Alimentarsi e salute, il progetto

Lucio Sotte

La produzione, conservazione, distribuzione, scelta e manipolazione del cibo sono il fondamento di una corretta alimentazione che, tenendo conto della nostra invidiabile tradizione culinaria – vedi dieta mediterranea – si deve aprire agli apporti positivi della contaminazione con gli elementi di altre culture alimentari con cui veniamo in contatto ed alla luce delle più recenti acquisizioni della dietetica medica e della scienza e tecnologia applicate in questi settori.

Il recupero del "chilometro zero" suggerisce di favorire una nuova politica agraria che sfrutti appieno le straordinarie risorse della nostra terra, del nostro clima e della nostra tradizione agricola che tutto il mondo ci invidia e dei metodi antichi e moderni di manipolazione e conservazione dei prodotti della terra che rendono il cibo "made in Italy" un elemento di distinzione e di successo nel mondo.

Il recupero del "chilometro zero" suggerisce anche di sfruttare al meglio la produzione e distribuzione di cibo fresco che – come afferma l'antica dietetica cinese – ha un "jing" cioè una "attività nutritiva innata" esaltata e dunque sempre auspicabile se si vuole ottimizzare il nostro stato di salute evitando tra l'altro l'uso e l'abuso di conservanti ed additivi che sono alla base di numerose intolleranze alimentari e di gravi patologie dell'apparato digerente.

Quanto affermato significa che politica agraria, gestione del territorio e del paesaggio agricolo, scelta ed utilizzo di tecniche e modelli agricoli antichi e moderni e loro impatto ambientale, industria agroalimentare, distribuzione e

commercio del cibo sono il presupposto di una buona alimentazione che si completa quando l’utente finale acquista, manipola, cuoce ed infine presenta in tavola i piatti.