	grozdje figa	uva higo	üzüm incir	grape fig

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese
hurma	tamr	datulja	datte	chourmas	tamar	dattero	tamal	tâmara	urma	datelj	dátil	hurma	date
portokalli	burtuqal	naranča naranđa	orange	portokali nerantzi	tapu'ah zahav, tapuz	arancia	laringa	laranja	pomo- randža naranđa	pomaranča	naranja china	portakal turunç	orange
limoni	laimun	limun	citron	lemoni	limon	limone	lumija	limão	limun	limona	limón	limon	lemon
pjeshka	duraq khukh	breskva	pêche	rodakino	afarseq	pesca	hawha	péssego	breskva	breskev	alberchigo melocotón	şeftali	peach
molla	tuffah	jabuka	pomme	milo	tapu'ah	mela	tiffiha	macã	jabuka	jabolko	manzana	elma	apple
dardha	ijas kumithra	kruška	poire	achladi apidi	agas	pera	langasa	pera	kruška	hruška	pera	armut	pear
kajsia	kumithra mishmish	kajsija	abricot	verikokko	mishmish	albicocca	berquq	alperce damasco	kajsija	marelica	albaricoque damasco	kayısı zerdali	apricot
kumbulla	barquq	şljiva	prune mirabelle	damaskino koromilo	shezif	prugna susina	pruna	ameixa	şljiva	sliva	ciruela	erik	plum
qershia vishnja	karaz	višnja trešnja	cerise griotte	kerasi vyssino	duvdevan	cilegia	çirasa	cereja	višnja trešnja	česnja višnja	cereza	kiraz vişne	cherry
arra e kokosit pjepr	jauz al-hind shamam	kokosov orah dinja	noix de coco melon	indiko karyo peponi	qoqus milon	noce di cocco melone popone	ğewz tal-indi bettieha	coco melão	kokosov orah dinja	kokos melona	nuez de coco melón	Hindistan cevizi kavun	coconut melon
shalqin	batigh al-ahmar	lubenica	pastèque melon d'eau	karpouzi	avati'ah	cocomero	dulliegha	melancia	lubenica bostan	lubenica	sandia	karpuz	watermelon
banana	muz	banana	banane	mpanana	bananah	banana	banana	banana	banana	banana	banana	muz	banana
													fruta secca, noci
stafidhe	zibib	groždica rozina	raisin sec	stafida	tzimuq	uva passa	żbib	uva passa	suvo grožde	rozine	pasa	kuru üzüm	raisin
arra	jauz	orah	noix	karydi	egoz melekh	noce	ğewz	noz	orah	oreh	nuez juvia nuez nogal	ceviz	walnut
bajame	luz	badem mandula	amande	amygdalo	shaqed	mandorla	lewz	amendoim	badem	mandelj	almendra	badem	almond
fistik	fustuq	pistacija pistač tršja	pistache	fistiki	fistuq	pistacchio	pistačča	pistácio	pistačo	pistacija	alfoncigo	antep fistiği	pistachio
lajthia	bunduq kharub	lješnjak rogač	noisette	foundouki charoupi	luz haruv	nocciola carruba	ğellevz harub	avelã alfarroba	lešnik rogač	lešnik rožič	avellana algarroba	findik keçi boynuzu	hazelnut carob locust bean

Albanese	Arabo	Croato	Francese	Greco	Ebreo	Italiano	Maltese	Portoghese	Serbo	Sloveno	Spagnolo	Turco	Inglese prodotti, bevande
vaj ulliri	zit al-zaitun	maslinovo ulje	huile d'olive	eleolado, ladi	shemen zayit	olio d'oliva	żejt żabbuga	azeite	maslinovo ulje	olično olje	aceite de oliva	zeytinyağ	olive oil
Vaj luledielli qumështi	dawar al-shams halib laban	suncokret mljeko	tournesol lait	helieleia gala	hamaniah halav	grasole latte	halib	girassol	suncokret	sončnica mleko	girasol leche	ayçiçekyağ süt	sunflower milk
gjalpi diathi	zubda jubn	maslac sir	beurre fromage	voutyro tyri	hemah gevinah	burro cacio formaggio	butir gobon	manteiga queijo	puter sir	maslo sir	manteca queso	terevağ peynir	butter cheese
kosi	laban al-raib zabadi	jogurt	yaourt	giaourti	yogurt, leben, eshel	yogurt		iogurte	jogurt	jogurt	yogur	yogurt	yogurt
veza	baid	jaje	oeuf	avgo	beitzah	uovo	bajda	ovo	jaje	jaje	huevo	yumurta	egg
mjalti	'asal	med	miel	meli	dvas	miele	ghasel	mel	med	med	miel	bal	honey
lëng frutash	'asir (fawaki)	sok	jus	chymos	mitz	succo	meraq	sumo	sok	sok	zumo	şurup	juice
verë	khamr nabiz	vino	vin	krasi	yayin	vino	inbid	vinho	vino	vino	vino	şarap	wine
birra	bira ju'a	pivo	bière	byra	beerah	birra	birra	cerveja	pivo	pivo	cerveza	bira	beer
sheqer	sukkar	šećer	sucré	zachari	şaqar	zuchero	zokkor	açúcar	šećer	sladkor	azúcar	seker	sugar
çokollatë	shukulata	çokolada	chocolat	sokolata	shokoladah	ciocolata	çikkulata	chocolate	çokolada	çokolada	chocolate	cikolata	chocolate
kafe	kahwa	kava	café	kafes	qafeih	caffè	café	café	kafa	kava	café	kahve	coffee
çaj	shai	čaj	thé	tsai	teih	tè	te	chá	čaj	čaj	té	çay	tea
													odori, specie
kripë	melh	sol	sel	alati	melah	sale	melh	sal	so	sol	sal	tuz	salt
piper	fulful al-aswad	papar	poivre	piperi	pipel	pepe	bizar	pimenta	biber	poper	pimienta	biber	pepper
kanella	garfa	cimet	cannelle	kanela	qinnamon	cannella	kannella	canela	cimet	cimet	canela	tarcin	cinnamon
arre	jauz al-tib	Muskatni orah	noix	moschokary do	egoz musqat	noce moscata	noçemuskat a	noz	muskatno oraşce	muskatni oreşçek	nuez	muskat hint cevizi	nutmeg
moskati			muscade		sumsum	sesamo	gungljen	moscada	susam	sezam	sésamo	susam	sesame
susam	simsim	sezam	sésame	sousami				pimentão	ljuta papričica	čili, pekoča paprika	ajonjolí	karmızı biber	chilli red pepper hot pepper

— BIBLIOGRAFIA —

BIBLIOGRAFIA DI INTRODUZIONE

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

Loumakou M. Sarafidou E. Kordoutis P., Barbopoulou D. (2003) "Teachers attitudes and diet education in school" *Mentoras* (Greek Journal), Issue 9, Spring-Summer 2006.

Matsagouras . (2006) "Teaching Strategies & The critical thinking in teaching practice" Gutenberg Publ., Athens (in Greek).

Scoullou M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methodology used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", ISBN: 960-88033-1-4, MIO-ECSDE, Athens.

UNECE (2005) "Strategy for Education for Sustainable Development" adopted at the High-level meeting of Ministers of Environment and Education of UNECE Member States in Vilnius (Lithuania) on 17 March 2005.

UNESCO (1983) "Nutrition Education Case Study Experiences in Schools" Nutrition Education Series, Paris.

UNESCO (1988) "Manual for Developing a Nutrition Education Curriculum" Nutrition Education Series, Paris.

UNESCO "International Implementation Scheme of the UN Decade on Education for Sustainable Development" (January 2005 - December 2014), Paris, 2005.

Williams . Williams T., Moon A. (1994) «Food, environment and health - A guide for primary school», FAO.

BIBLIOGRAFIA DI PRIMO DOCUMENTI

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

Dalby Andrew & Sally Grainger (1996) "The Classical Cookbook" London: British Museum Press.

Daniel Zohary, Maria Hopf (2001) "Domestication of Plants in the Old World: the origin and spread of cultivated plants in West Asia, Europe and the Nile Valley" Oxford: Oxford University Press.

Davidson A. (1981) "Mediterranean Seafood" Harmondsworth: Penguin.

Davidson A. (1999) "The Oxford Companion to Food" Oxford: Oxford University Press.

Felipe Fernandez-Armesto (2001) "Food: a history" London: Macmillan.

Hugh Johnson's (1989) "Story of Wine" London: Mitchell Beazley.

