



*Programma generale di intervento 2009 della Regione Puglia realizzato/ acquistato con utilizzo dei fondi del Ministero delle Attività produttive, ai sensi dell'art.7, comma 6, del DM 22.01.2009*

## Relazione per il progetto “Usi e consumi in Puglia”

### Sana e corretta alimentazione

#### Perché bisogna mangiare bene?

Il nostro organismo, proprio come tutte le macchine, per funzionare necessita di un costante apporto di carburante, di una continua manutenzione, di energia per compiere le diverse funzioni biologiche vitali, di varie sostanze chimiche in grado di far crescere il nostro corpo e di mantenerlo in salute. Di conseguenza quando mangiamo non ci limitiamo a soddisfare un piacere personale, ma svolgiamo un'importante funzione vitale: assumiamo alimenti per trasformarli poi in energia, in sostanze nutritive utili per ricostruire quei pezzi della *macchina-corpo* continuamente usurati durante l'incessante svolgimento dei processi vitali.

L'apparato digerente si sporca ingoiando il cibo. Le fibre contenute nella frutta e nelle verdure servono per pulire l'apparato e facilitare la digestione, per questo sono necessarie.

Per esempio la mela prepara lo stomaco alla ricezione del cibo ed andrebbe mangiata prima del pasto, gli altri frutti dopo il pasto, tranne la banana che ricca di potassio è bene mangiarla da sola come merenda

#### Cos'è la Piramide alimentare?

*"La piramide alimentare rappresenta, in modo schematico, la dieta mediterranea tradizionale e ci guida verso un'alimentazione sana ed equilibrata. Gli alimenti alla base della piramide sono quelli fondamentali per nostra dieta ed il cui apporto giornaliero non deve mai mancare; man mano che saliamo la piramide è necessario limitare gradualmente gli alimenti in questione fino al vertice dove abbiamo grassi, condimenti e dolci il cui utilizzo dovrebbe essere davvero ristretto, specialmente nelle quantità"*



Il principio è semplice: la piramide viene divisa da quattro rette orizzontali che delimitano cinque aree, dalla base al vertice. Alla base della piramide e quindi dell'alimentazione troviamo gli alimenti che possono essere consumati in quantità maggiore. Salendo troviamo invece, quei cibi di cui bisogna diminuire il consumo.

**Base** - La base dell'alimentazione deve essere la frutta e le verdure. Bisogna mangiarne tutti i giorni e più volte al giorno, variando sempre il tipo di frutto o ortaggio in modo da non tralasciare nessuna vitamina o minerale. Sono molto importanti anche le fibre contenute nella frutta e nella verdura.

**Secondo piano** - Questo è il settore dei carboidrati, (pasta, riso, cereali). Ne vanno consumate almeno 4-5 porzioni al giorno.

**Terzo piano** - Le proteine. Indipendentemente che si tratti di proteine vegetali o animali, ne vanno consumate al massimo 3-4 porzioni al giorno.

**Quarto piano** - Appartengono a questa area i grassi. Tra gli "irrinunciabili" troviamo quelli contenuti nell'olio di oliva e nella frutta secca.

**Vertice** - Qui si trovano i dolci: i cibi di questo tipo vanno limitati al massimo e comunque non più di 75 calorie giornaliere.

## **Mangiare quanto basta e quanto serve**

**Per non sbagliare esiste una tecnica nota, che è quella del calcolo delle Calorie e Kilocalorie,**

che consente di definire chiaramente quanto si deve ingerire come dose minima in una giornata:

per i bambini il dosaggio minimo è di circa 1000/2000 Calorie tra gli 1 e i 10 anni;

per gli adolescenti sotto i 20 anni si attesta sulle 2000/3000 Calorie, per consentire la crescita e lo sviluppo,

per gli adulti dai 2.500 alle 3.500 Calorie a seconda dello stile di vita della persona e del tipo di attività fisica che svolge.

## **Il menu degli azzurri impegnati in Sudafrica?**

**Fibre, carboidrati e proteine. E tu cosa aspetti a mangiare da campione del mondo?**

Cosa mangiano gli atleti della Nazionale di calcio italiana quando sono in ritiro, per esempio per la Confederations Cup di questi giorni? "I giocatori possono mangiare più o meno di tutto, ma sempre attenendosi al menu stabilito", **dice il professor Paolo Zeppilli, a capo dello staff medico della Nazionale di calcio.** Attenti però: "di tutto" non significa che puoi spazzarti una doppia razione di fritto misto appena prima di scendere in campo... Eccoti le indicazioni per un pasto da campione.

### **Antipasto**

Un buffet di verdure a scelta, crude o al vapore. **Oltre a rifornirti di vitamine, calcio e antiossidanti, i vegetali sono ricchi di fibre,** che ti aiutano a rimpinzarti a dovere senza far strabordare le calorie. In questo modo metti un freno alla fame, eviti di appesantirti troppo e ottieni l'energia e la leggerezza per schizzare in campo.

## Primo

Un piatto di pasta in bianco oppure al sugo di pomodoro. **I carboidrati complessi della pasta sono carburante a lento rilascio**, che riforniranno gradualmente i tuoi muscoli senza farti andare in riserva. Meglio preferire però piatti poco conditi, così riuscirai a digerirli facilmente, evitando di appesantire le prestazioni.

## Secondo

Carne oppure pesce alla griglia, a giorni alterni. Perché se i carboidrati sono la tua benzina immediata, **le proteine sono la materia prima dei tuoi muscoli**, mentre i grassi sono un'ulteriore iniezione di carburante: non vanno quindi demonizzati, ma semplicemente limitati. Più gusto, senza chili in più.

### Mangiare al Fast Food

I fast food, letteralmente i cibi veloci, diventano ogni giorno di più, presenti e richiesti nei nostri pasti. Per prima cosa dobbiamo capire che i cibi dei fast food nascono da una cultura che non è la nostra, per quanto ci si sforzi a far gli americani, noi siamo responsabili di una cultura millenaria, e dobbiamo preservarla, e con esse la nostra cucina, con i suoi pregi e le sue tradizioni.

Veniamo al dunque, gli hamburger e i cibi del mac donald's detti anche jank food, sono estremamente calorici, poverissimi di elementi nutritivi nobili, ricchi in modo assurdo di zuccheri raffinati, e di grassi saturi. Questo cocktail ha fatto sì che il popolo americano dal dopoguerra ad oggi ha incrementato vertiginosamente, l'obesità e le malattie connesse.

Purtroppo la mac donald's ha deciso di rendere chi mangi ai suoi panini dipendenti da essi, come han fatto? Aumentando gli zuccheri!.

Le bevande gassate e zuccherine, fan venir voglia di berle e riberle anche se non ci tolgono la sete, e il metodo nei panini è lo stesso.

Questi cibi sono carichi di:

- **Grassi Idrogenati:** super nocivi, di cui non si conoscono ancora bene gli effetti a lungo termine, in più sono grassi che il nostro organismo non riesce ad espellere.
- **Grassi Saturi:** nocivi e fautori di problematiche cardiache e circolatorie quali trombosi, infarti etc...
- **Zuccheri Complessi:** aumentano la dipendenza dal cibo, apporto abnorme di calorie inutili, aumento della glicemia e poi picco in basso, dando quindi il desiderio di mangiarne ancora, questo saliscendi glicemico porta ad un quasi sicuro diabete.
- **Conservanti:** ricchi di **nitriti**, conservante usato nelle carni e nell'insalata, i **nitriti** sono un conservante inizialmente usato solo in agricoltura poi in un secondo momento per conservare anche carni formaggi creme di formaggio (tipiche degli hamburger di Mc Donald's) e insaccati.

ATTENZIONE: I nitriti provocano il CANCRO

- **CALORIE** un panino medio di mc donlad contiene circa 400 kcal, con estremi da 800 kcal; se pensiamo che un piatto di pasta arriva con tanto di condimento arriva a circa 370 kcal e difficilmente con 100 grammi di pasta poi ci si sente affamati, ci riesce a capire per quale motivi gli hamburger fanno ingrassare.

