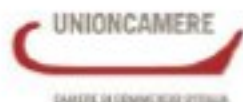


## La Dieta Mediterranea



Il presente lavoro è stato realizzato dall'ISFORES, Azienda Speciale della Camera di commercio di Brindisi, nell'ambito del progetto "Promozione delle eccellenze, dei territori e della Dieta Mediterranea" a valere sul Fondo di Perequazione 2011- 2012.

Obiettivo del progetto è stato quello di valorizzare il patrimonio gastronomico della provincia in una chiave innovativa evidenziandone, ovvero, gli aspetti di compatibilità alla Dieta Mediterranea, dal 2010 inserita dall'Unesco nell'Elenco dei patrimoni immateriali dell'umanità. Con il termine Dieta Mediterranea si fa riferimento al regime alimentare tipico delle popolazioni mediterranee - basato sul consumo di cereali, vegetali, frutta e olio d'oliva - e che, come

scientificamente dimostrato da numerosi studi, ha un ruolo preventivo per la salute umana con specifico riferimento all'insorgenza di malattie metaboliche e cronico degenerative.

Nell'ambito del suddetto progetto ISFORES ha condotto un'indagine sul territorio per individuare e selezionare le ricette tipiche e tradizionali, tramandate da più generazioni e che meglio rappresentano l'identità gastronomica locale. Il patrimonio di piatti tipici è stato, quindi, analizzato dal punto di vista nutrizionale e salutistico, applicando specifici indici numerici (convertitori) definiti da Unioncamere a livello nazionale, per attestarne il livello di compatibilità alla Dieta Mediterranea così come internazionalmente riconosciuta.

Nelle pagine seguenti sono raccolte le ricette tradizionali selezionate ed i risultati delle indagini condotte. Così facendo ISFORES ha voluto dare il proprio contributo al rafforzamento del patrimonio culturale del territorio promuovendo, al contempo, la Dieta Mediterranea come modello alimentare sano ed equilibrato le cui origini affondano nelle ricette e nelle metodiche di lavorazione tradizionali.

Ultima modifica: Lunedì 10 Agosto 2020

## Condividi

### Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?  
voto

Nessun

Rate

**Source URL:** <https://b3st.infocamere.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea>