



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Intangibile
Cultural
Heritage

La **dieta mediterranea** comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione e consumo di cibo. Mangiare insieme è la

base dell'identità culturale e della continuità delle comunità nel bacino Mediterraneo.

La **Dieta Mediterranea** enfatizza i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività e rappresenta un modo di vivere guidato dal rispetto della diversità. Essa svolge un ruolo vitale in spazi culturali, festival e celebrazioni riunendo persone di tutte le età e classi sociali; include l'artigianato e la produzione di contenitori per il trasporto, la conservazione e il consumo di cibo, compresi piatti di ceramica e vetro. Le donne giocano un ruolo fondamentale nella trasmissione delle conoscenze della dieta mediterranea.

La dieta mediterranea è un bene immateriale transnazionale dei seguenti paesi: **Cipro, Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo.**

www.diaitaa.com



DIAITA
Siaita

L'associazione **Società DIAITA per gli Stili di Vita** è un'associazione senza scopi di lucro pensata nel 2008 con l'obiettivo di creare sinergie tra sei diverse aree professionali (nutrizione, comunicazione, medicina, sport, psicologia, cultura) legate tra loro dagli studi sulla definizione classica di diaietetica. Tutto ciò che si occupa di sanità e che serve ad impostare un regime di vita, con la Mission di realizzare gruppi di ricerca e studio per valorizzare e migliorare lo stile di vita.

Nel 2017, Diaita viene ricostituita con un nuovo direttivo mantenendo gli scopi per i quali era stata costituita, l'immagine coordinata e la maggior parte di soci, amici e partners con i quali si intraprenderanno le attività programmate.



Nel 2018 con il consorzio tecnologico **Esseciesse**, con **Probio.Si** consorzio di produttori biologico e con **CNC** costituendo Consorzio Nazionale Cereali hanno dato vita al primo Territorial Living Lab in Europa sulla filiera cerealicola il **CGS-TLL**.

Nel 2019 DIAITA è stata indicata come «referente unico ed esclusivo» per l'organizzazione della Seconda Conferenza Mondiale sulla rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che si terrà a Palermo dal 15 al 17 maggio.



**REVITALIZATION OF
MEDITERRANEAN DIET**
2° WORLD CONFERENCE



amigdala
άμυγδάλη

dagli antichi Greci
alla moderna commercializzazione
storia e virtù
di uno dei più importanti elementi della
Dieta Mediterranea

Domenica 3 marzo 2019 ore 10,00

Palacongressi Agrigento

Sala Zeus

Villaggio Mosè

άμυγδάλη

amigdala

al-lauza

miennula

mandorla



parco valle dei templi agrigento



Regione Siciliana
Assessorato Beni Culturali e I.S.
Dipartimento Beni Culturali e I.S.



COMUNE DI AGRIGENTO

74°
MANDORLO IN
FIORE
LXXIV ALMOND BLOSSOM FEST
AGRIGENTO 1-10 MARZO 2019

Nella splendida cornice della **Valle dei Templi**, in occasione della **Festa del Mandorlo in Fiore**, **Diaita** propone un incontro sul tema principale della festa agrigentina: **La Mandorla e il Mandorlo**.

Una escursione storica, salutistica, agroalimentare, estetica ed economica su uno dei più salutari alimenti della **Dieta Mediterranea**.

Agrigento fino a qualche anno fa era la provincia in cui era presente la maggiore coltivazione di **Mandorle** e la **Sicilia** era una delle aree di maggiore produzione al Mondo. Oggi circa **300** tra varietà ed ecotipi locali del panorama siciliano si trovano all'interno del **Parco della Valle dei Templi** grazie ad una mandorlicoltura condotta con metodi tradizionali.

Le **Mandorle** sono le regine della frutta secca: sono un vero toccasana e un prezioso contributo naturale per combattere e prevenire numerose patologie.

Costituite per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi, le mandorle sono una preziosa fonte di energia e hanno un potere calorico elevato (100 grammi di mandorle contengono 600 kcal), sono una preziosa riserva di vitamina E e di sali minerali, soprattutto di magnesio, ferro e calcio; tra i semi oleosi sono quelli che vantano il più alto contenuto di fibre (12%).

Grazie all'alta percentuale di grassi "buoni", le mandorle sono tra gli alimenti **anti-colesterolo** più importanti perchè abbassano il livello di colesterolo nel sangue, contribuendo alla salute di arterie e cuore.

Sono un potente antiossidante naturale, preservano la giovinezza, la bellezza della pelle e il benessere dei capelli. Viene estratto un olio molto usato nella cosmesi naturale per le sue proprietà lenitive ed emollienti.

Le **Mandorle**, oltre ad essere una medicina naturale, sono davvero buonissime. La ritroviamo in tante ricette tipiche siciliane tra tutte la **Pasta di Mandorle** prodotto base per la creatività delle produzioni artistiche della **pasticceria siciliana**.

E parleremo del **Mandorlo: Figlio di un paesaggio minore?**



Saluti Istituzionali
e introduzione

Bernardo Campo

Presidente del Parco Valle dei Templi

Carmelo Pulvino

Presidente dell'Associazione Società DIAITA per gli Stili di Vita

Introduce e modera

Ferdinando Trapani

Docente di Pianificazione Urbana e Territoriale - UNIPA

« *Il mandorlo: figlio di un paesaggio minore?* »

Girolamo Cusimano

Docente di Geografia - UNIPA

« *A miennula ti fa biedda* »

Giovanni Alberti

Specialista Medicina dello Sport

Docente Scuola Internazionale di Medicina Estetica - FBF-Roma

«*La mandorla è salute*»

Andrea Busalacchi

Docente di Biochimica - UNICT

Autore di: La ricetta della vita,

I segreti per mantenersi giovani, Per una pelle perfetta.

«*Biologico in cifre*»

Pietro Di Marco

Presidente Consorzio Probio.Si

«*Mandorle ed Economia*»

Salvatore Tomaselli

Docente di Sistemi di Pianificazione e Controllo
e di Family Business - UNIPA