

## **SLOW LIFE, GREEN LIFE, BETTER LIFE....**



**GastroTurismo in autunno? Un gioco da ...studenti**  
**Autunno nel Salento tra sana enogastronomia**  
**"povera", antiche tradizioni e ospitalità low cost**



La FAO Staff Coop ha in programma l'organizzazione di week ends low cost per offrire ai suoi soci la possibilità di vivere in Salento un'esperienza unica, ricca di scoperte ed emozioni, che possa incidere anche pochissimo sul portafogli, aspetto rilevante in questo momento di profonda crisi economica.

## IL PROGETTO

Il progetto nasce dalla collaborazione con i docenti di un istituto superiore del Salento che da tempo, attraverso la creatività ed operosità dei propri studenti, hanno cercato di individuare nuove e accattivanti soluzioni per promuovere la dieta mediterranea. La scuola "Galilei Costa" propone per la fine del 2012 "**Autunno della Dieta Med-Italiana**" un programma di otto week end, da ottobre a dicembre che prevede il susseguirsi di una serie di iniziative atte a promuovere la conoscenza ed i prodotti dell'enogastronomia locale che offre una vasta gamma di ortaggi, legumi, paste, pani fragranti, pesce, formaggi deliziosi, vini ed oli di grande pregio. Un'occasione impedibile per scoprire gli antichi sapori e saperi del Salento, la più antica delle terre pugliesi e la più ancorata ai ritmi ancestrali della sua civiltà.

Gli studenti hanno così elaborato una proposta LOW COST che possa permettere di visitare il Salento per gustare i profumi ed i sapori della migliore produzione agricola e della più buona e sana cucina tipica locale. Ogni fine settimana è previsto un evento (sagre, feste, visite ai frantoi aperti al pubblico) legato al vino, agli ortaggi e ad ogni altro bene dell'agricoltura e della pesca locale, capace di incuriosire e soddisfare tutti i palati.



La **Dieta Med-Italiana** (Med-Italian Diet) è una proposta aperta al mondo. L'idea è quella di dimostrare l'importanza delle abitudini alimentari. Perché mangiar sano e bene è fondamentale per prevenire e combattere malattie importanti (ipertensione, arteriosclerosi, diabete, malattie cardiovascolari, obesità, ...). In Salento questo si può fare senza rinunciare al gusto e... cosa importantissima, per raggiungere la sospirata sostenibilità ambientale.

# L'UOMO E' CIO CHE MANGIA: LA DIETA MEDITERRANEA

*Enrica Romanazzo*

Pasta, pomodoro, olio d'oliva e poi legumi, pesce, formaggio ben stagionato: sembra il menù di un ristorante tipico ed invece sono gli alimenti consigliati ai bambini da illustri pediatri che rivendicano il diritto dei piccolissimi a godere della dieta mediterranea. Fin dai primi mesi di vita.



***In tempi di cibi transgenici e fast food, sebbene sia accresciuta la convinzione che le conquiste scientifiche e sociali, realizzate in campo medico ed agro-alimentare, abbiano migliorato la qualità della vita, è altrettanto diffusa oggi l'idea che alcune malattie dell'età pediatrica (obesità, magrezza, carie, stipsi, ecc.) e dell'età adulta (disturbi cardiovascolari, diabete, neoplasie, ecc.) siano favorite da cattive abitudini alimentari nonché da inadeguati stili di vita.***

***PER AIUTARE I FIGLI A CRESCERE BENE, I GENITORI DEVONO GUARDARE LONTANO. A volte lontanissimo.***

***E' nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini, che proteggano il loro sviluppo ma anche la futura vita adulta.***

IL CIBO E' MUSICA PER IL PALATO...Giacchino Rossini ha scritto:



*“Dopo il non far nulla, io non conosco occupazione per me più deliziosa del mangiare, mangiare come si deve, intendiamoci. L'appetito è per lo stomaco ciò che l'amore è per il cuore. Lo stomaco vuoto rappresenta il fagotto o il piccolo flauto, in cui brontola il malcontento o guaisce l'invidia; al contrario, lo stomaco pieno è il triangolo del piacere oppure i cembali della gioia. Quanto all'amore, lo considero la prima donna per eccellenza, la diva che canta nel cervello cavatine di cui l'orecchio si inebria e il cuore ne viene rapito. Mangiare e amare, cantare e digerire: questi sono in verità i quattro atti di questa opera buffa che si chiama vita, e che svanisce come la schiuma di una bottiglia di champagne. Chi la lascia fuggire senza averne goduto, è un pazzo”.*

# IMMAGINI DAL SALENTO