Jeanguyot M. et M. Segulier-Guis (2004) "L'herbier voyageur: Histoire des fruits, légumes et épices du monde" Editions Plume de carotte.

Peter Gamsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity" Cambridge University Press.

Solomon Katz, ed. (2003) "Encyclopedia of Food and Culture" New York: Thomson Gale.

BIBLIOGRAFIA DI SECONDO DOCUMENTI

Benoit G. and A. Comeau (ed.) (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean, The Blue Plan's Environment & Development Outlook" Plan Blue.

Botsford & Robinson (1995) "Hellenic History", Tsitsonis S. (transl.) 4th Edition, National Bank of Greece Cultural Foundation, Athens (in Greek).

Braudel F., (1993) "The Mediterranean and the Mediterranean

World" Book A, Mitsotakis K. (transl.), National Bank of Greece Cultural Foundation, Athens (in Greek).

praudel F., Aymard M., Coarelli F. "The Mediterranean the space and the history", Advella E. (transl.), Alexandria Publications (in Greek).

Charvet J-P.(2006) "The diet on the Planet", Kodona A. (transl.), Larousse (in Greek).

Estela T., Marcuello C., Iglesias A., European Environmental Agency (1996) "Water Resources Problems in Southern Europe" Topic Report 15, Inland Waters.

Margat J. and D.Valee (2000) Blue Plan (MAP/UNEP) "Mediterranean Vision on Water, Population and the Environment" Document prepared in the framework of the MEDTAC/GWP process «Water in the 21st Century: Vision to Action».

Modinos M. (ed.) (2001) "The eco-geography of the Mediterranean", DIPE, Athens, 2001 (in Greek).

Scoullou M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSDE, Athens.

Sideris I., (ed.) (2005) Sustainability and Environment – the Islands in the 21st century", Athens (in Greek).

Zylenou-Marouli . (2005) "Environment & Culture in Antiquity – The case of the Aegean Sea" Sustainability & Environment, Sideris I. (ed.) Athens.

BIBLIOGRAFIA DI TERZO DOCUMENTI

Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.

Charvet J-P. (2006) "The diet on the Planet", Kodona A. (transl.), Larousse (in Greek).

EEA (2005) "Household consumption and the environment", European Environmental Agency Report, No 11, 2005.

Galanos D.S. (1977) "Topics of Food Chemistry" (in Greek).

Garrow J. S., W. P. T. James, A. Ralph (2000) "Human nutrition and dietetics, London, Churchill Livingstone.

KEPKA (2006) "Greek consumers' dietary habits", Pah-hellenic Research for the diet, KEPKA, 2006 (in Greek).

Peeters A. (1997) Questions and Answer Series, No2 "Agriculture & biodiversity", Council of Europe, Council of Europe Publishing.

Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution" Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.

Recycling "Integrated Product Policy", Issue 53, Jan-March 2005 (in Greek)

Serman D. (2006), Correspondence for the Mediterranean Food educational project.

Serra Majem L. (2002) "Changing patterns of the Mediterranean diet in children and adolescents" in the "9th Meeting on Mediterranean Diet and Health", Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

Special Eurobarometer 186 (2003) "Health, Food and Alcohol and Safety" (EC, 2003)

Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health" organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

Trichopoulou A. (2002) "The Mediterranean Diet: the Past and the Present" in the "9th Meeting on Mediterranean Diet and Health", Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.

UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004.

UNEP (1996) "Life Cycle Assessment: What it is and How to do it", ISBN 92-807-1546-1 UNEP.

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy- The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" Fireside Editions.

BIBLIOGRAFIA DI ATTIVITÀ

Benoit G. & A. Comeau (2005) "A Sustainable Future for the Mediterranean", The Blue Plan's Environment & Development Outlook, Earthscan, London.

Council of Europe (2002) No2 "Agriculture & biodiversity" (leaflet)

Council of Europe (2005) "Culinary practices of Europe- Identity, diversity and dialogue", Council of Europe Publishing.

"Earth, humans and the challenges of a sustainable future", educational material, Greek Ministry of Education and Goulandris Museum, Athens, 2004 (in Greek).

Gialoussi M. (2000) "Inviting Chemistry for dinner", Savallas Publications, Athens (in Greek).

Green Pack, Regional Environmental Center, 2001.

Home Economics, School books of the 1st and 2nd grade of Greek High-School., Athens, 2001 (in Greek).

