

Dieta Mediterranea, ma chi sei?



Un viaggio alla ricerca delle origini autentiche della 'vera' **Dieta Mediterranea**. È quello che compie **Fabio Piccini** nel suo ultimo libro **"Pane al pane e vino al vino"** (Franco Angeli/Self-help, Milano, 141 pagg, 16 euro) sfatando il mito della dieta mediterranea fatta di pane, pasta e pomodoro per far posto a quello che era il vero **sistema alimentare** dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, ben 22. Chiunque abbia avuto modo di viaggiare in Grecia, Spagna, Marocco, Italia meridionale, Turchia non ha potuto che apprezzare gli odori, i sapori, i colori, la cultura e il piacere alla convivialità di questi Paesi e dei popoli che li abitano. Ciascuno per la situazione climatica e per la **posizione geografica** in cui si trova ha sviluppato uno specifico modello alimentare, ma tutti hanno in comune tratti di somiglianza e di omogeneità. **Stili di vita figli di antiche tradizio-**

ni e di umana saggezza. **Ed è proprio dai Paesi affacciati sul mare Mediterraneo che nasce la Dieta Mediterranea**. Ma che cos'è veramente? Quali cibi la compongono? Da dove trae origine? È da qui che parte Fabio Piccini nel suo "Pane al pane e vino al vino". La Dieta Mediterranea non è solo modello alimentare, ma è tradizione, socializzazione ed equilibrio. L'autore sfata il concetto di dieta mediterranea così come viene proposto dalla 'vulgata', per affermare che la Dieta Mediterranea non è abbondanza di pasta, pane e pomodoro, ma è il **modello alimentare del contadino e del pescatore greco** a base di **pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca**. Nel 2010 l'Unesco ha dichiarato la Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità, sia perché rappresenta un insieme di competenze, conoscenze pratiche e tradizioni sia perché ritenuta una delle diete più adatte per la salvaguardia della salute. ●

Un altro punto di vista sull'argomento. È quello di Fabio Piccini che nel suo "Pane al pane e vino al vino" analizza da un'angolazione diversa il celebrato sistema alimentare. Un testo di approfondimento che va oltre la cucina