Un pasto della cucina mediterranea equilibrata, apporta circa 500 kcal un menù tipico Big mac con patatine medie, coca cola media e panino senza salse, apporta: circa 970 kcal, aggiungetci una bustina di maionese e 1240 li raggiungerete in soli 3 minuti ...UN'ESAGERAZIONE, come se vi mangiaste 200 grammi di nutella, praticamente un vasetto intero piccolo.

Detto tutto ciò, cercate di evitare di mangiare questi super bombe ad orologeria!

## ***Prodotti tipici***

### ***La tipicità della puglia***

La Puglia è così vasta e racchiude un territorio così ampio che le diversità naturali, culturali e produttive ne fanno una Regione con realtà altrettanto varie. Abbiamo distese di pianure fertilissime come il Tavoliere delle Puglie nel Gargano ed ampie zone dove invece la roccia grigia predomina su minuscoli terrazzamenti di terra rossa, Le murge salentine; Abbiamo il verde della Foresta Umbra, abbiamo le splendide cale di sabbia bianca racchiuse da alti strapiombi di roccia come nel Gargano; abbiamo le spiagge sabbiose più belle come le "maldive del Salento" abbiamo le zone e le riserve naturali sicuramente più importanti e belle d'Italia. Anche la produzione dei prodotti agricoli è molto varia.

Tra i prodotti tipici tradizionali abbiamo la produzione dei formaggi, carni, ortofrutta, pasta e prodotti da forno, olio.

La varietà dei prodotti è molto ampia, basta pensare che per quanto riguarda la produzione di formaggi nella nostra Regione ne abbiamo di 22 tipi: dalla burrata al cacio ricotta, dal caciocavallo al pecorino foggiano, dalla ricotta al vaccino.

#### **Che cosa sono i prodotti tipici?**

**“Un prodotto si può considerare tipico, quando in esso si realizza la concomitanza di alcuni fattori, che sono riconducibili alla loro cosiddetta memoria storica, alla localizzazione geografica delle aree di produzioni, alla qualità della materia prima impiegata nella loro produzione, ed alle relative tecniche di preparazione”**( Giardiello, 1995)

La memoria storica di un prodotto riguarda tutte le tradizioni collegate al prodotto stesso. Ciò implica inevitabilmente una presenza antica di tale prodotto in un territorio circoscritto, dove le condizioni ambientali specifiche di un luogo geografico lo caratterizzano e lo rendono unico. La materia prima è considerata di qualità, proprio grazie alla lunga tradizione tramandata negli anni. L'ultimo elemento che dà tipicità ad un prodotto, è la tecnica di preparazione, che assume poca importanza per i prodotti non trasformati, e molta per quelli trasformati. Quando si parla di tecniche di preparazione, ci si riferisce all'esperienza degli artigiani, agli strumenti utilizzati, ai tempi scelti per la preparazione, mezzi e metodologie, anch'esse tramandate, a loro volta con una memoria storica.

Esiste dunque, una denominazione di tipicità regolamentata, ovvero un marchio che identifica i prodotti tipici, che ha come scopo la salvaguardia dei produttori, e dei consumatori. Per tutti i prodotti alimentari tipici, riuscire ad ottenere un marchio di qualità, significa rispondere a canoni specifici richiesti dai disciplinari. Se ciò non avviene, il prodotto non può fregiarsi del marchio comunitario d'origine.

## **Le certificazioni: DOC DOCG IGT IGP DOP**

### **DOC - Denominazione di origine controllata**

Riconoscimento di qualità attribuito a vini prodotti in zone limitate di piccole o medie dimensioni, recanti il loro nome geografico. Di norma il nome del vitigno segue quello della DOC e la disciplina di produzione è rigida. Tali vini sono ammessi al consumo solo dopo accurate analisi chimiche e sensoriali.

