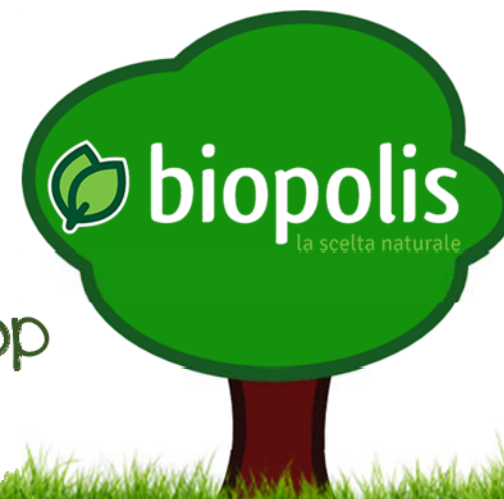




#GSK 2015



Biopolis promuove il workshop

Mangiare con consapevolezza:  
consigli per una scelta naturale

a cura dell'Associazione culturale Idee con Gusto





Le parole magiche di oggi

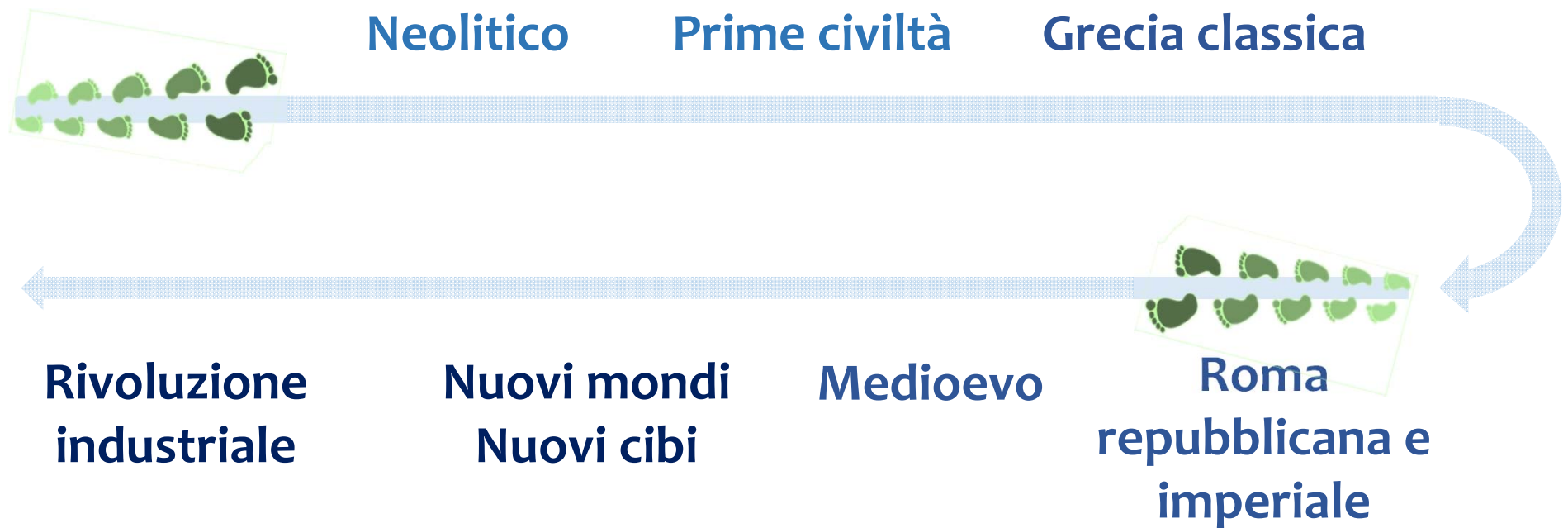
Sostenibile Storia  
Scelta Benessere  
Naturale Origini  
Qualità Consapevole Biologico  
Etichetta Alimentazione



#GSK 2015

Tutto ebbe inizio così...