J. S. Garrow, W. P. T. James, A. Ralph (2000) "Human nutrition and dietetics, London, Churchill Livingstone.

Jeanguyot M. et M. Segulier-Guis (2004) "L'herbier voyageur: Histoire des fruits, légumes et épices du monde" Editions Plume de carotte

Kokkotas P. & K. Plakitsi (ed.) (2005) "Museum education and Teaching Science", Patakis Publications, Athens.

Kremezi A. (2004) "Recipes and stories for restless cooks" Patakis Publications, Athens (in Greek).

McKeown R. (2002) "Education for Sustainable Development Toolkit" 2nd version.

Middleton H. (2003) "Ancient Greece professions" Savallas Publications, Athens (in Greek).

Peter Garnsey (1999) "Food and society in Classical Antiquity" Cambridge University Press.

Pilo M., De Paz M., Matricardi G. (2001) "Teaching/Learning Modules on the Mediterranean region: Food, Plants/Trees/Woods and Biodiversity: An Italian contribution" Notes for SEMEP Programme, University Of Genoa.

Ross K., Lakin L, Gallagher P. (2002) "Teaching Secondary Science - Constructing meaning and developing understanding", David Fulton Publishers, London.

Scullos M. & V. Malotidi (2004) "Handbook on methods used in Environmental Education & Education for Sustainable Development", MIO-ECSDE, Athens.

Scullos M. (2001) "Environmental education related to the abatement of Poverty and Hunger" MIO-ECSDE, Athens.

Scullos M., Alampai A., Boulouxi A., Malotidi V., Vazaiou S., (2001) "Water in the Mediterranean" educational package, MIO-ECSDE & GWP-Med, Athens.

Scullos M. & D. Papadopoulos (2003) "Waste in our life", Students Activities, MedIES, MIO-ECSDE, Athens (in Greek).

Summary of the "Ninth Meeting on Mediterranean Diet and Health"

organized by the Croatian Academy of Medical Sciences, the Croatian Ministry of Health and Croatian National Institute of Public Health, Brijuni Islands, Croatia 12-15 September 2002.

The Mediterranean Sea a source of life, Education Kit, MEDASSET, Athens, 2002.

Trefor Williams, Alysoun Moon, Margaret Williams (1990) "Food, environment and health, a guide for Primary School teachers", FAO.

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Biodiversity"

TUNZA "The UNEP Magazine for Youth" Special Issue "Food & the environment", Vol.1, No 3.

UNEP "Resource Kit on Sustainable Consumption and Production", 2004

UNESCO (2002) "Teaching and Learning for a sustainable future", Multimedia teacher education programme, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 3 (1986) "Educational module on conservation and management of natural resources" Division of Science, Technical and Environmental Education ED83/WS.38, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 16 (1988) "Manual for developing a Nutrition Education Curriculum", Division of Science, Technical and Environmental Education ED88/WS.42, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 8 (1984) "The UNESCO resource pack for nutrition teaching-learning" Division of Science, Technical and Environmental Education ED81/WS.65, Paris.

UNESCO Nutrition Education Series 1 (1983) "Nutrition Education: Case Study Experience in Schools" Division of Science, Technical and Environmental Education ED82/WS.112, Paris.

UNESCO-UNEP Environmental Education Series 21 (1992) "Environmental Education Activities for Primary Schools- Suggestions for making and using low-cost equipment" Division of Science, Technical and Environmental Education, Paris.

UNESCO-UNEP, IEEP Environmental Education Series 30 (1994) "An environmental education approach to the training of middle level teachers: a prototype programme", Paris.

UNESCO-UNEP Training kit on sustainable lifestyles "Youthxchange" Vassala V. & E. Flogaites (2004) "The world of the sea", Metahmio Publications, Athens (in Greek).

Willett Walter C. (2001) "Eat, Drink and Be Healthy- The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" Fireside Editions.

Wm. Alex McIntosh (1996) "Sociologies of food and nutrition", London, Plenum Press.

WEBSITES

www.arab.net

www.epa.ci.au/students/activities_lifecycle (EPA Victoria for students)

www.open2.net/home (Learning / History and the Arts / History / Explore - food timeline - just the facts)

<http://cuisinesmed.lafriche.org/index2.html> (Conservatoire international des cuisines mediterraneennes)

www.fairtrade.net, www.eftatrade.org, www.fairtrade.org.uk