### **DOCG - Denominazione di origine controllata e garantita**

Riconoscimento di particolare pregio qualitativo attribuito ad alcuni vini DOC di notorietà nazionale ed internazionale. Questi vini vengono sottoposti a controlli più severi, devono essere commercializzati in recipienti di capacità inferiore a cinque litri e portare un contrassegno dello Stato che dia la garanzia dell'origine, della qualità e che consenta la numerazione delle bottiglie prodotte e la sicurezza di non manomissione delle bottiglie. Presso il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali è insediato il "Comitato nazionale per la tutela e la valorizzazione delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche tipiche dei vini". Oltre alle condizioni previste per la certificazione DOC è obbligatorio l'imbottigliamento nella zona di produzione ed altre condizioni più restrittive.

### **IGT - Indicazione geografica tipica**

Riconoscimento di qualità attribuita ai vini da tavola caratterizzati da aree di produzione generalmente ampie e con disciplinare produttivo poco restrittivo. L'indicazione può essere accompagnata da altre menzioni, quali quella del vitigno. I vini IGT sono gli omologhi dei francesi "Vin de Pays" e dei tedeschi "Landwein". La sigla, quindi, sta per Indicazione geografica tipica, utile al consumatore per conoscere la zona di produzione della bevanda: si tratta in sostanza di vini ottenuti da uve determinate e provenienti da territori ben definiti. La delimitazione della zona di produzione è più ampia rispetto ai DOC. Nella scala dei valori enologici, insomma, gli IGT si collocano immediatamente su un livello inferiore ai DOC e DOCG, ma prima dei vini da tavola.

### **IGP - Indicazione geografica protetta**

Il termine "IGP" è relativo al nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e di cui una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica possa essere attribuita all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengano nell'area geografica determinata.

### **DOP - Denominazione di origine protetta**

Riconoscimento assegnato ai prodotti agricoli ed alimentari le cui fasi del processo produttivo, vengano realizzate in un'area geografica delimitata e il cui processo produttivo risulta essere conforme ad un disciplinare di produzione. Queste caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali ed umani.

### **Il sito della regione puglia**

[www.tipicipuglia.it](http://www.tipicipuglia.it) è il sito della Regione Puglia dell'Assessorato all'Agricoltura. Tipicipuglia.it è il portale delle bontà enogastronomiche tipiche della Puglia attraverso le quali conoscere ed

apprezzare un aspetto singolare della storia pugliese. Una finestra aperta al recupero di processi produttivi rispettosi della tradizione più autentica.

Dalla home page del portale è possibile collegarsi ad un video, ad un fumetto e su face book

Il sito ci propone attraverso diversi link sia i prodotti tipici, le certificazioni e i metodi di produzione.

### **Le masserie didattiche**

L'altro portale dedicato alla produzione e alla conservazione delle tradizioni dei prodotti tipici della nostra regione è il portale sulle masserie didattiche.

Attraverso un viaggio virtuale possiamo rivivere i vecchi metodi e le nuove prospettive della produzione dei prodotti tipici pugliesi.

## **Che cos'è l'agricoltura biologica?**

*(La slide ci dice che la natura è già autosufficiente e meravigliosa, il meccanismo che la governa è sofisticato tanto da rendere normale qualsiasi meraviglia, ma nello stesso tempo così delicato che se non ci stiamo attenti rischiamo di distruggerlo. Il rispetto e l'amore verso la natura sono i primi sentimenti e valori che ci devono guidare in tutte le nostre azioni e obiettivi.)*

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione agricola che cerca di offrire al consumatore prodotti freschi, gustosi e genuini, rispettando il ciclo della natura.

