

TEMA DEL CONVEGNO
LA DIETA MEDITERRANEA

Dall'empolese alla Versilia

Quando Ancel Keys, biologo nutrizionista statunitense, presentò i risultati dei suoi studi pluriennali (20 anni) sulla possibile relazione tra alimentazione e aterosclerosi (Seven countries study) non poteva certo immaginare che avrebbe creato le basi scientifiche di quella che è comunemente nota come Dieta Mediterranea (DM), riconosciuta, nel 2010, patrimonio immateriale dell'umanità (UNESCO).

I principi fondamentali di tale dieta, seguita dai nostri bisnonni più per necessità che per scelta consapevole, sono di una semplicità disarmante, apparentemente inconciliabili con l'attuale stile di vita e con le continue, a volte spregiudicate, proposte gastronomiche innovative.

In breve, la DM consiste in un regime alimentare che vede privilegiare alimenti a base di cereali, legumi, ortaggi, verdure, frutta, pesce e olio di oliva, da consumare seguendo un modello piramidale che prevede diversi livelli di frequenza consumo (giornaliero, settimanale e mensile): la ben nota piramide alimentare della dieta mediterranea. Seguire questi semplici principi conferisce importanti benefici per la salute.



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
Fondata da Orio Vergani nel 1953

Istituzione Culturale della Repubblica Italiana

Delegazione di Empoli
&
Delegazione della Versilia Storica

CONVEGNO

*La dieta mediterranea:
dall'Empolese alla Versilia*

Sabato 11 Maggio 2019

Ore 10:00



Villa Bertelli

Viale Giuseppe Mazzini, 200
55042 Forte dei Marmi

Sabato 11 Maggio 2019

PROGRAMMA



Ore 10.00
Saluto delle Autorità

Presentano e moderano:

Anna Ricci

Delegata della Versilia Storica dell' A I C

Massimo Vincenzini

Delegato AIC Empoli

Intervengono:

Zeffiro Ciuffoletti

Accademia dei Georgofili

“Aspetti storici della dieta mediterranea nel territorio”

Manuela Giovannetti

Università degli studi di Pisa

“Caratteristiche e proprietà nutrizionali dei prodotti dell'entroterra”

Intervengono:

Giuliana Parisi

Università degli studi di Firenze

“Caratteristiche e proprietà nutrizionali dei prodotti ittici”

Saverio Andreano

Ristorante il Posto

“I prodotti del territorio nella cucina Versiliese”

Conclude :

Massimo Vincenzini

Ore 13.00

conviviale Ristorante "La Barca"

Viale Italo,3

Forte dei Marmi (LU)

Tel. 0584 89323

COFFEE BREAK