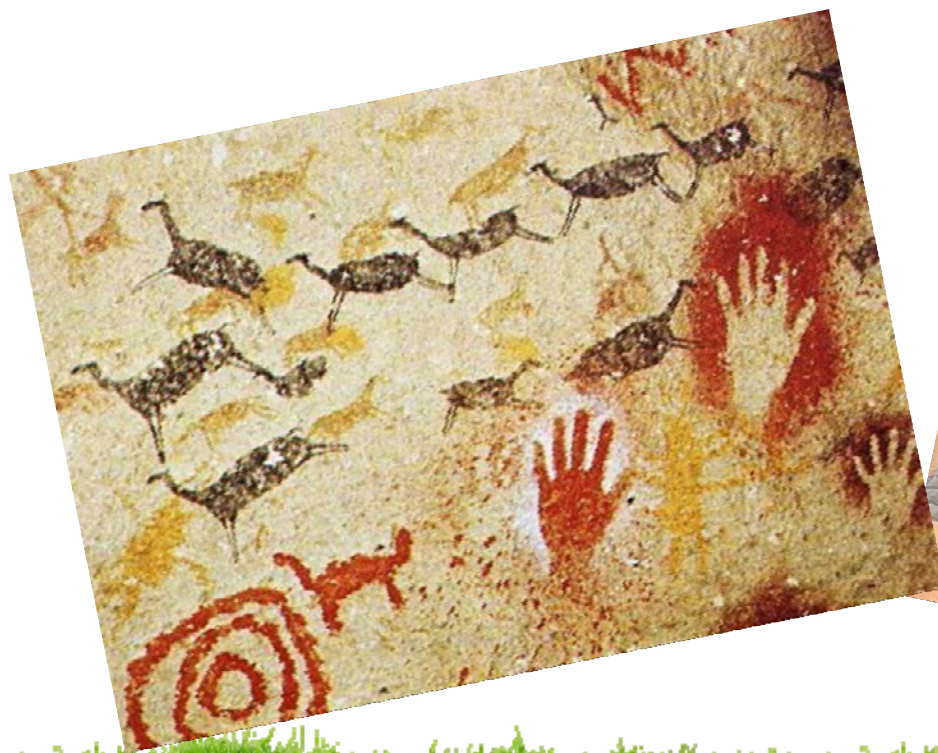
La linea del tempo - Evoluzione dell'alimentazione umana



#GSK 2015

# Neolitico

Prima domesticazione: pecora, capra, maiale e tacchino...  
Cereali, pane e prime bevande fermentare (vino e birra)



## Prime civiltà (3.000-1.000 a.C)



Pane, cipolle e fagioli, birra, pesce,  
carne di pecora.

In Egitto solo frumento e invenzione  
del lievito di birra.

Il pane è solo per ricchi!



#GSK 2015

## Grecia classica (1.000-400 a.C)

Olio di oliva e coltivazione vite, formaggio, fichi e pesce, carne di capra... Riso, legumi, verdure, yogurt...



... la dieta assomiglia sempre di più a quella della Piramide alimentare!

#GSK 2015

# Roma

repubblicana e imperiale (VI a.C-V d.C)



Importazioni di grano da tutto il mediterraneo ed aumento del pane lievitato. Maggiore distinzione tra cibi dei ricchi (importati, spezie) e dei poveri (impasti di cereali, olive, formaggi, pesce salato e legumi)

# Medioevo

(V-XV d.C)

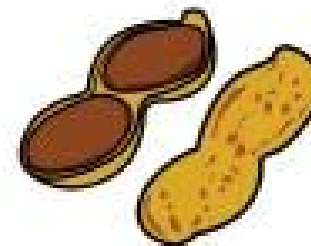
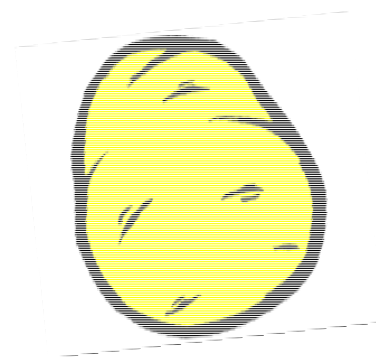
Scontro tra l'alimentazione greco-romana (*grano, vite, olio*) e barbarica-nord europea (*carne, latte, burro*).  
Introduzione massiccia della carne di maiale