Per raggiungere ciò, l'agricoltura biologica si fonda su obiettivi e principi, oltre che su pratiche comuni, ideati per minimizzare l'impatto umano nell'ambiente e allo stesso tempo permettere al sistema agricolo di operare nel modo più naturale possibile. S

Le pratiche agricole biologiche generalmente includono:

- La rotazione delle colture per un uso efficiente delle risorse locali.
- Limiti molto ristretti nell'uso di pesticidi e fertilizzanti sintetici, antibiotici nell'allevamento degli animali, additivi negli alimenti e coadiuvanti, e altri fattori produttivi.
- Il divieto dell'uso di organismi geneticamente modificati (OGM)
- L'uso efficace delle risorse del luogo, come per esempio l'utilizzo del letame per fertilizzare la terra o la coltivazione dei foraggi per il bestiame all'interno dell'azienda agricola
- La scelta di piante ad animali che resistono alle malattie e si adattano alle condizioni del luogo
- Allevare gli animali a stabulazione libera, all'aperto e nutrendoli con foraggio biologico
- Utilizzare pratiche di allevamento appropriate per le differenti specie di bestiame.

L'agricoltura biologica è anche parte di una lunga catena di distribuzione che comprende la trasformazione degli alimenti, la distribuzione e la vendita ed infine il consumatore. Ogni anello di questa catena gioca un ruolo importante nell'apportare benefici al territorio e all'ambiente.

Così ogni volta che compri una mela biologica al supermercato sotto casa o scegli un vino prodotto con uve biologiche dal menù del tuo ristorante preferito, puoi essere certo che sono stati prodotti secondo regole restrittive volte a rispettare l'ambiente e gli animali.

**La stagionalità** dei prodotti assume rilevante importanza per il rispetto della natura.

La natura infonde ai suoi frutti il massimo dell'energia e delle sostanze nutritive in base alla stagione: ogni prodotto stagionale racchiude queste proprietà nutritive ed energetiche frutto di un'evoluzione durata millenni.

Cibarsi degli ortaggi e della frutta di stagione ha innumerevoli vantaggi, non solo di tipo economico, ma soprattutto di salute e genuinità del cibo di cui noi ci nutriamo. Chi ne fa uso regolarmente di cibi stagionali, evitando cibi esotici e cibi non stagionali, gode di una salute maggiore. Questa problematica è divenuta attuale, grazie al benessere che porta sulle nostre tavole cibo in abbondanza in qualunque stagione. Ma l'abbondanza, sfortunatamente non è sinonimo di qualità.

Basta pensare che la popolazione più longeva della Terra, la cui vita media supera abbondantemente i 120 anni, si nutre solo ed esclusivamente dei prodotti della terra seguendo i serrati ritmi del paese in cui vivono.

*(Le 2 slides rappresentano la stagionalità delle verdure e della frutta)*

## **I concetti di tipicità e stagionalità dei prodotti agricoli sono strettamente connessi al concetto di Filiera corta**

### **La “Filiera corta”.**

Con il termine “Filiera corta” è stato individuato tutto l'insieme di pratiche che vede il diretto rapporto tra produttori e consumatori. Di fronte ad un mercato sempre più difficile da penetrare e alla crescente distanza, fisica e culturale, tra consumatori e mondo rurale, alcuni produttori, inizialmente in modo spontaneo, hanno scelto di tornare alla vendita diretta dei propri prodotti. La vendita diretta è una pratica che non è mai del tutto scomparsa ma, con la modernizzazione del sistema distributivo, si è gradualmente ritirata negli spazi rurali. Attraverso l'organizzazione dei primi mercati contadini, iniziative collettive di vendita gestite direttamente dai produttori agricoli, le campagne hanno ricominciato ad essere presenti nelle città, anche se collegate a funzioni di tipo promozionale o di sensibilizzazione nei confronti delle problematiche dei territori rurali. Infatti, la principale caratteristica della filiera corta sta nel recupero di un rapporto diretto tra produttori e consumatori. A differenza di altre forme di acquisto, i prodotti, il loro percorso e la loro qualità sono direttamente percepiti, conosciuti e, quindi, scelti con una consapevolezza maggiore. Negli ultimi anni, anche grazie alla crescente presa di coscienza da parte di alcuni consumatori sulla necessità di cambiare le modalità di consumo e di volgerle verso una maggiore integrazione con il territorio, le iniziative di filiera corta hanno iniziato a diffondersi in modo capillare. Inoltre, l'inizio della crisi economica ha incrementato fortemente la domanda di prodotti locali, legandola alla necessità di diminuire la spesa alimentare.

