



Istituito per la promozione e valorizzazione della Dieta Mediterranea

## Intervento audizione del 14 luglio 2022

L'Idimed, (Istituto per la Promozione e la Valorizzazione della Dieta del Mediterraneo), si occupa, da anni ormai, e su tutto il territorio nazionale di **promozione e la valorizzazione della Dieta Mediterranea**, riconosciuta **Bene Culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO**, come "Modello culturale ed economico" di rinascita dei territori. Attraverso eventi tematici, manifestazioni culturali ed attività laboratoriali, promuove la conoscenza del cibo buono, della tradizione agricola e dell'artigianalità che lo genera e, in particolare, sviluppa una forte sinergia tra salute, identità territoriale e culturale, sviluppo etico e sociale. La Cultura della cucina Italiana, tramandata dalle Comunità di riferimento, con le feste condivise e con le ricette tipiche che raccontano il comprensorio e che a volte, assumono, caratteristiche diverse e specifiche da famiglia in famiglia, trasformandosi in "Cibo di cultura italiana". Basti pensare all'olio, al pane, al vino, ai legumi, al pesce, alla frutta e alla verdura ed alla specificità che questo assume nelle diverse regioni, pur mantenendo una forte e comune identità.

L'Idimed, partendo dal comune denominatore del cibo che rappresenta una cultura, ha testimoniato l'esigenza di collegare e rinforzare tutti gli aspetti costitutivi della "cucina Italiana" ed ha messo a punto, nel suo breve ciclo di vita, 11 anni, un modello (sostenibile ed esportabile) di integrazione tra enti pubblici, enti privati e comparti produttivi e commerciali, che intendono interpretare un ruolo primario nello sviluppo economico del territorio italiano (dalla Sicilia alla Liguria). Lo slogan dell'Istituto è infatti: "**La Dieta Mediterranea fa crescere bene e in salute il corpo, l'ambiente e... anche l'economia**". Una scelta di campo importante, con finalità educative e formative di sicuro impatto sulle generazioni future. Ripartire dal passato, utilizzando le innovazioni tecnologiche del presente, per conquistare un futuro di benessere e salute per le persone, per l'ambiente e per la comunità.

Obiettivo primario è la "messa a sistema" dei **principi scientifici, delle regole e della cultura di fondo dello stile di vita che è proprio della "Dieta Mediterranea"**. La scelta di alcuni alimenti che compongono la dieta mediterranea è basata sulle principali conoscenze che la scienza ha potuto solidamente confermare in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno. La Dieta Mediterranea è un **modello alimentare** che si caratterizza per la sua varietà, basata sulla valorizzazione di prodotti locali e stagionali, oltre che per uno spiccato equilibrio nutrizionale. Prevede un elevato consumo di verdura, legumi, frutta fresca e secca, olio d'oliva e cereali (per un 50% integrali); un moderato consumo di pesce e prodotti caseari; un ancora più moderato consumo di carne rossa, carne bianca e dolci. Il corretto equilibrio nutrizionale della dieta mediterranea è stato dimostrato scientificamente negli anni Settanta dallo **Studio dei sette Paesi di Ancel Keys** (un medico americano) che metteva a confronto le diete di diverse popolazioni per verificarne i benefici e i punti critici. A partire da quel primo studio, molte altre ricerche hanno approfondito l'analisi dell'**associazione tra alimentazione e salute**, confermando che l'adozione di un regime alimentare di tipo mediterraneo è collegata a un basso tasso di mortalità a una minore incidenza di malattie e ancora a un significativo miglioramento del loro decorso ed un notevole supporto al trattamento. Infine, il modello alimentare della Dieta Mediterranea è **sostenibile, rispetta l'ambiente** per l'impatto ridotto che i principali alimenti suggeriti nel consumo quotidiano, hanno su di esso (frutta, verdura, cereali, legumi, olio EVO, pesce azzurro, ...).

Tra le attività svolte ci piace ricordare l'evento ideato per promuovere e valorizzare la Dieta Mediterranea e realizzato all'interno dell'Orto botanico dell'Università degli studi di Palermo, la "**Fiera della Biodiversità Alimentare**" (circa 20,000 visitatori). Nel corso delle sei edizioni, dal 2015

al 2020, siamo riusciti a coniugare la formazione scientifica, con seminari e convegni di profilo accademico, con la promozione e il mercato dei prodotti agroalimentari tipici, in un'ottica di valorizzazione gastronomica e di sviluppo territoriale integrato. Le sei edizioni hanno ospitato oltre 150 aziende siciliane rappresentative delle filiere dell'ortofrutta, dei prodotti zootecnici, della pesca, dei prodotti da forno, delle leguminose da granella e dei prodotti trasformati (olio, grano, vino, birra).

E ancora, l'Idimed ha valorizzato la Dieta Mediterranea, all'interno di **pubblicazioni editoriali** come **"Il Catalogo dei Menu stagionali"** che promuove l'alimentazione, come strumento di prevenzione primaria delle principali malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche e degenerative. Il libro fa conoscere l'alimento, descrive la realizzazione della ricetta, fornisce indicazioni sulla quantità, l'uso dei condimenti e la specificità della tradizione culinaria locale. E ancora, propone alcune raccomandazioni salutistiche. Un catalogo che offre un viaggio nel gusto e nella tradizione siciliana, per ritrovare e/o scoprire antichi sapori dimenticati. Le ricette proposte danno casa al cibo che racconta il territorio, la sua storia, la sua cultura, la sua identità. Una occasione unica per riscoprire "saperi e sapori" Italiani, luogo naturale in cui questi aspetti convergono magicamente in uno stile di vita capace di far crescere in salute e invecchiare "con successo". E ancora, **le Verdure spontanee**, un opuscolo informativo che celebra la sostenibilità ambientale che ci permette di riconoscere, raccogliere e trasformare in piatti le erbe alimurgiche che hanno sfamato i nostri nonni che vivevano in ambienti rurali in perfetta armonia con la natura.

**Con L'Idimed siamo partner di alcuni GAL (Gruppi di Azione locale)** abbiamo inoltre lavorato con le Agenzie di Sviluppo Locale, gli assessorati regionali di riferimento, i gruppi di azione costiera, oggi Flag, i parchi naturalistici e il loro valore, le aziende e il patrimonio di saperi e di sapori che raccontano la biodiversità culturale e alimentare dell'Italia. E ancora, il mondo degli chef, dei cuochi e dei pasticceri, le gare del settore, le olimpiadi di cucina, l'associazionismo e il mondo dei mass media. Un paesaggio immenso, ricco, di grande valore, che riporta al ruolo del cibo, al rispetto della stagionalità, al tesoro della salute, all'attenzione alle tecniche di produzione e di lavorazione, alla scoperta dell'unicità e della tradizione, alla valorizzazione del territorio.

Come non ricordare la **partecipazione all'Expo di Milano nel 2015 – nutrire il pianeta energie per la vita** "era necessario creare paesaggi di relazioni nuove, forti, significative, capaci di emozionare e far scoprire i nostri tesori agroalimentari, turistici, culturali, sociali e territoriali" allora è nato **ASPETTANDO L'EXPO 2015: IDENTITÀ SALUTE E SOSTENIBILITÀ**, un format con il quale abbiamo incontrato i territori per promuovere l'economia sostenibile e il valore etico e culturale della Dieta Mediterranea.

Il nostro format **"tesori nel guscio – sviluppo sostenibile e dieta mediterranea"** che ha raggruppato i territori della mandorla, della nocciola e del pistacchio prendendo contemporaneamente in considerazione l'agricoltura, la ristorazione e lo sviluppo locale e integrato.

E poi i paesaggi del mare e della pesca con alcuni progetti: **Pescato di Sicilia e Dieta Mediterranea** che a livello regionale hanno promosso interventi di educazione alimentare nei contesti scolastici; blue sea land a Mazzara del Vallo un evento internazionale di promozione della cultura del dialogo e della blue economy.

Progetti e interventi che hanno creato link, ponti e relazioni stabili anche sul fronte delle mense scolastiche promuovendo le buone pratiche già sperimentate sulle Madonie e trasferendo a livello regionale e nazionale gli input di processo e di prodotto e le economie realizzate sia a livello di spesa che di salute pubblica con il progetto **"prodotti tipici e Dieta Mediterranea"**

L'ultima avventura che proprio in questi giorni si sta realizzando nel territorio siciliano e che noi come Idimed abbiamo supportato, sin dai suoi primi passi, è il **primo parco mondiale dello stile di vita mediterraneo**. Un accordo di comunità che mira a costruire un percorso e un processo di sviluppo sostenibile, economico e sociale del territorio, che in questi giorni, a Caltanissetta, cuore dell'entroterra di Sicilia, sta realizzando incontri e progettualità condivisa.

