



SALONE INTERNAZIONALE DELLA RICERCA
INNOVAZIONE E SICUREZZA ALIMENTARE

SOCIETÀ UMANITARIA



VENERDI 18 SETTEMBRE

Italian Makers Village – Fuori Expo di via Tortona 32

ore 18.00-19.30

DIETA MEDITERRANEA PROTEINE ANIMALI E ALIMENTI VEGETALI PER UNA NUTRIZIONE COMPLETA E SOSTENIBILE

La dieta mediterranea è un modello alimentare che si caratterizza per la sua **varietà**, oltre che per uno spiccato equilibrio nutrizionale prevedendo il consumo di tutti gli alimenti, **senza nessuna esclusione**.

Nel 2010 l'Unesco ha premiato questo equilibrio riconoscendo la Dieta Mediterranea come **patrimonio culturale immateriale dell'Umanità**, definendola *“un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo”*.

Una definizione bella ma ampia che trova applicazioni e declinazioni molto diverse in una geografia politica mondiale dinamica che sembra mettere a rischio la sicurezza alimentare dell'uomo e pertanto la sopravvivenza della stessa dieta mediterranea. Le **proteine e fibre**, consumate nelle giuste proporzioni, trovano uno spazio importante nel modello alimentare della dieta mediterranea per il loro contributo essenziale nutrizionale. Ma affinché la dieta mediterranea sia durevole è necessario equilibrio oltre gli ingredienti nutrizionali “per se”. Un messaggio portato dalla **Clessidra Ambientale** che rappresenta graficamente l'impatto ambientale generato dalla dieta mediterranea e attraverso la quale possiamo disegnare la sostenibilità delle azioni sia di chi consuma ma anche di chi produce, trasforma e distribuisce alimenti animali e vegetali.

Programma

Gli Esperti:

Massimo Marino, Life Cycle Engineering – Autore del libro *“Il cibo perfetto”*
Elisabetta Bernardi, Nutrizionista – Autrice del libro *“Oggi cosa mangio”*

Interviene:

Aldo Radice, Condirettore ASSICA Associazione Industriali delle Carni e dei Salumi
Il rapporto tra salumi e dieta mediterranea

Moderà Ettore Capri, Università Cattolica Sacro Cuore

Ingresso libero fino ad esaurimento dei posti disponibili

Come raggiungere l'Italian Makers Village di Via Tortona 32.

A due passi dai Navigli, via Tortona 32 è facilmente raggiungibile con la Metropolitana Linea Verde, fermata MM2 Porta Genova.



IN OCCASIONE DI EXPO 2015,
LA SOCIETÀ UMANITARIA,
CON IL SUO SALONE
INTERNAZIONALE DELLA RICERCA
INNOVAZIONE E SICUREZZA
ALIMENTARE, ORGANIZZA A MILANO
UN **CICLO DI INCONTRI DEDICATI
AGLI ASPETTI CULTURALI, SOCIALI
E SALUTISTICI DEL CIBO**
NELLA CORNICE DELL'ITALIAN
MAKERS VILLAGE – FUORI EXPO
DI VIA TORTONA 32, UN LUOGO
DOVE NUOVE REALTÀ PRODUTTIVE
DEL MONDO DELLA MODA E DEL
DESIGN HANNO CAMBIATO
LA FISIONOMIA DI UN QUARTIERE
CON UNA STORIA INDUSTRIALE
ILLUSTRE E GLORIOSA