### **Il Kilometro 0**

Il Km0 è importante sia per l'economia familiare e sia per la salvaguardia dell'ambiente, infatti è facilmente considerabile una soluzione utile sia per le nostre tasche che per la salute del nostro pianeta. I “Mercati del Contadino” rendono possibile l'accorciamento della filiera produttore-consumatore, eliminando gli intermediari e consentendo, in questo modo, un risparmio economico pari al 30%. Ma il vantaggio non è solo questo. Comprare direttamente dal produttore consente di acquistare prodotti freschi, ma soprattutto nazionali se non addirittura regionali. Ed è questo l'aspetto più interessante. Prediligendo i prodotti regionali di stagione la nostra spesa si trasforma immediatamente in una spesa a “Km zero”. I nostri acquisti divengono sostenibili dal punto di vista ambientale in quanto evitano il consumo di carburante necessario al trasporto della merce di importazione e di rimando contribuiscono a ridurre la produzione di CO<sub>2</sub>. Solo a titolo di esempio trasportare un chilo di ciliegie dall'Argentina in aereo per una distanza di circa 12 mila km significa consumare 5,4 kg di petrolio, con conseguente emissione di anidride carbonica pari a 16,2 kg.

Pensiamo a tutta la frutta e la verdura che ogni giorno viene trasportata da ogni parte del mondo sulle nostre tavole ed immaginiamo quanto inquinamento riusciamo a creare e alla ferita che produciamo al nostro pianeta.

## **Filiera corta e Km0 rispondono all'esigenza del rispetto ambientale e del consumo consapevole**

### **Sviluppo sostenibile**

In un mondo che sembra sempre più dominato dal consumismo, gli sprechi, le disuguaglianze e le apparenze, stiamo assistendo negli ultimi decenni alla nascita di nuove idee, teorie e programmi che si propongono di educare ad una diversa visione del consumo e del progresso: non più legata al mero profitto e allo sfruttamento insensato, ma al rispetto dell'ambiente e della dignità umana e animale, attraverso concetti come "sviluppo sostenibile", "commercio equo e solidale", "biodiversità".

Lo sviluppo sostenibile è una forma di sviluppo (che comprende lo sviluppo economico, delle città, delle comunità eccetera) che non compromette la possibilità delle future generazioni di perdurare nello sviluppo preservando la qualità e la quantità del patrimonio e delle riserve naturali (che sono esauribili, mentre le risorse sono considerabili come inesauribili). L'obiettivo è di mantenere uno sviluppo economico compatibile con l'equità sociale e gli ecosistemi, operante quindi in regime di equilibrio ambientale.

La speranza è quella di sensibilizzare tutti ad una nuova cultura e un nuovo modo di vivere che non interessa solo l'attività delle imprese, ma anche il comportamento del singolo individuo, nella quotidianità, mostrando che esistono altre forme di consumo, nel rispetto dell'ambiente e delle persone, l'educazione del corpo al benessere e alla meditazione, la scoperta di un nuovo turismo, alla ricerca di equilibrio tra corpo e mente: in definitiva una nuova, vera e propria **Era**.

### **Il sito**

[www.giovaniconsumatori.it](http://www.giovaniconsumatori.it)

*“Vivere la saggezza è un progetto che, prima o poi, va concepito nel percorso esistenziale di ogni essere umano, è un sentiero che chiede di essere illuminato accanto a quelli pur legittimi e immaginosi che guidano, a volte languidamente, i pensieri di tutti. Abitare la saggezza significa essere il gesto che illumina i luoghi dolorosi della nostra soggettività, significa identificarsi empaticamente con la sapienza del mondo e con la salute che scaturisce dal contatto”.*

*SCHOPENHAUER*