Una azione anche normativa, con il supporto offerto all'Assemblea Regionale Siciliana, in Commissione Attività Produttive, con le audizioni sul **Disegno di Legge sulla Dieta Mediterranea**, fortemente collegato al tema dell'Agroecologia.

La continuità operativa è testimoniata anche dai percorsi di implementazione dei partner, come nel caso dell'ultimo format ideato e realizzato con la fondazione Bartolo Fazio, intitolato **"I giovedì di amuni"** che ha permesso di dare visibilità allo stile di vita mediterraneo ed ai corretti stili di vita mettendo in primo piano la cultura e lo sviluppo sostenibile.

Grande visibilità ci ha poi consegnato la costituzione, **seguendo le indicazioni del New Green Deal e del Farm to Fork**, di una nuova aggregazione che recupera il valore ambientale, culturale, agricolo ed economico dei Legumi e promuove la costituzione di una **"associazione APS Legumi Siciliani"** che fondi e supporti la filiera. E ancora, la partecipazione alla IV edizione dell'evento di promozione della politica agricola comunitaria (PAC) dal titolo **AGRI-NET – la rete per la sostenibilità. Il progetto prevede la realizzazione del programma televisivo in 12 puntate "Agri-net: il futuro in campo" che andrà in onda sulla emittente nazionale TV2000.** IDIMED collabora all'individuazione di alcune realtà imprenditoriali sul territorio italiano che tutelano prodotti eno-gastronomici di pregio per il territorio, oltre a contribuire alla registrazione di ricette di cucina regionale con gli immancabili consigli di sana alimentazione secondo i principi propri della dieta mediterranea. Le riprese sono state realizzate presso la Fondazione ITS Albatros di Messina. Agri-net è organizzato in collaborazione con l'associazione di radio e tv locali Corallo, le Università di Torino e Palermo, l'associazione di radio universitarie Raduni, l'Associazione Nazionale dei Giovani Agricoltori – ANGA - di Confagricoltura, la Fondazione ITS Albatros di Messina, la Federazione Italiana dei Circoli Enogastronomici – FICE -, La Rete Italiana delle Città Sane e l'Unione Nazionale comuni comunità enti montani - UNCEM.

Ultimo nato in casa idimed è il progetto **HOSPITAL CHEF-LA BUONA CUCINA IN AMBIENTE SANITARIO** realizzato in collaborazione con l'associazione cuochi e pasticceri di Palermo all'interno del Policlinico, l'Ospedale dell'Università di Palermo che realizzato 7 incontri dal 17 dicembre 2021 al 27 giugno 2022. È in corso di pubblicazione un ricettario con video-tutorial che racconta il progetto.

In collaborazione con l'Università degli studi di Palermo abbiamo partecipato al bando del PSR, misura 16.1 e siamo partner del progetto **"TINFRUT Tropicali"** per promuovere gli aspetti salutistici della frutta esotica.

Siamo inoltre parte della rete **"Aromatiche Madonie"** nello sviluppo dell'utilizzo delle erbe aromatiche a valere sul bando 16.4 del GAL ISC Madonie.

Con impegno, tenacia e senso di responsabilità abbiamo inoltre sempre assicurato visibilità e accessibilità alle diverse attività svolte attraverso il nostro sito istituzionale, le pagine social e le pubblicazioni editoriali.

L'Idimed, quindi si occupa, da sempre, di **"cucina di casa Italiana"**. Una cucina che affonda le sue radici nella tradizione e nella cultura millenaria della nostra Nazione e che si connota, differenziandosi, a livello locale, mantenendo comunque sempre lo stesso modello alimentare e il medesimo "stile di vita" caratterizzato dalla valorizzazione della biodiversità agroalimentare, dalla territorialità, dal gusto rispettoso della natura e delle abitudini familiari e comunitarie, dalla capacità di contaminarsi piacevolmente nel dialogo multiculturale e multiregionale.

Siamo lieti di mettere a disposizione il lavoro fatto nel corso degli 11 anni di attività e di condividere modelli, metodologie, format, strumenti e partnership.