# Nuovi mondi, nuovi cibi

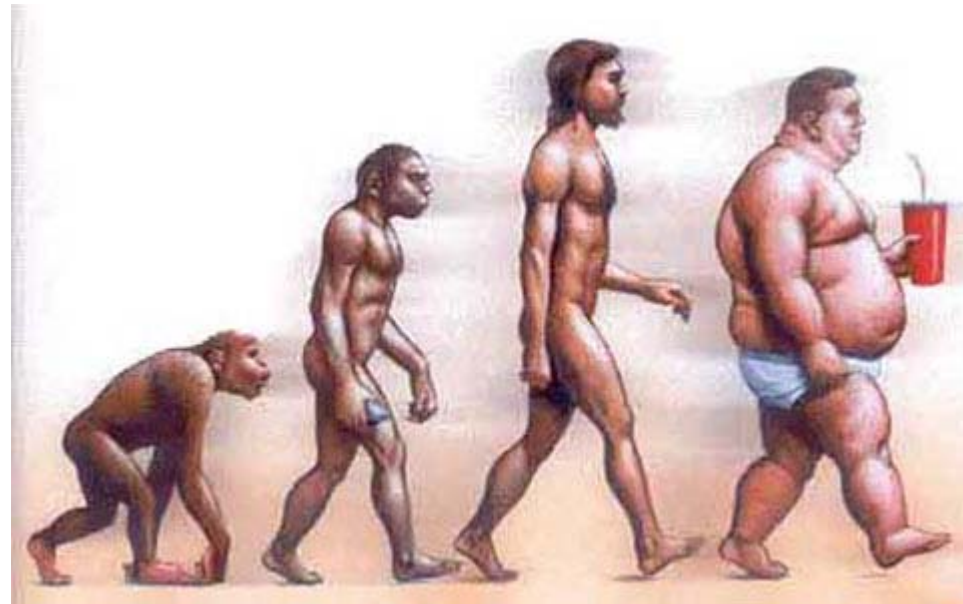
(Dalla scoperta dell'America nel 1492)



#GSK 2015

# Rivoluzione industriale

Piante olearie (oli vegetali e margarina), estrazione, nuove preparazioni e conservazioni (uso della chimica), disponibilità di frutta e verdura fuori stagione, allevamenti e coltivazioni intensive...





Scegliamo in modo consapevole  
ciò che mangiamo...  
OGGI!

**Come? Ecco qualche suggerimento pratico e ad alto  
valore aggiunto**



#GSK 2015



# 1 - Mangiare naturale e biologico

**I prodotti biologici, privi di additivi chimici, ci garantiscono un doppio beneficio:**

**tutelano la nostra salute e, nel contempo, rispettano l'ambiente.**

# 1 - Mangiare naturale e biologico

Logo europeo Bio dal 2010  
Regolamento (CE) 271/2010



Vecchio logo  
Fino ad esaurimento scorte



Per saperne di più: [Normativa in vigore sull'agricoltura biologica](#)

#GSK 2015



## 2 - Alimenti integrali

**Mantenimento delle sostanze nutritive  
e minore manipolazione dell'alimento**

## 3 - Cibi sostenibili

**Preferire il prodotto locale,  
proveniente da una produzione  
ecologica e certificata**



## 4 - Leggere l'etichetta

*«Immaginate di andare a fare la spesa con la vostra bisnonna... Tutto quello che lei non riconoscerebbe tra gli ingredienti: non compratelo!»*





## 4 - Leggere l'etichetta

**Dobbiamo sapere cosa mangiamo!**

**Da aprile 2015:  
Indicazione di origine obbligatoria per le carni fresche  
suine, ovine, caprine e di volatili**

Per saperne di più:  
[Ministero dello Sviluppo economico](#)  
[Unione Europea](#)



**#GSK 2015**





5 - Alimenti freschi e di stagione

6 - Mangiare in modo equilibrato

**In poche parole...**

**Conoscere la Piramide alimentare e il calendario  
della stagionalità**



**#GSK 2015**

# Piramide alimentare

















































































Fig. tratta da M. Caroli, "Healthy eating mediterranean way: tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore

#GSK 2015

# Calendario stagionalità

TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												

Oscar CESANO - Comune di Cuneo Servizio Agricoltura

#GSK 2015

## Calendario stagionalità

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ASPARAGI												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CARDI												
CAROTE												
CAVOLFIORI												
CAVOLI												
CETRIOLI												
CICORIE												
CIME DI RAPA												
CIPOLLINE												
FAGIOLINI												
FAVE												
FINOCCHI												
INSALATE												
MELANZANE												
PATATE												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
PORRI												
RADICCHIO												
RAVANELLI												
RUCOLA												
SEDANI												
SPINACCI												
ZUCCHINE												

Oscar CESANO - Comune di Cuneo Servizio Agricoltura

#GSK 2015

# Passiamo alla pratica!





**Grazie per l'attenzione!**

**Lucrezia Balducci – Marketing e comunicazione**  
**Dott.ssa Nicoletta Paolillo – Biologa ricercatrice**  
**Nadia Barone – Archeologa**

**[info@ideecongusto.it](mailto:info@ideecongusto.it)**  
**[www.ideecongusto.it](http://www.ideecongusto.it)**



**#GSK 2015**